

Intisari

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DI KELURAHAN CANGKREP LOR, KECAMATAN PURWOREJO, KABUPATEN PURWOREJO, JAWA TENGAH

Latar balakang: Lanjut usia (Lansia) merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah lansia meningkat secara konsisten dari waktu ke waktu. Macam-macam masalah kesehatan yang sering menimpa lansia yaitu hipertensi. Perubahan tekanan darah usia lanjut juga dipengaruhi oleh latihan (senam). Orang yang banyak duduk dengan tekanan darah normal kemungkinanya untuk terkena tekanan darah tinggi 20 – 50 % lebih besar dibandingkan dengan orang aktif. Penelitian dalam bentuk survei yang dilakukan terhadap 2040 orang di kecamatan wilayah Jakarta selatan menunjukkan mereka yang teratur berolah raga atau bekerja fisik cukup berat mempunyai presentasi terendah untuk terkena tekanan darah tinggi

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dengan penyakit hipertensi di Kelurahan Cangkrep lor, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah

Metode Penelitian: Teknik pengambilan sampel secara *simple random sampling*, sampel terdiri dari 16 responden. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah *Quasi experimental pre-post test with control group* dengan intervensi senam lansia. Tekanan darah pada lansia akan diukur dengan membandingkan tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah melakukan senam lansia.

Hasil: Dari hasil penelitian didapatkan tekanan darah sistol post kontrol dan tekanan darah sistol post intervensi dengan selisih mean 8.7, standar deviasi 0.219 dengan standar error 0.055, dengan *p-value* 0.0006 yang berarti bahwa secara statistik ada perbedaan antara tekanan darah sistol pre kontrol dengan tekanan darah sistol post intervensi. Pada tekanan darah diastole post kontrol dan tekanan darah diastole post intervensi dengan selisih mean 3.13, standar deviasi 2.726 dengan standar error 0.681, dengan signifikansi atau *p-value* 0.0.136 yang berarti bahwa secara statistik tidak ada perbedaan antara tekanan darah diastole post kontrol dengan tekanan darah diastole post intervensi.

Kesimpulan: sehingga disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pada tekanan darah sistol pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Dan tidak ada pengaruh pada tekanan darah diastole setelah dilakukan senam lansia pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Kata Kunci: lansia, senam lansia dan hipertensi

1. Mahasiswa : Kardi
2. Dosen Pembimbing : Tri Prabowo, S.,S.Kp.Msc
Wahyu Dewi S.,S.Kep.,Ns

ABSTRACT

EFFECT OF GYMNASTICS ON THE ELDERLY IN HIGH BLOOD PRESSURE DECREASE IN THE ELDERLY CANGKREP LOR VILLAGE, DISTRICT OF PURWOREJO, CENTRAL JAVA

The Background of Study: Elderly is part of the family members and community members who are increasing in number in line with the increase in life expectancy. This suggests that the number of elderly is increasing consistently over time. Various kinds of health problems that often afflict the elderly are hypertension. Changes in blood pressure elderly are also affected by exercise (gymnastics). Sedentary people with normal blood pressure likely to be affected by high blood pressure 20-50% larger than the active people. Research in the form of a survey of 2040 people in the district of south Jakarta area showed their regular physical exercise or work hard enough to have the lowest presentation for developing high blood pressure.

The Purpose of this Study : The purpose of this study was to determine the effect of gymnastics on the elderly high blood pressure in the elderly with hypertension in Cangkrep Lor village, district of Purworejo.

The Method of Study : The sampling technique is simple random sampling, the sample consisted of 16 respondents. This type of research that will be used is Quasi-experimental pre-post test with control group with elderly exercisers intervention. Blood pressure in the elderly will be measured by comparing blood pressure in the elderly before and after doing gymnastics elderly.

The Results of Study: From the results, post systolic blood pressure and systolic blood pressure control post intervention with a mean difference of 8.7, a standard deviation of 0.219 with a standard error of 0.055, with a p-value of 0.0006, which means that statistically there is no difference between the systolic blood pressure control with pre systolic blood pressure post intervention. On blood pressure and diastolic blood pressure control post diastole post intervention with a mean difference of 3:13, a standard deviation of 2.726 with a standard error 0.681, with a significance of p-value 0.0.136 which means that statistically there is no difference between the diastolic blood pressure with blood pressure control post diastole post intervention.

The Conclusions of Study: Concluded that no significant effect on systolic blood pressure in the control group and the intervention group. And there was no effect on diastolic blood pressure after exercise in the elderly control group and the intervention group.

Keywords : elderly, gymnastics in the elderly and hypertension

1. Student : Kardi
2. Collage teacher : Tri Prabowo, S.,S.Kp.Msc
Wahyu Dewi S.,S.Kep.,Ns