

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS SENAM AEROBIC DENGAN
ZUMBA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA WANITA PENDERITA HIPERTENSI DI BANJAR
DINAS SINGIN DESA SELEMADEG**



SKRIPSI

NI KADEK DELA AMANDA

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

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS SENAM AEROBIC DENGAN
ZUMBA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA WANITA PENDERITA HIPERTENSI DI BANJAR
DINAS SINGIN DESA SELEMADEG**

SKRIPSI

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

Oleh:

NI KADEK DELA AMANDA

C1119128

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ni Kadek Dela Amnda
Nim : C1119128
Jurusan : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Perbedaan Efektivitas Senam Arobik Dengan Senam Zumba Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Penderita Hipertensi Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg

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, Juli 2023



(Ni Kadek Dela Amnda)

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS SENAM AEROBIC DENGAN ZUMBA
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA WANITA
PENDERITA HIPERTENSI DI BANJAR DINAS SINGIN DESA
SELEMADEG**

Diajukan Oleh:

Ni Kadek Dela Amanda

C1119128

Mangupura, 23 Juli 2023

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038801

Pembimbing II



Alfery Leda Kio, SE., MPH
NIDN. 0809048502

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua**



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

HALAMAN PENGESAHAN

PERBEDAAN EFEKTIVITAS SENAM AEROBIC DENGAN ZUMBA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA WANITA PENDERITA HIPERTENSI DI BANJAR DINAS SINGIN DESA SELEMADEG

Tanggal : 30 Agustus 2023

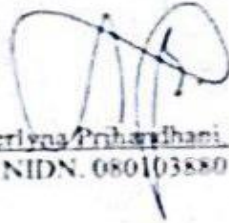
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



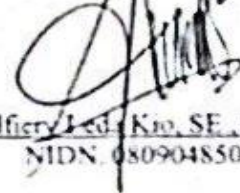
Ns. Ni Made Dwi Nara Mariani S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038802

Sekretaris Penguji



Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038801

Anggota Penguji



Alfery Leo Kio, SE., MPH
NIDN. 0809048502

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Kedokteran

Ns. U Puru Artha Wijaya S.Kep., M.Kes
NIDN. 0821058603

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

Skripsi, Juli 2023

Ni Kadek Dela Amanda

Perbedaan Efektivitas Senam Aerobic Dengan Zumba Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Penderita Hipertensi Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg

xi + 71 + 9 tabel + 2 skema+ 3 gambar + 16 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi di definisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik, sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Senam zumba jika dilakukan secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olah raga dapat merileksasikan pembuluh darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan senam aerobic dengan senam Zumba terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg.

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan rancangan two group pretest posttest design. Desain ini dari awal sudah dilakukan observasi melalui pretest terlebih dahulu, kemudian di berikan perlakuan atau intervensi, selanjutnya di berikan post test sehingga dapat mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau intervensi terhadap penderita hipertensi. Pembahasan tentang perbedaan efektifitas senam aerobic dan senam zumba terhadap penurunan tekanan darah pada wanita hipertensi di Banjar Dinas Singin, Desa Selemadeg, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian senam aerobic terhadap perubahan tekanan darah di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg *pvalue 0,000*. Berdasarkan hasil penelitian ini bagi masyarakat lebih memperhatikan kesehatan khususnya terhadap peningkatan tekanan darah pada wanita. Senam Aerobic Latihan yang menggunakan seluruh otot, terutama otot besar dengan Gerakan yang terus-menerus, berirama maju dan berkelanjutan. Senam aerobic mempunyai susunan Latihan yang seimbang antara latihan upper body dan lower body. Senam aerobic bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Aerobik, Senam Zumba

Daftar Pustaka : 41 (2012 – 2022)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate thesis, July 2023

Ni Kadek Dela Amanda

The Differences in the Effectiveness of Aerobic Exercise and Zumba on Lowering Blood Pressure in Women with Hypertension at Banjar Dinas Singin, Selemadeg Village

xi + 71 + 9 tables + 2 schematics + 3 pictures + 16 attachments

ABSTRACT

Hypertension is defined as an increase in systolic blood pressure of at least 140 mm Hg or a diastolic pressure of at least 90 mm Hg. Zumba exercises if done regularly and continuously, the reduction in blood pressure will last longer and the blood vessels will be more elastic. The mechanism for lowering blood pressure after exercise is that exercise relaxes blood vessels. The purpose of this research is to find out the difference between aerobic exercise and Zumba exercise in reducing blood pressure in hypertension sufferers at Banjar Dinas Singin, Selemadeg Village. This study is a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest design. This design has been observed from the beginning with a pretest, then treatment or intervention, and finally a post-test to determine the changes that occur before and after treatment or intervention for people with hypertension. After discussion of the differences in the effectiveness of aerobic exercise and Zumba gymnastics on reducing blood pressure in hypertensive women in Banjar Dinas Singin, Selemadeg Village, it can be concluded that there is an effect of aerobic exercise on changes in blood pressure in Banjar Dinas Singin, Selemadeg Village (p value 0.000). Based on the results of this study, the community pays more attention to health, especially increased blood pressure in women. Aerobic Gymnastics Exercises that use all muscles, especially large muscles, with continuous, rhythmic, forward, and sustainable movements Aerobic exercise has a balanced exercise arrangement between upper-body and lower-body exercises. Aerobic exercise aims to improve the ability of the heart and lungs.

Keywords : Hypertension, Aerobic Gymnastics, Zumba Gymnastics
Bibliography: 41 (2012 – 2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Kerta Wara Nugraha–Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Perbedaan Efektivitas Senam Aerobic Dengan Zumba Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Penderita Hipertensi Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada program studi keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Kepala STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program ilmu keperawatan di kepala 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 yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Alfiery Leda Kio, SE., MPH selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua yang telah memeberikan banyak dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam penyusunan proposal penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa proposal ini kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan proposal penelitian ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Juli 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Pelayanan Keperawatan	5
2. Bagi Masyarakat	5
3. Institusi Pendidikan.....	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Wanita.....	10

1. Definisi Wanita	10
2. Klasifikasi Wanita.....	11
B. Hipertensi.....	13
1. Definisi Hipertensi	13
2. Etiologi Hipertensi	14
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi.....	15
4. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	16
5. Klasifikasi Hipertensi.....	17
6. Mnifestasi Hipertensi	18
7. Komplikasi Hipertensi	18
8. Penatalaksanaan Hipertensi	19
C. Senam <i>Aerobic</i>	20
1. Definisi Senam <i>Aerobic</i>	20
2. Manfaat Senam <i>Aerobic</i>	21
3. Langkah-langkah Senam <i>Aerobic</i>	22
D. Senam Zumba	27
1. Definisi Senam Zumba.....	27
2. Manfaat Senam Zumba	28
E. Kerangka Teori	29
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI	
OPRASIONAL	
A. Kerangka Konsep	31
B. Hipotesis.....	32
C. Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional.....	33
1. Variabel Penelitian	33
2. Definisi Oprasional	34
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Pelaksanaan Penelitian.....	36
B. Populasi Dan Sampel	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel	37

C. Tempat Penelitian	39
D. Waktu Penelitian	39
E. Etika Penelitian	39
1. Prinsip Manfaat	40
2. Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia (<i>Respect Human Dignity</i>)....	40
3. Prinsip Keadilan (<i>Right of Justice</i>)	41
F. Alat Pengumpulan Data.....	42
1. Instrument Penelitian	42
2. Validitas dan Reabilitas	42
G. Prosedur Pengumpulan Data	43
1. Prosedur Administrasi	43
2. Prosedur Teknis	44
H. Pengolahan Data.....	46
I. Analisa Data.....	48
1. Analisa Univariat	48
2. Analisa Bivariat	48
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Kondisi Lokasi Penelitian	51
B. Hasil Uji Univariat.....	52
1. Hasil <i>Pre Test</i> Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Aerobik ...	52
2. Hasil <i>Post Test</i> Tekanan Darah Setelah Diberikan Senam Aerobik	53
3. Hasil <i>Pre Test</i> Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Zumba.....	53
4. Hasil <i>Post Test</i> Tekanan Darah Setelah Diberikan Senam Zumba.....	54
C. Hasil Uji Bivariat	55
1. Uji Normalitas.....	55
2. Uji <i>Mann-Whitney U</i> Tekanan Darah Setelah Diberikan Senam Arobik Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg.....	55
3. Uji <i>Mann-Whitney U</i> Tekanan Darah Setelah Diberikan Senam Zumba Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg.....	56
4. Perbedaan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Tekanan Darah Dengan Diberikan Senam Zumba dan Senam Aerobik Di Banjar Dinas	

Singin Desa Selemadeg	57
-----------------------------	----

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....58

1. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Penderita Hipertensi Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg	58
2. Tekanan Darah Setelah Diberikan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Penderita Hipertensi Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg	59
3. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Zumba Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Penderita Hipertensi Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg	61
4. Tekanan Darah Setelah Diberikan Senam Zumba Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Penderita Hipertensi Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg	62
5. Efektivitas Aenam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Penderita Hipertensi Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg	64
6. Efektivitas Senam Zumba Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Penderita Hipertensi Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg	66
7. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Diberikan Senam Zumba dan Senam Aerobik Pada Wanita Penderita Hipertensi Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg	68

B. Keterbatasan Penelitian70

C. Implikasi Penelitian70

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan.....72

B. Saran73

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	18
Tabel 3.1 Definisi Oprasional	
Tabel 5.1 Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Aerobik Pada Wanita Penderita Hipertensi Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg	52
Tabel 5.2 Distribusi Hasil <i>Post Test</i> Tekanan Darah Setelah Diberikan Senam Aerobik Pada Wanita Penderita Hipertensi Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg	53
Tabel 5.3 Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Zumba Pada Wanita Penderita Hipertensi Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg	54
Tabel 5.4 Distribusi Hasil <i>Post Test</i> Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Zumba Pada Wanita Penderita Hipertensi Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg	54
Tabel 5.5 Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 5.6 Hasil uji Uji <i>Mann- Whitney U</i> Tekanan Darah Setelah Diberikan Senam Aerobik Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg.....	56
Tabel 5.6 Hasil Uji Uji <i>Mann- Whitney U</i> Tekanan Darah Setelah Diberikan Senam Zumba Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg.....	56
Tabel 5.7 Hasil Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Diberikan Senam Zumba Dan Senam Aerobic Di Banjar Dinas Singin Desa Selemadeg	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	30
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	31
Gambar 4.1 Rencana Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5 *Ethical Approval*
- Lampiran 6 Berita Acara Uji Etik
- Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 9 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Lembar Observasi Senam Zumba
- Lampiran 11 Lembar Observasi Senam Aerobik
- Lampiran 12 SOP Senam Zumba
- Lampiran 13 SOP Senam Aerobik
- Lampiran 14 Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16 Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). *Bentuk - Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang: Unm Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Agdilla, A. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan Senam Body Language Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Kelompok Ibu-Ibu Pemula Di Karangasem*.
- Agustin, N., Asnaningsih, A., Keperawatan, A., Mojokerto, K., Keperawatan, A., & Mojokerto, K. (2020). *Penyuluhan Kesehatan Tentang Manfaat Zumba Dance Dan Aerobic Exercise Terhadap Controlling Blood Pressure Di Desa Ngrimbi*. 2(1), 2–5.
- Agustinus, I., Santoso, E., & Rahayudi, B. (2018). *Klasifikasi Risiko Hipertensi Menggunakan Metode Learning Vector Quantization (Lvq)*. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer (J-Ptiik) Universitas Brawijaya*, 2(8), 2947–2955.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). *Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/Mppki.V2i3.806>
- Andini. (2020). *Pengaruh Senam Zumba Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Klien Skizofrenia Di Rsj Provinsi Bali The*. 50–62.
- Andri. (2021). *Efektivitas Kombinasi Senam Aerobik Low Impact Dan Terapi Murottal Quran Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Upt Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya*. 1–15.
- Anggita T, N. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. 1, 6–8. <https://doi.org/10.16309/J.Cnki.Issn.1007-1776.2003.03.004>
- Apriliani, Y. (2020). *Pengaruh Senam Zumba Terhadap Obesitas Dan Daya Tahan Kardiovaskuler*. *Liquid Crystals*, 21(1), 1–17.
- Ariesanti (2015). (2014). *Pengaruh Senam Zumba Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Melakukan Senam Zumba Di Falkultas Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makasar (Issue C)*.
- Ayuni, A. Q., & Wijianto, S. S. T. (2021). *Efektivitas Senam Zumba Terhadap Kebugaran Aerobik Pada Wanita Sedenter: Literatur Review*.

[Http://Eprints.Ums.Ac.Id/Id/Eprint/89343](http://Eprints.Ums.Ac.Id/Id/Eprint/89343)

- Ayuningtias, D., & Suryani, S. (2019). Efektivitas Jalan Kaki Dan Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Desa Tarub Kecamatan Tawangharjo. *The Shine Cahaya Dunia D-Iii Keperawatan*, 4(1), 1–12.
- Bintari, H. D. (2019). Minat Dan Motivasi Ibu-Ibu Mengikuti Senam Aerobik Di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*, 34–38. [Http://Lib.Unnes.Ac.Id/37089/1/6101415042_Optimized.Pdf](http://Lib.Unnes.Ac.Id/37089/1/6101415042_Optimized.Pdf)
- Damayanti, R., & S, H. (2022). Senam Aerobic Low Impact Dan Slow Deep Breathing (Sdb) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 781–788. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3082>
- Ermawati Ulkhasanah, M., & Widiastuti, A. (2022). Efek Senam Aerobik Low Impact Terhadap Nilai Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(3), 827–832. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jpi/article/view/1334>
- Farichah, I. N. (2019). Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku Dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa Smp, Efektifkah. *Jurnal Pendidikan*, 04(01), 25–32.
- Fetriwahyuni, R., & Rahmalia, S. (2022). Aerobics Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 4, 477–487.
- Hafid, M. (2019). Efektivitas Senam Zumba Terhadap Terkontrolnya Tekanan Darah Di Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa. "*Jurnal Farmasi*," 3(2), 73–82.
- Hardianti, S. (2019). Pengaruh Senam Aerobic Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu-Ibu Pkk Kelurahan Buakana Kecamatan Rappocini Kota Makassar. *Naskah Publikasi, Universitas Negeri Makassar*, 8(9), 18.
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>
- Hita, I. P. A. D., Kushartanti, B. M. W., & Pranata, D. (2021). Hubungan Lingkar Perut Dan Tekaan Darah Terhadap Status Gizi Wanita Member Senam Zumba Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 18–29. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/949>
- Indrawati, L. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan

Darah Pada Penderita Hipertensi. *Citra Delima : Jurnal Ilmiah Stikes Citra Delima Bangka Belitung*, 2(1), 31–38.
<https://doi.org/10.33862/Citradelima.V2i1.10>

Indrawati, N. L., Kep, M., & Indrawati, L. (2019). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jatiasih Bekasi 2017 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi. *Kesehatan*, 7(7), 18–20.

Jusuf, J. B. K. (2013). Pengaruh senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri kelas Vii Smp Kartika X11-1 Mertoyudan Magelang. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Khairul, R., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2019). Efektivitas Senam Zumba Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Remaja Di Smp Darul Hijrah Putri. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 114–121.

Khotimah, 2019. (2011). *Gambaran Citra Tubuh..., Khusnul Khotimah, Fakultas Ilmu Kesehatan Ump, 2019. Iddm*, 14–44.

Lovihan, M. A. K., & Kaunang, R. O. W. (2012). Perbedaan Perilaku Asertif Pada Wanita Karir Yang Sudah Menikah Dengan Yang Belum Menikah Di Minahasa. *Jurnal Inovasi, Volume 7*(No 4), 240–250.

Ningsih. (2021). Hubungan Media Pembelajaran Dengan Peningkatan Siswa Pada Mata Pelajaran Pai Di Smp Iptek Sengkol Tangerang Selatan. *Tarbawai: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6(01), 77–92.
<https://journal.unismuh.ac.id/index.php/Tarbawi/article/view/4452>

Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*.

Perdana, R. M., & Maliya, A. (2018). Senam Ergonomik Dan Aerobic Low Impact Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Berita Ilmu Keperawatan*, 10(1), 8–19.
<https://www.neliti.com/publications/337447/senam-ergonomik-dan-aerobic-low-impact-menurunkan-tekanan-darah-pada-lansia-hipe>

Pratama, P. H. (2018a). Pengaruh Senam Zumba Fitnes Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Di Desa Loa Duri Ilir. *Transcommunication*, 53(1), 1–8.
<http://www.tfd.org.tw/opencms/english/about/background.html%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055%0ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006%0ahttps://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024%0a>

Pratama, P. H. (2018b). *Pengaruh Senam Zumba Fitnes Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Di Desa Loa Duri Ilir*. 21, 1–9.

Putra, M. E. (2020). *Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Ketebalan Lemak*,

Fleksibilitas, Dan Panjang Langkah Pada Wanita Overweight Di Makassar.
29.

- Rachmawati, E. P. (2019). Perbedaan Senam Aerobik Dengan Senam Zumba Terhadap Peningkatan Vo2 Max Pada Mahasiswa Fisioterapi S1 Universitas Aisyiyah Yogyakarta. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 15(2), 9–25.
- Rismayanthi, C. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Melalui Senam Aerobik Low Impact. *Medikora*, 1, 13–26. <https://doi.org/10.21831/Medikora.V0i1.4657>
- Ritonga, N. M. (2017). Pengaruh Senam Aerobik Low Infact Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Ners Tingkat I Di Stikes Santa Elisabeth Medan. *Skripsi*, 72.
- Saldin, N. F. (2019). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Pkk Kelurahan Buakana Kecamatan Rappocini Kota Makassar. *Fakultas Ilmu Keolahragaan*.
- Sampurna, I. P., & Nindhina, T. S. (2018). *Metode Penelitian Karya Ilmiah*.
- Subakti, S. H. (2019). Skripsi Gambaran Gaya Hidup Penyakit Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Santo Ignatius Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2019. *Jurnal Penelitian*, 1–82.
- Tarigan, A. R. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9–17. <https://doi.org/10.24252/Kesehatan.V11i1.5107>
- Turohmah, N. (2021). *Feminimisme Perspektif Tafsir Al-Azhar (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Kepribadian Wanita)*. 114. <http://repository.uin-suska.ac.id/53829/>
- Widjayanti, Y., Silalahi, V., & Merrianda, P. (2019). Pengaruh Senam Lansia Aerobic Low Impact Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 137–142. <https://doi.org/10.30651/Jkm.V4i2.3167>
- Wulandari, S. T. (2019). Senam Kebugaran Lansia Memengaruhi Tekanan Darah Pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(01).
- Yudhistira, S. (2019). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Jati Asih Kecamatan Geger Kabupaten Madiun*.

