

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang muncul oleh karena interaksi berbagai faktor. Peningkatan umur akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis, pada usia lanjut terjadi peningkatan resistensiperifer dan aktivitas simpatik,. Seringnya kunjungan lansia pada posyandu lansia desa Balongbendo dengan keluhan dan tekanan darah diatas normal mecerminkan kurangnya upaya lansia dalam mengontrol atau menstabilkan tekanan darah dalam tubuh. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh senam lansia dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi.

Desain penelitian *Quasi Experiment* dengan sampel sebesar 34 lansia penderita hipertensi, dipilih dengan teknik purposive sampling yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, 17 orang kelompok perlakuan diberikan senam lansia dan aromaterapi lavender, dan 17 orang kelompok kontrol diberikan intervensi sesuai keluhan. Analisis data menggunakan uji Paired T-Test dan Independent T-Test..

Hasil penelitian pada kelompok perlakuan sebelum diberi intervensi didapatkan rata-rata sistolik 155.35 mmHg, diastolik 90.53 mmHg (hipertensi derajat 1), Setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan didapatkan rata-rata tekanan sistolik 125.29 mmHg, dan diastolik 79.47 mmHg (prahipertensi), Analisa uji Independent Test didapatkan pada tekanan darah sistolik dan diastolik, nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$, sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh senam lansia dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah.

Senam lansia dan aromaterapi lavender dapat menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi. Diharapkan terapi ini dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi selain menggunakan terapi farmakologi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Lansia, Aromaterapi Lavender.