

EFEKTIVITAS SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN SENAM *T'AI CHI* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DUSUN JATEN

Septian Nurhayati*, Rina Sri Widayati**, Ari Sapti Mei Leni***

Septiannurhayati13@gmail.com

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Angka kejadian hipertensi setiap tahun mengalami peningkatan. Pencapaian penurunan kejadian hipertensi melalui terapi non farmakologis merupakan upaya untuk mencegah dan mengurangi kejadian hipertensi. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan aktivitas fisik Senam Aerobik *Low Impact* dan Senam *T'ai Chi* 70 lansia di Dusun Jaten diantaranya 44 mengalami hipertensi. Salah satu cara menurunkan tekanan darah pada lansia dengan melakukan Senam Aerobik *Low Impact* dan Senam *T'ai Chi*. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui Efektivitas Senam Aerobik *Low Impact* dan Senam *T'ai Chi* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. **Metode Penelitian:** Penelitian *quasi eksperimental* dengan rancangan *two group pre test post test design*. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* sebanyak 40 responden dibagi menjadi 2 kelompok diberikan perlakuan 3 kali seminggu selama 4 minggu. Pengukuran tekanan darah menggunakan stetoskop dan spignomanometer. **Hasil Penelitian:** Hasil Uji *Wilcoxon* membuktikan bahwa nilai Senam Aerobik *Low Impact* $p=0,034$ ($p<0,05$), dan nilai Senam *T'ai Chi* $p=0,002$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* dan Senam *T'ai Chi* terhadap penurunan tekanan darah. Hasil Uji *Mann Whitney* membuktikan bahwa nilai $p=0,016$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat perbedaan pengaruh. **Kesimpulan:** Ada perbedaan pengaruh antara Senam Aerobik *Low Impact* dan Senam *T'ai Chi*, yang paling efektif adalah Senam *T'ai Chi* dalam menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: *Lansia, Hipertensi, Senam Aerobik Low Impact, Senam T'ai Chi*

* : Mahasiswi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta

** : Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta

*** : Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta