

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu penyakit degenerative yang ditandai dengan peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari satu periode. Penatalaksanaan hipertensi pada penyakit kardiovaskular, secara *nonfarmakologi* adalah dengan pola hidup sehat seperti olahraga (aktivitas fisik). Aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam lansia. Senam lansia dapat meningkatkan kebugaran fisik yang secara tidak langsung dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah akan menjaga elastisitasnya, sehingga dapat menurunkan hipertensi. **Tujuan:** untuk mengidentifikasi pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Yayasan Guna Budi Bakti Tahun 2019. **Metode:** desain penelitian menggunakan kuantitatif dengan *pre eksperimen one group Pre-Post*, analisa data menggunakan distribusi frekuensi untuk analisa univariat dan uji *t paired test* untuk analisa bivariat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia dengan hipertensi di Yayasan Guna Budi Bakti. Sampel berjumlah 45 responden dengan teknik *total sampling*. Intervensi yang dilakukan adalah senam lansia selama 3 kali, yang sebelum dan sesudah intervensi akan dilakukan pengukuran tekanan darah yang dicatat di lembar observasi. **Hasil :** mayoritas lansia dengan hipertensi berusia 61-70 tahun (33,3%), berjenis kelamin perempuan (60%), beragama budha 32 responden (48,8%), dan memiliki riwayat pekerjaan ibu rumah tangga dengan 14 responden (31,1%). Hasil dari analisa data di dapatkan nilai *p-value* 0,000 yang berarti terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah senam lansia baik systole dan diastole pada H1 sampai H3. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam lansia dengan penurunan tekanan darah.

Kata Kunci : Senam Lansia, Hipertensi, Tekanan Darah, *Systole*, *Diastole*

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a degenerative disease which is characterized by an abnormally increasing blood pressure in the arteries continuously for more than one period. Management of hypertension in cardiovascular disease, non-pharmacologically, is with a healthy lifestyle such as exercise (physical activity). Physical activity that can be done by the elderly is elderly exercise. Elderly exercise can improve physical fitness which can indirectly improve heart function and reduce blood pressure and reduce the risk of fat accumulation in blood vessel walls will maintain elasticity, so as to reduce hypertension. Objective: to identify the effect of elderly exercise on reducing blood pressure in hypertensive patients at the Guna Budi Bakti Foundation in 2019. Method: The study design uses quantitative pre-post one group experiments, data analysis uses frequency distribution for univariate analysis and paired test t test for bivariate analysis. The population in this study were all elderly with hypertension at the Guna Budi Bakti Foundation. The sample consisted of 45 respondents with a total sampling technique. The intervention was elderly exercise for 3 times, before and after the intervention blood pressure measurements were recorded on the observation sheet. Results: the majority of elderly with hypertension aged 61-70 years (33.3%), female sex (60%), Buddhist 32 respondents (48.8%), and had a history of housewife work with 14 respondents (31, 1%). The results of the analysis of the data obtained a p-value of 0,000 which means there is a difference between before and after the elderly exercise both systole and diastole in H1 to H3. So, it can be concluded that there is an influence of elderly exercise with a decrease in blood pressure.

Keywords: *Elderly Gymnastics, Hypertension, Blood Pressure, Systole, Diastole*