

ABSTRAK

Penyakit degeneratif yang berkembang pesat saat ini salah satunya adalah penyakit hipertensi. Hipertensi pada lansia terjadi karena menurunnya elastisitas arteri pada proses penuaan. Upaya pencegahan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yaitu melakukan senam bugar secara rutin. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Senam Bugar dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia RW 05 Desa Kalipecabean Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo.

Desain penelitian ini menggunakan *Pra-Eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi sebesar 50 orang. Besar sampel pada penelitian ini adalah sebagian lansia penderita hipertensi sebesar 44 responden yang diambil menggunakan metode *Probability Sampling* dengan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel independen pada penelitian ini adalah senam bugar dan variabel dependenden adalah penurunan tekanan darah. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi dan SOP senam bugar. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar dari 44 responden 29 responden (67%) sebelum diberikan senam bugar sebagian besar mengalami hipertensi derajat I. Hasil setelah diberikan senam bugar hampir seluruhnya dari 44 responden mengalami penurunan tekanan darah menjadi pre-hipertensi sebesar 32 responden (73%) dan 12 responden hasil tekanan darah setelah senam bugar menjadi normal (27%). Berdasarkan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, $\rho = 0.000$ dimana $\rho < 0.05$ maka H_0 ditolak, artinya ada pengaruh senam bugar terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Simpulan penelitian ini adalah senam bugar sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Maka dari itu lansia harus aktif dalam melakukan senam bugar agar dapat menjaga tekanan darah dalam batas normal.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Bugar, Lansia