

PENERAPAN SENAMLANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN BANYUANYAR

Elsa Tiara, Sri Hartutik

aratiaraelsa@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Indonesia berada pada urutan ketiga dengan populasi hipertensi terbanyak di wilayah Asia Tenggara. Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi di Indonesia secara Nasional adalah 34,1%. Jawa Tengah terdapat 1.377.356 orang lansia didiagnosis menderita hipertensi. Terdapat 12.622 jiwa mengidap hipertensi di Kota Surakarta. Wilayah Kelurahan Banyuanyar menjadi penyumbang populasi lansia hipertensi terbanyak di Kecamatan Banjarsari. Upaya yang dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan, salah satunya dilakukan secara non farmakologis yaitu senam lansia. **Tujuan :** Mengetahui hasil implementasi penerapan senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Metode :** Penerapan ini menggunakan metode studi kasus dan dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu dalam kurun waktu 2 minggu intervensi. Alat ukur tekanan darah menggunakan Sphygmomanometer digital **Hasil :** Penerapan senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dengan rata-rata sebesar 34 mmHg pada sistolik dan 16 mmHg pada diastolik . **Kesimpulan :** Terdapat penurunan tekanan darah setelah penerapan senam lansia pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Banyuanyar.

Kata kunci : *Lansia, Senam Lansia, Tekanan Darah, Hipertensi*