

PERBEDAAN TEKANAN DARAH WANITA USIA LANJUT YANG MENGIKUTI  
SENAM LANJUT USIA DAN TIDAK MENGIKUTI SENAM LANJUT USIA DI DESA  
SEMAWUNG, KABUPATEN PURWOREJO TAHUN 2004

KARDI -- E2A302103  
(2004 - Skripsi)

Peningkatan prevalensi hipertensi pada lanjut usia disebabkan oleh proses perubahan dan kemunduran alat tubuh khususnya sistem kardiovaskuler. Aktivitas fisik senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah yang akhirnya akan menjaga elastisitasnya. Di sisi lain akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga.

Penelitian Perbedaan Tekanan Darah Wanita Usia Lanjut yang Mengikuti Senam Lanjut Usia dan tidak Mengikuti Senam Lanjut Usia di Desa Semawung, Kabupaten Purworejo Tahun 2004 merupakan penelitian analitik komparatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan tekanan darah dan frekuensi denyut nadi wanita usia lanjut yang mengikuti senam lansia dan tidak mengikuti senam lansia.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan dua kelompok sampel yaitu kelompok yang diteliti (wanita usia lanjut yang rutin mengikuti senam lanjut usia) dan kelompok pembanding (wanita usia lanjut yang tidak mengikuti senam) yang masing-masing terdiri dari 20 sampel. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan tekanan darah dan frekuensi denyut nadi wanita usia lanjut yang mengikuti senam lansia dan tidak mengikuti senam lansia dilakukan analisis komparatif menggunakan T-Test dua ekor.

Hasil penelitian menunjukkan ada kecenderungan wanita usia lanjut yang tidak mengikuti senam lansia mempunyai tekanan darah yang lebih tinggi dan frekuensi denyut nadi yang lebih cepat. Hasil analisis komparatif menggunakan T-Test dua ekor dengan menggunakan bantuan SPSS Window menunjukkan ada perbedaan bermakna tekanan darah sistolik (dimana  $p=0,006$ ) dan distolik (dimana  $p=0,003$ ) maupun frekuensi denyut nadi (dimana  $p=0,001$ ) pada wanita usia lanjut yang mengikuti senam lanjut usia dan tidak mengikuti senam lanjut usia di Desa Semawung, Kabupaten Purworejo.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada kecenderungan tekanan darah lebih tinggi dan frekuensi denyut nadi lebih cepat pada wanita usia lanjut yang tidak mengikuti senam dibanding dengan wanita usia lanjut yang mengikuti senam dimana perbedaan secara statistik cukup bermakna.

**Kata Kunci:** usia, senam dan hipertensi

*THE DIFFERENCE BETWEEN WOMAN BLOOD PRESSURE OLD AGE FOLLOWING THE OLD AGE GYMNAS TICAND NOT FOLLOWING THE OLD AGE GYMNAS TIC IN VILLAGE OF SEMAWUNG, REGENCY OF PURWOREJO AT YEAR 2004*

Abstract

*Improvement of prevalensi hypertension of old age because of change process and retreating of body appliance specially system kardiovaskuler. Physical activity practice gymnastic at old age done routinely will lessen the risk of fat heaping of vein wall which finally will take care of is elasticity. Other side will train the heart muscle in contraction so that its pumping ability always awaked.*

*Research of the difference between woman blood pressure old age following the old age gymnastic and not following the gymnastic age in village of comparability. Intention of this research is to analyse the difference of blood pressure and frequency of woman old age pulse following old age gymnastic and not follow the age gymnastic.*

*Sample in this research use two group sampel that is accurate group (routine old age woman follow the gymnastic continue the age) and comparator group (woman old age which not follow the gymnastic) what is each consisted by 20 sample. To know whether there is difference of blood pressure and frequency of pulse of old age woman following old age gymnastic and not follow the gymnastic old age done by a comparability analysis use the T-Test two side.*

*Result of search show there is tendency of woman old age which not follow the gymnastic old age have the blood pressure higher and quicker pulse frequency. Result of comparability analysis use T-Test two side by using aid of system of SPSS for Windows show there is difference have a meaning of the blood pressure sistolik (where  $p=0,006$ ) and distolik (where  $p=0,003$ ) and also pulse frequency (where  $p=0,001$ ) at woman of old age following gymnastic continue the age and not follow the gymnastic continue age in village of Semawung, Regency of Purworejo.*

*From this research result is inferential that there is higher disposed blood pressure and quick pulse regency at woman old age which not follow the gymnastic compared to with the woman of old age following gymnastic of where its difference statistically enough have a meaning*

*Keyword: age, gymnastic and hypertension*