

PENERAPAN SENAM ANTI STROKE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KAMPUNGSEWU SURAKARTA

Atifah Sovianasari¹, Tri Susilowati²

Atifahsovianasari82@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi atau yang bisa disebut tekanan darah tinggi yang terjadi ketika tekanan pembuluh darah terlalu tinggi, dikatakan tinggi jika tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih. Menurut *World Health Organization (WHO)* tahun prevalensi sebesar 1,28 miliar orang yang mengalami hipertensi usia 30-79 tahun. Prevalensi hipertensi di Puskesmas Pucangsawit tahun 2022 sebanyak 4.429 penderita hipertensi di Kota Surakarta, Salah satu terapi non farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah senam anti stroke. **Tujuan:** Mendeskripsikan hasil perbandingan tekanan darah dan sesudah dilakukan penerapan Senam Anti Stroke pada penderita penderita hipertensi. **Metode :** penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus dengan melakukan observasi tekanan dara pada 2 responden penderita hipertensi, dilakukan 2 minggu sebanyak 6x dalam waktu 30 menit. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, *Blood Pressure Monitor*, dan video SOP senam anti stroke. **Hasil :** Adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian Senam Anti Stroke pada Ny. E dari 148/81 mmHg menjadi 130/78 mmHg dan pada Ny. S dari 157/111 mmHg menjadi 143/101 mmHg. **Kesimpulan :** Penerapan senam anti stroke dapat berpotensi menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi pada kedua responden.

Kata Kunci : *Hipertensi, Senam Anti Stroke, Tekanan Darah.*