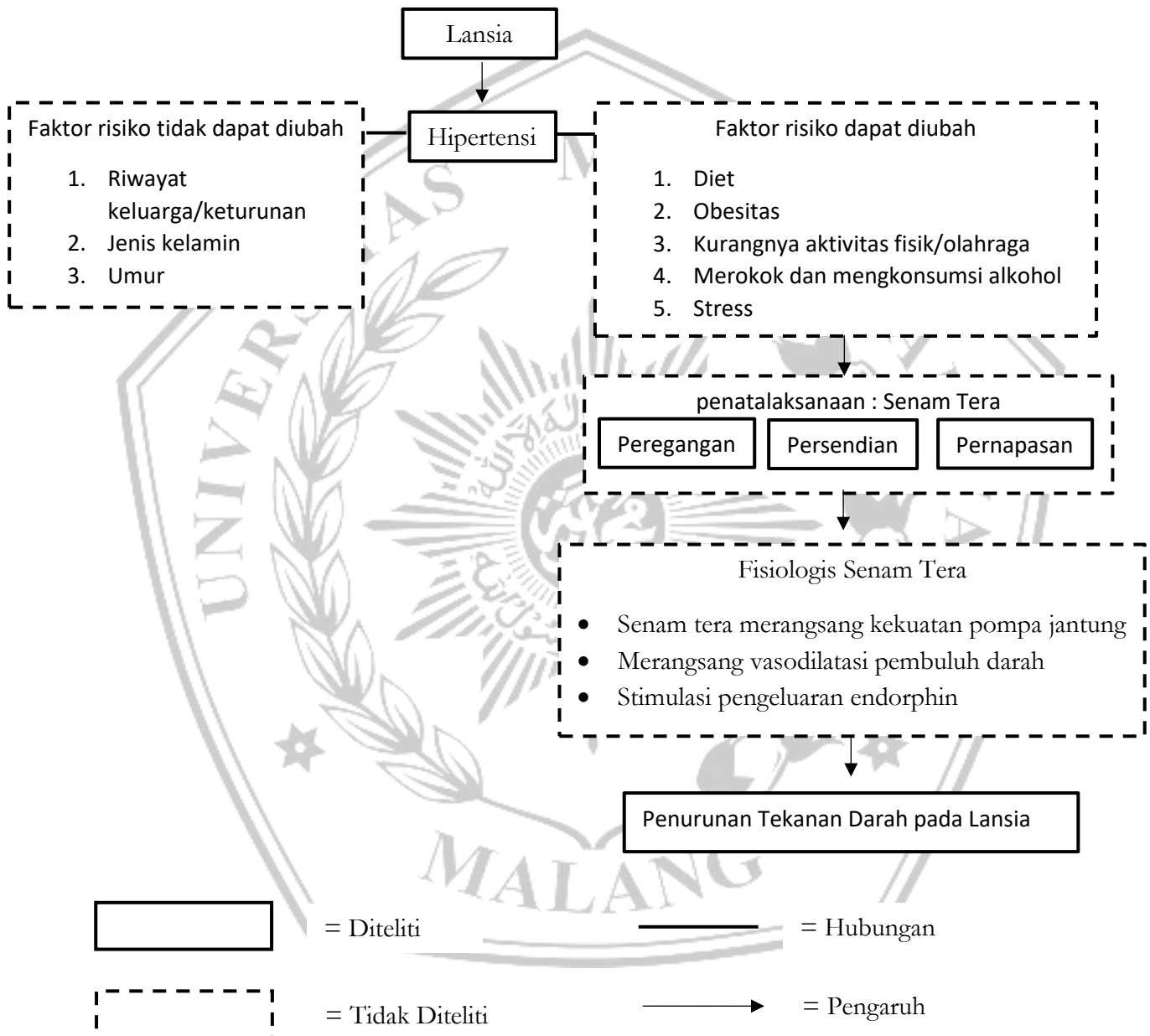


BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1. Kerangka Konsep



Penjelasan kerangka konsep :

Pada kerangka konseptual tersebutkan bahwa umumnya Lansia akan mengalami hipertensi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko yang dapat mengakibatkan hipertensi seperti faktor risiko yang tidak dapat diubah antara lain riwayat keluarga/keturunan, jenis kelamin, umur, sedangkan faktor risiko yang dapat diubah antara lain diet, obesitas, kurangnya aktivitas fisik/olahraga, merokok, mengkonsumsi alkohol dan stress. Untuk dapat menurunkan tekanan darah akan dilakukan pemberian intervensi. Pada kerangka konsep tersebut melakukan senam tera, sehingga diharapkan senam tera akan dapat menurunkan tekanan darah pada Lansia yang mengalami hipertensi.

Senam tera terdiri dari gerakan peregangan, persendian, pernapasan sehingga secara fisiologis senam tera dapat menurunkan tekanan darah pada Lansia yang mengalami hipertensi dapat terjadi karena gerakan/aktivitas berupa senam akan merangsang peningkatan kekuatan pompa jantung serta dapat merangsang vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga aliran dalam darah akan menjadi lancar, stimulasi pengeluaran endorphin dan akan terjadinya penurunan tekanan darah (Noviati, 2021)

Dari kegiatan senam tera akan dapat menurunkan tekanan darah pada Lansia yang mengalami hipertensi pada Lansia.

3.2 Hipotesis

H₀ = tidak ada hubungan senam tera terhadap tekanan darah pada Lansia yang mengalami hipertensi

H₁ = Ada hubungan senam tera terhadap tekanan darah pada Lansia yang mengalami hipertensi