

ABSTRAK

PERBEDAAN EFEKTIVITAS SENAM LANSIA DAN MEDITASI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TANGGUNGGUNUNG

Linda Wijayanti, 2025

Hipertensi menjadi pembunuh pada seseorang dikarenakan sebagian besar kasus tidak menunjukkan gejala apapun dan tanpa disadari penderita sudah mengalami komplikasi. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang berbahaya bagi dunia hal ini dipengaruhi pelayanan kesehatan ,gizi,sosial ekonomi dan tingkat pendidikan atau pengetahuan diperkirakan populasi lansia penderita hipertensi akan terus mengalami peningkatan.Upaya untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi adalah dengan senam lansia dan meditasi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas senam lansia dan meditasi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tanggunggunung.

Jenis penelitian kuantitatif rancangan *True Eksperiment* dengan *Two Group pretest-posttest Control Group*. Populasi penelitian ini berjumlah 70 penderita. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 36 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tensimeter, stetoskop, dan lembar observasi.

Hasil Penelitian dengan uji Wilcoxon dan Mann Whitney U Test didapatkan hasil analisa senam lansia nilai sig $p\text{-Value}$ sistolik= $0,000 \leq \alpha 0,05$ dan $p\text{-value}$ diastolik= $0,000 \leq 0,05$, artinya ada pengaruh senam lansia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Untuk hasil analisa meditasi nilai sig $p\text{-Value}$ sistolik= $0,000 \leq \alpha 0,05$ dan $p\text{-value}$ diastolik= $0,000 \leq 0,05$, artinya ada pengaruh meditasi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hasil analisa Mann Whitney diperoleh nilai signifikasi $p\text{-value}$ sistolik = $0,000 \leq \alpha 0,05$ dan $p\text{-value}$ diastolik = $0,003 \leq \alpha 0,05$ artinya ada perbedaan efektivitas senam lansia dan meditasi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tanggunggunung. Senam lansia dan meditasi dapat dijadikan sebagai alternatif yang murah, mudah, dan praktis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Diharapkan pada penderita hipertensi dapat menerapkan senam lansia atau meditasi sebagai pengobatan alternatif dalam menurunkan tekanan darah tinggi.

Kata Kunci: hipertensi, senam lansia, meditasi

ABSTRACT

DIFFERENCES IN EFFECTIVENESS OF EXERCISE FOR THE ELDERLY REGARDING THE DECREASE IN BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION ELDERLY PEOPLE AT TANGGUNGGUNUNG SUB-DISTRICT.

Linda Wijayanti, 2025

Hypertension is a silent killer because most cases do not show any symptoms, and without realizing it, patients may already experience complications. Hypertension is a serious global health problem influenced by healthcare services, nutrition, socio-economic factors, and education or knowledge levels. The elderly population with hypertension is expected to continue increasing. Efforts to lower blood pressure in elderly individuals with hypertension include elderly exercise and meditation. The aim of this study is to determine the difference in effectiveness between elderly exercise and meditation in reducing blood pressure among elderly hypertension patients at Tanggungunung.

The type of research is quantitative with a True Experimental design using a Two-Group Pretest-Posttest Control Group design. The study population consists of 70 patients. The sampling technique used is simple random sampling, with a total sample of 36 participants. The research instruments include a sphygmomanometer, stethoscope, and observation sheets.

The research results, analyzed using the Wilcoxon and Mann-Whitney U tests, showed that elderly exercise had a significant effect on lowering blood pressure in elderly hypertension patients. The statistical analysis for elderly exercise resulted in a significance value of $p\text{-value systolic} = 0.000 \leq \alpha 0.05$ and $p\text{-value diastolic} = 0.000 \leq \alpha 0.05$, indicating a significant effect. Similarly, meditation also showed a significant impact, with $p\text{-value systolic} = 0.000 \leq \alpha 0.05$ and $p\text{-value diastolic} = 0.000 \leq \alpha 0.05$, confirming its effectiveness in reducing blood pressure.

The Mann-Whitney analysis revealed a significance value of $p\text{-value systolic} = 0.000 \leq \alpha 0.05$ and $p\text{-value diastolic} = 0.003 \leq \alpha 0.05$, indicating a difference in the effectiveness of elderly exercise and meditation in lowering blood pressure among elderly hypertension patients at Tanggungunung Community Health Center.

Both elderly exercise and meditation can serve as affordable, simple, and practical alternatives for lowering blood pressure in elderly hypertension patients. It is recommended that hypertension patients incorporate elderly exercise or meditation as alternative treatments to help manage high blood pressure.

Keywords: *Hypertension, Elderly Exercise, Meditation*