

Tanty Herlina. (2008). Pengaruh Senam Lanjut usia Terhadap Tekanan Darah Lanjut usia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta.

Pembimbing:

drh. Zulkhah Noor, M. Kes

INTISARI

Hipertensi penyebab utama kematian pada penyakit jantung koroner di Indonesia, yaitu 42,8% per 100.000 kasus kematian. Terapi non farmakologi dapat digunakan untuk terapi hipertensi pada lanjut usia, salah satunya dengan cara berolahraga. Penelitian di Jepang didapatkan bahwa olahraga dapat menurunkan tekanan darah sistolik 8-18 mmHg dan tekanan darah diastolik sampai dengan 5-8 mmHg. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lanjut usia terhadap tekanan darah lanjut usia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta.

Metode penelitian yang digunakan adalah non eksperimental dengan data diperoleh secara observasional, retrospektif dan cross sectional. Subyek penelitian adalah 30 lanjut usia penderita hipertensi atau memiliki riwayat hipertensi yang mengikuti senam lanjut usia. Pengukuran dengan mengukur tekanan darah dan kuesioner. Uji statistic dengan menggunakan uji non parametric friedman test dan sign test dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Frekuensi senam lanjut usia dilakukan sebanyak 3-5 kali/minggu. Rerata tekanan darah awal masuk panti sebesar 148,67/87 mmHg setelah senam intensif minggu pertama sebesar 152,33/90 mmHg, minggu kedua 152,33/82,67 mmHg, minggu ketiga sebesar 145,93/82,33 mmHg dan minggu ke empat sebesar 143,17/86 mmHg. Penurunan tekanan darah sistolik secara signifikan terjadi setelah senam selama tiga minggu dengan $p = 0,023$ dan penurunan tekanan darah diastolic secara signifikan terjadi setelah senam selama dua minggu dengan $p = 0,013$. Lama waktu senam berpengaruh dengan tekanan darah sistol sebesar $p = 0,013$ dan tekanan darah diastol sebesar $p = 0,003$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam lanjut usia berpengaruh terhadap tekanan darah lanjut usia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta. Diharapkan para lanjut usia tetap aktif dalam pelaksanaan Senam Lanjut usia untuk mempertahankan kesehatan jasmani dan menurunkan prevalensi lanjut usia dengan hipertensi.