

**GAMBARAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH SENAM
HIPERTENSI PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA KALING
TASIKMADU KARANGANYAR**

Siti Sundari, Sri Hartutik

sitisundari2727@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang ; Hipertensi adalah tekanan darah diatas nilai normal yaitu tekanan darah sistol lebih dari 140 mmHg dan diastol lebih dari 90 mmHg. Lanjut usia mudah beresiko mengalami hipertensi. Prevalensi hipertensi menurut WHO tahun 2021 sebanyak 1,28 milyar di dunia, sedangkan menurut Kemenkes tahun 2019 penyakit hipertensi tertinggi di profinsi Kalimantan sebanyak 44,1%. **Tujuan** ; Pada penelitian ini untuk mengetahui Gambaran Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Senam Hipertensi Pada Lansia Hipertensi Di Desa Kaling Tasikmadu Karanganyar. **Metode** ; Desain Penelitian Deskriptif dengan menggunakan metode *Simple Random Sampling* dengan kriteria inklusi dan eklusi, total sampel 16 orang, alat pengukuran menggunakan *Spigmomanometer*. Analisa data ini menggunakan metode univariat dalam bentuk deskriptif presentase. **Hasil** ; Uji univariat menunjukkan bahwa mayoritas hipertensi yang berusia lanjut dan berjenis kelamin perempuan. Sebelum senam hipertensi mayoritas responden mengalami hipertensi kategori hipertensi derajat 1, setelah diberikan senam hipertensi mayoritas tekanan darah menjadi normal. **Kesimpulan** ; terdapat penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Kaling Tasikmadu Karanganyar setelah dilakukan senam hipertensi dari hipertensi derajat 1 menjadi kategori normal.

Kata Kunci : *Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi*