

ABSTRAK

Penderita hipertensi pada lansia kurang menyadari pentingnya berolah raga yang dapat menyebabkan hipertensi. Intervensi senam lansia dapat menurunkan atau mengontrol tekanan darah, namun masih belum pernah diteliti sebelumnya. Tujuan penelitian menganalisis pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Jenis penelitian ini adalah *Pra-Experimental* dengan rancangan *One-group pre-post design*. Populasi penderita hipertensi pada lansia sebanyak 32 orang. Besar sampel adalah 32 responden yang diambil dengan teknik total sampling. Variabel independen senam lansia dan variabel dependen tekanan darah. Instrumen adalah kuisisioner dan lembar observasi. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Paired t-test*, tingkat kemaknaan $= 0,05$.

Hasil penelitian rata-rata tekanan darah sistole *pre-test* 138.13 mmHg dan diastole 90.94 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistole *post-test* 129.69 mmHg dan diastole 85.94 mmHg. Hasil uji *Paired t-test* $P=0.000$ sehingga $P < 0,05$ artinya ada pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di RW III Karangrejo Sawah Kelurahan Wonokromo Surabaya.

Senam lansia mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Bagi masyarakat, dapat memanfaatkan senam ini sebagai tindakan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi disamping pengobatan farmakologis.

Kata kunci : Senam lansia, Tekanan darah