

ABSTRACT

THE EFFECT OF GYMNASTIC TREATMENT ON BLOOD PRESSURE CHANGE IN HYPERTHESI PATIENTS

BY: MUHAMAD ROMLI F A

Hypertension is a symptom of a cardiovascular degenerative disease that is most experienced by the elderly and cannot be known with certainty the cause. Management of hypertension in the elderly in addition to pharmacology can also be done with non-pharmacology such as elderly gymnastics. The purpose of this study was to analyze the effect of elderly gymnastics on changes in blood pressure in patients with hypertension. The design of this study is a quesys experiment with a design approach to One Group Pretest-Posttest Design. The population of this study were 23 elderly respondents who suffered from hypertension and 16 respondents used the sample used purposive sampling. Data taken using blood pressure observation sheet. The results showed that there was an effect of giving Elderly Gymnastics to Changes in Blood Pressure in Hypertension Patients in Mojosari Wonokoyo hamlet Mojokerto as evidenced by the Wilcoxon test results $p = 0.001$, α of 0.05 so that $p < \alpha$ then H_1 was accepted. With the results of 7 respondents (43.8%) with normal blood pressure and 9 respondents (56.2%) with mild hypertension or borders. This shows that elderly exercise regularly can reduce blood pressure in the elderly with hypertension. Decreased blood pressure is caused by Elderly exercise can cause a decrease in heart rate which will reduce cardiac output (cardiac output). which in turn causes a decrease in blood pressure increased work efficiency of the heart is reflected by a decrease in systolic pressure an average of 10 mmHg, while a decrease in peripheral pressure is reflected by a decrease in diastole pressure 5-10 mmHg

Keywords: Elderly Gymnastics, Changes in Blood Pressure and Hypertension

ABSTRAK

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTESI

OLEH: MUHAMAD ROMLI F A

Hipertensi suatu gejala penyakit degeneratif kardiovaskuler yang paling banyak di alami oleh lansia dan belum dapat diketahui dengan pasti penyebabnya. Penatalaksanaan hipertensi pada lansia selain dengan farmakologi dapat pula dilakukan dengan non farmakologi seperti senam lansia. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Desain penelitian ini adalah *quesy* eksperimen dengan pendekatan rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi sebanyak 23 responden dan sampel yang digunakan sebanyak 16 responden menggunakan *purposive sampling*. Data yang diambil dengan menggunakan lembar observasi tekanan darah. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh pemberian Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di dusun Wonokoyo mojosari Mojokerto yang dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon $p=0.001$, α sebesar 0,05 sehingga $p<\alpha$ maka H_1 diterima. Dengan hasil 7 orang responden (43,8%) dengan tekanan darah normal dan 9 responden (56,2%) dengan hipertensi ringan atau perbatasan. Hal ini menunjukkan senam Lansia secara teratur dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penurunan tekanan darah disebabkan karena latihan senam Lansia dapat menyebabkan penurunan denyut jantung maka akan menurunkan cardiac output (curah jantung). yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah peningkatan efesiensi kerja jantung dicerminkan dengan penurunan tekanan sistolik rata-rata 10 mmHg, sedangkan penurunan tekanan perifer dicerminkan dengan penurunan tekanan diastole 5-10 mmHg

Kata Kunci: Senam Lansia, Perubahan Tekanan Darah dan Hipertensi