

## **ABSTRACT**

**Novik Susanti**

**THE DIFFERENCE OLDAGES BLOOD PREASURE WITH HIPERTENSION  
WHICH FOLLOWED OLGAGE GYMNASTIC  
( STUDI KASUS DI PANTI WREDHA PELKRIS )  
SEMARANG 2008**

XIV+60 Hal +9 tabel+2 gambar+ 4 lampiran

Regular physical activity can decrease the blood pressure, because physical activity done, will influence to the cardiovascular system. The purpose of this research is for knowing, is there any difference of blood pressure at the old age with hipertension which follows old age gymnastic regularly for 8 times.

Kind of research that being used is Experimen reseach with is used in the design Experimen. The population choosing was done with inclusion criteria which are respondents that age above 60 years old, can move the body members, and follow the gym for 8 times. The data that has been obtained was processed using Wilcoxen test (  $p = 95\%$  ).

From the research that have been done is known that the largest respondents are 74 – 81 years old for 40%. Based on gender the largest respondents are women for 80% and man for 20%. Bosod on the research are know, the average sistolik blood preassure before the gymnastic is 170,67 mmHg, after the Gymnastic is 129,00 mmHg, and the average distilic blood preassure before the gymnastic is 89,33 mmHg, after the Gymnastic is 75,67 mmHg. Know from the Wilcoxen test result, there is a difference of blood preassure at the old age with hipertension which follow the gymnastic.

From the result of researh is known that there is a blood preassure difference at the old age with hipertension which follow old age gymnastic ( P Value = 0,0001 ) therefore is suggested that the old age follows the gymnastic regularly twice a week for 30 – 45 minutes.

Key Words : Hipertension, old ade and gymnastic

Bibliography : 28 Pieces, 1999 - 2005

## ABSTRAK

**Novik Susanti**

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI  
YANG MENGIKUTI SENAM LANJUT USIA  
( STUDI KASUS DI PANTI WREDHA PELKRIS )  
SEMARANG 2008**

XIV+60+9 tabel+2 gambar+4 lampiran

Aktifitas fisik yang teratur dapat menurunkan tekanan darah, sebab aktifitas fisik, khususnya senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan berpengaruh pada sistem kardiovaskuler. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi yang mengikuti senam lanjut usia secara rutin selama 8 kali.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Experimen* dengan metode *Quasi Eksperimental*. Pemilihan populasi dilakukan dengan kriteria inklusi yaitu berusia diatas 60 tahun, dapat menggerakkan anggota badan, dan mengikuti intervensi (senam) sebanyak 8 kali. Data yang diperoleh diolah dengan uji Wilcoxon ( $p = 95\%$ )

Dari penelitian yang dilakukan diketahui bahwa responden paling besar berusia 74 – 81 tahun yaitu sebesar 40%. Berdasarkan jenis kelamin, responden paling besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 80% dan laki – laki 20%. Berdasarkan penelitian diketahui rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam sebesar 170,67 mmHg, sesudah senam sebesar 129,00 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum senam sebesar 89,33 mmHg, sesudah senam sebesar 75,67 mmHg. Dari hasil uji Wilcoxon diketahui ada perbedaan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang mengikuti senam lanjut usia. ( $p \text{ value} = 0,0001, < 0,05$ ).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa ada perbedaan tekanan darah pada lanjut usia ( $p \text{ value} = 0.0001$ ) sehingga disarankan agar lansia mengikuti senam secara rutin 2 kali seminggu, selama 30 – 45 menit.

Kata Kunci : Hipertensi, lansia, dan senam  
Kepustakaan : 28 buah, 1999 – 2005