

**PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI
BANJAR KELEPEKAN DESA TUMBAKBAYUH**



SKRIPSI

NI NYOMAN SRI ANGGRENI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI
BANJAR KELEPEKAN DESA TUMBAKBAYUH**

Skripsi

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

Diajukan Oleh:

**NI NYOMAN SRI ANGGRENI
C1121033**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI BANJAR
KELEPEKAN DESA TUMBAKBAYUH**

Diajukan Oleh:

NI NYOMAN SRI ANGGRENI

C1121033

Mangupura, 04 Desember 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.hum
NIDN. 0814108901

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



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

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI
BANJAR KELEPEKAN DESA TUMBAKBAYUH**

Tanggal: 24 Januari 2025

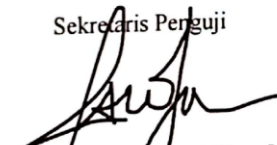
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



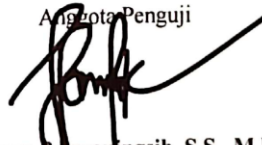
Dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes
NIDN : 0814046102

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji

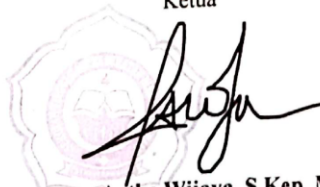
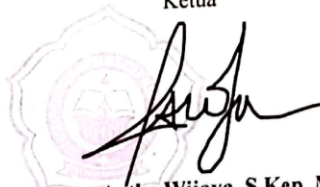


Ni Komang Rurwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN : 0814108901

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



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

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang telah bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Nyoman Sri Anggreni

Nim : C1121033

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Banjar Kelepekan Desa Tumbakbayuh

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambilan 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 atau perbuatan saya.

Mangupura, 03 Desember 2024



Ni Nyoman Sri Anggreni

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

Skripsi Desember 2024

Ni Nyoman Sri Anggreni

Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Banjar Kelepekan Desa Tumbakbayuh

ix + 90 + 9 tabel + 2 skema + 13 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kenaikan tekanan darah, dimana nilai tekanan darah *sistolik* lebih dari 140 mmHg serta tekanan darah *diastolik* lebih dari 90 mmHg, hipertensi sering dialami oleh lansia. Senam jantung sehat sangat baik dilakukan oleh lansia dengan riwayat hipertensi, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pra eksperimental group pre-post test design*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 orang, dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan modul senam jantung sehat dan lembar observasi tekanan darah. Hasil penelitian ini menunjukkan dari 30 responden didapatkan bahwa sebelum diberikan senam jantung sehat (*pretest*) rata-rata tekanan darah sistolik adalah 157.10 mmHg, dengan hasil *sistolik* terendah 140 mmHg dan tertinggi 194 mmHg, setelah di berikan senam jantung sehat (*posttest*) menunjukkan rata-rata tekanan darah *sistolik* adalah 140.07 mmHg, dengan hasil tekanan darah *sistolik* terendah 120 mmHg dan tertinggi 165 mmHg.

Hasil statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* pada lansia yang diberikan senam jantung sehat didapatkan rata-rata tekanan darah *sistolik* untuk hasil *pretest* adalah 157.10 mmHg dan *posttest* adalah 140.07 mmHg. Hasil statistik didapatkan nilai $p < 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$), sedangkan rata-rata tekanan darah *diastolik* untuk hasil *pretest* adalah 84.43 mmHg, dan *posttest* adalah 80.77 mmHg. Hasil statistik didapatkan nilai $p < 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$) maka dapat disimpulkan H_0 diterima atau terdapat pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Banjar Kelepekan Desa Tumbakbayuh.

Kata Kunci : lansia, hipertensi, senam jantung sehat
Daftar Pustaka : 62 (2017-2024)

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

Thesis December 2024

Ni Nyoman Sri Anggreni

The Effect of Healthy Heart Exercises on Blood Pressure in Elderly Hypertension Patients at Banjar Kelepekan, Tumbakbayuh Village

ix + 90 + 9 table + 2 diagrams + 13 appendices

ABSTRACT

Hypertension is defined as an increase in blood pressure with systolic pressure greater than 140 mmHg and diastolic pressure greater than 90 mmHg. Hypertension is commonly experienced by the elderly. Healthy heart exercises are highly recommended for elderly respondents with a history of hypertension. This study aimed to determine the effect of healthy heart exercises on blood pressure in elderly individuals with hypertension.

This research used a quantitative method with a pre-experimental group pre-post test design. A total sample of 30 respondents was used, employing total sampling techniques. The data collection instruments included a healthy heart exercise module and a blood pressure observation sheet. The results of this study showed that, among the 30 respondents, the average systolic blood pressure before performing healthy heart exercises (pretest) was 157.10 mmHg, with the lowest systolic pressure of 140 mmHg and the highest of 194 mmHg. After performing healthy heart exercises (posttest), the average systolic blood pressure was 140.07 mmHg, with the lowest systolic pressure of 120 mmHg and the highest of 165 mmHg.

The statistical results of the Wilcoxon Signed Rank Test for the elderly who performed healthy heart exercises showed that the average systolic blood pressure for the pretest was 157.10 mmHg, and for the posttest, it was 140.07 mmHg. The statistical analysis yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Meanwhile, the average diastolic blood pressure for the pretest was 84.43 mmHg, and for the posttest, it was 80.77 mmHg. The statistical analysis also resulted in a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Therefore, it can be concluded that the alternative hypothesis (H_a) was accepted, indicating that there was an effect of healthy heart exercises on blood pressure in elderly hypertension patients at Banjar Kelepekan, Tumbakbayuh Village.

Keywords : elderly, hypertension, healthy heart exercises

Bibliography : 62 (2017-2024)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugerah Nya sehingga penulis ini dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Banjar Kelepekan Desa Tumbakbayuh.” Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan sarjana pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan yang berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis dapat 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 penelitian dapat tersusun dengan baik
4. Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi penelitian dapat tersusun dengan baik
5. Ayah kandung saya I Made sutama beliau adalah seseorang yang telah mendidik serta mendukung saya dalam segala hal, dan beliau memberikan semangat serta motivasi agar saya terus dapat maju berjuang dalam menyusun skripsi penelitian ini

6. Ibu kandung saya Ni Nyoman Rahini, beliau yang sangat penting dalam hidup saya yang selalu mendukung serta memberikan doa sehingga saya mampu dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini
7. Sahabat serta teman-teman yang telah mendukung dan selalu membantu saya dalam segala hal dari penyusunan skripsi ini
8. Semua Pihak yang secara langsung ataupun tidak langsung membantu saya dalam penyusunan skripsi penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Penelitian ini telah berusaha dengan segenap dari kemampuan dalam menuangkan pemikiran ke dalam skripsi penelitian ini, namun dengan segala keterbatasan tentunya masih banyak yang di temukan dari hal-hal yang masih harus di perbaiki, oleh karenanya peneliti ini dapat menerima segala kritikan dan saran dari segala pihak. Semoga skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua orang

Mangupura, 8 Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
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. Masyarakat	5
3. Institusi Pendidikan	5
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Lansia	9
1. Definisi Lansia	9
2. Batasan Usia Lansia	10
3. Klasifikasi Lansia.....	10

4. Tugas Perkembangan Lansia	11
B. Konsep Tekanan Darah dan Hipertensi	12
1. Definisi Tekanan Darah	12
2. Definisi Hipertensi	13
3. Klasifikasi Hipertensi	14
4. Etiologi Hipertensi	14
5. Manifestasi Hipertensi	16
6. Komplikasi Hipertensi	16
7. Penatalaksanaan	18
C. Konsep Senam Jantung Sehat	22
1. Definisi Senam Jantung Sehat	22
2. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan Senam	23
3. Gerakan Senam Jantung Sehat	24
4. Ketentuan-ketentuan dalam Latihan Fisik pada Lansia adalah	25
5. Waktu Pengukuran Tekanan setelah Senam Jantung Sehat.....	26
6. Pengaruh Senam terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	27
7. Manfaat Senam Jantung Sehat Untuk Jantung.....	31
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	33
A. Kerangka Konsep	33
B. Hipotesis	34
C. Definisi Operasional	34
BAB IV METODE PENELITIAN.....	36
A. Rancangan Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	36
C. Tempat Penelitian.....	38
D. Waktu Penelitian	38
E. Etika Penelitian	38

1. Nilai Sosial dan Nilai Klinis	40
2. Nilai Ilmiah	40
3. Pemerataan Beban dan Manfaat	40
4. Potensi Risiko dan Manfaat	41
5. Bujukan (<i>Inducements</i>), Keuntungan Finansial, dan Biaya Pengganti.....	41
6. Perlindungan Privasi dan Kerahasiaan.....	41
7. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) atau <i>Informed Consent (IC)</i>	42
F. Alat Pengumpulan Data	42
1. Instrumen Penelitian	42
2. Validitas dan Reliabilitas.....	43
G. Prosedur Pengumpulan Data	44
1. Prosedur Administrasi	44
2. Prosedur Teknis	44
H. Pengolahan Data	46
1. <i>Editing</i>	46
2. <i>Coding</i>	46
3. <i>Entry</i>	46
4. <i>Cleaning Data</i>	47
I. Rencana Analisis Data	47
1. Analisis Univariat	47
2. Analisis Bivariat.....	48
BAB V HASIL PENELITIAN.....	49
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
B. Analisis Univariat	50
C. Analisis Bivariat.....	53
BAB VI PEMBAHASAN.....	55
A. Interpretasi Penelitian.....	55
B. Keterbatasan Penelitian.....	66
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	66

BAB VII PENUTUP	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden	50
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	59
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden	50
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden.....	51
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah pada Sistolik dan Diastolik Responden sebelum diberikan Senam Jantung Sehat	51
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah pada Sistolik dan Diastolik Responden setelah diberikan Senam Jantung Sehat	52
Tabel 5.7 Uji Normalitas Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	53
Tabel 5.8 Analisis <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i> Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	53

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	32
Skema 3.1 Kerangka Konsep	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 4 Lolos Etik
- Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembaran Observasi
- Lampiran 9 SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 10 Hasil Penelitian
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 Rencana Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Padila, P., & Sugiharno, R. T. (2023). Pemberian Terapi Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1430–1437.
- Anggraini, D. A., Nadiyah, N., Jusat, I., Nuzrina, R., & Gafari, N. (2021). Efektivitas Senam Jantung Sehat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 1–7.
- Arifah, C. N., Sani, F. N., Pakupi, D. L. M., & Utomo, E. K. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 1333–1336.
- A. Gide. (2018). Penelitian Rencana Menyeluruh dari Penelitian Mencakup hal-hal yang akan dilakukan Peneliti m. *A. Gide*, 25, 5–24.
- Amin, J. (2021). Pengaruh Kualitas Produk, Harga, dan Promosi terhadap Keputusan Pembelian Indomie di Kecamatan Tarumajaya. *Stie*, 1(3), 41–52.
- Ariani, A., Lestari, M. F., & Praghlapati, A. (2020). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 2(2), 9.
- Baeha, R. A., Tobing, B. L., Waruwu, B. J., Zebua, C. A. P., & Nababan, T. (2020). Pengaruh Senam Jantung terhadap Penurunan Hipertensi di UPT Puskesmas Helvetia Medan 2020. *Jurnal Ilmu Keperawatan Imelda*, 6(2), 105–110.
- Choesaeri, M. A., & Muflihatin, S. K. (2022). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Student Research*, 3(3), 2780–2787.
- Dewi, N. M. L. K. (2021). (2021). *Menurut Depkes RI (2019) klasifikasi lansia*. 1–23.
- Drs. Tjetjep Samsuri, M. P. (2023). Kajian Teori , Kerangka Konsep Dan Hipotesis dalam Penelitian. *KAJIAN TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DALAM PENELITIAN*, 1–7.
- Dumalang, E. R., Lintong, F., & Danes, V. R. (2022). Analisa Perbandingan Pengukuran Tekanan Darah antara Posisi Tidur dan Posisi Duduk pada Lansia. *Jurnal Biomedik: JBM*, 14(1), 96–101.
- Firdaus, M., & Suryaningrat, W. C. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kapuas Hulu. *Jurnal Majalah Kesehatan*, 7(2), 110–117.
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia

- Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 462–474.
- Hadia, M. P., Henny Mariati, L., Nggarang, B. N., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2022). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Produktif (45-59 Tahun) Di Dusun Kaweng Wilayah Kerja Puskesmas Bangka Kenda. *Jwk*, 7(1), 2548–4702.
- Indriastuti, M., Sintia, S., Yusuf, A. L., Jafar, M., Nugraha, D., & Wahlanto, P. (2021). *Pengaruh Edukasi Menggunakan Booklet terhadap Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Hipertensi di Salah Satu Klinik Daerah Sidareja*. 1–7.
- Islamy, I. El, Simamora, L., Syahri, A., Zaini, N., Sagala, N. A., & Dwi, A. (2023). Faktor Determinan Kejadian Hipertensi di Desa Sikeben Kecamatan Sibolangit Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 601.
- Istianah, I., Indriani, N. P. S., & Hapipah, H. (2022). Efektivitas Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi. *Journal of Health*, 9(1), 31–39.
- Luqiana, R. (2020). Pengaruh Latihan Isometric Handgrip Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia : Systematic Literature Review. *Ilmu Keperawatan*, 4(2), 2–49.
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 142–146.
- Junaedi Yunding, Irna Megawaty, A. A. (2021). Efektifitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah. *Akperyarsismd.E-Journal.Id*, 3(1), 23–32.
- Kaol, W. A. (2017). KONSEP DASAR LANSIA. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Katharina, T., & Pramulya, A. (2022). Pelaksanaan Senam Jantung Sehat Pada Lansia Di Rt 002/Rw 006 Dusun Siaga Desa Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Komunitas Pengabdian Kepada ...*, 6(1), 259.
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing and Science Practices*, 3(1), 23–34.
- Liskustyawati, H., & Shidiq, A. A. P. (2024). Peningkatan Kebugaran Jasmani Masyarakat Lanjut Usia Melalui Senam Jantung Sehat. *Journal of Community Service in Education and Choaching Sports*, 1(1), 0–3.
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. . (2022). Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99.
- Moonti, M. A., & Suhartini, W. D. (2024). Efektivitas senam jantung sehat dan

- senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Garawangi. *Journal of Public Health Innovation (JPHI)*, 4(02), 394–401.
- Mutmainnah, I., Rotty, L. W. A., & Wantania, F. E. N. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Profil Lipid Penderita Penyakit Jantung Koroner. *E-CliniC*, 11(1), 72–79.
- Manafe, L. A., & Berhimon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality 749*, 11(1), 749–758.
- Nugraheni, R., Ranind, G., Institut, K., Kesehatan Bhakti, I., Kediri, W., & Purnamasari, V. D. (2023). Program Kesehatan Intervensi Penyakit Jantung Di Desa Sukorejo Ngasem Kabupaten Kediri. *Journal of Community Dedication*, 3(2), 168–178.
- Nurhazlina Mohd. Ariffin, M. J. S. R. K. (2021). Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 114.
- Pratama, H., Hermawan, D., Amirus, K., Samino, S., & Sari, F. E. (2024). Hubungan Usia, Kadar Gula Darah, Kadar Kolesterol dan Kadar Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RS Pertamina Bintang Amin Tahun 2023. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, 6(6), 36–47.
- Pratiwi, L. M. D., & Soesanto, E. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang. *Ners Muda*, 4(2), 219.
- Priyoto, P., & Wahyuning, B. (2021). Pengaruh Pemberian Intervensi Senam Peregangan di Tempat Kerja terhadap Penurunan Gangguan MSDs dan Kadar Asam Urat Darah. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 53–68.
- Pujiastuti, M., Hizkia, I., & Munthe, W. (2023). Gambaran Tekanan Darah pada Masyarakat yang Mengikuti Senam Jantung Sehat di Rambung Merah Tahun 2022. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(7), 2905–2912.
- Pramuditya Saputra, A. (2021). Pengaruh Tunjangan Kinerja Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Di Lembaga Penyiaran Publik Radio Republik Indonesia (Lpp Rri) Malang. *Library STIE MCE*, 23–30.
- Rahmawati, R., Lufianti, A., Yuwanti, Y., & Ernawati, D. (2024). Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sumberlawang. *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*, 9(02), 78–84.
- Rasyida, N. H. S. Al, Febriana, N., Nurdina, O. F. T., Putria, S. A., Dewia, S. C., & Paramita, S. (2022). Tingkat Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Puskesmas Lempake Samarinda. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 9(2), 55–

- Rahman, R. A., Hoedaya, A. P., Ningrum, D., & Haryeti, P. (2023). *Hipertensi Di Desa Licin*. 7, 1469–1475.
- Rani, P., Chakraborty, M. K., Sah, R. P. R. P. R. P., Subhashi, A., Disna, R., UIP, P., Chaudhary, D. P., Kumar, A. A. A. A. A., Kumar, R. R., Singode, A., Mukri, G., Sah, R. P. R. P. R. P., Tiwana, U. S., Kumar, B., Madhav, P., Manigopa, C., Z, A. H., Anita, P., Rameshwar, P. S., ... Kumar, A. A. A. A. A. (2020). Praktik Mandiri Bidan. *Range Management and Agroforestry*, 4(1), 1–15.
- Sari, E. (2021). Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah Lansia di Panti Trena Werdha Hargo Dedali Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 10(1). <https://doi.org/10.47560/kep.v10i1.268>
- Sari, M. H. P., Permatananda, P. A. N. K., Suyasa, I. P. G. E. A., & Aryastuti, A. A. S. A. (2024). Perbedaan Skor Kualitas Hidup pada Subjek Usia Dewasa dengan Hipertensi dan Non-Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring I. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1). <https://doi.org/10.31602/ann.v11i1.8040>
- Sari, N. N., Yuliana, D., Agata, A., & Febriawati, H. (2023). Faktor Karakteristik Responden yang Berhubungan dengan Manajemen Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 69–76.
- Simamora, F. A., Pardede, D. K., & Sujoko, E. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Huta Tonga. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 6(2), 80–85.
- Susanti, E. T., Siswanto, S., Nurhayati, N., & Egytama, M. O. (2023). Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakri*, 9(2), 31–43.
- S, N. S., Hidayat, W., & Lindriani. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 89–93. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.78>
- Saragih, H., Ginting, A. A. Y., Barus, M., & Sitepu, D. F. H. (2023). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Riwayat Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1487–1496.
- Sari, E. (2021). PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA HARGO DEDALI SURABAYA. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 29–39. <https://doi.org/10.47560/kep.v10i1.268>
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam

- Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Siska, F., & Royani, E. (2024). Pemberian Terapi Puzzle Pada Lansia Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Communnity Development Journal*, 5(1), 1821–1825. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cdj.v5i1.25634>
- Sugiyono, 2020. (2020). *Gambaran Pengetahuan Kader Tentang Interpretasi Grafik Pertumbuhan Balita Di Posyandu Desa Losari Kidul*. 3, 33–49.
- Suparyanto dan Rosad (2015. (2020). Metode Penelitian. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253*.
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Suryana, C. (2008). Pengolahan dan analisis departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidik dan Tenaga Kependidikan. *Jakarta: Direktorat Tenaga Kependidikan*, 46.
- Syarli, S., & Arini, L. (2021). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(3), 112–117. <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i3.11>
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>
- Widhiyanto, H. T. D., Kahanjak, D. N., Patricia, T., Balyas, A. B., & Komara, N. K. (2024). Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 2(3), 97–100. <https://doi.org/10.37304/barigas.v2i3.11607>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana, L. (2023). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Yuniati, I., & Sari, I. M. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(2), 72–82. <https://doi.org/10.47701/ovum.v2i2.2365>
- Verma, N., Rastogi, S., Chia, Y. C., Siddique, S., Turana, Y., Cheng, H. min, Sogunuru, G. P., Tay, J. C., Teo, B. W., Wang, T. D., Tsoi, K. K. F., & Kario, K. (2021). Non-pharmacological management of hypertension. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(7), 1275–1283. <https://doi.org/10.1111/jch.14236>

- Widyadhari Damayanti, V., Yonata, A., & Kurniawaty, E. (2023). *Evi Kurniawaty | Hipertensi pada Diabetes Melitus: Patofisiologi dan Faktor Risiko Medula* |. *14*(1), 1253.
- Yuliani, Sofie; Rita, E. (2020). Pengaruh Senam Jantung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Rt 10 & 11 Lingkungan Iii Sukabumi Indah Bandar Lampung Tahun 2020. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat)*, *12*(02), 13–20.
- Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *4*(2), 115–118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>