

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit paling dominan yang meningkat kasusnya di seluruh dunia, terutama pada usia lanjut usia. Pencegahan dan penanganan yang tepat dapat menurunkan hipertensi. Salah satu penanganan non farmakologi pada hipertensi adalah dengan kegiatan fisik seperti senam. Senam yang dilakukan secara rutin akan berdampak pada peredaran darah dan meningkatkan kerja jantung sehingga darah bisa dipompa dengan baik ke seluruh tubuh dan dapat menurunkan tekanan darah.

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi sebanyak 63 orang lansia yang datang di posyandu lansia. Sampel sebanyak 40 orang lansia yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dianalisa dengan uji statistik chi-square dengan tingkat kemaknaannya adalah $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan yang signifikan dari tekanan darah pada lansia yang aktif melakukan senam lansia ($p < 0,002$). Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan senam lansia dengan tekanan darah pada lansia.

Diharapkan kepada petugas kesehatan dari Puskesmas untuk lebih aktif dalam mengadakan kegiatan senam lansia secara rutin agar hasil yang diharapkan dapat dirasakan oleh lansia. Bagi perawat komunitas khususnya memberikan informasi tentang manfaat senam lansia sehingga lansia dapat termotivasi untuk melakukan hal ini secara rutin.

Kata Kunci: senam lansia,tekanan darah