

ABSTRAK

Pada lanjut usia akan terjadi beberapa penyakit degeneratif, salah satunya penyakit degeneratif yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah arteri yang bersifat sistemik untuk jangka waktu lama. Untuk melakukan pencegahan terjadinya hipertensi perlu dilakukan senam lansia untuk meningkatkan kesehatan para lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan senam lansia dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Gotong Royong Kelurahan Babat Jerawat Kecamatan Pakal Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain *analitik korelasidenganpendekatanCrossectional* Populasi dalam penelitian ini sebanyak 50 responden, besar sampel sebanyak 45 responden yang memenuhi kriteia inklusi dan eksklusi dengan menggunakan tehnik random sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam lansia, dan variabel dependen tekanan darah. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan kuesioner. Kemudian hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan uji statistik Chi-square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan senam lansia dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Gotong Royong Kelurahan Babat Jerawat Kecamatan Pakal Surabaya yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$.

Kesimpulan penelitian ini adalah senam lansia sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Maka dari itu para lansia harus aktif dalam melakukan senam lansia, sehingga para lansia dapat menjaga tekanan darah dalam batas normal tidak mengalami hipertensi.

Kata Kunci : Senam Lansia, Tekanan darah.