

ABSTRAK

(Febriyani, 2018) : Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Usia Lanjut

Proses penuaan adalah suatu proses alamiah yang pasti akan dialami oleh setiap orang. Sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup, semakin banyak pula masalah kesehatan yang dihadapi. Salah satunya adalah penyakit prehipertensi. Prehipertensi adalah kondisi dimana terjadinya kenaikan tekanan darah yang cenderung tinggi di atas batas normal. Prehipertensi disebut bila tekanan darah antara sistole 120-139 dan diastole 80-90 mmHg. 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 lansia merupakan 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 lansia terhadap penurunan tekanan darah usia lanjut pada penderita prehipertensi di Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2018. Jenis penelitian ini adalah Quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian One Group Pre Test –Post Test. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penderita prehipertensi di Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling purposive*. Pengambilan sampel ditujukan kepada penderita prehipertensi di Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung yang memiliki kondisi tekanan darah tinggi dan yang rutin melakukan senam lansia yang berjumlah sebanyak 8 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 $t_{hitung} = 14,38/11,07 > t_{tabel} = 1,90$ yang artinya menunjukkan bahwa Senam lansia dapat menurunkan tekanan darah secara positif pada penderita prehipertensi. Maka dari itu diharapkan kepada penderita dalam kategori prehipertensi dan penderita hipertensi agar selalu aktif dalam melakukan senam lansia dan mengatur pola makan yang sehat.

Kata Kunci: Senam Lansia, Prehipertensi, Tekanan Darah