

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Kartini, Kebayoran Baru Tahun 2019

Nurul Dwi Ayuningtyas

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=73850&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas dan memiliki dampak terjadinya penyakit generatif yaitu Hipertensi. Untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan lansia Posyandu Lanjut Usia melakukan pengendalian hipertensi dengan kegiatan senam lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Posyandu Lansia Kartini. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian Pre-Experiment (one group design) menggunakan pendekatan pre ? post test dengan intervensi senam. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat (uji wilcoxon) dengan interval kepercayaan 95% (CI) dan tingkat signifikansi 5% (&#945;). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 56 responden. Jumlah sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 32 responden. Teknik pengambilan sampel dengan teknik sampel jenuh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah sistolik (P Value < 0,005) dengan selisih rata-rata 13,13 dan diastolik (P Value < 0,005) dengan selisih rata-rata 7,81. Berdasarkan hasil penelitian disarankan agar kader posyandu dapat memberikan sosialisasi pentingnya senam lansia dan melaksanakan pelatihan senam lansia lebih rutin sehingga lansia yang mengalami hipertensi dapat mengontrol tekanan darahnya.