

## ABSTRAK

Pada lanjut usia akan terjadi beberapa penyakit degeneratif, salah satunya penyakit degeneratif yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi. hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah arteri yang bersifat sistemik untuk jangka waktu lama. untuk melakukan pencegahan terjadinya hipertensi perlu dilakukan senam lansia untuk meningkatkan kesehatan para lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan senam lansia dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya.

Metode penelitian ini menggunakan desain analitik korelasi dengan *pendekatan Cross Sectional*. Populasi penelitian ini sebanyak 60 responden, besar sampel sebanyak 53 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan cara pengambilan data menggunakan teknik *random sampling*. variabel independen penelitian ini adalah senam lansia, dan variabel dependen tekanan darah. instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan kuesioner. hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan uji statistik Chi-square  $<\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian ini di dapatkan setengahnya 56,6% sejumlah 30 responden aktif mengikuti senam lansia, hampir setengahnya 45,3% adalah tekanan darah normal sejumlah 24 responden. Berdasarkan hasil Uji Chi-square di dapatkan  $p = 0,008$  Sehingga  $p=0.008 < \alpha = 0,05$ .

Senam lansia berhubungan dengan tekanan darah pada lansia. Dalam hal ini peran perawat sebagai edukator memberikan edukasi tentang manfaat senam lansia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

**Kata Kunci: Senam Lansia, tekanan darah, hipertensi**