

**Universitas Ngudi
Waluyo Program
Studi Keperawatan
Fakultas
Keperawatan
Skripsi, Agustus
2024
Ayuni Indah Dewi
Lestari012231019**

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN SENAM LANSIA**

ABSTRAK

Latar belakang : Tekanan darah merupakan salah satu parameter hemodinamik yang sederhana dan mudah dilakukan pengukurannya. Tekanan darah menggambarkan situasi hemodinamik seseorang saat itu. Salah satu penyakit gangguan hemodinamik dalam sistem kardiovaskuler yang banyak dialami oleh masyarakat yaitu hipertensi yang banyak menimbulkan komplikasi seperti stroke, jantung koroner, gagal ginjal dan pada sistem persarafan. rata-rata lansia yang berada di sekitar Puskesmas Banjarnegara 2 memiliki tekanan darah yang tergolong pada skala hipertensi 1. Tekanan darah yang tinggi meningkatkan resiko penderita akan rentan terhadap penyakit lainnya karena lansia memiliki imun yang semakin menurun sehingga dilakukan metode senam lansia untuk mencegah tingginya tekanan darah dan terserang penyakit lainnya karena kurangnya menjaga kesehatan tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam lansia.

Metode : Metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan data kuantitatif yang didapatkan dari angka tekanan darah responden. Hasil tekanan darah responden didapatkan dari pre test dan post test menggunakan non parametrik dan analisisnya menggunakan uji beda.

Hasil : terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam lansia di wilayah Puskesmas Banjarnegara 2 dengan nilai signifikan dari pre test pada post test 2 dibawah 0,050 yaitu sebesar 0,000. Hal tersebut didukung dengan adanya hasil pre test pada post test 1 dan post test 1 pada post test 2 yang masing- masing memiliki nilai signifikansi 0,000 dan 0,001
Saran : Diharapkan pihak Puskesmas dapat memberikan kegiatan rutinitas senam untuk lansia yang menderita hipertensi sehingga kondisi lansia semakin membaik.

Kata Kunci : Lansia, Senam Lansia, Tekanan Darah, Hipertensi.

Ngudi Waluyo
University
Nursing Study
Program Nursing
Faculty
Thesis, January
2024 Ayuni Indah
Dewi Lestari
012231019

**DIFFERENCES IN BLOOD PRESSURE BEFORE AND AFTER
GIVING EXERCISE TO THE ELDERLY**

ABSTRACT

Background: Blood pressure is one of the simple and easy-to-measure hemodynamic parameters. Blood pressure describes a person's hemodynamic situation at that time. One of the hemodynamic disorders in the cardiovascular system that is widely experienced by the community is hypertension which causes many complications such as stroke, coronary heart disease, kidney failure and the nervous system. On average, elderly people around the Banjarnegara 2 Health Center have blood pressure that is classified as hypertension scale 1. High blood pressure increases the risk of sufferers being susceptible to other diseases because the elderly have decreasing immunity so that the elderly exercise method is carried out to prevent high blood pressure and other diseases due to lack of maintaining body health. The aim of this study was to find out whether there was a difference in blood pressure before and after being given exercise for the elderly.

Method: The research method used is to use quantitative data obtained from the respondents' blood pressure figures. The results of the respondents' blood pressure were obtained from the pre-test and post-test using non-parametric and the analysis used a different test.

Results: There is a difference in blood pressure before and after elderly exercise was given in the Banjarnegara 2 Health Center area with a significant value from the pre-test to post-test 2 below 0.050, which is 0.000. This is supported by the results of the pre-test on post-test 1 and post-test 1 on post-test 2, each of which has a significance value of 0.000 and 0.001

Suggestion: It is hoped that the Health Center can provide routine exercise activities for the elderly who suffer from hypertension so that the condition of the elderly improves.

Keywords: Elderly, Elderly Exercise, Blood Pressure, Hypertension.