

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI BANJAR
DINAS APUAN KAJA DESA APUAN
KABUPATEN BANGLI**



SKRIPSI

Oleh:

Ni Putu Saraswati Kurnia Dewi

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI BANJAR
DINAS APUAN KAJA DESA APUAN
KABUPATEN BANGLI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

NI PUTU SARASWATI KURNIA DEWI

NIM.C1119137

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Surat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Saraswati Kurnia Dewi
NIM : C1119137
Jurusan : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Banjar Dinas Apuan Kaja Desa Apuan Kabupaten Bangli

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 03 Juli 2023



(Ni Putu Saraswati Kurnia Dewi)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI BANJAR DINAS APUAN KAJA DESA APUAN KABUPATEN BANGLI

Diajukan Oleh:

Ni Putu Saraswati Kurnia Dewi

NIM.C1119137

Badung, 15 Juni 2023

Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

Pembimbing II



Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0801019002

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



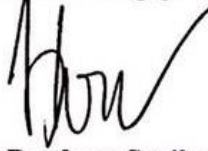
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN/0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 03 Juli 2023**

Yang terdiri dari: ✓

Ketua Penguji



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0813068801

Sekretaris Penguji



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

Anggota Penguji



Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0801019002

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2023

Ni Putu Saraswati Kurnia Dewi

Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Banjar Dinas Apuan Kaja Desa Apuan Kabupaten Bangli

xv + 72 + 12 tabel + 2 skema + 29 lampiran

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami proses penuaan secara terus menerus sehingga rentan terhadap masalah kesehatan yang berkaitan dengan penyakit degeneratif seperti hipertensi. Hal dapat ini menyebabkan resiko timbulnya komplikasi sehingga diperlukan penatalaksanaan yang tepat. Senam hipertensi merupakan salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat diterapkan pada lansia dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Banjar Dinas Apuan Kaja Desa Apuan Kabupaten Bangli.

Penelitian ini menggunakan menggunakan metode penelitian *Quasi Eksperimental* dengan rancangan penelitian *Non-Equivalent Control Group Design*. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 28 responden, yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi (14 responden) dan kontrol (14 responden). Analisa uji statistik yang digunakan yaitu uji *Paired T-Test*, uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dan uji *Independent T-Test*.

Hasil uji *Independent T-Test* diperoleh nilai *p value* tekanan darah sistolik yaitu $p=0.0001$ ($p\text{ value}<\alpha 0.05$) dan nilai *p value* tekanan darah diastolik yaitu $p=0.002$ ($p\text{ value}<\alpha 0.05$) maka H_0 diterima, yang berarti adanya perbedaan tekanan darah yang signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Banjar Dinas Apuan Kaja Desa Apuan Kabupaten Bangli. Diharapkan agar pihak pelayanan kesehatan dapat menerapkan senam hipertensi untuk mengontrol tekanan darah terutama pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci : Senam Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah

Daftar Pustaka : 81 (2013 – 2022)

HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, June 2023

Ni Putu Saraswati Kurnia Dewi

The Effect of Hypertension Exercise on Blood Pressure in Hypertensive Elderly at Apuan Kaja Office Banjar, Apuan Village, Bangli Regency

xv + 72 + 12 tables + 2 schematics + 29 attachments

ABSTRACT

The elderly are an age group that is constantly aging, making them subject to health concerns associated with degenerative diseases such as hypertension. This can lead to difficulties, so adequate management is required. Exercise is one of the non-pharmacological management strategies that can be applied to the elderly with hypertension to reduce blood pressure. This study aims to determine the effect of hypertension exercise on the blood pressure of hypertensive elderly people in Banjar Dinas Apuan Kaja, Apuan Village, Bangli Regency.

This study uses a Quasi-Experimental research method with a Non-Equivalent Control group design. The sample in this study was determined by the purposive sampling technique with a total of 28 respondents, which were divided into two groups, namely the intervention group (14 respondents) and the control group (14 respondents). The statistical test analysis used was the Paired T-Test, the Wilcoxon Sign Rank Test, and the Independent T-Test.

The results of the Independent T-Test test obtained the p value of systolic blood pressure, namely $p = 0.0001$ ($p \text{ value} < \alpha 0.05$) and the p value of diastolic blood pressure, namely $p = 0.002$ ($p \text{ value} < \alpha 0.05$), then H_a is accepted, which means there is a significant difference in blood pressure between the control and intervention groups. So it can be concluded that there is an effect of hypertension exercise on blood pressure in elderly hypertensives in Banjar Dinas Apuan Kaja, Apuan Village, Bangli Regency. It is believed that health providers would be able to use hypertension exercise to reduce blood pressure, particularly in hypertensive elderly.

Keywords: Hypertension Exercise, Elderly, Blood Pressure

Bibliography: 81 (2013 – 2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat rahmat dan anugerah-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Banjar Dinas Apuan Kaja Desa Apuan Kabupaten Bangli” tepat pada waktunya.

Penyusunan skripsi ini banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik
4. Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik
5. Ibu kandung saya Ni Komang Ayu Tri Lestari yang telah mendukung dan selalu mendoakan saya. Serta bapak kandung saya I Wayan Utama yang selalu memotivasi saya agar selalu melangkah kedepan dan terus berjuang dalam menyusun skripsi ini
6. Sahabat saya dan teman-teman *Diensefalon Class* yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

7. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu saya dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis telah berusaha dengan segenap kemampuan dalam menuangkan pemikirannya dalam skripsi ini, namun dengan segala keterbatasan tentunya masih banyak ditemukan hal-hal yang masih harus diperbaiki, oleh karena itu penulis menerima segala kritik dan saran dari segala pihak. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua orang.

Badung, 03 Juli 2023



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Pelayanan Keperawatan.....	5
2. Masyarakat	5
3. Institusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Lansia	9
1. Definisi Lansia	9
2. Batasan Usia Lansia	9
3. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	10
B. Konsep Hipertensi	13

1. Definisi Tekanan Darah.....	13
2. Definisi Hipertensi	15
3. Etiologi Hipertensi	15
4. Faktor-faktor Resiko Hipertensi	16
5. Klasifikasi Hipertensi	18
6. Manifestasi Klinis Hipertensi.....	19
7. Komplikasi Hipertensi.....	19
8. Penatalaksanaan Hipertensi	20
C. Konsep Senam Hipertensi	23
1. Definisi Senam Hipertensi.....	23
2. Manfaat Senam Hipertensi	23
3. Mekanisme Senam Hipertensi.....	24
4. Gerakan Senam Hipertensi	25
D. Kerangka Teori	27
BAB III.....	28
KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL ...	28
A. Kerangka Konsep	28
B. Hipotesis	29
C. Definisi Operasional	29
BAB IV	31
METODE PENELITIAN	31
A. Rancangan Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel.....	32
1. Populasi	32
2. Sampel	32
C. Tempat Penelitian	34
D. Waktu Penelitian.....	35
E. Etika Penelitian.....	35
F. Alat Pengumpulan Data.....	38
1. Instrumen Penelitian.....	38
2. Validitas dan Reliabilitas.....	39
G. Prosedur Pengumpulan Data	40

1. Prosedur Administrasi	40
2. Prosedur Teknis	40
H. Pengolahan Data	42
I. Analisa Data	43
1. Analisis Univariat	43
2. Analisis Bivariat	44
BAB V.....	46
HASIL PENELITIAN	46
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
B. Analisis Univariat	47
1. Gambaran Karakteristik Responden.....	47
2. Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum Diberikan Senam Hipertensi Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi	48
3. Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Setelah Diberikan Senam Hipertensi Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi	49
C. Analisis Bivariat	50
1. Uji Normalitas	50
2. Perbedaan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Banjar Dinas Apuan Kaja pada Kelompok Kontrol	51
3. Perbedaan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Banjar Dinas Apuan Kaja pada Kelompok Intervensi	52
4. Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	53
BAB VI.....	55
PEMBAHASAN	55
A. Interpretasi Penelitian	55
1. Gambaran Karakteristik Responden.....	55
2. Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum Diberikan Senam Hipertensi Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi	58
3. Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Setelah Diberikan Senam Hipertensi Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi	60
4. Perbedaan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Banjar Dinas Apuan Kaja pada Kelompok Kontrol	62

5. Perbedaan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Banjar Dinas Apuan Kaja pada Kelompok Intervensi.....	63
6. Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi.....	65
B. Keterbatasan Penelitian	68
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	68
BAB VII	70
PENUTUP.....	70
A. Simpulan.....	70
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah menurut JNC-VIII	19
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Banjar Dinas Apuan Kaja Desa Apuan Kabupaten Bangli	30
Tabel 4. 1 Rancangan Penelitian Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Banjar Dinas Apuan Kaja Desa Apuan Kabupaten Bangli	31
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin Lansia Hipertensi di Banjar Dinas Apuan Kaja Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	47
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Kebiasaan Merokok Lansia Hipertensi di Banjar Dinas Apuan Kaja Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	48
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum Diberikan Senam Hipertensi Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi.	48
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia Hipertensi Setelah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi	49
Tabel 5. 5 Hasil Uji Normalitas Data	50
Tabel 5. 6 Hasil Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Kelompok Kontrol	51
Tabel 5. 7 Hasil Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Kelompok Kontrol	51
Tabel 5. 8 Hasil Pengaruh Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Diberikan Senam Hipertensi pada Kelompok Intervensi	52
Tabel 5. 9 Hasil Pengaruh Tekanan Darah pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	53

DAFTAR SKEMA

- Skema 2. 1** Kerangka Teori Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Banjar Dinas Apuan Kaja Desa Apuan Kabupaten Bangli..... 27
- Skema 3. 1** Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Banjar Dinas Apuan Kaja Desa Apuan Kabupaten Bangli 28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat Izin Studi Pendahuluan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
- Lampiran 2** Surat Balasan Studi Pendahuluan Perbekel Desa Apuan
- Lampiran 3** Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 4** Informed Consent
- Lampiran 5** Standar Operasional Prosedur Senam Hipertensi
- Lampiran 6** Surat Izin Penelitian STIKES Bina Usada Bali
- Lampiran 7** Surat Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Bangli
- Lampiran 8** Surat Balasan Izin Penelitian Perbekel Desa Apuan
- Lampiran 9** Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 10** Lampiran Statistik
- Lampiran 11** Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12** Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, R., Silostyowati, Patriyani, R., Tarnoto, K., Susyanti, Suryanti, & Noer, R. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (M. Sudirma, Ed.). CV. Adanu Abimata.
- Agustina, S., Mayang Sari, S., & Savita, R. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(4).
<https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/download/70/57/123>
- Aminoto, T. (2013). Analisis Pengaruh Intervensi Latihan Pernafasan Terhadap Laju Pernafasan Pada Lansia Di Panti Werdha Ria Pembangunan Cibubur Jakarta Timur. *Jurnal Perkotaan*, 5(2).
http://digilib.mercubuana.ac.id/manager/t!@file_artikel_abstrak/Isi_Artikel_176892415263.pdf
- Amiruddin, M., Danes, V., & Lintong, F. (2015). Analisa Hasil Pengukuran Tekanan Darah Antara Posisi Duduk dan Posisi Berdiri Pada Mahasiswa Semester VII (Tujuh) TA. 2014/2015 Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 125–129.
<https://doi.org/10.35790/ebm.v3i1.6635>
- Anggowarsito, J. L. (2014). Aspek Fisiologi Penuaan Kulit. *Jurnal Widya Medika*, 2(1). <http://journal.wima.ac.id/index.php/JWM/article/download/1652/1513>
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal Of Health Science*.
<https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1541>
- Arifin, Z. (2015). Aktivitas Pemanasan Dan Pendinginan Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. *Journal of Physical Education*, 4(2).
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Arindari, D. R., & Alhafis, H. R. (2019). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 9(2).
<https://doi.org/10.52395/jkjims.v9i02.151>
- Aristoteles. (2018). Korelasi Umur dan Jenis Kelamin dengan Penyakit Hipertensi di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 9–16.
- Arsad, N., Ayuningtias Mahdang, P., & Adityaningrum, A. (2022). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Botubulowe

Kabupaten Gorontalo. *Jambura Journal Of Health Science and Research*, 4(3), 816–823. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>

Artiyaningrum, B., & Azam, M. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin. *Public Health Perspective Journal*, 1(1), 12–20.

Asan, Y., Sambriang, M., & Gatum, A. (2016a). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Lansia Di Upt Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang. *CHM-K Health Journal*, 11(2). <https://media.neliti.com/media/publications/316299-perbedaan-tekanan-darah-sebelum-dan-sesu-0b75d699.pdf>

Bachtiar. (2021). *Mendesain Penelitian Hukum* (Ed.I). Deepublish.

Basuki, S. P. H., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *Sainteks*, 18(1), 87. <https://doi.org/10.30595/sainteks.v18i1.10319>

Binoriang, D. P., & Rochmawati, A. (2022). Pengaruh Jus Mentimun Dengan Doa Kesembuhan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul I. *Journal of Health Science*, 01(01). <http://ejournal.medikasuherman.ac.id:8083/ejournal/index.php/CMJ>

Desriyani, R., Tri Wahyudi. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2), 88–95. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>,

Dewi. (2018). *Modul Uji Validitas dan Reliabilitas*. <https://www.researchgate.net/publication/328600462>

Dinas Kesehatan Kabupaten Bangli. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Bangli Tahun 2020*.

Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Menara Medika*, 4(2), 183–191. <https://dx.doi.org/10.31869/mm.v4i2.3172>

Eriska, Y., Adrianto, A., & Basyar, E. (2016). Kesesuaian Tipe Tensimeter Pegas dan Tensimeter Digital Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Dewasa. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1923–1929. <https://doi.org/10.14710/dmj.v5i4.16031>

Eviyanti. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Bpstw Sleman Yogyakarta 2020. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1), 82–87.

- Ferawati, Zahro, F., & Hardianti, U. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10(2).
- Hamzah, Akbar, H., Langingi, A. R., & Hamzah, S. R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Health and Science; Gorontalo Journal Health & Science Community*, 5(1). <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10039>
- Hanum, P., Lubis, R., & Rasmaliah. (2018). Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. *Jumanik*, 3(1), 72–88. <http://dx.doi.org/10.30829/jumantik.v3i1.1377>
- Haryanti, W., Adisel, A., Syafir, F. S., & Suryati, S. (2021). Pengaruh Media Dua Dimensi Terhadap Pemahaman Konsep Matematika. *Journal of Elementary School (JOES)*, 4(2), 160–165. <https://doi.org/10.31539/joes.v4i2.2808>
- Hernawan, T., & Rosyid, F. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26–31.
- Hidayat, C. T. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Jenggawah dan Ajung Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian Ipteks*, 6(1), 16–21. <https://doi.org/10.32528/ipteks.v6i1.5111>
- Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu UPTD BLUD Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 5(1), 8–19. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Ilkafah. (2016). Perbedaan Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Obat Anti Hipertensi Dan Terapi Rendam Air Hangat Di Wilayah Kerja Puskesmas Antara Tamalanrea Makassar. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 5(2), 228–235.
- Indahsari, P. N., Agusman, F., & Ekowati, S. I. (2013). Hubungan Perubahan Fungsi Fisik Terhadap Kebutuhan Aktivitas Hidup Sehari-hari (AHS) Pada Lansia Dengan Stroke (Studi Pada Unit Rehabilitasi Sosial Kota Semarang). *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(1), 24–32. www.depkes.go.id,
- Infodatin. (2019). *Hipertensi*. <https://pusdatin.kemkes.go.id>. <https://pudatin.kemkes.go.id>
- Jehani, Y., Hepilita, Y., & Krowa, Y. R. R. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa Menengah Di Wilayah Kerja Puskesmas Wangko Kecamatan Rahong Utara Tahun 2022. *JWK*, 7(1), 2548–4702. <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/download/134/87>

- JNC-8. (2013). The Eight Report of the Joint National Commite. *Hypertention Guidelines, An In-Depth Guide*.
- Kartika, M., Subakir, & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 5(1). <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Kemenkes RI. (2018). *Klasifikasi Hipertensi*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Kemenkes. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*. 1–97.
- Kemenkes. (2019). Indonesia Masuki Periode Aging Population. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Latifah, R. H. Z., Wulandari, D., & Abriani, N. G. (2022). Pengaruh Senam Peregangan Aktif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada. *Stethoscope*, 3(1), 56–63. https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/JURNAL_ILMIAH_KEPERAWATAN/article/download/894/773
- Lubis, Z. (2021). *Statistika Terapan Untuk Ilmu-Ilmu Sosial dan Ekonomi* (R. I. Arhadi, Ed.; Ed.I). CV. Andi Offset.
- Mardawani. (2020). *Praktis Penelitian Kualitatif: Teori Dasar dan Analisis Data dalam Perspektif Kualitatif* (Cetakan I). Deepublish .
- Maulia, M., Hengky, H. K., & Muin, H. (2021). Analisis Kejadian Penyakit Hipertensi Di Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(3), 324–331. <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>
- Mitra, & Wulandari. (2019). Factors Affecting Uncontrolled Blood Pressure among Elderly Hypertensive Patients in Pekanbaru City, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(7), 1209–1213. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.255>
- Musni. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(3), 218–222.

- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (T. Ismail, Ed.). CV. Trans Info Media.
- Norfai. (2021). *Kesulitan Dalam Menulis Karya Tulis Ilmiah: Kenapa Bingung?* (D. Soetopo, Ed.; Cetakan I). Penerbit Lakeisha.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian keehatan*. Rineka Cipta.
- Nuraini, B. (2015). Risk factors of hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Nurfatimah, R., Rifa, M., & Jubaedah, Y. (2017). *Perancangan Program Pendampingan Lanjut Usia Berbasis Home Care Di Posbindu Kelurahan Geger Kalong*. III(2). <https://ejournal.upi.edu/index.php/familyedu/article/download/8809/5449>
- Nurhayati, M., & Susanto, A. (2021). Menurunkan Berat Badan Pada Wanita Usia Subur (Wus) Melalui Senam Aerobik Di Desa Cikoneng Kecamatan Sukahaji Kabupaten Majalengka. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 720–723. <https://doi.org/10.31949/jb.v1i4.1212>
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (Edisi 4). Salemba Pendidikan.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (P. P. Lestari, Ed.; Ed.4). Salemba Medika.
- Pangaribuan, B., & Berawi, K. (2016). Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia dan Senam Aerobik dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia. *Majority*, 5(4), 3–6. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/880/788>
- Prasetyaningrum, Y. Indah. (2014). *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti* (D. Ari & T. Y., Eds.; Cet.1). FMedia.
- Puspita, T., Ernawati, & Rismawan, D. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7(1).
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4). <http://undhari.ac.id>
- Putu Sumartini, N., Zulkifli, & Anandam Prasetya Adhitya, M. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(2). <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index>
- Rahayu, S., Resita, C., & Iting. (2019). Efek Senam “Citra Lansia” Terhadap Kadar Kolesterol Wanita Usia Lanjut. *JUDIKA (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 8(1), 83–101. <http://journal.unsika.ac.id/index.php/judika>

- Righo, A., & Ronas, M. (2014). *Terapi Bekam Terbukti Mampu Mengatasi Hipertensi*. Rasi Terbit.
- Sani K., F. (2018). *Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas dan Eksperimental* (1st ed.). Deepublish.
- Setiyorini, E., & Wulandari, N. A. (2018). *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Dengan Penyakit Degeneratif*. Media Nusa Creative. https://books.google.com/books/about/Asuhan_Keperawatan_Lanjut_Usia_dengan_Pe.html?hl=id&id=mMVGEAAAQBAJ
- Sianipar, S., & Putri, D. (2018). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. *Dinamika Kesehatan*, 9(2), 558–566. <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/download/371/300>
- Siswati, Maryati, H., & Praningsih, S. (2021). Senam Hipertensi Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 46–50.
- Sobarina, D., Rohimah, S., & Ginanjar, Y. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. *Jurnal Mahasiswa Keperawatan Galuh*, 1(1), 39–46. <https://doi.org/10.25157/juwara.v1i1.2850>
- Soemardiawan, Hermansyah, Salabi, M., Nurdin, Kesuma, L. S. W., & Jamaludin. (2021). Gerakan masyarakat hidup sehat melalui kegiatan olah raga di masa adaptasi kebiasaan baru. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 137–145. <https://doi.org/10.29408/ab.v2i2.3379>
- Sugiyono. (2016). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sulistianto, E., Netra Wirakhmi, I., & Susanto, A. (2021). *Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Panerusan Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Susukan 2 Kabupaten Banjarnegara*. 637–647. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/download/710/119/>
- Sumarni, E., Mamlukah, Suparman, R., Ropii, A., Lukman, M., Jamaludin, & Sudrajat, C. (2021). Analisis Pengaruh Terapi Senam Anti Stroke Sebagai Upaya Non Farmakologi Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Dengan Hipertensi Ringan. *Journal of Public Health Innovation*, 1(2), 133–141. <https://doi.org/10.34305/jphi.v1i2.300>
- Susiladewi, I. A. M. V., Widyantahri, D. M., & Adnyana, I. M. O. (2017). PENGARUH LATIHAN ISOMETRIK TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI. *Community of Publishing in Nursing*, 5(3), 153–160.

- Swarjana, I. K. (2016). *Statistik Kesehatan* (A. A. C., Ed.; Ed.I). Andi.
- Syamsu, R. F., Nuryanti, S., & Semme, M. Y. (2021). Karakteristik Indeks Massa Tubuh Dan Jenis Kelamin Pasien Hipertensi Di Rs Ibnu Sina Makassar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 07(2), 64–74. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1>
- Tika, T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 03(01), 1260–1265. <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177/>
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia*. <https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.150>
- Tyastirin, E., & Hidayati, I. (2017). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kesehatan* (E. T. Pribadi, Ed.; I). Program Studi Arsitektur UIN Sunan Ampel.
- Upriani, & Priyantari, W. H. (2018). Pengaruh Senam Ergonomic Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2).
- Wahyuningsih, S. (2021). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/20004>
- Wardani, & Ahmad, M. (2021). Gambaran Faktor Risiko Hipertensi Berdasarkan Derajat Hipertensi. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XVI(2), 245–253. <https://doi.org/10.32382/medkes.v16i2.2122>
- WHO. (2019). *Hypertention*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertention%0A%0A>
- Wijaya, A. K., Nurhayati, N., & Novitasari, S. (2021). Teknik Relaksasi Pernapasan terhadap Frekuensi Berkemih pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 43–50. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2270>
- World Health Organization. (2013). *Expert Meeting on Population Sodium Reduction Strategies for Prevention and Control of Noncommunicable Diseases in the South-East Asia Region*.
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Majority*, 6(1), 25–33. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/1526/1484>
- Zawawi, W. O. M., Kusadhiani, I., & Siahaya, P. G. (2022). Hubungan Kejadian Hipertensi dengan Kualitas Hidup Penduduk Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Rijali Desa Batu Merah Kota Ambon Maluku. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 11(3).