

ABSTRAK

Risa Novita Sari, (2019): Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Hipertensi Di Klinik Anisa Medical Center Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah meningkatnya jumlah penderita hipertensi pada lanjut usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh senam lanjut usia terhadap tekanan darah pada lanjut usia hipertensi di Klinik Anisa Medical Center Padang.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen*, Populasi dalam penelitian ini adalah lanjut usia yang menderita hipertensi di klinik Anisa Medical Center Padang yang berjumlah ± 60 orang. Pengambilan data sampel di ambil dengan teknik *purposisve sampling* sebanyak 16 orang, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *sphygmomanometer* untuk mengetahui tekanan darah lanjut usia.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t, diperoleh t_{hit} 33,126 untuk t_{tab} pada taraf signifikan $= 0,05$ yaitu 2,131. Dalam hal ini terdapat pengaruh yang berarti antara senam lanjut usia terhadap tekanan darah pada Lanjut Usia Hipertensi di Klinik Anisa Medical Center Padang.

Kata kunci: Senam lanjut usia, tekanan darah lanjut usia