

ABSTRAK

Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya. Hal ini memungkinkan terjadinya penyakit hipertensi pada lansia. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu dengan olahraga pernafasan. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah melakukan olahraga pernafasan di Lembaga Seni Pernapasan Satria Nusantara Balongbendo.

Desain penelitian pra eksperimen dengan jenis rancangan *One-group pre-test-post-test design*. Populasi sebesar 30 lansia dengan hipertensi dan sampel 28 responden diambil secara *simple random sampling*. Variabel independen olahraga pernafasan dan variabel dependen tekanan darah sebelum dan sesudah. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *spigmomanometer* merkuri. Data dianalisis menggunakan uji *Fisher Exact*.

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh (92,9%) responden mengalami tekanan darah negatif sebelum olahraga pernafasan dan hampir seluruh (82,1%) responden mengalami tekanan darah positif sesudah melakukan olahraga pernafasan. Uji statistik diperoleh nilai signifikan $P(0,026) < (0,05)$ sehingga H_0 ditolak, ada perbedaan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah melakukan olahraga pernafasan.

Simpulan penelitian ini bahwa olahraga pernafasan dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis bagi penderita hipertensi. Diharapkan penderita hipertensi melakukan olahraga pernafasan secara teratur dan mempertahankan tingkat kesehatannya dengan mengubah pola hidup sehat.

Kata Kunci : Olahraga pernafasan, Tekanan Darah, Lanjut Usia.