

ABSTRAK

Penerapan Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah

Bella Oktaviani, Herni Rejeki

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Hipertensi terjadi apabila ada terdapat peningkatan dari tekanan darah sendiri yaitu tekanan darah sistolik sekitar 140mmHg kemudian untuk hasil tekanan darah diastolik sekitar 90 mmHg. Penalaksanaan hipertensi yaitu dibagi menjadi 2 farmakologis dan non farmakologis, farmakologis yaitu seperti penyembuhan dengan menggunakan obat, kemudian non farmakologis biasanya dengan cara alami dengan melakukan senam dan cara penurunan berat badan .Tujuan dari Terapi senam tera untuk menurunkan tekanan darah adalah suatu olahraga dengan metode pernapasan yang akan dipandu oleh gerakan, salah satu senam yang dapat dilakukan terapi pada lansia yaitu terapi senam tera jika senam tera dilakukan rutin selama lebih dari 2 kali dalam seminggu dapat meningkatkan dari kebugaran jantung dan paru. Hasil studi kasus ini menunjukan 2 klien mengalami penurunan tekanan darah klien dari 180/100 mmHg menjadi 170/90 mmHg , klien 2 dari 160/100 mmHg menjadi 150/90mmHg. Kesimpulan senam tera dapat menurunkan tekanan darah . Saean Bagi pembaca dapat menjadikan sumber penerapan terapi yang dapat menurunkan tekanan darah di keluarga dengan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Terapi Senam Tera

**Vocational Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Bella Oktaviani¹, Herni Rejeki²

The Implementation of Tera Gymnastics to Lower Blood Pressure

People was diagnosed hypertension when they have systolic pressure more than 140 mmHg and diastolic pressure more than 90 mmHg. Hypertension management is classified into two categories: pharmacological and non-pharmacological. Pharmacological treatment involves the use of medicines, whilst non-pharmacological treatment is typically done naturally, such as decreasing weight and exercising. The goal of this study is to reduce blood pressure by Tera exercise therapy. The strategy employs a case study combining the nursing process approach with Tera exercise therapy. The findings of this case study demonstrate that two families had hypertension: family 1 from 180/100 mmHg to 170/90 mmHg, and family 2 from 160/100 mmHg to 150/90 mmHg. **Conclusion:** Tera gymnastics can help decrease blood pressure. **Suggestion:** Readers can use this activity as a complementary therapy for controlling blood pressure in families with hypertension.

Keywords: *Hypertension, Tera Gymnastic Therapy*