

## ABSTRAK

Salah satu perubahan yang sedang dialami oleh lansia adalah system kardiovaskular. Hal ini di sebabkan karena beberapa faktor yang mempengaruhinya sehingga menyebabkan penurunan fungsi kardiovaskular dan mempunyai resiko yang tinggi terjadinya kasus penyakit kardiovaskular. Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas aktivitas senam lansia dan walking exercise terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

Penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan pendekatan *pre test-post test control grub desain*. Populasi pada penelitian ini adalah 105 orang. Sampel dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang . teknik yang dilakukan dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan jumlah sampel 40 dan di uji dengan mnggunakan statistik *Paired Sample T-test*.

Hasil menunjukkan tekanan darah sebelum dan sesudah senam lansia dengan nilai Mean 8,550 dan hasil sebelum dan sesudah melakukan *Walking Exercise* di dapatkan hasil *Mean* 14,400. menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia Hipertensi sebelum melakukan senam lansia dengan rentang penurunan sekitar 5-15 mmHg dan penurunan sebelum dan sesudah dilakukan *walking exercise* rentang sekitar 5-25 mmhg dari pengukuran sistolik.

Setelah Analisa data menggunakan uji *Paired Sampel T-test* menunjukkan bahwa nilai sig p value ,000< 0,005 artinya ada efektifitas aktivitas senam lansia dan *walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah senam lansia dan *walking exercise*, namun *walking excercis* lebih efektif dibandingkan senam lansia. Maka adanya penurunan terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi diharapkan dapat mengurangi tekanan darah hipertensi dengan cara olahraga senam lansia dan *walking exercise*.

**.Kata Kunci : Senam lansia, *Walking Exercise*, Lansia Hipertensi.**