

ABSTRAK

“PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KEMANDIRIAN MELAKUKAN AKTIFITAS SEHARI-HARI DAN PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RIARAJA”

Zulkifli, Yuly Peristiowati, Prima Dewi K

Universitas Strada Indonesia

zulkifli198303@gmail.com

Lansia adalah kelompok usia pada manusia yang telah melewati tahapan akhir dari fase kehidupannya, salah satu penyakit yang berhubungan dengan proses menua seseorang yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan suatu gangguan system peredaran darah yaitu meningkatnya tekanan darah. Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah, salah satunya yang dapat dilakukan adalah dengan cara latihan aktivitas fisik seperti senam. Senam yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kemandirian melakukan aktifitas sehari-hari dan penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental* dengan desain penelitian *one group pre test-post test design* dengan jumlah populasi 146 dan diambil sampel sebanyak 34 orang dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan *jenis Purposive sampling*. Data dikumpulkan dan dianalisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Sign Rank*. Hasil penelitian menunjukan dari hasil Uji *Wilcoxon* diperoleh nilai p value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan taraf signifikansi 5% yang berarti ada pengaruh senam lansia terhadap kemandirian melakukan aktivitas sehari-hari dan juga nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan taraf signifikansi 5% yang berarti ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh senam lansia terhadap kemandirian melakukan aktifitas sehari-hari dan penurunan tekanan darah pada lansia di posyandu wilayah kerja puskesmas Riaraja.

Kata kunci: senam lansia, kemandirian ADL, tekanan darah, hipertensi