

ABSTRAK

Penerapan Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Kelompok Khusus Hipertensi Di Desa Sembung Jambu Rt 13 Rw 03 Bojong Pekalongan

Ilmi sasi Ramadhani¹, Dyah Putri Aryati², Tutik Lismawati³
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya yang terus meningkat, kesadaran masyarakat dalam menjalani pengobatan hipertensi belum optimal. Upaya nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah adalah melalui aktivitas fisik salah satunya senam tera. Senam tera merupakan latihan yang mengombinasikan gerakan tubuh, teknik pernapasan, relaksasi, dan pemusatan pikiran yang dilakukan secara teratur.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas senam tera sebagai intervensi nonfarmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada kelompok khusus hipertensi.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode studi kasus, penelitian ini dilakukan mulai dari pengkajian, analisa data, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi. Senam tera yang dilakukan selama 30 menit yang terdiri dari 3 gerakan yaitu peregangan, persendian, pernapasan, dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dalam satu minggu.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 12,8 mmHg dan diastolik 8,2 mmHg.

Simpulan : Penerapan senam tera menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tekanan darah pada kelompok hipertensi. Puskesmas dapat menerapkan senam tera sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang mendukung pengendalian tekanan darah

Kata kunci : Hipertensi, Senam tera, Tekanan darah

Daftar Pustaka : 27 (2018-2025)