

**PELATIHAN SENAM TERRA UNTUK MENURUNKAN DARAH TINGGI DI  
KELURAHAN HELVETIA**

*TERRA GYMNASTICS TRAINING TO REDUCE HIGH BLOOD PRESSURE IN THE  
HELVETIA DISTRICT*

<sup>1)</sup>**Eva Latifah Nurhayati**, <sup>2)</sup>**Wulandari Gusman** <sup>3)</sup>**Sri Winanda**  
Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan  
Email: evalatifahnurhayati@unprimdn.ac.id

**ABSTRAK**

Senam tera merupakan suatu latihan yang melatih fisik dan mental, yang memadukan gerakan-gerakan anggota tubuh dengan suatu teknik irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran dan dilakukan secara beraturan, serasi, benar dan berkesinambungan. Senam tera juga dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi serta fungsi jantung dan peredaran darah, serta mengontrol hipertensi (Komunitas Senam Tera Indonesia Jakarta Barat, 2014). Diharapkan senam teradapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Tujuan Umum setelah melakukan kegiatan ini diharapkan lansia mengetahui dan mampu memelihara dan meningkatkan status kesehatannya. Program ini dimulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan siapa yang akan kita bantu, sampai dengan proses pembuatan proposal dan di umumkan pada awal bulan juni. Program ini sangat bermanfaat dan membawa hasil bagi masyarakat kami khususnya bagi ibu yang memiliki balita, terima kasih UNPRI. Kami bisa mendapat penyuluhan sehingga kami lebih memahami banyak pengetahuan tentang kesehatan yang baik untuk masyarakat terutama lansia. Selain itu terus memberikan motivasi pada masyarakat untuk tetap semangat meningkatkan status kesehatannya.

Kata Kunci: Pelatihan, Senam Terra, Menurunkan Darah Tinggi.

**ABSTRACT**

*Tera gymnastics is a physical and mental exercise, which combines limb movements with a rhythmic breathing technique through concentration thinking and is carried out in an orderly, correct and continuous manner. The general objective after carrying out this activity is that the elderly are expected to know and be able to maintain and improve their health status. The method used in this program starts from data collection, deliberations with community leaders to determine who we will help. This program is very useful and brings results to our community, especially for mothers who have toddlers. Thank you Unpri, we received information so that we understand more about good health for the community, especially the elderly. besides that, it continues to provide motivation to the community to stay enthusiastic about improving their health status.*

*Keyword: Training, Terra Gymnastics, Reduce High Blood Pressure*

**PENDAHULUAN**

Kemunduran fisik yang sering terjadi pada lansia adalah kemunduran pada sistem kardiovaskuler (Efendi, 2009). Pada lansia terjadi berbagai perubahan pada jantung seperti berkurangnya kekuatan otot jantung, terjadi arteriosklerosis pada pembuluh darah, dan menurunnya kemampuan memompakan darah dari jantung karena bekerja lebih keras sehingga terjadi hipertensi (Maryam, Ekasari, Rosidawati, Junaidi, dan Batubara, 2008). Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering terjadi pada sistem kardiovaskuler pada lansia. Hipertensi merupakan keadaan tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg (Muttaqin, 2014).

Senam tera merupakan suatu latihan yang melatih fisik dan mental, yang memadukan gerakan-gerakan anggota

tubuh dengan suatu teknik irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran dan dilakukan secara beraturan, serasi, benar dan berkesinambungan. Senam tera juga dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi serta fungsi jantung dan peredaran darah, serta mengontrol hipertensi (Komunitas Senam Tera Indonesia Jakarta Barat, 2014). Diharapkan senam tera dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Senam tera memberikan pengaruh pada sistem jantung dan pembuluh darah dalam memperbaiki kemampuannya. Lebih banyak pembuluh darah (saluran darah kecil) dibentuk dalam jaringan yang aktif untuk memperbaiki penyediaan makanan dan oksigen, dan gerak badan membakar habis lemak berlebihan dalam sistem dan menghambat kandungan lemak di pembuluh darah, sehingga mengurangi resiko trombotik.

s (Hardjana, 2000). Olahraga meningkatkan frekuensi dan kedalaman nafas untuk memenuhi kebutuhan metabolisme dalam tubuh dengan mamaksimalkan kebutuhan oksigen. Pada umumnya tujuan dari senam tera adalah memperbaiki berbagai komponen yang terdapat di jantung dan paru sehingga kondisi jantung dan paru-paru berfungsi dengan baik dan tubuh menjadi bugar (Donovan et al., 2003).

Senam tera merupakan salah satu olahraga aerobik (menggunakan oksigen) karena senam ini memiliki unsur olah nafas (melatih nafas) (Novitasari, Setioputro, & Roymond, 2013). Senam Tera Indonesia adalah olah raga pernafasan yang dipadu olah gerak. Senam ini diadopsi dari Senam Tai Chi yang berasal dari negeri Cina. Kata Tera sendiri dari kata terapi yang berarti olah raga yang berfungsi sebagai terapi (Sari, 2011).

Secara khusus atau jasmani senam tera bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi dan fungsi dari jantung dan peredaran darah, sistem pernafasan, sistem saraf, pencernaan makanan, endokrin, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan otot dan sendi, keseimbangan dan koordinasi dan proses metabolisme. Selain kesehatan jasmani senam tera juga memberikan manfaat pada rohani antara lain, memelihara kestabilan penguasaan diri, mengurangi stress, melatih konsentrasi, meningkat kepekaan, memupuk rasa kebersamaan dan kekeluargaan (Komunitas Senam Tera, 2009).

Senam Tera mempunyai banyak manfaat pada setiap gerakannya. Pada gerakan peregangan bermanfaat untuk meregangkan otot, gerakan persendian untuk menggerakkan seluruh persendian yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental, sedangkan yang terakhir yaitu gerakan pernafasan yang diadaptasi dari senam *Tai Chi* akan memberikan efek relaksasi dan akan mengatasi permasalahan psikososial (Sari, 2011).

Ada pun tujuan program ini:

1) Tujuan Umum

Setelah melakukan kegiatan ini diharapkan lansia mengetahui dan mampu memelihara dan meningkatkan status kesehatannya.

2) Tujuan Khusus

- a) Lansia mengetahui status kesehatannya.
- b) Lansia dapat menjaga kesehatannya dengan melakukan senam.

## **METODE**

Program ini dimulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan siapa yang akan kita bantu, sampai dengan proses pembuatan proposal dan di umumkan pada awal bulan juni. Kegiatan yang ingin dicapai:

- 1. Pemberian pendidikan kesehatan pada lansia
- 2. Memberikan Pendidikan kesehatan tentang senam terra untuk menurunkan darah tinggi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Adapun sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Lansia dan masyarakat

Tempat : kelurahan Helvetia

Waktu : Pukul 09.00 WIB – 12.00 WIB

Program ini dimulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan siapa yang akan kita bantu, Dalam melaksanakan kegiatan bakti perawat dimasyarakat selama 1 hari, seluruh perencanaan kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan tepat waktu. Adapun hasil perkembangan kegiatan yang telah dicapai adalah:

1. Penurunan darah tinggi dengan melakukan senam terra telah dapat dimengerti dan dipraktikan oleh masyarakat.
2. Perkembangan kesehatan masyarakat dengan pemberian pelatihan Senam

## **KESIMPULAN**

Ada pun kesimpulan dari program ini yaitu Program ini dimulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan siapa yang akan kita bantu, Senam tera merupakan salah satu olahraga aerobik (menggunakan oksigen) karena senam ini memiliki unsur olah nafas (melatih nafas) (Novitasari, Setioputro, & Roymond, 2013). Senam Tera Indonesia adalah olah raga pernafasan yang dipadu olah gerak. Senam ini diadopsi dai Senam Tai Chi yang berasal dari negeri Cina. Kata Tera sendiri dari kata terapi yang berarti

Terra diharapkan semakin baik karena para masyarakat telah mengetahui bagaimana langkah-langkah senam Terra.

3. Peningkatan Pengetahuan masyarakat mengenai senam terra untuk menurunkan darah tinggi.

1. Penurunan darah tinggi dengan melakukan senam terra telah dapat dimengerti dan dipraktikan oleh masyarakat.
2. Perkembangan kesehatan masyarakat dengan pemberian pelatihan Senam Terra diharapkan semakin baik karena para masyarakat telah mengetahui bagaimana langkah-langkah senam Terra.
3. Peningkatan Pengetahuan masyarakat mengenai senam terra untuk menurunkan darah tinggi

olah raga yang berfungsi sebagai terapi (Sari,2011).

Secara khusus atau jasmani senam tera bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi dan fungsi dari jantung dan peredaran darah, sistem pernafasan, sistem saraf, pencernaan makanan, endokrin, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan otot dan sendi, keseimbangan dan koordinasi dan proses metabolisme. Selain kesehatan jasmani senam tera juga memberikan manfaat pada rohani antara lain, memelihara kestabilan penguasaan diri, mengurangi stress, melatih konsentrasi, meningkat kepekaan, memupuk

rasa kebersamaan dan kekeluargaan  
(Komunitas Senam Tera, 2009).

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, S., 2010. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Bandiyah, S. 2009. Lanjut usia dan keperawatan gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika

Brunner & Suddarth. 2005. Keperawatan Medikal edah. Edisi 8. Jakarta. EGC

Budiarto, Eko. 2012. Biostatistika untuk kedokteran dan kesehatan masyarakat. Jakarta: EGC

Bullock R., Doppenberg E.M., Choi S. C. 2004. Human on Pathophy-siologi. Lippincott: Philadelphia

Dalimartha S., 2014. Care your self, hipertensi. Jakarta: Penerbit plus Darmojo, B. 2011. Geriatri (Ilmu kesehatan usia lanjut). Jakarta: Balai penertbit FKUI

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2011. Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani. Jakarta: Depkes RI.

Efendi, Ferry. 2009. Keperawatan kesehatan komunitas, teori dan praktik dalam keperawatan. Jakarta: Salemba Medika Fatarona,

Anita. 2011. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah dilakukan Senam Tera pada Lanjut Usia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lansia Provinsi Jawa Timur Kecamatan Puger Kabupaten Jember.