

## INTISARI

Hipertensi dapat terjadi dari berbagai faktor, diantaranya yaitu gaya hidup dan pola makan. Hipertensi juga dapat terjadi akibat obstruksi pada arteri dan kelemahan otot jantung untuk memompa darah. Penyebab dari itu semua dapat dicegah dengan cara berolahraga secara teratur baik dari semasa muda hingga masa tua. Olahraga dan latihan pergerakan secara teratur dapat menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan berat badan terhadap kejadian hipertensi pada lansia serta pengaruh senam bugar terhadap berat badan dan tekanan darah lansia di Panti Werdha Budi Dharma Yogyakarta. Penelitian ini bersifat observasi analitik dengan pendekatan metode *observasional analytic numeric* (*kategorik-numeric* dan *kategorik-kategorik*) dengan rancangan penelitian korelasi.

Hasil analisis hubungan tekanan sistolik dan Diastolik lansia dengan berat badan diperoleh  $p = 0,149$  atau  $p > 0,05$  dan  $p = 0,530$  atau  $p > 0,05$ . Hasil analisis rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum senam adalah  $p = 0,044$  atau  $p < 0,05$  dan  $p = 0,485$  atau  $p > 0,05$

Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna tekanan darah pada lansia dengan berat badan. Terdapat perbedaan bermakna tekanan darah sistolik pada lansia setelah melakukan senam bugar lansia dan tidak terdapat perbedaan bermakna tekanan darah diastolik pada lansia setelah melakukan senam bugar lansia atau terdapat penurunan yang tidak signifikan pada tekanan darah diastolik.

**Kata kunci :** Berat Badan, Hipertensi, Senam Lansia