ABSTRAK

RAMADA, 2013 : Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik (bagian atas) dan diastolik (angka bawah), terjadinya peningkatan tekanan darah >140/90 mmHg yang sering dialami oleh lansia. Senam aerobik *low impact* senam fisik yang dirancang untuk para penderita hipertensi dan merupakan bagian dari pengobatan dan dilakukan secara teratur untuk mendapatkan hasil yang baik yaitu penurunan tekanan darah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas senam aerobik low impact terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang Tahun 2017. Jenis penelitian ini adalah Quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian One Group Pre Test –Post Test. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling purposive*. Pengambilan sampel ditujukan kepada penderita hipertensi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang yang memiliki kondisi tekanan darah tinggi dan yang rutin melakukan senam aerobik yang berjumlah sebanyak 14 orang.

Pengumpulan data tekanan darah menggunakan Sphygmomanometer yang diukur sebelum senam dan setelah senam, senam dilakukan sebanyak 3 kali dalam satu minggu. Data diolah dengan uji t sampel terikat dengan α 0,05. Hasil perhitungan uji-t sampel terikat tekanan darah sistolik dan diastolik t_{hitung} = 20,86/13,01 > t_{tabel} = 2,20 yang artinya menunjukkan bahwa Senam Aerobik *Low Impact* dapat menurunkan tekanan darah secara positif pada penderita hipertensi. Maka dari itu diharapkan kepada penderita hipertensi agar selalu aktif dalam melakukan senam aerobik *low impact*.

Kata Kunci: Senam Aerobik *Low Impact*, Hipertensi