

PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PANDAK BANTUL

INTISARI

Rina Puspitasari¹, Sujono Riyadi², dan Ima Septiningsih³

Program Studi Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Email : newrina11@gmail.com; Tel:085743782652

Latar Belakang : Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah meningkat diatas nilai normal. Penanganan pada lansia yang mengalami hipertensi salah satunya dengan aktifitas fisik. Salah satu aktivitas kesehatan yang dapat menurunkan hipertensi yaitu dengan senam tera.

Tujuan : Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah Pandak Bantul.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara langsung kepada salah satu pasien hipertensi dan akan dilakukan pemeriksaan sampai dengan proses implementasi dan evaluasi.

Hasil : Dari hasil penelitian dapat ditemukan bahwa tekanan darah pada salah satu pasien hipertensi terbukti turun setelah melakukan senam tera (hari ketiga: 123/78 mmHg).

Kesimpulan : Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam tera berpengaruh pada tekanan darah sistol dan pada tekanan darah diastol. Karena keefektifan tersebut maka pasien hipertensi dapat menerapkan terapi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah tinggi dengan melakukan senam tera.

Keywords: Hipertensi, Lansia, Senam Tera

¹Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**EFFECT OF TERA GYMNASTIC ON BLOOD RESSURE IN ELDERLY
WITH HYPERTENSION IN PANDAK BANTUL**

ABSTRACT

Rina Puspitasari¹, Sujono Riyadi², dan Ima Septiningsih³

**Program Studi Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Email : newrina11@gmail.com; Tel:085743782652**

Background : Hypertension is a condition in which blood pressure increases above normal values. Handling in the elderly who experience hypertension is one of them with physical activity. One of the health activities that can reduce hypertension is tera gymnastics.

Purpose : The purpose of this study was to determine the effect of tera gymnastics on blood pressure in elderly people with hypertension in the Pandak Bantul area.

Result : From the results of the study, it can be found that blood pressure in one of the hypertensive patients was shown to decrease after doing tera gymnastics (third day: 123/78 mmHg).

Method : This research uses a case study method. Data collection techniques in this study were carried out by direct interviews with hypertension patient and will be examined until the implementation and evaluatin process.

Conclusion : So it can be concluded that tera gymnastics has an effect on systolic blood pressure and on diastolic blood pressure. Because of this effectiveness, hypertensive patients can apply nonpharmacological therapy in reducing high blood pressure by doing tera exercises.

Keywords: Hypertension, Elderly, Tera Gymnastics

¹Student of Ners Professional Study Program, Faculty of Health, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

²Lecturers of the Ners Professional Study Program, Faculty of Health, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta