

**PENERAPAN SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA Ny. S DENGAN HIPERTENSI
DI RW 01 KELURAHAN GANDEKAN KECAMATAN JEBRES
SURAKARTA**

Andi Ariyanto (2017)

Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES ‘Aiyiyah Surakarta

Pembimbing 1 Mulyaningsih, S.Kep. Ns. M.Kep

Pembimbing 2 Endah SW, S. Kep. Ns. M. Kep

ABSTRAK

Latar belakang dalam penelitian ini adalah teknik untuk menurunkan tekanan darah. Komplikasi yang sering dialami oleh penderita Hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi yang berbahaya dan berakibat fatal seperti stroke, infark miokard, dan gagal ginjal. Dalam hal ini penulis menerapkan teknik terapi nonfarmakologik yaitu senam bugar lansia untuk menurunkan tekanan darah.. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui penerapan senam bugar lansia dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelurahan Gandekan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau bidang tertentu. Pada penerapannya, penulis hanya menerapkan senam bugar lansia 3 kali per minggu dan tidak lebih dari 2 hari berturut-turut tidak melakukan senam. Untuk mencapai peningkatan yang lebih signifikan, dapat diterapkan dalam jangka waktu yang lebih lama dan pemberian terapi senam bugar lansia yang lebih teratur. Pada penelitian ini penulis menggunakan penerapan senam bugar lansia untuk menurunkan tekanan darah. Didapatkan hasil penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pemberian terapi senam bugar lansia terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : *Hipertensi, Senam bugar lansia.*