

## ABSTRAK

**Latar Belakang** : Meningkatnya penduduk lanjut usia dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang ada. Masalah kesehatan pada lanjut usia berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta faktor risiko terhadap penyakitpun meningkat. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lanjut usia adalah hipertensi. Senam lansia adalah satu terapi non farmakologi yang dapat memberikan pengaruh pada penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi

**Tujuan** : Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

**Metode** : Penelitian analitik observasional menggunakan desain *Pra Experiment*. Penetapan sampel menggunakan teknik *T-test* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang.

**Hasil** : Hasil uji *T-Test* didapati *p value* = 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Kesimpulan** : Berdasarkan dari hasil uji *T-Test* didapati *p value* = 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Nilai korelasi *T-test* = 0,734 menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang kuat, sehingga terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Senam Lansia

## **ABSTRACT**

**Background :** *The increasing elderly population requires attention from all parties in anticipating various existing problems. Health problems in the elderly start from the decline of body cells, so that the function and resistance of the body decreases and the risk factors for disease also increase. One of the health problems that are often experienced by the elderly is hypertension. Elderly gymnastics is a non-pharmacological therapy that can have an effect on reducing blood pressure in the elderly who suffer from hypertension.*

**Objective :** *To determine the effect of elderly exercise on blood pressure in hypertensive patients*

**Methods :** *Observational analytic research using the Pre Experiment design. Determination of the sample using the T-test technique with a total sample of 30 people.*

**Results :** *The results of the T-Test test found **p value** = 0.000 ( $p \leq 0.05$ ) which showed that there was an effect of elderly gymnastics on blood pressure in hypertension sufferers.*

**Conclusion:** *Based on the results of the T-Test test, it was found that p value = 0.000 ( $p \leq 0.05$ ) which shows that there is an effect of elderly gymnastics on blood pressure in people with hypertension. The correlation value of the T-test = 0.734 shows a positive correlation with a strong correlation strength, so that there is an effect of elderly exercise on blood pressure in people with hypertension*

**Keywords :** *Elderly, Hypertension, Elderly Gymnastics*