

ABSTRAK

DELIANTO MANIK: Pengaruh Pemberian Olahraga Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT. Pelayanan Sosial Lansia Dan Anak Balita Binjai. (Pembimbing : dr. Zulfachri, M. Biomed, AIFM) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Olahraga Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT. Lansia Dan Anak Balita Binjai. Metode Penelitian yang dilakukan adalah Penelitian *Eksperimen* dengan pendekatan yang digunakan dengan desain penelitian *Pre test-Post test With Control Group Design*, yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian olahraga jalan kaki dengan kelompok kontrol tanpa perlakuan.

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 orang yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok Jalan Kaki dan kelompok Kontrol, untuk memperoleh data dalam penelitian ini penulis melakukan penelitian pengumpulan data dengan cara memberi perlakuan yang berbeda yaitu latihan Jalan Kaki dan pada kelompok Kontrol mengikuti aktivitas yang ada di Upt. Pelayanan Sosial Lansia, seperti senam, duduk, dan berladang. Penelitian ini terdiri dari *Pre Test* dan *Post Test*. Perlakuan latihan Jalan Kaki dilakukan selama 6 minggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lansia Dan Anak Balita Binjai, dan latihan jalan kaki lebih memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol tanpa perlakuan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial dan Anak Balita Binjai. Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil pengujian hipotesis, sistolik sesudah dan sebelum latihan jalan kaki $\text{Sign.} < \alpha (0,004 < 0,05)$ dan $t_h > t_t (6,08 > 2,13)$ sedangkan untuk kelompok kontrol $\text{Sign.} > \alpha (0,16 > 0,05)$ dan $t_h < t_t (1,72 > 2,13)$. Hasil pengujian hipotesis diastolik sesudah dan sebelum latihan jalan kaki $\text{Sign.} < \alpha (0,00 < 0,05)$ dan $t_h > t_t (18,17 > 2,13)$ sedangkan untuk kelompok kontrol $\text{Sign.} > \alpha (0,02 > 0,05)$ dan $t_h < t_t (3,16 > 2,13)$. Hasil pengujian hipotesis II bahwa terdapat perbedaan latihan jalan kaki dengan kelompok kontrol terhadap penurunan tekanan darah pada lansia, pada sistolik jalan kaki $\text{Sign.} < \alpha (0,00 < 0,05)$ diperoleh t_h sebesar $-3,737$ dan $t_h > t_t (-3,737 < 2,13)$ dan untuk diastolik $\text{Sign.} < \alpha (0,01 < 0,05)$ diperoleh t_h sebesar $-2,926$ dan $t_h > t_t (-2,926 < 2,13)$.

Dapat disimpulkan bahwa latihan olahraga jalan kaki memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol tanpa perlakuan terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia di. UPT. Pelayanan Sosial Lansia dan Anak Balita Binjai.

Kata Kunci : *Jalan Kaki, Tekanan Darah.*