

**PENERAPAN SENAM LANSIA PADA KELOMPOK LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI POSYANDU MANGGIS WILAYAH KERJA PUSKESMAS
BANGETAYU KOTA SEMARANG**

E-mail : arinashofianaa.unimus@gmail.com

ABSTRAK

Kelompok lansia dimulai dari usia pertengahan antara (45-59 tahun), usia lanjut (60-70 tahun), usia lanjut tua (75-90 tahun) dan usia sangat tua diatas (90 tahun). Pada tahapan usia lanjut dapat terjadi perubahan fisik, emosi, kognitif, sosial dan spiritual. Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah sistem kardiovaskuler khususnya hipertensi, angka kejadian di Kota Semarang mencapai 21,637% banyak terjadi pada usia 45-65 tahun. Salah satu upaya pencegahan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan melakukan senam lansia. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan senam lansia pada kelompok lansia dengan hipertensi di Posyandu Manggis Karangroto Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. Metode pengumpulan data pada penerapan kasus ini menggunakan cara studi kasus. Jumlah partisipan sebanyak 5 lansia yang dilakukan dengan pendekatan proses keperawatan yaitu pengkajian keperawatan selama 3 hari dengan melakukan intervensi senam lansia. Hasil dari penerapan ini menunjukkan bahwa senam lansia pada kelompok lansia dengan hipertensi rata – rata tekanan darah hari pertama, kedua dan ketiga mengalami perubahan yaitu sistole 155 mmHg diastole 90 mmHg (*pre test*), sistole 147 mmHg diastole 88 mmHg (*post test*). Penulis menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok lansia penderita hipertensi di Posyandu Manggis Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.

Kata kunci : Lansia, Hipertensi, Senam lansia

ABSTRACT

A group of elderly people started from the middle age (45-59 years), elderly (60-70 years), old age old (75-90 years) and very old age (90 years). In stages of advanced age can occur changes in the physical, emotional, cognitive, social and spiritual. The elderly tend to experience health problems caused by the decline of body functions due to the aging process. Health problems most experienced by the elderly is the cardiovascular system, especially hypertension, the incidence in the City of Semarang achieve 21,637% more common in the age of 45-65 years. One of the prevention efforts to control blood pressure in patients with hypertension that is by doing gymnastics elderly. This case study aims to determine the effect of the application of gymnastics of the elderly in the group of elderly with hypertension in Posyandu Mangosteen Karangroto Region Work Puskesmas Bangetayu the City of Semarang. Methods of data collection on the application of the case using the way of a case study. The numbers of participants were 5 elderly who performed with the approach of the nursing process, i.e. assessment, nursing for 3 days by doing exercise intervention for elderly. The results of this implementation show that the elderly exercise in the group of elderly people with hypertension average blood pressure of the first day, the second and third experience changes, namely the systole 155 mmHg diastole of 90 mmHg (*pre-test*), systole 147 mmHg diastole 88 mmHg (*post-test*). The authors conclude that there are significant elderly exercise to decrease blood pressure in a group of elderly patients with hypertension in Posyandu Mangosteen the Working Area of Puskesmas Bangetayu the City of Semarang.

Keywords : Elderly, Hypertension, elderly exercise