

## ABSTRAK

**RAMOT TAMBUNAN:** Pengaruh Pemberian Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Balita Binjai. (Pembimbing : dr. Zulfachri, M.Biomed, AIFM). Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia di UPT. pelayanan sosial lanjut usia dan anak balita Binjai. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan yang digunakan dengan desain penelitian *pre test-post test with control group design*, yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian senam lansia dengan kelompok kontrol tanpa perlakuan.

Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 10 orang yang dibagi dalam dua kelompok, 5 kelompok intervensi dan 5 kelompok control, selanjutnya diberikan perlakuan latihan senam lansia 20-30 menit selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Alat pengumpulan data menggunakan *sphygmomanometer* raksa. Uji analisis data menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) dengan analisis *Paired Sample T test* untuk hipotesis I dan *Independent Samples Test* untuk hipotesis II.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh latihan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lansia dan Anak Balita Binjai, hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil pengujian hipotesis, pada kelompok senam lansia sistolik sesudah dan sebelum latihan senam lansia Sign.  $< \alpha$  ( $0,002 < 0,05$ ) dan  $t_h > t_{tabel}$  ( $6,96 > 2,13$ ) sedangkan hasil pengujian hipotesis diastolik sesudah dan sebelum latihan senam lansia Sign.  $< \alpha$  ( $0,00 < 0,05$ ) dan  $t_h > t_t$  ( $12,55 > 2,13$ ). pada kelompok kontrol sistolik sesudah dan sebelum pemberian intervensi Sign.  $> \alpha$  ( $0,46 > 0,05$ ) dan  $t_h < t_{tabel}$  ( $-0,82 < 2,13$ ) sedangkan hasil pengujian hipotesis diastolik sesudah dan sebelum pemberian intervensi Sign.  $> \alpha$  ( $0,37 < 0,05$ ) dan  $t_h < t_t$  ( $1 < 2,13$ ). Hasil pengujian hipotesis II bahwa terdapat perbedaan latihan senam lansia dengan kelompok kontrol terhadap penurunan tekanan darah pada lansia, pada sistolik Sign.  $< \alpha$  ( $0,00 < 0,05$ ) dan  $t_h < t_{tabel}$  ( $-6,77 < 2,13$ ) pada diastolik Sign.  $< \alpha$  ( $0,01 < 0,05$ ) dan  $t_h < t_t$  ( $-3,48 < 2,13$ ).

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

Kata Kunci : Senam Lansia, Tekanan Darah.