

Abstrak

Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah Lansia di Dusun Randutelu Desa Randuagung Kecamatan Singosari Kabupaten Malang. Rica Arayany Fitriamah (2023) Skripsi, Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing Bapak Imam Subekti, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kom dan Ibu Tri Nataliswati S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Kata Kunci : Senam Jantung Sehat, Tekanan Darah, Lansia

Lansia mengalami peningkatan tekanan darah seiring bertambahnya usia. Pengobatan nonfarmakologis salah satunya senam jantung sehat berfungsi untuk kesehatan jantung serta dapat menurunkan tekanan darah yang tinggi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah lansia. Desain penelitian ini *quasi experiment* dengan rancangan *Pretest-Posttest with Control Group*. Teknik Sampling yang digunakan non probability sampling jenis purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 36 responden, dengan 18 responden pada kelompok perlakuan dan 18 responden pada kelompok kontrol. Hasil rata-rata tekanan darah sistol sebelum melakukan senam jantung sehat adalah 141,72 mmHg dan tekanan darah diastol 92,50 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistol setelah senam jantung sehat adalah 126,44 dan tekanan darah diastol 83,67 mmHg. Hasil uji statistik pada tekanan darah sistol dan diastol, pretest dan posttest dengan menggunakan uji *Dependent Samples T-Test* didapatkan p value = 0,000, dengan nilai $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$). Kesimpulan terdapat pengaruh signifikan terhadap tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam jantung sehat. Diharapkan lansia dapat mempertahankan keberlanjutan dalam melakukan senam jantung sehat agar dapat menurunkan tekanan darah. Lansia bisa melakukan senam jantung sehat secara rutin selama 2x dalam seminggu untuk mendapatkan penurunan tekanan darah.