

ABSTRAK

PERBEDAAN KUALITAS HIDUP LANSIA PENDERITA HIPERTENSI YANG MENGIKUTI SENAM LANSIA DENGAN YANG TIDAK MENGIKUTI SENAM LANSIA DI POSYANDU LANSIA WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEDATON BANDAR LAMPUNG

Oleh

RIRIN RAHAYU MS

Peningkatan kesejahteraan sosial yang diarahkan pada peningkatan kualitas hidup individu dan masyarakat, termasuk kelompok lanjut usia (lansia) merupakan salah satu sasaran dalam pembangunan di Indonesia. Hal ini ditandai dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk, yang berdampak pada peningkatan jumlah atau pertumbuhan lansia setiap tahunnya. Lansia rentan terkena penyakit tertentu seperti diabetes melitus, gangguan jantung dan hipertensi. Salah satu upaya penanganan hipertensi adalah dengan melakukan senam lansia. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup secara fisik dan mental seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang mengikuti senam lansia dengan yang tidak mengikuti senam lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung. Desain penelitian ini deskriptif analitik komparatif. Sampel penelitian ini 42 responden yang mengikuti senam lansia dan 42 responden tidak mengikuti senam. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *t-independent*. Terdapat perbedaan yang signifikan ($p=0,00$) antara kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang mengikuti senam lansia dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang tidak mengikuti senam lansia.

Kata kunci: hipertensi, kualitas hidup lansia, lanjut usia, senam lansia.