

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang paling banyak menyebabkan kematian di Indonesia. Apabila tekanan darah tinggi tidak segera diatasi maka akan menyebabkan penyakit komplikasi seperti Stroke. Tujuan dari penelitian ini untuk mengatasi tekan darah tinggi dengan melakukan Senam Hipertensi secara rutin pada Lansia di Posyandu Lansia Wulan Erma Rusun Menanggal Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan Desain *Pre-Eksperimental* dan pendekatan *One Group pre-post test design*. Jumlah keseluruhan responden lansia Hipertensi sebanyak 54 Lansia dan untuk Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* sebanyak 48 responden. Variabel independen pada penelitian ini adalah senam hipertensi dan Variabel Terikat adalah Hipertensi. Instrumen Menggunakan Lembar Observasi dengan mencatat hasil tekanan darah sebelum dan sesudah.

Data dianalisa menggunakan Uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan Senam Hipertensi dari 48 Responden setengahnya memiliki Hipertensi Stadium 1 140-159/90-99 mmHg Frekuensi 24 Responden (50.0%), dan Hasil setelah dilakukan Senam Hipertensi dari 48 Responden mengalami Pra Hipertensi 120-139/80-89 mmHg Frekuensi 27 Responden (56,3%).

Berdasarkan hasil Uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $0,000 < 0,05$. Dari hasil analisis berdasarkan uji *Wilcoxon signed Rank Test* dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0.05$ didapatkan $p = 0.000$ yang artinya $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya adanya pengaruh Senam Hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Wulan Erma Rusun Menanggal Surabaya. Peneliti menyimpulkan bahwa Senam Hipertensi dapat dilakukan sebagai pengobatan *Non-farmakologi* bagi penderita Hipertensi yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan menggunakan Prosedur senam yang sudah dijelaskan peneliti.

Kata Kunci : Lansia Hipertensi, Tekanan darah, Senam Hipertensi