

# Efektivitas Tindakan Senam Tera Pada Keluarga Dengan Lansia Yang Menderita Hipertensi

Pitriani  
Tahun 2025

Program Studi D III Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

Harmawati,S.Kep.,Ns.,M.Kep  
Muhammad Purqan Nur,S.cep.,M.Kes

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi sering dialami lansia tanpa gejala nyata, dan pengobatan jangka panjang bisa menimbulkan efek samping. Sebagai alternatif, senam tera terbukti efektif menurunkan tekanan darah lewat teknik pernapasan, peregangan, dan relaksasi rutin. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas tindakan senam tera dalam menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan lansia yang menderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini memakai studi kasus deskriptif selama tiga hari pada dua lansia dengan hipertensi, dengan data diperoleh lewat wawancara, observasi, dan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam tera. **Hasil:** Hasil observasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua responden setelah melakukan senam tera selama 30 menit setiap hari. Subjek 1 mengalami penurunan dari 174/94 mmHg menjadi 146/95 mmHg, sedangkan subjek 2 mengalami penurunan dari 191/111 mmHg menjadi 139/78 mmHg. **Kesimpulan:** Senam tera efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, serta jadi pilihan terapi non- obat yang aman dan praktis dilakukan di rumah. **Saran:** Keluarga, tenaga kesehatan, dan institusi keperawatan diharapkan menerapkan dan mengajarkan senam tera sebagai bagian dari pencegahan serta perawatan hipertensi pada lansia.

**Kata Kunci:** *Hipertensi, Keluarga, Lansia, Senam Tera, Terapi Nonfarmakologis, Keluarga*