

ABSTRAK

Lansia merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan *systole* dan *diastole* mengalami kenaikan yang melebihi batas normal. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan lain sebagainya.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dimana peneliti yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia di Dusun Gedog Desa Sidobinangun Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan sebanyak 36 orang lansia, penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, dengan jumlah 36 orang lansia.

Hasil penelitian menunjukkan lansia yang melakukan aktifitas fisik dengan baik yaitu sebanyak 18 orang (50%), responden pada kategori sedang yaitu sedang yaitu sebanyak 12 orang (33,3%) dan responden pada kategori buruk yaitu sebanyak 6 orang (16,7%). Meskipun banyak lansia yang kategori baik, tetapi masih ditemui dalam kategori sedang yg hampir menjadi dominan. Diharapkan petugas kesehatan lebih intensif untuk memberikan health education tentang aktifitas fisik pada penderita hipertensi

Kata kunci : lansia, aktifitas fisik, Hipertensi