

ABSTRAK

Lanjut usia akan terjadi beberapa penyakit degeneratif, salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah arteri yang bersifat sistemik untuk jangka waktu lama. Untuk melakukan pencegahan terjadinya hipertensi perlu dilakukan senam lansia untuk meningkatkan kesehatan para lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik (senam lansia) dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Jambangan Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 40 responden, besar sampel sebanyak 36 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan *teknik simple random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik (senam lansia), dan variabel dependen tekanan darah. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan kuesioner. Kemudian hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan aktivitas fisik (senam lansia) dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Jambangan Surabaya yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,003 < \alpha = 0,05$.

Kesimpulan penelitian ini adalah aktivitas fisik (senam lansia) sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Maka dari itu para lansia harus aktif dalam melakukan aktivitas fisik (senam lansia), sehingga para lansia dapat menjaga tekanan darah dalam batas normal.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik (Senam Lansia), Tekanan Darah