

**PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP PENURUNAN
HIPERTENSIPADA LANSIA DI POSWINDU
WILAYAH KERJA PUSKESMAS
BINTUHAN KABUPATEN
KAURTAHUN 2019**

SKRIPSI



Oleh:

INTAN NOVITA SARI
152426003 SM

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S-1)
FAKULTAS ILMU KESEHATAN (FIKES)
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
TAHUN 2019**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSIPADA LANSIA DI POSWINDU WILAYAH KERJA PUSKESMAS BINTUHAN KABUPATEN KAURTAHUN 2019

Oleh :

Intan Novita Sari ¹⁾

Epina Felizita ²⁾

Fikitri Marya Sari ²⁾

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu contoh penyakit degeneratif. Penyakit darah tinggi atau hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kaur tahun 2018 jumlah hipertensi sebanyak 315. 199 orang, untuk jumlah penderita hipertensi tertinggi di Puskesmas Bintuhan pada tahun 2018 yang berjumlah 671 orang, Puskesmas tanjung Kemuning sebanyak 553 orang dan Puskesmas Kinal sebanyak 408 orang

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan rancangan penelitian *Pre Experimental Design (The One Group Pre Tes-Post Test Design)* yaitu suatu penelitian dilakukan dengan cara memberikan pengamatan awal terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan pengamatan terakhir. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita penyakit hipertensi pada Januari – Maret tahun 2019 berjumlah 102 orang. Jumlah sampel $14+1=15$ orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *random sampling*.

Hasil penelitian ini ada rata-rata perbedaan penurunan hipertensi pada lansia sebelum dan setelah melakukan latihan fisik di Pos windu wilayah kerja Puskesmas Bintuhan Kabupaten Kaur Tahun 2019 yaitu sistole 11,44000 mmHg dan diastole 6,6600 mmHg dengan nilai $P=0,000$.

Saran Kepada pihak Puskesmas diharapkan dapat lebih meningkatkan untuk mengajak para lansia melakukan senam setiap hari jumat, melakukan jalan santai dan aktivitas lainnya yang mampu membantu menyehatkan dan memberikan kebugaran tubuh.

Kata kunci : ***Latihan Fisik, Hipertensi***

Keterangan:

1. Calon Sarjana Kesehatan Masyarakat
2. Pembimbing