

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**Skripsi, Juli 2017
Yusi Terisa Nurmala
C.14201.13.083**

**Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi
Di Posbindu Simpang Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya**

ABSTRAK

xiii, 60 hal, VII Bab, 8 Tabel, 1 Bagan, 6 Lampiran

Lanjut usia menyebabkan perubahan sistem kardiovaskuler dengan manifestasi peningkatan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol akan mengakibatkan terjadinya komplikasi yang lebih berat sampai dengan kematian. Diperlukan pengelolaan tekanan darah supaya berada dalam batas normal. Pengelolaan dengan menggunakan terapi farmakologis yang memiliki efek lain dan pengelolaan nonfarmakologis salah satunya senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posbindu Simpang Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan *nonrandomized pretest and posttest design without control*. Jumlah sampel sebanyak 30 orang lansia. Pengumpulan data dengan menggunakan *spignomanometer*. Hasil observasi diolah dengan cara tabulasi kemudian diprosentasekan. Hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan senam lansia pada lansia di Posbindu Simpang Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya sistolik 155.66 dan diastolik 93.00. Rata-rata tekanan darah setelah dilakukan teknik sesudah senam lansia adalah sistolik 145.50 dan diastolik 85.83. terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah sesudah senam lansia dengan nilai t tabel lebih kecil dari t hitung dengan value 0,000. Kesimpulan hasil penelitian terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posbindu Simpang Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya. Saran untuk posbindu yaitu latihan senam lansia perlu dikembangkan sebagai suatu therafi komplementer khususnya dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Lansia.
Kepustakaan : 45 (2007 – 2017)

**GRADUATE BACHELOR OF NURSING PROGRAM
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY TASIKMALAYA**
Tasikmalaya, Agustus 2017

Abstract

YUSI TERISA NURMALA

**EFFECT OF AGRICULTURAL AGAINSTERY ON BLOOD PRESSURE IN
LANSIA HYPERTENSION IN POSBINDU SIMPANG BANTARKALONG
DISTRICT TASIKMALAYA**

Xiii, 60 page, VII Chapter, 8 Tables, 1 Chart, 6 Appendices

*Elderly causes changes in the cardiovascular system by the manifestation of elevated blood pressure. Increased uncontrolled blood pressure will lead to more severe complications to death. Management of blood pressure is required to be within normal limits. Management using pharmacological therapy that has other effects and management of nonfarmakaologis one of elderly gymnastics. This study aims to determine the effect of elderly gymnastics on blood pressure in elderly hypertension in Posbindu Simpang Bantarkalong Tasikmalaya regency. The method used is nonrandomized pretest and posttest design without control method. The number of samples is 30 elderly people. Data collection techniques were collected directly from respondents using spignomanometer. The results of observation processed by tabulation then diprosentasekan. Average blood pressure before the elderly gymnastics performed at the elderly in Posbindu Simpang Bantarkalong Tasikmalaya systolic 155.6667 and diastolic 93.00003. The mean blood pressure after the technique after elderly gymnastics is systolic 145.5000 and diastolic 85.8333. There is a difference of blood pressure before and after after elderly gymnastics with *t* table value smaller than *t* arithmetic with *p* value 0,000. Suggestion for posbindu that elderly gymnastic exercise need to be developed as a complementary therafi especially in lowering blood pressure in elderly.*

Keywords : Elderly, Hypertension, Elderly Gymnastics.

Bibliography : 45 (2007 – 2017)