

ABSTRAK

Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Oleh karena itu pentingnya senam untuk mengurangi hipertensi, dimana latihan fisik atau senam akan memberikan pengaruh yang baik terhadap berbagai macam sistem yang bekerja di dalam tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskuler.

Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Senam Hipertensi Di UPT Puskesmas Cipadung Kota Bandung.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi pada penelitian ini 103 dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 51 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner senam hipertensi. Analisis yang digunakan menggunakan analisa univariat untuk menggambarkan pengetahuan lansia tentang senam hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa pengetahuan lansia tentang senam hipertensi di UPT Puskesmas Cipadung Kota Bandung didapatkan hasil hampir seluruhnya sebanyak 43 (84,3%) responden memiliki pengetahuan tentang senam hipertensi dengan kategori kurang.

Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Senam Hipertensi Di UPT Puskesmas Cipadung Kota Bandung didapatkan hasil hampir seluruhnya responden memiliki pengetahuan kurang. Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat menjadi data awal dan sumber untuk melanjutkan penelitian dalam bentuk korelasi/hubungan senam hipertensi.

Kata Kunci : Lansia, Pengetahuan, Senam Hipertensi

Daftar Pustaka : 6 Buku (Tahun 2012-2021),

7 Jurnal (2012-2021)

5 Website, (2012-2021)

Abstract

The estimated number of hypertension cases in Indonesia is 63,309,620 people, while the death rate in Indonesia due to hypertension is 427,218 deaths. Therefore the importance of exercise to reduce hypertension, where physical exercise or gymnastics will have a good influence on various systems that work in the body, one of which is the cardiovascular system.

To find out the description of the elderly's knowledge about hypertension exercise at UPT Puskesmas Cipadung, Bandung City.

This is a descriptive research method . The population in this study was 103 and the samples used in this study were 51 respondents. The instrument used is a questionnaire hypertension exercise. The analysis used univariate analysis to describe the knowledge of the elderly about hypertension exercise.

The results showed that the knowledge of the elderly about hypertension exercise at UPT Puskesmas Cipadung City of Bandung obtained results almost entirely as many as 43 (84.3%) respondents had knowledge about hypertension exercise in the less category

Description of Elderly Knowledge About Hypertension Exercise at UPT Public health center Cipadung The city of Bandung showed that almost all of the respondents had less knowledge. For further researchers, this research can be used as initial data and a source to continue research in the form of correlation/relationship with hypertension exercise.

Keywords: Elderly, Knowledge, Hypertension Gymnastics

Bibliography: 6 Books (2012-2021),

7 Journals (2012-2021)

5 Websites, (2012-2021)