

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

Penatalaksanaan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi

Rahma Khairunissa Salsabiil

2021

ABSTRAK

Latar Belakang Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik maupun diastolik diatas batas normal yaitu 120/80 mmHg. Hipertensi banyak terjadi pada Lansia khususnya rentang usia 50 tahun ke atas. Angka terjadinya hipertensi pada lansia meningkat setiap tahunnya bukan hanya di Dunia melainkan di Indonesia khususnya Jawa Barat, maka dari itu sangat diperlukan tindakan farmakologi dan nonfarmakologi. Tindakan farmakologi yang biasa dilakukan adalah meminum obat. Sedangkan untuk tindakan nonfarmakologi salah satunya bisa dengan melakukan senam lansia. Melakukan senam lansia selain bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah bisa juga untuk meningkatkan kesehatan jasmani dari lansia. **Tujuan** untuk mengetahui gambaran kondisi pasien hipertensi dan bagaimana tindakan serta evaluasi yang dilakukan puskesmas, untuk mengetahui pelaksanaan serta SOP senam lansia di puskesmas, untuk mengetahui hambatan saat melakukan pelaksanaan senam lansia di puskesmas, untuk mengetahui faktor pendukung pelaksanaan senam lansia di puskesmas. **Metode** Desain penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif. **Sampel** penelitian dilakukan pada CI (*Clinical Instructure*) di salah satu puskesmas di Kota Bandung. Prosedur pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dengan CI (*Clinical Instructure*) dengan pendidikan minimal S1 atau Ners. **Hasil** dari penelitian ini diketahui bahwa banyak pasien lansia datang ke puskesmas hipertensi dengan keluhan pusing, tengkuk terasa berat, pelaksanaan senam lansia sudah sering dilakukan di puskesmas, namun belum tersedia SOP senam lansia. Hambatan pelaksanaan senam lansia itu bisa dari lansia, keluarga, sarana dan perawat. Sedangkan untuk faktor pendukung itu berupa faktor Internal dan Eksternal Sehingga pelaksanaan Senam Lansia dapat di implementasikan di Masyarakat untuk menurunkan tekanan darah.

Penyunting : Bhakti Permana Ners., M.Kep

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Lansia, Lansia