

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS KEPERAWATAN
STIKes MERCUBATIJAYA PADANG**

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIN), September 2023

Elsa Rahayu, S.Kep

**Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. D Dengan Hipertensi Yang
Diberikan *Evidence Based Practice* Senam Tera Untuk Menurunkan
Tekanan Darah Pada Lansia Di RT 01 RW 01 Kelurahan
Balai Gadang Kecamatan Koto Tengah Wilayah
Kerja Puskesmas Air Dingin Padang**

vii + 219 halaman + 12 tabel + 2 skema + 7 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi juga menyebabkan kerusakan pembuluh darah yang semakin mempercepat proses aterosklerosis serta kerusakan organ, seperti cedera retina, gagal ginjal, stroke, dan aneurisma serta diseksi aorta. Data yang didapat dari dinas kesehatan Provinsi Sumatra Barat pada tahun 2018, Hipertensi termasuk urutan ke 3 penyakit terbanyak di Sumatra Barat dengan angka kejadian 248.964 (13,8 %). Penatalaksanaan Hipertensi dengan terapi nonfarmakologi diantaranya diet rendah garam, olahraga yang teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan pengobatan komplementer sehingga menjadi pilihan masyarakat untuk mengatasi Hipertensi. Pengobatan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan pengobatan komplementer yaitu dengan terapi senam tera untuk menurunkan tekanan darah. Senam tera adalah olah raga fisik dan mental yang menggabungkan gerak bagian tubuh dengan teknik pernafasan dan ritme melalui pemusatan pikiran yang dilakukan secara teratur, serasi, benar dan terus menerus. pemberian senam tera sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia yang mengalami hipertensi. Dan disarankan kepada lansia agar menerapkan latihan senam tera untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Tera

Daftar Pustaka : 25 (2010 – 2022)

MERCUBAKTIJAYA STIKES PADANG
NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
Nurses' Final Scientific Work, September 2023

Elsa Rahayu, S. Kep

**Analysis of Nursing Care in Mrs. D With Hypertension Given Evidence-
Based Practice Tera Gymnastics to Lower Blood Pressure in Elderly
Hypertension in the Working Area of Air Cold
Padang Health Center**

vii + 219 pages + 12 tables + 2 schematics + 7 annexes

ABSTRACT

Hypertension also causes damage to blood vessels which further accelerates the process of atherosclerosis and organ damage, such as retinal injuries, kidney failure, stroke, and aortic aneurysms and dissections. Data obtained from the health office of West Sumatra Province in 2018, hypertension is the 3rd most common disease in West Sumatra with an incidence rate of 248,964 (13.8%). Management of hypertension with non-pharmacological therapy includes a low-salt diet, regular exercise, reducing alcohol consumption and complementary medicine so that it becomes the people's choice for treating hypertension. Non-pharmacological treatment can be carried out using complementary medicine, namely Tera gymnastics therapy to reduce blood pressure. Tera gymnastics is a physical and mental exercise that combines movement of body parts with breathing techniques and rhythm through focusing on the mind which is carried out regularly, harmoniously, correctly and continuously. giving tera gymnastics is very influential on reducing high blood pressure in the elderly who have hypertension. And it is suggested to the elderly to apply tera gymnastic exercises to lower blood pressure in hypertension sufferers.

Keywords: Hypertension, Tera Exercise

Bibliography: 25 (2010 – 2022)