

PENERAPAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DI DESA BENDUNGAN SRAGEN

Kharisma Putri Ardyantilova, Exda Hanung Lidiana
kharismaardyantilova@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi merupakan penyakit gangguan vaskular paling banyak ditemui pada masyarakat. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 jumlah penderita hipertensi sebesar 1,28 miliar orang yang mengalami hipertensi dengan usia 30-79 tahun. Lansia menjadi batasan usia yang paling rentan menderita hipertensi. Senam Hipertensi menjadi penatalaksanaan non-farmakologis untuk lansia karena gerakan yang cenderung lambat namun menunjukkan penurunan yang signifikan. **Tujuan :** Mengetahui hasil implementasi Senam Hipertensi terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi. **Metode :** Penerapan ini menggunakan metode berupa studi kasus dengan sampel dua orang responden di Dukuh Tegalsari, rt.002/000, Bendungan, Kedawung, Sragen yang masing-masing menderita hipertensi derajat ringan. **Hasil :** Penatalaksanaan hipertensi pada lansia dengan Senam Hipertensi yang diberikan selama dua kali dalam seminggu dengan waktu selama 30 menit dan dilakukan total empat minggu mengalami penurunan pada responden pertama penurunan sistolik sebanyak 22 dan penurunan diastolic sebanyak 14 sedangkan pada responden kedua terjadi penurunan sistolik sebanyak 23 dan penurunan diastolic sebanyak 13 menjadi kategori normotensi. **Kesimpulan:** Senam Hipertensi pada lansia dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata kunci : Lansia, Hipertensi, Senam Hipertensi