

PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Anisa Yuniati¹, Mulyaningsih¹
Yuniatianisaa@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia lebih rentan mengalami berbagai penyakit degeneratif dibanding dengan usia muda. Salah satunya yang sering timbul tanpa gejala adalah hipertensi. Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Riset Kesehatan Dasar Indonesia menunjukkan prevalensi kejadian hipertensi di provinsi Jawa Tengah tahun 2023 sebanyak 8.554.672 orang atau sebesar 38,2% dari seluruh penduduk. Prevalensi hipertensi di Puskesmas Gambirsari tahun 2023 sebanyak 6.751 tertinggi di kota Surakarta, salah satu terapi non farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi lansia adalah senam tera. **Tujuan:** Mengetahui hasil perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam tera pada lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan pendekatan studi kasus dengan melakukan observasi tekanan darah pada 2 responden lansia, dilakukan 6x dalam 2 minggu selama 30 menit. Instrument yang digunakan *Blood Pressure Monitor*. **Hasil :** Adanya penurunan tekanan darah sebelum dilakukan penerapan senam tera pada Ny. Z kategori hipertensi grade 2 sedangkan Ny. S kategori hipertensi grade 1 dan setelah dilakukan penerapan senam tera tekanan darah Ny. Z dan Ny. S terdapat persamaan mengalami penurunan 1 grade. **Kesimpulan :** Penerapan senam tera dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi pada kedua responden.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Senam Tera, Tekanan Darah

APPLICATION OF TERA GYMNASTICS TO BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION

Anisa Yuniati¹, Mulyaningsih¹

Yuniatianisaa@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRACT

Background: The elderly are more susceptible to various degenerative diseases than young people. One of them that often arises without symptoms is hypertension. The incidence rate of hypertension in Indonesia reaches 36%. Indonesian Basic Health Research shows that the prevalence of hypertension in Central Java province in 2023 is 8,554,672 people or 38.2% of the entire population. The prevalence of hypertension at the Gambirsari Health Center in 2023 is 6,751 the highest in the city of Surakarta, one of the non-pharmacological therapies that can be given to elderly hypertension patients is tera gymnastics. **Objective:** To find out the results of blood pressure comparison before and after the application of tera gymnastics in the elderly. **Methods:** This study used a research design with a case study approach by observing blood pressure in 2 elderly respondents, conducted 6 times in 2 weeks for 30 minutes. The instrument used is the Blood Pressure Monitor. **Results:** There was a decrease in blood pressure before the application of tera gymnastics in the grade 2 hypertension category while Mrs. S in the grade 1 hypertension category and after the implementation of the blood pressure pressure exercises of Mrs. Z and Mrs. S there was an equivalent of experiencing a decrease of 1 grade. **Conclusion:** The application of tera gymnastics can lower blood pressure in the elderly with hypertension in both respondents.

Keywords: hypertension, elderly, tera exercise, blood pressure