

## ABSTRAK

**Darmawan, Syahrul. 2024. *Pengaruh Pelatihan Senam Hipertensi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Sebagai Instruktur Senam Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan, Skripsi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Promosi Kesehatan. Pembimbing I : Fiashriel Lundy, S.Kep.Ns, M.Kes, Pembimbing II : Mujito, A.Perpen, M.Kes***

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang perlu diwaspadai mengingat prevalensi hipertensi di Indonesia yang masih sangat tinggi. Untuk itu peran kader posyandu sangat penting dalam pencegahan hipertensi salah satunya yaitu peran aktif sebagai instruktur senam hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan senam hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader sebagai instruktur senam hipertensi di posyandu lansia Kelurahan Samaan Kota Malang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan *one group pretest-posttest* design dengan sampel sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *total sampling*. Instrument dalam pengambilan data pengetahuan menggunakan kuesioner dan instrument pengambilan data keterampilan menggunakan lembar observasi. Sebelum dilakukan edukasi senam hipertensi ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan dengan kategori cukup. Setelah dilakukan edukasi senam hipertensi hampir seluruh responden memiliki pengetahuan dengan kategori baik. Sebelum dilakukan pelatihan senam hipertensi ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki keterampilan dengan kategori sedang. Setelah dilakukan pelatihan senam hipertensi hampir seluruh responden memiliki keterampilan dengan kategori tinggi. Penelitian ini membuktikan bahwa adanya pengaruh pelatihan senam hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader sebagai instruktur senam hipertensi di posyandu lansia Kelurahan Samaan Kota Malang. Edukasi senam hipertensi dapat menjadi metode promosi kesehatan penyuluhan dan pelatihan khususnya kepada kader posyandu lansia.

**Kata Kunci : Pelatihan, Senam, Hipertensi, Pengetahuan, Keterampilan**