

**PENERAPAN SENAM TERA PADA KLIEN LANSIA DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN NYERI AKUT DI PEDUKUHAN TRAYEMAN
BANTUL**

Arita Murwani^{1*}, Evi Mitrayani², Riza Yulina Amry³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Gobal Yogyakarta,
Indonesia

*Email:nursearita76@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Keluarga lansia adalah keluarga yang memiliki anggota lanjut usia (lansia) yang membutuhkan perhatian dan dukungan khusus. Masalah yang terjadi pada lansia salah satunya yaitu penyakit hipertensi, penyakit hipertensi mempunyai banyak gejala antara lain pusing, mudah lelah, sulit tidur, dan salah satunya yaitu nyeri akut pada tengkuk leher, dalam pengobatan nyeri terdapat dua cara pengobatan yaitu teknik farmakologi dan non farmakologi, pengobatan non farmakologi salah satunya senam tera. Senam tera adalah cara alternatif untuk mengurangi rasa nyeri. **Tujuan:** Untuk menggambarkan hasil penerapan senam tera dalam mengurangi nyeri akut pada lansia hipertensi. **Metode:** Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif. pendekatan yang digunakan adalah studi kasus dengan pengelolaan dua kasus menggunakan pendekatan proses asuhan keperawatan dengan melibatkan keluarga lansia yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut dengan hipertensi. **Hasil:** Setelah dilakukan tindakan senam tera selama tiga kali dengan jeda satu hari dalam waktu ± 60 menit, partisipan mengatakan nyeri berkurang dari skala nyeri 5 menjadi 2. **Kesimpulan:** Penerapan senam tera dapat menurunkan masalah keperawatan nyeri akut pada keluarga lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi; Keluarga Lansia; Senam Tera.

ABSTRACT

Background: Elderly families are families with elderly members who require special attention and support. One of the problems that occurs in the elderly is hypertension. Hypertension has many symptoms, including dizziness, fatigue, difficulty sleeping, and one of them is acute pain in the nape of the neck. In treating pain, there are two methods of treatment, namely pharmacological techniques and non-pharmacological, one of the non-pharmacological treatments is tera exercise. Terra exercise is an alternative way to reduce pain. **Objective:** To implementation tera exercise in reducing acute pain in ederly patients with hypertension. **Method:** This research method uses descriptive methods. The approach used is a case study with the management of one case using a nursing care process approach involving elderly families who experience acute pain nursing problems with hypertension. **Results:** After performing tera exercises three times for ± 60 minutes, participants said the pain had decreased from a pain scale of 5 to 2. **Conclusion:** The application of tera exercise can reduce the problem of acute pain nursing in elderly families with hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly Families, Tera Gymnastics

Latar Belakang

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat. Keluarga didefinisikan dengan istilah kekerabatan dimana individu bersatu dalam suatu ikatan perkawinan dengan menjadi orang tua. Dalam arti luar anggota keluarga merupakan mereka yang memiliki hubungan personal dan timbal balik dalam menjalankan kewajiban dan memberi dukungan yang disebabkan oleh kelahiran, adopsi, maupun perkawinan (Stuart, 2015).

Keluarga merupakan suatu sistem sosial kelompok dan kelompok kecil yang terdiri dari individu yang memiliki hubungan erat satu sama yang lain, saling tergantung yang diorganisir dalam satu unit tunggal dalam rangka mencapai tujuan tertentu keluarga juga memiliki siklus (Agustanti, 2022).

Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut aging proses atau penuaan (Badan Pusat Statistik, 2025). Keluarga lansia adalah keluarga yang memiliki anggota lanjut usia (lansia) yang membutuhkan perhatian dan dukungan khusus, lanjut usia dapat mengalami banyak perubahan dan akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatan oleh karena itu, kesehatan manusia lanjut usia perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap di pelihara, mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam pembangunan, lanjut usia juga dapat mengalami berbagai masalah kesehatan salah satunya yaitu hipertensi (UU Kesehatan No 36 Tahun 2019

Pasal 138, 2019). Senam juga dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi serta fungsi jantung dan peredaran darah, serta mengontrol hipertensi. Dan senam tera dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sehingga lansia dapat melakukan senam tera secara teratur dirumah, dan dapat dilakukan secara bersama-sama atau sendiri (Harmiady, 2025).

Masalah yang biasanya terjadi pada keluarga lansia antara lain menurunnya fungsi dan kekuatan fisik, sumber finansial tidak memadai, kesepian, dan usia lanjut merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap penyakit penyakit degeneratif seperti jantung koroner (PJK), hipertensi, diabetes militus, rematik dan kanker. Salah satu penyakit yang sering dialami lansia adalah hipertensi. Hipertensi sering disebut pembunuh terselubung, hipertensi tidak memberikan gejala kepada penderita.

Namun bukan berarti hal ini tidak berbahaya. Pada umumnya semua gangguan medis yang timbul biasanya diikuti dengan tanda dan gejalanya. Hipertensi cenderung meningkat dengan bertambahnya usia (Santoso D, 2010) dalam (Novianti I, 2022).

Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk diatasi. World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa hipertensi terus meningkat setiap tahunnya dan diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi ditahun 2025 dan juga diperkirakan 10,44 juta orang meninggal karna hipertensi dan komplikasi hipertensi setiap tahunnya (Kemenkes RI,

2019).

Badan kesetahan dunia atau WHO menjelaskan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia (WHO, 2023), sedangkan Asia Tenggara kejadian hipertensi mencapai 36% (Tirtasari S & Kodim N, 2019). Indonesia memiliki angka prevalensi hipertensi sebanyak 34,11% sedangkan untuk prevalesi hipertensi di Yogyakarta adalah sebesar 32,86% lebih rendah dari angka nasional 34,11%. Angka prevalensi tersebut menempatkan Yogyakarta sebagai urutan ke-12 sebagai provinsi dengan hipertensi (Kemenkes RI, 2019).

Prevalensi hipertensi di Yogyakarta adalah di Gunung Kidul (39,25%), kedua Kulon Progo (34,70%), ketiga Sleman (32,01%), Keempat Bantul (29,89%) dan yang terakhir kota Yogyakarta (29,28%) (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Dinas Kesehatan Bantul jumlah kejadian hipertensi di kabupaten Bantul pada tahun 2020 sebanyak 83,932 kasus dari total penduduk kabupaten Bantul. Hal tersebut menjadikan hipertensi pada urutan pertama dari sepuluh besar penyakit di puskesmas se-kabupaten Bantul (Dinas Kesehatan Bantul, 2020). Gejala umum yang dialami penderita hipertensi pada umumnya yang sering kali memiliki keluhan pusing, mudah lelah, jantung berdebar-debar, sulit bernafas setelah bekerja keras, mudah lelah, mudah marah, tengkuk terasa tegang atau nyeri akut leher, nyeri dada, sukar tidur, dan sebagainya (Sheps, 2015).

Nyeri pada lansia terjadi adanya

peningkatan dari hipertensi atau tekanan darah tinggi, dimana hal itu disebabkan adanya penyumbatan pada sistem peredaran darah baik jantungnya, dan serangkaian pembuluh darah arteri vena yang menyangkut darah. Hal ini membuat aliran darah dari sirkulasi terganggu dan menyebabkan tekanan meningkat. Jaringan yang sudah terganggu akan terjadi penurunan oksigen dan terjadinya karbondioksida lalu terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka terhadap nyeri kepala pada otak.kiri kepala pada lansia juga disebabkan oleh pergeseran jaringan intrakanial, dimana nyeri kepala merupakan cara tubuh memberi alarm bahwa ada sesuatu yang tidak beres sedang terjadi dengan kesehatan kita ada rasa sakit yang tidak perlu dirisaukan, tapi ada juga yang merupakan sinyal penting dan tidak boleh diabaikan. Mengalami nyeri kepala hipertensi yang sangat hebat secara tiba-tiba bisa menjadi salah satu tanda adanya penyakit serius. Pasien hipertensi jika tidak ditangani sejak dini akan menimbulkan suatu dampak. Dampak hipertensi sendiri yaitu penyakit jantung, stroke, masalah periferan dan juga penyakit pada ginjal (Sucipto, 2022).

Tingginya angka kejadian hipertensi serta penatalaksanaan yang tidak dilakukan dengan baik dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, infark miokard, gagal jantung, gagal ginjal kronik, retinopati, bahkan kematian premature. Permasalahan yang umumnya timbul pada penderita hipertensi yaitu bisa menjadi penyebab turunnya detak jantung,

cemas, nyeri serta timbul banyaknya komplikasi penyakit (Kemenkes, 2018).

Upaya untuk melakukan pencegahan komplikasi hipertensi adalah melaksanakan *self-management* sebagai salah satu manajemen penyakit dalam kehidupan sehari-hari (Richard, 2020) dalam (Triana, 2017).

Olahraga secara teratur merupakan bagian dari *self-management* dalam membantu mengontrol tekanan darah. Berolahraga secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 6-12 mmHg dan diastolik sebesar 3-7 mmHg pada penderita hipertensi yang resisten. Olahraga yang dimaksud seperti jalan pagi, senam, renang, dan bersepeda. Upaya dari penanganan manajemen nyeri hipertensi pada lansia bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit dan ketidaknyamanan. Penanganan farmakologi sendiri menggunakan obat-obatan anti hipertensi. Secara farmakologi biasanya dianggap mahal oleh masyarakat sehingga penanganan non farmakologi menjadi alternatif yang dapat dilakukan salah satunya dengan senam yoga (Kurtiningsih L, 2022).

Senam tera adalah satu-satunya senam yang dapat digunakan untuk menangani hipertensi pada lanjut usia. Senam tera merupakan salah satu metode terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri. yang praktis dan efektif melakukan senam secara teratur dapat memberikan manfaat untuk tubuh untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, secara khusus kesehatan jasmani bertujuan memperbaiki dan meningkatkan

fungsi syaraf, sistem pernapasan, memperkuat ketahanan jantung dan memperlancar peredaran darah, sistem pencernaan makanan, serta mengendorkan dan melenturkan sendi-sendi (Novitasari, 2022).

Senam tera dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Endorfin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang membuat rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Senam tera terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorfin sampai 5 kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam tera maka semakin tinggi pula kadar bendorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistim limbic, yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, penurunan tekanan darah dan pernafasan. Keunggulan dari senam tera yaitu seluruh gerakan senam tera dapat menurunkan kecemasan, setres dan menurunkan tingkat nyeri. Senam tera terbukti dapat mengurangi nyeri akibat hipertensi (Novianti I, 2022).

Berdasarkan pada beberapa permasalahan bahwa penderita hipertensi sering mengalami nyeri mendadak pada leher atau tengkuk yang dapat mengganggu dan menghambat aktivitas sehari-hari, maka penulis tertarik untuk melakukan tinjauan kasus dengan judul “Penerapan Senam Tera Dalam Asuhan

Keperawatan Keluarga Lansia Pada Klien dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut.

Metode

Jenis penelitian ini adalah dekriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus, Subjek dalam studi kasus ini adalah 2 partisipan dengan memenuhi kriteria subjek penelitian. Kriteria subjek penelitian yaitu responden lansia yang menderita penyakit hipertensi dan mengalami nyeri akut pada tengkuk yang dilakukan di pedukuhan Trayeman Pleret. Senam ini dilakukan dengan durasi 30- 60 menit dan dilakukan dengan 3 kali dalam satu minggu dengan berselang satu hari dalam setiap latihannya. Ada 3 prinsip gerakan pada senam tera yaitu peregangan, persendian, dan pernapasan (Ghani (2009) dalam Hermawan (2019) adalah untuk mengurangi nyeri akut dengan penerapan senam tera pada keluarga lansia dengan hipertensi. Penelitian ini telah mendapatkan nomor etik: 2.07/KEPK/SSG/III/2025.

Hasil

Penulis melakukan pengkajian dengan menggunakan adalah dekriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus dengan proses keperawatan observasi dan wawancara. Hasil nyeri sebelum dan sesudah senam tera sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Skala Nyeri

Klien	Hari/Tanggal	Sebelum	Sesudah
Ny.S	22 April 2025	5	5
	24 April 2025	4	4
	26 April 2025	4	2
Ny.K	22 April 2025	5	5
	24 April 2025	4	4
	26 April 2025	4	1

Ny. K dapat teratasi. Kriteria evaluasi dalam Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) yang diharapkan yaitu kontrol nyeri (L.08063) dengan Kriteria hasil: Melaporkan nyeri terkontrol meningkat, kemampuan mengenali onset nyeri meningkat, kemampuan mengenali penyebab nyeri meningkat, kemampuan menggunakan teknik non-farmakologis meningkat dan dukungan orang terdekat meningkat.

Pembahasan

Perencanaan dalam menyusun rencana keperawatan berdasarkan diagnosa dengan mengacu pada sumber referensi Standar Luaran Keperawatan Indonesia (PPNI, 2019). Intervensi yang disusun yaitu: setelah dilakukan tindakan keperawatan keluarga selama 3x kunjungan diharapkan masalah nyeri akut pada keluarga Ny. S dan memperberat rasa nyeri, jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri.

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua cara yaitu non farmakologis dan farmakologis. Penanganan farmakologi sendiri menggunakan obat-obatan anti hipertensi. Secara farmakologi biasanya dianggap mahal oleh masyarakat sehingga penanganan non farmakologi menjadi alternatif yang dapat dilakukan salah satunya dengan senam yoga. Senam tera adalah satu-satunya pengobatan non farmakologis senam yang dapat digunakan untuk menangani hipertensi pada lanjut usia (Kurtiningsih L, 2022).

Studi kasus ini diawali dengan membuat perencanaan keperawatan meliputi tujuan,

tindakan dan penelitian. Rangkaian asuhan keperawatan pada pasien berdasarkan analisis pengkajian agar masalah Kesehatan pasien dapat teratasi. Semua intervensi yang direncanakan baik dari kriteria hasil, tujuan, hingga perencanaan mengacu pada buku SDKI, SLKI dan SIKI. Agar tujuan keperawatan dapat dicari sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan, tujuan spesifik yaitu diharapkan manajemen nyeri dapat membaik dengan mengisi format pengkajian kelurgaan melaksanakan senam tera.

Proses implementasi keperawatan ini dilakukan oleh peneliti sesuai dengan perencanaan yang telah disusun berdasarkan diagnosa keperawatan, kemudian implementasi ini dilakukan selama 3x hari dengan jeda satu hari yaitu pada tanggal 22-24-26 April 2025 yang bertempat di rumah keluarga Ny. K di pleret trayeman.

Pada tanggal 22-24-26 April 2025 penulis melakukan intervensi sesuai dengan kesepakatan sebelumnya yaitu akan dilakukan pemantauan tanda-tanda vital Ny. S (TD: 170/98 mmHg, Nadi: 93x/menit, RR: 22x/menit). Kemudian Ny. K (TD: 160/100 mmHg, Nadi: 98x/menit, RR: 22x/menit). Setelah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital terapis menayakan kepada keluarga apakah ada keluhan yang dirasakan saat ini, setelah itu jika sudah selesai atau sudah baik maka akan dilakukan senam tera.

Berbagai cara dilakukan untuk menurunkan nyeri tekanan darah diantaranya dengan senam tera merupakan salah satu

metode terapi non farmakologi untuk mengurangi/ menurunkan nyeri yang praktis dan efektif melakukan senam secara teratur dapat memberikan manfaat untuk tubuh untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, secara khusus kesehatan jasmani bertujuan memperbaiki dan meningkatkan fungsi syaraf, sistem pernapasan, menurunkan intensitas nyeri, memperkuat ketahanan jantung dan memperlancar peredaran darah, sistem pencernaan makanan, serta mengendorkan dan melenturkan sendi-sendi. Sedangkan secara rohani untuk kestabilan kepercayaan diri, mengurangi tingkat stress, mengurangi terganggunya susah tidur dan meningkatkan kemampuan konsentrasi. Senam tera merupakan salah satu olahraga aerobik (menggunakan oksigen) karena senam ini memiliki unsur olah nafas (melatih nafas) (Novitasari, 2022).

Hal ini juga sejalan dengan (Kozier, 2019) metode gerak tubuh dalam senam tera ini dapat membantu mengurangi resiko timbulnya nyeri. Selain itu, sekaligus sebagai terapi untuk menghilangkan gejala hipertensi yang berupa kekuatan dan nyeri sendi yang dirasakan pasien hipertensi. Pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa orang yang menderita hipertensi dengan nyeri di bagian tengkuk dapat distabilkan dengan senam tera.

Hal ini relevan dengan penelitian yang

dilakukan (Syafriah, 2022) dari 18 bahwasanya senam tera dapat menurunkan terhadap nyeri akut yang dirasakan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Hayuningtyas, (2020) dimana dari 16 responden sebelum dilakukan senam skala nyeri rata-rata yaitu 6 dan setelah dilakukan senam tera skala nyeri menjadi 2 yang dapat disimpulkan adanya pengaruh senam terhadap nyeri akut yang dirasakan.

Selain nyeri terdapat juga penurunan tekanan darah yang dialami Ny. S dimana tekanan darah awal 170/98 mmHg menjadi 130/85 mmHg dan Ny. K tekanan darah awal 160/100 mmHg menjadi 129/78 mmHg. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Nindiana (2023) dari 10 responden didapatkan hasil sebelum dilakukan senam tera tekanan darah sistolik 141-180 mmHg dan diastolik 74-100, setelah dilakukan senam tera tekanan darah sistolik 124-161 dan diastolik 70-90 yang dapat disimpulkan adanya pengaruh senam tera terhadap tekanan darah lansia hipertensi.

Pemberian senam tera dilakukan pada tanggal 22 April 2025 dengan media video dan musik dengan waktu ± 60 menit dan selanjutnya nyeri akut pasien diukur sebelum dan sesudah dilakukan senam tera. Pada pelaksanaan senam tera pada tanggal 22 April 2025 sebelum dilakukan senam tera Ny. S dan Ny. K mengatakan tingkat nyeri akut pada skala 5 (nyeri sedang) dan setelah senam tera skala nyeri masih sama skala 5 (nyeri sedang) nyeri dirasakan hilang timbul dan dirasakan pada siang dan malam hari. Pada tanggal 24 April 2025 sebelum senam tera Tn. S dan Ny. K

mengatakan skala nyerinya pada skala 4 (nyeri sedang) dan setelah senam tera terdapat penurunan skala nyeri yaitu skala 4 (nyeri sedang) nyeri dirasakan hilang timbul dan hanya dirasakan pada siang hari saja. Pada tanggal 26 April 2023 sebelum senam tera terdapat penurunan skala nyeri dari hari kemarin dengan skala 3 (nyeri ringan) dan setelah senam tera skala nyeri turun menjadi 2 (nyeri ringan) nyeri dirasakan hilang timbul dan hanya dirasakan pada siang hari saja. Nyeri dirasakan karena tekanan darah tinggi, nyeri dirasakan seperti ditumbuk beban yang berat, nyeri dirasakan pada leher bagian belakang.

Senam tera merupakan salah satu metode terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri. yang praktis dan efektif melakukan senam secara teratur dapat memberikan manfaat untuk tubuh untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, secara khusus kesehatan jasmani bertujuan memperbaiki dan meningkatkan fungsi syaraf, sistem pernapasan, memperkuat ketahanan jantung dan memperlancar peredaran darah, sistem pencernaan makanan, serta mengendorkan dan melenturkan sendi-sendi. Sedangkan secara rohani untuk kestabilan kepercayaan diri, mengurangi tingkat stress, mengurangi terganggunya susah tidur dan meningkatkan kemampuan konsentrasi. Senam tera merupakan salah satu olahraga aerobik (menggunakan oksigen) karena senam ini memiliki unsur olah nafas (melatih nafas) (Novitasari, Setioputro, & Roymond, 2020).

Senam tera yang terdiri dari gerakan peregangan, persendian, dan gerakan pernafasan

ntuk menurunkan nyeri dengan cara senam tera karena mempunyai manfaat atau keuntungan melakukan senam tera diantaranya yaitu meningkatkan kelenturan dan rentang gerak sendi, dan jika otot sendi lebih rileks, kekakuan dan nyeri. Nyeri sendi cenderung menjadi lebih kaku ketika bertambah tua latihan teratur membantu sendi tetap lentur, dan juga memperkuat otot ligmen yang menstabilkan sendi. Selain itu latihan senam tera dapat membantu meminimalkan dampak radang sendi dan kelainan lainnya. Metode gerak tubuh dalam senam tera ini dapat membantu mengurangi resiko timbulnya nyeri. Selain itu, sekaligus sebagai terapi untuk menghilangkan gejala rematik yang berupa kekuatan dan nyeri sendi yang dirasakan pasien rematik. Pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler (Kozier, 2019).

Pemberian latihan senam tera selama 3 kali dalam satu minggu dengan berselang satu hari dalam 30-60 menit secara signifikan menurunkan nyeri lansia hipertensi (Novitasari, Setioputro, & Roymond, 2020). Penerapan Latihan senam tera dalam 3 kali pertemuan berhasil dikarenakan klien mau bekerjasama dengan baik dalam melakukan senam tera, keluarga juga mendukung dalam melakukan senam tera. Dalam studi kasus pada Ny. S dan Ny. K, penerapan senam tera selama 3 hari dapat menunjukkan hasil positif; penurunan skala nyeri dari 5 (nyeri sedang) ke 1 (nyeri

ringan) dengan pasien mengatakan nyerinya berkurang. Pelaksanaan dilakukan dengan memperhatikan kenyamanan dan kondisi umum klien. Dengan hasil tersebut, senam tera dapat menurunkan nyeri akut pada lansia, sebagai tindakan keperawatan inovasi manajemen nyeri akut, khususnya pada lansia dengan hipertensi, tetapi ini juga dapat menjadi salah satu pilihan untuk menjaga kesehatan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil diatas maka dapat disimpulkan penerapan senam tera dapat menurunkan masalah keperawatan nyeri akut pada keluarga lansia dengan hipertensi. Dapat dijadikan acuan aplikatif bagi pengembangan asuhan keperawatan khususnya pada keluarga dengan penyakit hipertensi yang dapat menjadi bahan penelitian selanjutnya.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat dan penderita hipertensi di pedukuhan Trayeman Pleret yang berpartisipasi, serta Ketua STIKES Surya Global Yogyakarta atas izin, dukungan, dan persetujuan etik selama penelitian.

Daftar Pustaka

- Agustanti, D. (2022). Buku Ajar Keperawatan Keluarga. Mahakarya Citra Utama Group.
- Dinas kesehatan bantul. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Bantul 2020. Profil Kesehatan Bantul
- Hayuningtyas, inke. (2020). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tingkat Nyeri

- Tengukuk Pada Lansia Dengan Hipertensi. Jurnal Keperawatan. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Kemenkes. (2018). "Hipertensi Membunuh Diam-Diam, Ketahilah Tekanan darah anda."
- Kozier. (2019). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Jakarta : EGC.
- Kurtiningsih L. (2022). Faktor-faktor resiko yang Behubungan dengan kejadian Preeklamsia Di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul [Video recording].
- Mulyadi. 2021. Efektifitas Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan Gejala Nyeri Kepala Di Puskesmas Baki Sukoharjo. Jurnal Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nadirawati. (2018). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga (1 st). PT Refika Adittama.
- Nindiana, Rina. 2023. Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur. Jurnal Kesehatan Aspirasi
- Novianti I. (2022). Analisis Kompres Hangat Sebagai Intervensi Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Keluarga Lansia Yang Mengalami Hipertensi Didesa Nyeplak Sukorini Manisrenggo. Stikes Surya Global Yogyakarta.
- Richard, A. A. , & S. K. (2020). Delineation Of Self-Care and Associated Concepts. Journal Of Nursing Scholarship, 43(3), 255–264.
- Rauf Harmiady, Baharuddin, Ambo Dalle, Tegar Dwiyan Syah.(2025). Implementasi Senam Tera Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kassa Kassi. Jurnal Media Keperawatan Makassar.
- Santoso D. (2010). Membonsai Hipertensi. Jaring Pena.
- Sheps, S. G. (2015). Mayo Klinik hipertensi Mengatasi Tekanan Darah Tinggi. PT Duta Prima.
- Stuart, G. W. , S. S. J. (2015). Buku Saku Keperawatan Jiwa (5th ed). Jakarta:EGC.
- Sucipto, A. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresi Terhadap Tekanan Darah Pada lansia dengan Hipertensi. Ilmu Kesehatan Respati, 4(2), 68–78.
- Syafridahlia, A. (2022). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang. Diploma Thesis. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.
- Tirtasari S & Kodim N. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. Tarumanegara Medical Journal, 1(2), 395–402.
- <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/3851>
- Triana, D. (2017). Hubungan Indeks makan sehat Dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Dapayam Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang. Journal Of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.
- UU Kesehatan No 36 tahun 2019 pasal 138.
- World Health Day. (2023). Organization WH. A global brief on Hipertension; Silent killer, global publik healt crises. Geneva: WHO (2023).