

ABSTRAK

Shavira Dwi Permatasari

Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Wonokromo

1x + 130 Halaman + 10 Tabel + 21 Lampiran

Hipertensi tetap ialah tantangan kesehatan signifikan yang sering dihadapi oleh populasi lansia, berpotensi menimbulkan komplikasi serius jika tidak dikelola secara proaktif. Salah satu bentuk penanganan tanpa penggunaan obat-obatan yang efektif dalam membantu mereduksi tekanan darah ialah regularitas aktivitas fisik, seperti yang dicontohkan oleh senam hipertensi. Akan tetapi, sejumlah lansia masih enggan melakukan aktivitas fisik secara konsisten, yang berakibat pada tekanan darah yang cenderung tetap tinggi. Studi ini dirancang untuk mengevaluasi dampak senam hipertensi pada reduksi tekanan darah pada populasi lansia di Posyandu Lansia Wonokromo.

Rancangan studi ini mengadopsi pendekatan pra-eksperimental, secara spesifik menggunakan desain *one group pretest–posttest*. Partisipan studi terdiri dari 33 individu lanjut usia yang diseleksi melalui metode purposive sampling. Program intervensi senam hipertensi dilaksanakan selama empat minggu, dengan setiap sesi berdurasi 30 menit. Variabel yang diteliti mencakup pelaksanaan senam hipertensi dan pengukuran tekanan darah. Data dikumpulkan dengan mengukur tekanan darah partisipan pra dan pasca intervensi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Paired t-test*, dengan ambang batas signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

Analisis data mengindikasikan penurunan yang bermakna secara statistik pada tekanan darah pasca-pelaksanaan senam hipertensi. Rerata tekanan darah sistolik sebelum mendapatkan intervensi ialah $152,52 \pm 8,445$ mmHg, yang kemudian mengalami penurunan menjadi $141 \pm 6,978$ mmHg usai intervensi, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Temuan studi mengindikasikan bahwa senam hipertensi mempunyai pengaruh yang terukur dalam penurunan tekanan darah pada lansia yang berada di Posyandu Lansia Wonokromo. Dengan demikian, senam hipertensi dapat diintegrasikan sebagai sebuah program berkelanjutan yang simpel namun mujarab dalam rangka pengelolaan hipertensi di kalangan lansia.

Kata kunci: Senam hipertensi, Tekanan Darah, Lansia.

Daftar Pustaka: 21 Jurnal (2020-2024)

ABSTRACT

Shavira Dwi Permatasari

The Effect of Hypertension Exercise on Blood Pressure Reduction in the Elderly at the Wonokromo Elderly Posyandu.

1x + 139 Pages + 10 Tables + 21 Appendices

High blood pressure continues to pose a significant health challenge for older adults, potentially resulting in severe adverse outcomes if not adequately managed. Among the non-medicinal strategies for blood pressure mitigation is consistent engagement in physical exertion, encompassing exercises specifically designed for hypertension management. Nevertheless, a considerable number of elderly individuals lack a history of regular physical activity, consequently experiencing sustained hypertension. The objective of this investigation was to ascertain the impact of hypertension-focused exercise on blood pressure levels in elderly individuals attending the Wonokromo Elderly Posyandu.

This investigation utilized a pre-experimental methodology, specifically a single-group pretest-posttest framework. The participant cohort comprised 33 older adults, chosen via purposive selection techniques. The exercise regimen targeting hypertension was administered over a four-week period, with each session lasting 30 minutes. The parameters under examination were exercise for hypertension management and blood pressure levels. Data were gathered by quantifying blood pressure prior to and subsequent to the intervention. Statistical analysis was conducted utilizing the Paired t-test, set at a significance threshold of $p < 0.05$.

The findings indicated a statistically significant decrease in blood pressure following the implementation of the hypertension-focused exercise program. The average systolic blood pressure, recorded at 152.52 ± 8.445 mmHg before the intervention, was observed to decline to 141.00 ± 6.978 mmHg post-intervention, yielding a p-value of 0.000 ($p < 0.05$).

Exercise interventions targeting hypertension demonstrate a notable efficacy in diminishing blood pressure among the elderly population at the Wonokromo Elderly Posyandu. Consequently, such exercises can be advised as a straightforward and efficacious standardized regimen for the management of hypertension in this demographic.

Keywords : Hypertension exercise, blood pressure, elderly.

References : 21 journals (2020–2024)