

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
PUSKESMAS BANGSALSARI**

SKRIPSI



Oleh:

Ratna Sukhufil Laili

NIM 23102258

**PROGAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Proposal penelitian yang Berjudul Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Puskesmas Bangsalsari telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Ratna Sukhufil Laili

NIM : 23102258

Hari, tanggal : Senin, 10 Februari 2025

Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Ketua Penguji

Ns. Wike Rosalini, S.Kep., M.Kes
NIDN.0708059102

Penguji Anggota II

Ns. Roby Aji Permana, S.Kep., M.Kep
NIDN.0701088903

Penguji Anggota III

Ns. Eky Madyaning Nastiti, S.Kep., M.Kep
NIDN.0720059104

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



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

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
PUSKESMAS BANGSALSARI

Ratna Sukhufil Laili¹, Wike Rosalini², Roby Aji Permana³

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

*Korespondensi Penulis : 20010042@stikesdrsoebandi.ac.id

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Pendahuluan:Indonesia saat ini mulai memasuki masa penduduk menua (aging population), yang ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup serta bertambahnya jumlah lansia. Lansia umumnya mengalami masalah kesehatan yang berkaitan dengan penyakit degeneratif dan penyakit kronis seperti gangguan jantung, tekanan darah tinggi (hipertensi), dan diabetes mellitus. Salah satu cara untuk mencegah penyakit tersebut adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bangsalsari.

Metode:Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen berupa one group pre-test dan post-test. Sampel berjumlah 35 orang lansia yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji t berpasangan (dependent t-test).**Hasil:** Didapatkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah setelah lansia melakukan senam bugar selama dua minggu. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,00 yang lebih kecil dari α 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa senam bugar lansia berpengaruh terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

Diskusi:

Pelaksanaan senam bugar lansia secara rutin dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan jantung, karena membantu jantung memompa darah secara lebih efisien. Selain itu, senam juga dapat menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh lansia dengan cara melatih kerja jantung agar tetap optimal.

Kata Kunci: Senam Lansia, Lansia, Tekanan Darah