

ABSTRAK

Efektivitas Senam Aerobik Tingkat Rendah Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. El Bareq (2021). Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing utama Budi Susatia, S.Kp., M.Kes. Pembimbing pendamping Kissa Bahari, S.Kep., Ns., M.Kep., PhD NS.

KataKunci: Hipertensi, Senam Aerobik Tingkat Rendah, Relaksasi Otot Progresif, Lansia

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan kondisi dimana pada tekanan darah sistolik lebih atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah pada diastolik lebih atau sama dengan 90 mmHg. Terdapat cara yang digunakan dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia yaitu melalui senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif. Efektifitas antara senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif belum jelas perbedaannya dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi. Desain penelitian ini menggunakan *quasy experiment with two group pretest posttest design*. Penelitian ini melibatkan 30 sampel yang diambil secara *purposive sampling*. Sampel penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 orang pada kelompok senam aerobik tingkat rendah dan 15 orang pada kelompok relaksasi otot progresif. Analisis data secara deskriptif dan menggunakan uji statistik *Wilcoxon sign test dan Mann Whitney* dengan $CI= 95\%$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua intervensi berpengaruh menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, senam aerobik tingkat rendah $P=0,001$ dan relaksasi otot progresif $P=0,001$. Kedua tindakan ada persamaan efektifitas dalam menurunkan tekanan darah sistol namun ada perbedaan efektifitas dalam menurunkan tekanan darah diastole. Kesimpulannya adalah baik intervensi senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif sama efektifitasnya dalam menurunkan tekanan darah sistol namun ada perbedaan efektifitas dalam menurunkan tekanan darah diastole pada lansia dengan hipertensi ≥ 140 mmHg. Kedua intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif dalam penanganan pada lansia dengan hipertensi.