ABSTRAK

Abstract

Hypertension is a major health problem frequently experienced by the elderly. Hypertension exercise is a non-pharmacological therapy that can be performed by hypertension sufferers to reduce dependence on antihypertensive medication. This study aims to analyze the effect of hypertension exercise on reducing blood pressure in the elderly in the Batudaa Pantai Community Health Center area. The research method used is a quantitative method with a research design.experiment, one group pre-test post-test. The population in this study was 305 elderly people with hypertension with a sample size of 30 people who participated in the hypertension exercise program 4 times in 1 month with the sampling techniqueCluster samplingBlood pressure measurements were taken before and after the intervention. The results of the data analysis using thewilcoxonThe results of the study showed that there was a decrease in blood pressure after participating in hypertension exercises with a p value in blood pressure measurements.pre-test0.025 whereas after the intervention post-test value = 0.000 (α <0.05). The study concluded that hypertension exercise has an effect on reducing blood pressure in the elderly, so it can be recommended as an alternative therapy in managing hypertension.

Keywords: Elderly, Hypertension, Blood Pressure, Hypertension Exercise

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang sering dialami oleh lansia. Senam hipertensi merupakan terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi untuk mengurangi ketergantungan pada obat anti-hipertensi Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Wilayah Puskesmas Batudaa Pantai. Metode penelitian yang digunakan merupakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *eksperimen*, one group *pre-test post-test*. Populasi dalam penelitian ini lansia hipertensi sebanyak 305 lansia dengan jumlah sampel 30 orang yang mengikuti program senam hipertensi selama 4 kali dalam 1 bulan dengan Teknik pengambilan sampel *Cluster sampling*. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisa data menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah mengikuti senam hipertensi dengan nilai p value pada pengukuran tekanan darah *pre-test* 0.025 sedangkan setelah intervensi *post-test* p value = 0.000 (α <0,05). Kesimpulan penelitian terdapat senam hipertensi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia, sehingga dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi alternatif dalam pengelolaan hipertensi.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Tekanan Darah, Senam Hipertensi