

ABSTRAK

Hipertensi pada lansia disebabkan oleh proses perubahan dan kemunduran alat tubuh khususnya sistim kardiovaskuler. Senam lansia merupakan salah satu program puskesmas yang kurang mendapat perhatian dari petugas kesehatan dan juga lansia. padahal senam lansia merupakan salah satu cara untuk mengurangi penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah, di sisi lain akan melatih otot jantung berkontraksi. Penelitian telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pakan Kamis Kabupaten Agam Tahun 2012. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada perbedaan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi usia pertengahan yang melakukan senam lansia dengan yang tidak melakukan senam lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan pendekatan *Pre Test Post Test Control Group*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 42 orang, dimana 21 orang melakukan senam lansia dan 21 orang yang tidak melakukan senam lansia. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil ternyata pada lanjut usia yang tidak melakukan senam lansia tidak terjadi penurunan tekanan darah sistolik, dan diastolik. Sementara itu, pada lanjut usia yang melakukan senam lansia terjadi penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan penurunan tekanan darah yang signifikan antara penderita hipertensi usia pertengahan yang melakukan senam lansia dengan yang tidak melakukan senam lansia. Disarankan kepada petugas kesehatan khususnya perawat gerontik untuk meningkatkan kemampuan tentang senam lansia agar dapat mengajarkannya kepada lanjut usia. Untuk lansia, khususnya penderita hipertensi usia pertengahan, dianjurkan untuk melakukan senam lansia secara teratur tiga kali seminggu.

Kata kunci: tekanan darah, lanjut usia, senam lansia.

ABSTRACT

Hypertension to elderly cause by change process and go back of body instrument especially for Cardivaskular systems. Elderly gymnastics is one of health centre program that no respect by health officer and elderly. but actually the case is elderly gymnastics can descending of fat at

vein wall which finally maintain its elasticity. On the other hand, it will train cardiac muscle in contraction. Research has been done in work region of Pakan Kamis Public Health Centre of Agam October until July, 2012. The purposes of this research is if there differences decrease of blood pressure between middle age who suffering hypertension who did elderly gymnastics and who did not do it. The design of this research is Quasi Experiment used Pre Test Post Test Control Group approach. Totally of sample are 42 people, which 21 people do elderly gymnastics and the other did not do it. Based on the statistic, the result showed that the elderly who did not do elderly gymnastics can not decrease systolic and diastolic blood pressure,. While, the elderly who did elderly gymnastic can decrease systolic and dyastolik blood pressure. The conclusion of this research is that there is significant differensiation between decreasing blood pressure of middle age who suffering hypertension who did elderly gymnastics and who did not do it. The suggestion for health officer especially geriatric nurse to improve their knowledge about elderly gymnastics in order teach it for elderly. For elderly especially middle age who suffering hypertension suggest to do elderly gimnastycs regularly tree times a week.

Keywords: blood pressure, elderly, elderly gymnastics.