

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KARANG TENGAH SRAGEN

Sinta Purnama Sari¹, Sitti Rahma Soleman²
Sarisintapurnama42@gmail.com

¹Mahasiswa, Sarjana Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

²Dosen, Sarjana Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit gangguan vasikular paling banyak ditemui pada Masyarakat. Lansia menjadi usia yang paling banyak menderita hipertensi. Senam lansia adalah salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis dalam bentuk latihan fisik. Prevelensi penderita hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021 adalah sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi. **Tujuan:** mengetahui pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif kuantitatif dengan pre-experimental design dengan one group pre test and post test, teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dan menggunakan uji t-test. **Hasil :** Berdasarkan hasil uji t-dependent, diperoleh (nilai $p=0,000$) untuk hasil sistolik dan untuk hasil diastolic (nilai $p=0,000$). **Kesimpulan:** Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Karang Tengah Sragen.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Senam Lansia