

**PENERAPAN TINDAKAN SENAM HIPERTENSI UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN LANSIA**

Istianti, Dwi Fijianto
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRAK

Hipertensi pada lansia adalah lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Tindakan untuk menurunkan tekanan darah salah satunya adalah dengan senam hipertensi. Senam hipertensi mampu untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk mengaplikasikan tindakan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Metode Karya Tulis Ilmiah ini adalah penerapan tindakan senam hipertensi pada lansia. Subyek studi kasus yang digunakan dua lansia yang mengalami hipertensi di desa Johosari Kecamatan Kandeman kabupaten Batang. Hasil penerapan menunjukkan selama 7 kali kunjungan dua lansia mengalami penurunan nyeri dan penurunan tekanan darah, pada kasus satu kunjungan pertama skala nyeri 6 TD: 160/90 mmHg dan hari ketujuh skala nyeri menjadi 1, TD: 120/80 mmHg, sedangkan kasus dua hari pertama skala nyeri 7 TD: 170/90 mmHg dan kunjungan ketujuh skala nyeri menjadi 1, TD: 120/90 mmHg. Kesimpulan dari studi kasus ini menunjukkan senam hipertensi efektif digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Saran dari penulis diharapkan senam hipertensi dapat dijadikan sebagai tindakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, lansia, senam hipertensi