

ABSTRAK

Prasasti Wulandari NIM. C2014056 Program Studi Sarjana Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Wahyu Purwaningsih, S.Kep, Ns., M.Sc 2. Norman Wijaya Gati, Ns.M.Kep.Sp.Kep.J
HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN JEBRES KECAMATAN JEBRES SURAKARTA	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang mempunyai hubungan sangat erat dengan lansia. Hal ini terjadi akibat perubahan fisiologis yang terjadi seperti penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, berkurangnya elastisitas pembuluh darah. Olahraga secara teratur terbukti meningkatkan kualitas hidup fisik dan mental seseorang, serta dapat mengurangi peningkatan tekanan darah.</p> <p>Tujuan: Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Jebres Kecamatan Jebres Surakarta.</p> <p>Metode: Penelitian ini menggunakan metode <i>analitik observatif</i> berjenis kualitatif menggunakan rancangan <i>corelational</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i>. Pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> sebanyak 100 orang. Data diperoleh dari pengukuran menggunakan sphygmomanometer dan stopwatch kemudian dianalisis, dijadikan sebagai bukti (<i>evidence</i>) dari penelitian. Selanjutnya data diuji melalui analisis univariat dan bivariate menggunakan uji korelasi <i>Sperman rank</i>.</p> <p>Hasil: Sebagian besar responden mengalami hipertensi ringan sebesar 59 (59%) dengan tingkat kebugaran kurang sebanyak 43 (43%). Sedangkan hubungan tingkat hipertensi dengan tingkat kebugaran sebagian besar orang yang memiliki tingkat kebugaran sedang mempunyai tingkat hipertensi ringan sebesar 33 (33%). Berdasarkan data diperoleh hasil nilai signifikannya adalah 0.000 dimana $p^{value} < 0.05$ Ha diterima dapat diartikan ada hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Jebres Kecamatan Jebres Surakarta.</p> <p>Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan kebugaran jasmani dengan tingkat hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Jebres Kecamatan Jebres Surakarta.</p>	
Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, hipertensi, Lansia	