

**PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI RW 10
JOYORAHARJAN KELURAHAN PURWODININGRATAN**

Khusnul Khotimah¹ , Bagas Biyanzah Drajad Pamukhti² , Tri Harwanto³

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Khusnulkotimah1511@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering dialami oleh lansia dan dapat menimbulkan komplikasi serius. Penerapan senam tera terbukti efektif sebagai terapi non-farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Senam ini dapat dijadikan alternatif intervensi keperawatan promotif dan preventif di Masyarakat. **Tujuan :** untuk mengetahui penerapan senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di RW 10 Joyoraharjan, Kelurahan Purwodiningratan. **Metode:** deskriptif terhadap dua lansia dengan hipertensi, yang melakukan senam tera dua kali sehari selama tiga hari. **Hasil :** setelah dilakukan penerapan senam tera, didapatkan pengukuran tekanan darah menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah penerapan senam tera. Penurunan yang terjadi bervariasi setiap harinya, baik pada pagi maupun sore hari. **Kesimpulan :** terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan senam tera pada lansia dengan hipertensi.

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