

PENERAPAN SENAM HIPERTENSI PADA TEKANAN DARAH LANSIA DI WILAYAH KOTA SURAKARTA

Yulianita Rahmawati¹, Ida Nur Imamah²

yulianitarahmawati060@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Faktor penyebab terjadinya hipertensi adalah genetik, gaya hidup tidak sehat. Menurut WHO tahun 2021 jumlah penderita hipertensi meningkat 2x lipat menjadi 1,28 miliar dikarenakan populasi dan penuaan di dunia. Salah satu upaya yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah senam hipertensi. **Tujuan** : Untuk mengetahui efektifitas senam hipertensi pada tekanan darah lansia diwilayah kota Surakarta. **Metode** : Deskriptif dengan penerapan kepada 2 responden. Responden diukur tekanan darah 10 menit sebelum dilakukan senam, kemudian diberikan senam selama 30 menit, 1x seminggu selama 3 minggu, dan diukur tekanan darah 15 menit setelah dilakukan senam. **Hasil** : Setelah dilakukan penerapan senam hipertensi selama 3 minggu didapatkan rata-rata tekanan darah Ny.S sebelum dilakukan senam yaitu 144/93 mmHg, dan Ny.W yaitu 148/97 mmHg. Kemudian rata-rata tekanan darah Ny.S setelah dilakukan senam yaitu 133/89 mmHg, dan Ny.W yaitu 133/90 mmHg. **Kesimpulan** : terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam hipertensi pada kedua responden, dengan hasil penurunan tekanan darah Ny.S sebanyak 11/4 mmHg dan tekanan darah Ny.W sebanyak 15/7 mmHg.

Kata kunci : hipertensi, lansia, senam hipertensi