

PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN SRAGEN WETAN

Alena Fajar Meirawati¹, Dewi Kartika Sari²

alenafajar04@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Tekanan darah dapat dikatakan normal tergantung dari usia dan kegiatan sehari-hari seseorang. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun (2019) menunjukkan sekitar 1,13 juta orang di dunia mengalami hipertensi. Metode penurunan secara non farmakologis adalah dengan olahraga, salah satunya adalah senam hipertensi. Senam Tera merupakan latihan fisik dan mental yang dipadu dengan gerak. Senam Tera memiliki banyak manfaat salah satunya meningkatkan kondisi jantung serta peredaran darah dan dapat mengontrol tekanan darah. **Tujuan;** Mengetahui hasil penerapan senam tera terhadap tekanan darah pada lansia di Kecamatan Sragen Wetan. **Metode;** Rancangan penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan metode penelitian deskriptif pada lansia hipertensi dengan menggunakan *spigmomanometer*. **Hasil;** Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan senam tera pada responden termasuk dalam kategori hipertensi *Grade I*. Terdapat perbedaan perkembangan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam tera menjadi pra hipertensi. **Kesimpulan;** Terdapat perbedaan perkembangan sebelum dan sesudah dilakukan senam tera pada lansia yaitu hipertensi *Grade I* menjadi pra hipertensi.

Kata kunci : *Lansia, hipertensi, senam tera*