

**PENGARUH SENAM BUGAR TERHADAP TEKANAN
DARAH LANSIA DI POSYANDU LANSIA MANGGA 4
PUSKESMAS BANGSALSARI**

SKRIPSI



Oleh:

ELYNDA TRI AGUSTINA

NIM. 22102356

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2024**

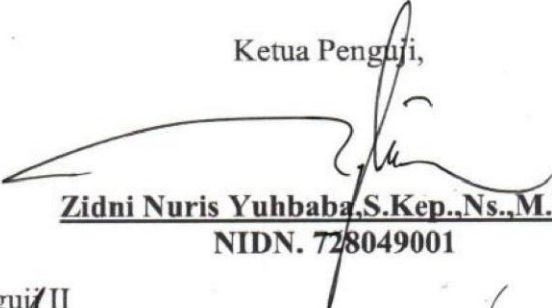
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Bugar Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Posyandu Lansia Mangga 4 Puskesmas Bangsalsari” telah di uji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan pada :


Hari : Rabu
Tanggal : 07 Agustus 2024
Tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji


Ketua Penguji,


Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 728049001

Penguji II


Akhmad Efrizal Anrullah, S.Kep.,Ns.,M.Si
NIDN. 0719128102

Penguji III


Wahyi Sholehah Erdah S., S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0710119002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi Jember



Ai Nur Zannah, S.ST.,M.Keb
NIDN. 0719128902

PENGARUH SENAM BUGAR TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DI POSYANDU LANSIA MANGGA 4 PUSKESMAS BANGSALSARI

Elynda Tri Agustina¹, Ahmad Efrizal², Wahyi Sholehah³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr.Soebandi Jember, email elinda.muki81@gmail.com

*Korespondensi Penulis : 20010042@stikesdrsoebandi.ac.id

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Pendahuluan: Indonesia mulai memasuki periode aging population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Masalah kesehatan pada Lansia adalah terkait penyakit degeneratif dan penyakit kronis terkait kardiovaskuler, hipertensi, diabetes mellitus. Penyakit pada lansia dapat dicegah salah satunya dengan rutin melakukan aktifitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah lansia di wilayah kerja Puskesmas Bangsalsari. **Metode:** Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian pre-eksperimen *one group Pre-Post Test*. Jumlah sampel sejumlah 35 lansia dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Instrumen pengukuran penelitian ini dicatat pada lembar observasi. Data dianalisis sesuai dengan kelompok data univariat dan analisis bivariat *dependen t test*. **Hasil:** Terdapat penurunan rata-rata nilai tekanan darah setelah senam bugar selama 2 minggu. Hasil analisis didapatkan nilai $p\text{ value } 0,00 < \alpha 0,05$ menunjukkan terdapat pengaruh senam terhadap tekanan darah lansia sebelum dan setelah dilakukan senam bugar lansia. **Diskusi:** Penerapan senam bugar lansia secara teratur dapat memberikan efek positif terhadap kerja jantung, dimana jantung dapat memompa secara baik, selain itu membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan sehat karena senam tersebut melatih dan mendorong jantung bekerja lebih optimal.

Kata Kunci: Senam Bugar, Lansia, Tekanan Darah

Abstract

Introduction: Health problems in the elderly are related to degenerative diseases and chronic diseases related to cardiovascular, hypertension, diabetes mellitus. Diseases in the elderly can be prevented, one of which is by routinely doing physical activity. This study aims to analyze the Effect of Elderly Fitness Gymnastics on Elderly Blood Pressure in the Bangsalsari Health Center Work Area. **Method:** The method in this study is quantitative with a one group Pre-Post Test experimental research design. The number of samples is 35 elderly people with a random sampling technique. The measurement instrument for this study recorded to the observational sheet. Data were analyzed according to univariate data groups and dependent bivariate t-test analysis. **Results:** There was a decrease in the average blood pressure value after fitness gymnastics for 2 weeks. The results of the analysis obtained a $p\text{ value of } 0.00 < \alpha 0.05$ indicating that there was an effect of gymnastics on elderly blood pressure before and after fitness gymnastics. **Discussion:** Sports done by the elderly such as elderly fitness gymnastics can improve physical fitness, encourage optimal heart function and smooth blood circulation, make the heart able to increase energy needs by cells, tissues and organs of the body, where the increase will increase respiratory and skeletal muscle activity, can burn fat so that fat that clogs the walls of blood vessels is reduced and smooth blood flow so that blood pressure can decrease. Regular application of elderly fitness gymnastics can have a positive effect on heart function, where the heart can pump well, besides helping the elderly's body to stay fit and healthy because the gymnastics trains and encourages the heart to work more optimally.

Keywords: Fitness Gymnastics, Elderly, Blood Pressur

