

**PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT
PUSKESMAS HELVETIA MEDAN 2020**

**Refor Arniati Baeha¹, Baskara Lumban Tobing², Berkat Jaya Waruwu³,
Christoper Abdi Putra Zebua⁴, Tiarnida Nababan⁵**

ABSTRAK

Hipertensi atau yang sering dikenal dengan tekanan darah tinggi ialah suatu keadaan yang dimana terjadi tekanan pada pembuluh darah yang meningkat secara bertahap (World Health Organization, 2018). Tekanan darah tinggi juga suatu masalah yang terjadi pada pembuluh darah dan dapat mengakibatkan terganggunya suplai oksigen. Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Helvetia Medan 2020. Rancangan penelitian yang digunakan ialah rancangan *one-grup pre-post test design*. Hasil dari uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pre test dan post test didapatkan hasil dari tekanan darah diastole yaitu nilai Z sebesar 3.961 dengan *p-value* sebesar 0,000. Dari nilai uji *p-value* lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Sehingga dapat kita artikan bahwa H_0 ditolak sehingga terdapat perbedaan antara tekanan diastole pre-test dan post-test. Kesimpulan: Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Helvetia Medan tahun 2020. Bagi penderita hipertensi diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi suatu motivasi bagi para lanjut usia yang mempunyai riwayat hipertensi untuk menjadikan senam jantung sebagai latihan fisik yang dapat dilakukan secara rutin untuk mencegah terjadinya hipertensi terlebih di UPT Puskesmas Helvetia Medan 2020.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Jantung, dan Lansia

ABSTRACT

Hypertension or often known as high blood pressure is a condition where there is pressure on blood vessels that increase gradually (World Health Organization, 2018). High blood pressure is also a problem that occurs in blood vessels and can cause disruption of oxygen supply. The general objective of this study was to determine the effect of heart exercises on reducing blood pressure in elderly people with hypertension at the UPT Puskesmas Helvetia Medan 2020. The study design used was a one-group pre-post test design. The results of the *Wilcoxon Signed Rank Test* pre-test and post-test showed the results of diastolic blood pressure, namely a Z value of 3,961 with a *p-value* of 0,000. From the p-value test value smaller than 0.05 ($0,000 < 0.05$). So we can interpret that H_0 is rejected so there is a difference between pre-test and post-test diastole pressure. Conclusion: The Effect of Heart Gymnastics on Decreasing Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension in UPT Puskesmas Helvetia Medan in 2020. For patients with hypertension, it is expected that this research can be a motivation for the elderly who have a history of hypertension to make heart gymnastics a physical exercise that can be done routinely to prevent hypertension, especially in UPT Puskesmas Helvetia Medan 2020

Keywords: Hypertension, Heart Gymnastics, and the Elderly