

ABSTRAK

Tekanan darah yang tinggi tidak dapat diabaikan begitu saja karena dapat menimbulkan komplikasi. Semakin tinggi tekanan dalam pembuluh darah maka semakin keras jantung harus bekerja untuk memompa darah. Tujuan penelitian menjelaskan pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Akar Nusa di wilayah Puskesmas Benowo Surabaya.

Desain penelitian jenis pra-eksperimen dengan rancangan *one-group pre-posttest design*. Populasi target dalam penelitian ini sebesar 35 Lansia. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 32 responden yang diperoleh dengan Pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah tensi digital, lembar observasi dan SOP. Data senam lansia dan tekanan darah di analisa menggunakan uji statistik *wilcoxon sign rank test*.

Hasil analisa data yang diperoleh dengan uji *wilcoxon sign rank test* didapatkan nilai $P=0,000$ ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak yaitu terdapat pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh senam lansia Terhadap penurunan tekanan darah Pada lansia di Posyandu Lansia Akar Nusa di Wilayah Puskesmas Benowo Kecamatan Pakal Surabaya. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci : Senam Lansia, Lansia, Tekanan Darah