

Pungky Lucky Utomo NIM B2015087 Program Studi DIII Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Kanthi Suratih , S.Kep, Ns, M.Kes 2. Siti Fatmawati, S.Kep, Ns, M.Kep
--	---

**PENERAPAN SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI LANSIA AISYIYAH
SURAKARTA**

ABSTRAK

Latar Belakang ; Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. **Tujuan ;** Penelitian ini untuk mendeskripsikan hasil implementasi senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Metode ;** Penelitian ini menggunakan desain diskriptif. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tekanan darah adalah tensi meter dengan cara mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia. **Hasil ;** Penelitian yang penulis lakukan pada Ny. P dan Ny. A penderita hipertensi di panti lansia aisyyah surakarta setelah diterapkan senam lansia selam 3 kali dalam 2 minggu didapatkan hasil yang berbeda yaitu sebelum dilakukan senam pada penderita hipertensi dengan tekanan darah Ny. P 160/90 mmHg dan Ny. A 150/90 mmHg kemudian setelah dilakukan senam lansia tekanan darah Ny. P dan Ny. A menjadi sama 130/80 mmHg. **Kesimpulan ;** Dari penelitian ini yaitu senam lansia efektif bagi lansia untuk mengatasi hipertensi.

Kata kunci ; *Hipertensi, senam lansia, tekanan darah*

Pungky Lucky Utomo NIM B2015087 Program Studi DIII Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Kanthi Suratih , S.Kep, Ns, M.Kes 2. Siti Fatmawati, S.Kep, Ns, M.Kep
--	---

THE IMPLEMENTATION OF GYMNASTICS ELDERLY IN BLOOD PRESSURE TOWARDS ELDERLY SUFFERES OF HYPERTENSION IN NURSING HOME OF AISYIYAH SURAKARTA

ABSTRACT

Background ; Hipertension is a condition where there is an abnormally elevated blood pressure and continuous blood pressure checks several times due to ono or several risk factos that do not work properly in maintaining normal blood pressure. **The purpose ;** This study is to describe the results of the implementation of elderly gymnastics on blood pressure in elderly people with hipertension. **Method ;** This research uses descriptive design. The instrument used to measure blood pressure is the tension meter by measuring blood pressure before and after exercising elderly. **Result ;** the reserch that the author did to Ny. P and Ny. A hypertensive sufferer at Aisyiyah Surakarta after applying exercise for the elderly for three times in two weeks showed different results, namely before exercising in patients with hypertension with blood pressure Ny. P 160/90 mmHg and Ny. A 150/90 mmHg then after the elderly blood pressure gymnastics is done Ny. P and Ny. A becomes equal to 130/80 mmHg. **Conclusion ;** From this study, elderly gymnastics is effective for the elderly to treat hypertension.

Kata kunci ; *Hypertension, elderly exercise, blood pressure.*