

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM LANSIA TERHADAP STABILITAS TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Nina Dewi Safitri (2017)

Program Studi DIII Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta

Pembimbing 1 Riyani Wulandari, S.Kep, Ns. M.Kep

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

Latar belakang: Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah tinggi dan berada di atas batas normal, hipertensi dapat mengakibatkan resiko stroke, gagal jantung dan gagal ginjal. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia 81 orang dari 243 orang berusia 50 tahun ke atas. Menua merupakan proses terjadinya penurunan kemampuan jaringan organ tubuh. Senam lansia merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan, tidak memberatkan, dan tidak beresiko mencederai yang dapat dilakukan untuk lansia, senam lansia bermanfaat membuat jantung bekerja secara optimal dan melancarkan peredaran darah serta menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** Penerapan senam lansia pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan deskriptif dengan pendekatan observasi. Dimana dilakukan senam lansia kemudian dilakukakn observasi untuk mengetahui penurunan tekanan darah. penerapan senam lansia dilakukan selama tiga kali pertemuan. **Hasil:** hasil menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia. **Kesimpulan:** data tersebut menunjukkan bahwa senam lansia dapat menurunkan hipertensi. **Saran:** senam lansia dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata kunci: Senam lansia, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

THE IMPLEMENTATION OF ELDERLY GYMNASTICS TOWARDS STABILITY OF BLOOD PRESSURE OF ELDERLY WITH HYPERTENSION

Nina Dewi Safitri (2017)

Nursing Diploma Study Program Stikes 'Aisyiyah Surakarta

Conculation 1 Riyani Wulandari, S.Kep, Ns. M.Kep

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

Background: hypertension is a condition in which the blood pressure is under normal limits. Hypertension can lead to the risk of stroke, heart failure, and kidney failure. The prevalence of hypertension sufferer in Indonesia is 81 people to 243 people that have age 50 years and over. Aging is a process decreasing the ability of body organ tissue. Elderly gymnastics is light gymnastics that easy to do, not burdensome, and not at risk of injury that can be done for elderly. Elderly gymnastics are beneficial to make heart works optimally and speed the bloodstream up and lowers blood pressure. **Aims:** the implementation of elderly gymnastics toward elderly with hypertension. **Method:** the type of research used descriptive with observation approach where was done elderly gymnastics then conducted observation to know the decreasing of blood pressure. The implementation of elderly gymnastics is done for three times meeting. **Result:** the result showed that there is a difference of before and after conducting the elderly gymnastics. **Conclusion:** the data showed that elderly gymnastics can reduce hypertension. **Suggestion:** elderly gymnastics can be done for decreasing blood pressure in elderly.

Keywords: Elderly Gymnastics, Hypertension, Elderly.