

PENERAPAN SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KARANGNONGKO KLATEN

Elimtias Widya Putri, Mulyaningsih, Irma Mustika Sari

elimtias@gmail.com

Diploma III Keperawatan

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang; Hasil menunjukkan angka prevalensi hipertensi secara nasional, (25,8%), namun hal ini tetap perlu di waspadi mengingat hipertensi merupakan salah satu faktor risiko penyakit degenerative. Cara efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi melalui beberapa mekanisme seperti perubahan neurohumoral, adaptasi struktur pembuluh darah, serta penurunan katekolamin dan tahanan perifer total yaitu dengan melakukan Senam Bugar Lansia. **Tujuan;** Mendeskripsikan penerapan senam bugar lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode;** Metode penelitian deskriptif dengan rancangan penelitian studi kasus. Sample dalam penelitian ini sebanyak 2 responden. Instrument penelitian ini menggunakan lembar observasi dan Sphygmo-manometer untuk pengukuran tekanan darah. **Hasil;** Tekanan darah diukur 15 menit sebelum dilakukan senam bugar lansia mengalami hipertensi ringan dan diukur kembali 20 menit sesudah dilakukan senam bugar lansia mengalami penurunan tekanan darah dengan kategori masih hipertensi ringan. **Kesimpulan;** Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia yaitu terjadi penurunan tekanan sistolik 5 mmHg dan penurunan tekanan diastolik 10 mmHg.

Kata Kunci : *Lansia, Hipertensi, Senam Bugar Lansia*