

ABSTRACT

THE EFFECT OF LADDER GYMNT ON BLOOD PRESSURE CHANGES IN HYPERTENSION PUSKESMAS AT TELAGA SEVEN DELI SERDANG VILLAGE CENTER

By

**Farman Dachi¹, Reza Syaputri², Sunthree Gugun Marieta³, Patimah Sari
Siregar⁴**

S1-Nursing Study Program

Faculty of Nursing and Midwifery, Prima Indonesia University

Email: farmandachi96@gmail.com

Hypertension or high blood pressure is a disease where the upper limit blood pressure (sytole) is more than 140 mmHg and the lower blood pressure (diastole) is more than 90 mmHg. Hypertension occurs due to functional or structural changes in the peripheral vascular system. The purpose of knowing the effect of elderly exercise on patients with hypertension during exercise and after doing exercise for the elderly at Telaga Tujuh Village Auxiliary Health Center Deli Serdang. This research method is to use the pre-experimental design method using the One Group Pretest-posttest design with the dependent variable, namely blood pressure in hypertensive patients and the independent variable, namely elderly exercise, involving a group of subjects observed before and after intervention. Population of 60 samples of 20 respondents using purposive sampling technique in collecting data. The data were processed using the T-Test statistical test. The results of the study show that of the 20 respondents, the majority of respondents are female and male, the age of the majority of respondents is 50-55 years old, while the minority is 56-60 years old. The conclusion is that exercise in the elderly provides changes in blood pressure in patients with hypertension. There is also an effect of age, gender, education, occupation, and history of hypertension in the elderly.

Key words: Elderly, gymnastics, blood pressure.

ABSTRAK

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS PEMBANTU DESA TELAGA TUJUH DELI SERDANG 2021

Oleh

Farman Dachi¹, Reza Syaputri², Sunthree Gugun Marieta³, Patimah Sari Siregar⁴

Program Studi S1-Keperawatan

Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia

Email : farmandachi96@gmail.com

Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi ini merupakan penyakit dimana tekanan darah batas atas (sytole) lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah bawah (diastole) lebih dari 90 mmHg. Hipertensi terjadi karna adanya perubahan fungsional atau struktural pada sistem pembuluh perifer. Tujuan mengetahui adanya pengaruh senam lansia terhadap pasien penderita hipertensi pada saat melakukan senam dan setelah melakukan senam lansia di Puskesmas Pembantu Desa Telaga Tujuh Deli Serdang. Metode penelitian ini adalah menggunakan metode *Pre-eksperimen desain* dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest-posttest* dengan variabel terikat yaitu tekanan darah pada penderita hipertensi dan variabel bebas yaitu senam lansia, melibatkan kelompok subjek dengan diobservasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Populasi sebanyak 60 orang sampel 20 responden dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* dalam mengumpulkan data. Data yang diolah menggunakan uji statistik *T-Test*. Hasil dari penelitian diketahui bahwa dari 20 responden, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, Usia mayoritas responden adalah 50-55 tahun sedangkan minoritas yakni usia 56-60 tahun. Kesimpulan bahwa senam lansia memberikan perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi juga ada pengaruh umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan penyakit riwayat hipertensi pada lansia.

Kata kunci : Lansia, senam, tekanan darah.