

## ABSTRAK

### GAMBARAN TEKANAN DARAH PADA PRALANSIA PENDERITA HIPERTENSI YANG TERATUR MENGIKUTI SENAM LANSIA DAN YOGA

Oleh : Diah Ayu Sukma

Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh pralansia adalah pada sistem kardiovaskuler yaitu penyakit hipertensi. Tekanan darah pada penyakit Hipertensi dapat menurun dengan teratur melakukan senam yoga dan senam lansia, sehingga tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tekanan darah pada pasien penderita hipertensi yang teratur mengikuti program senam yoga dan senam lansia di desa legung timur kecamatan batang-batang kabupaten sumenep.

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif survey. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pralansia penderita hipertensi di desa Legung Timur yaitu 61 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu 40 orang pralansia penderita hipertensi yang teratur mengikuti senam yoga dan senam lansia di Desa Legung Timur dengan teknik sampling *puposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah tekanan darah pada pralansia penderita hipertensi yang teratur mengikuti senam yoga dan senam lansia di Desa Legung Timur. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat.

Hasil penelitian tekanan darah pada pralansia penderita hipertensi sebelum melakukan senam yoga dan senam lansia sebagian besar yaitu 25 responden (62,5%) menunjukkan Hipertensi tahap I dan setelah teratur mengikuti senam yoga dan senam lansia, hampir setengahnya memiliki tekanan darah yang menunjukkan hipertensi tahap 1 sebanyak 18 responden (45%).

Hal ini menunjukkan bahwa senam yoga dan senam lansia dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini membutuhkan adanya kerjasama antara penderita hipertensi, keluarga, dan tenaga kesehatan agar penderita hipertensi teratur mengikuti senam yoga dan lansia.

***Kata Kunci : Senam yoga, senam lansia, Pra Lansia, Hipertensi***

## **ABSTRACT**

### ***PICTURE OF BLOOD PRESSURE IN PRE-ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION WHO REGULARLY FOLLOW ELDERLY EXERCISE AND YOGA***

**By: Diah Ayu Sukma**

*One of the most common health problems experienced by the elderly is the cardiovascular system, namely hypertension. Blood pressure in hypertension can be decreased by regularly doing yoga exercises and elderly exercise, so the purpose of this study is to find out the picture of blood pressure in hypertensive patients who regularly follow the yoga exercises and gymnastic exercises in the eastern legung village.*

*The design of this research is quantitative research with descriptive survey design. The population in this study were all elderly people with hypertension in the East Legung village of 61 people. The samples in this study were 40 pre-elderly hypertensive patients who regularly follow yoga exercises and elderly gymnastics in Legung Timur Village, Regency with purposive sampling techniques. Variables in this study are blood pressure in pre elderly elderly hypertension patients who regularly follow yoga and elderly exercise in the Village of Legung Timur. The analysis used in this study is univariate analysis.*

*The results of blood pressure research in pre elderly elderly hypertension before doing yoga exercises and elderly gymnastics mostly 25 respondents (62.5%) showed Stage I hypertension. After that is, almost half of them have blood pressure that shows stage I hypertension, 18 respondents (45%).*

*The conclusion in this study is yoga and elderly exercise can reduce blood pressure. This needs the collaboration between hypertension sufferers, families, and health workers so that hypertensive sufferers regularly follow yoga exercises and the elderly.*

***Keywords: Yoga Gymnastics, Elderly Gymnastics, Pre Elderly, Hypertension***