

## ABSTRAK

Masalah yang sering di alami para lansia adalah rentan terhadap penyakit degeneratif salah satunya yaitu tekanan darah tinggi, namun hal ini dapat di cegah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara olahraga dengan tekanan darah pada lansia di Panti UPTD Griya Wredha Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan menggunakan desain *Cross Sectional*. Populasi sebanyak 30 orang lansia yang berusia 60-70 tahun. Sampel sebanyak 28 orang lansia yang di ambil menggunakan teknik quota sampling. Variabel independen olahraga dan variabel dependen tekanan darah. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner dan observasi. Data di analisis dengan uji korelasi *Rank Spearman* dengan tingkat kemaknaannya  $= 0,05$ .

Hasil penelitian hampir setengah (46,4%) responden sering mengikuti olahraga, hampir setengahnya (42,9%) mengalami hipertensi ringan, hasil uji *Korelasi Rank Spearman*  $= 0,004$  sehingga  $<$  maka  $H_0$  di tolak berarti ada hubungan antara olahraga dengan tekanan darah pada lansia.

Simpulan dari penelitian ini adalah apabila olahraga di lakukan secara rutin maka akan mengurangi terjadinya tekanan darah tinggi. Diharapkan khususnya perawat gerontik dapat memberikan informasi tentang manfaat olahraga sehingga lansia termotivasi untuk melakukan olahraga secara rutin.

**Kata Kunci: Olahraga, Tekanan Darah**