

**PENGARUH SENAM WIRA WERDHA TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DI BANJAR TANAH BANG**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**NI MADE DWI CAHYA PRAMITHA**

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

**PENGARUH SENAM WIRA WERDHA TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DI BANJAR TANAH BANG**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**NI MADE DWI CAHYA PRAMITHA**

**C1121030**

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

**2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM WIRA WERDHA TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DI BANJAR TANAH BANG

Diajukan Oleh:

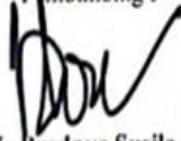
NI MADE DWI CAHYA PRAMITHA

C1121030

Mangupura, 4 Februari 2025

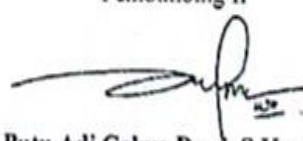
Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Ns. Putu Adi Cahya Dewi, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0809088802

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



Ns. I Putu Artha Wilaya, 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: 3 Maret 2025

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



I Gusti Putu Ngurah Kesuma Putra, S.Kep., Ns., M.M  
NIDK. 8967110021

Sekretaris Penguji



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0313063301

Anggota Penguji



Ns. Putu Adi Cahya Dewi, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0309033302

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0321058603

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Made Dwi Cahya Pramitha  
NIM : C1121030  
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Wira Werdha Terhadap Penurunan  
Tekanan Darah Pada Lansia di Banjar Tanah Bang

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.

Mangupura, 4 Februari 2024



(Ni Made Dwi Cahya Pramitha)

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

Skripsi, Januari 2025

Ni Made Dwi Cahya Pramitha

Pengaruh Senam Wira Werdha Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Banjar Tanah Bang

xv + 82 + 10 tabel + 11 gambar + 2 skema + 15 lampiran

**ABSTRAK**

Seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas memiliki risiko mengalami berbagai penyakit degeneratif akibat dari penurunan kemampuan tubuh yang akhirnya mempengaruhi fungsi tubuh salah satunya yaitu hipertensi. Senam wira werdha merupakan suatu bentuk latihan fisik yang bermanfaat untuk mengontrol tekanan darah lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Senam Wira Werdha terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre-eksperimental desain *one grup pretest and posttest* dengan jumlah sampel 25 responden menggunakan *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan alat pemeriksaan tekanan darah OneMed Sphygmomanometer Aneroid 200 serta OneMed Stethoscope Deluxe. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik untuk hasil *pretest* adalah 151,80 mmHg dan *posttest* adalah 136,80 mmHg. Hasil statistik didapatkan nilai  $p$  0,000 ( $p$  value < 0,05). Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik untuk hasil *pretest* adalah 92,80 mmHg, dan *posttest* adalah 86,80 mmHg. Hasil statistik didapatkan nilai  $p$  0,000 ( $p$  value < 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam wira werdha terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di banjar tanah bang. Dianjurkan bagi lansia menerapkan senam wira werdha secara rutin sebanyak 2 kali seminggu.

Kata kunci: lansia, senam wira werdha, tekanan darah

Daftar Pustaka: 94 (2015-2024)

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

*Undergraduate Thesis, January 2025*

**Ni Made Dwi Cahya Pramitha**

***The Effect of Wira Werdha Exercise on Reducing Blood Pressure of the Elderly in Banjar Tanah Bang***

*xv + 82 + 10 tables + 11 figures + 2 schemes + 15 appendices*

**ABSTRACT**

*Someone who reaches the age of 60 years and over is at risk of experiencing various degenerative diseases as a result of a decrease in the body's abilities which ultimately affects body functions, one of which is hypertension. Wira Werdha exercise is a form of physical exercise that is useful for controlling blood pressure in the elderly. This study aimed to determine the effect of Wira Werdha exercise on reducing blood pressure of the elderly.*

*This study used purposive sampling which employed a pre-experimental research methodology with a single group pretest and posttest design with a sample size of 25 respondents. Observation sheets and OneMed Stethoscope Deluxe and Sphygmomanometer Aneroid 200 blood pressure monitoring devices were utilized as data collection tools. The Wilcoxon Signed Rank Test was used to examine the data.*

*According to the study's findings, the average systolic blood pressure for the pretest and posttest was 151.80 mmHg and 136.80 mmHg, respectively. The statistical findings yielded a 0.000 p-value ( $p\text{-value} < 0.05$ ). In the meantime, the average diastolic blood pressure was 86.80 mmHg for the posttest and 92.80 mmHg for the pretest findings. Given that the statistical data showed a p-value of 0.000 ( $p\text{-value} < 0.05$ ), it can be said that wira werdha exercise had an impact on lowering blood pressure of elderly in Banjar Tanah Bang. Regularly performing wira werdha exercises twice a week is advised for the elderly.*

*Keywords : elderly, wira werdha exercise, blood pressure.*

*Bibliography : 94 (2015-2024)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas pentunjuk dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Wira Werdha Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Banjar Tanah Bang” tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali. terselesaikannya skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dalam menempuh Pendidikan Sarjana Keperawatan.
2. Bapak Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ka. Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali
3. Bapak Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan serta motivasi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ns. Putu Adi Cahya Dewi, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing II yang juga telah banyak memberikan arahan dan bimbingan serta motivasi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Perbekel Desa Banjar Anyar dan Kepala Lingkungan Banjar Tanah Bang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut.

6. Seluruh anggota keluarga terutama ibu, bapak dan kakak yang telah mendukung mendoakan serta memberi dorongan sehingga selesainya penyusunan skripsi ini.
7. Sahabat saya yaitu Mila Rosdiana dan Natasya Nadi Sari yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Penulis juga berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah ilmu pengetahuan tentunya bagi penulis maupun para pembaca.

Mangupura, 4 Februari 2025

Ni Made Dwi Cahya Pramitha

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan.....	6
1. Tujuan Umum .....	6
2. Tujuan Khusus .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Manfaat Bagi Pelayanan Keperawatan .....	6
2. Manfaat Bagi Masyarakat .....	7
3. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan.....	7
4. Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
A. Konsep Lansia .....	12
1. Definisi Lansia .....	12
2. Batasan Lansia .....	13
3. Perubahan Fisik Pada Lansia .....	14

B. Konsep Tekanan Darah .....	16
1. Definisi Tekanan Darah .....	16
2. Etiologi Tekanan Darah .....	17
3. Klasifikasi Tekanan Darah.....	19
4. Tanda dan Gejala Tekanan Darah.....	19
5. Faktor Risiko Tekanan Darah .....	20
6. Patofisiologi Tekanan Darah.....	23
7. Komplikasi Tekanan Darah .....	25
8. Pemeriksaan Tekanan Darah.....	25
9. Penatalaksanaan Tekanan Darah.....	27
C. Konsep Senam Wira Werdha.....	30
1. Definisi Senam Wira Werdha .....	30
2. Tujuan Senam Wira Werdha.....	30
3. Manfaat Senam Wira Werdha.....	31
4. Pelaksanaan Senam Wira Werdha .....	32
5. Frekuensi Senam.....	33
6. Hal-Hal Yang Diperhatikan Sebelum Senam .....	35
7. Langkah-Langkah Senam Lansia Wira Werdha .....	36
D. Kerangka Teori.....	42
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI</b>	
<b>OPERASIONAL .....</b>	<b>44</b>
A. Kerangka Konsep .....	44
B. Hipotesis.....	45
C. Definisi Operasional .....	45
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Desain Penelitian.....	47
B. Populasi dan Sampel .....	48
C. Etika Penelitian.....	51
D. Alat Pengumpulan Data.....	53
E. Prosedur Pengumpulan Data.....	54
F. Pengolahan Data.....	56

G. Analisa Data.....	59
<b>BAB V HASIL .....</b>	<b>61</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	61
B. Analisis Univariat.....	62
1. Karakteristik Responden.....	62
2. Analisis <i>Frequency</i> Tekanan Darah Sebelum ( <i>Pretest</i> ) dan Sesudah ( <i>Posttest</i> ) dilakukan Senam Wira Werdha.....	64
C. Analisis Bivariat.....	65
1. Analisis <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i> Pengaruh Senam Wira Werdha Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Banjar Tanah Bang 65	
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>67</b>
A. Intepretasi Penelitian.....	67
1. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	67
2. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	68
3. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan.....	69
4. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan .....	70
5. Tekanan Darah Sistole dan Diastole Responden Sebelum Diberikan Senam Wira Werdha.....	71
6. Tekanan Darah Sistole dan Diastole Responden Setelah Diberikan Senam Wira Werdha.....	73
7. Pengaruh Senam Wira Werdha Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Banjar Tanah Bang.....	76
B. Keterbatasan Penelitian .....	80
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	81
1. Bagi Pelayanan Kesehatan.....	81
2. Bagi Institusi Pendidikan .....	81
3. Bagi Penelitian Keperawatan.....	81
<b>BAB VII PENUTUP.....</b>	<b>82</b>
A. Simpulan .....	82
B. Saran .....	83
1. Pelayanan Keperawatan.....	83

2. Masyarakat.....	83
3. Institusi Pendidikan.....	84
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan .....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>85</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kriteria penyakit hipertensi menurut JNC-VII .....	19
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Pengaruh Senam Wira Werdha Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Banjar Tanah Bang .....	46
Tabel 4. 1 Desain Penelitian One Group Pre Test and Post Test.....	47
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	62
Tabel 5. 2 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	62
Tabel 5. 3 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan .....	63
Tabel 5. 4 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan .....	63
Tabel 5. 5 Tekanan Darah Sistole dan Diastole Responden Sebelum Diberikan Senam Wira Werdha .....	64
Tabel 5. 6 Tekanan Darah Sistole dan Diastole Responden Setelah Diberikan Senam Wira Werdha .....	64
Tabel 5. 7 Analisis Wilcoxon Sign Rank Test Pengaruh Senam Wira Werdha Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Banjar Tanah Bang .....	66

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan jalan ditempat.....	36
Gambar 2. 2 Gerakkan menunduk dan mengangkat kepala ke depan dan ke belakang. ....	37
Gambar 2. 3 Gerakkan memiringkan kepala ke kiri dan ke kanan. ....	37
Gambar 2. 4 Gerakkan menaik dan menurunkan bahu ke atas dan ke bawah. ....	38
Gambar 2. 5 Gerakkan ayunkan telapak tangan ke atas dan ke bawah.....	38
Gambar 2. 6 Gerakkan tekuk lengan ke arah badan.....	39
Gambar 2. 7 Gerakkan rentangkan tangan ke samping kanan dan kiri.....	39
Gambar 2. 8 Gerakkan tangan sejajar perut ke samping kanan dan kiri.....	40
Gambar 2. 9 Gerakkan memutar tangan ke samping kanan dan ke samping kiri.	40
Gambar 2. 10 Gerakan jari tangan seperti menari.....	41
Gambar 2. 11 Gerakkan pelepasan. ....	41

## **DAFTAR SKEMA**

Skema 2. 1 Kerangka Teori Pengaruh Senam Wira Werdha Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Banjar Tanah Bang.....	42
Skema 3. 1 Kerangka Konsep Pengaruh Senam Wira Werdha Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Banjar Tanah Bang.....	44

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Jadwal Rencana Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Ethical Approved
- Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. SOP Senam Wira Werdha
- Lampiran 10. SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 11. Lembar Observasi Penelitian
- Lampiran 12. Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 13. Hasil Olah Data Penelitian dengan SPSS
- Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15. Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- A.A, M. P., & Boy, E. (2020). Prevalensi Nyeri Pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.138-145>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Arisandi, Y. (2023). *Buku Keperawatan Gerontik* (M. Nasrudin (ed.)). PT. Nasya Expanding Management.
- Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 607–616.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Badan Pusat Statistik.
- Basir, Abdullah, S. S., Angelina, T., Subhan, A. M. B., Janna, T. A. S., Rusli, U. A., Langi, R. T., & Kamaluddin, A. A. (2024). Senam Sehat Anti Hipertensi sebagai Upaya Preventif Melawan Hipertensi di Kelurahan Biraeng Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Tahun 2024. *Jurnal Altifani*, 4(3), 223–230. <https://doi.org/10.59395/altifani.v4i3.539>
- Dachi, F., Syahputri, R., Marieta, S. G., & Siregar, P. S. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 347–358. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>
- 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>
- Dekanawati, V., Astriawati, N., Setiyantara, Y., Subekti, J., & Kirana, A. F. (2023). Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan Diklat Kepabeaan Terhadap Kepuasan Peserta Pelatihan. *Jurnal Sains Dan Teknologi Maritim*, 23(2), 159. <https://doi.org/10.33556/jstm.v23i2.344>
- Dinas Kesehatan Bali. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Bali 2022. *Dinas Kesehatan Provinsi Bali*.
- Dinas Kesehatan Tabanan. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Tabanan Tahun 2022*.

- Dwisetyo, B., & Baco, N. H. (2022). Pengantar Keperawatan Gerontik dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. In *Drestanta Pelita Indonesia Press*. <http://badanpenerbit.org/index.php/dpipress/article/download/9/7>
- Dwisetyo, B., Suranata, F. M., & Tamarol, W. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(2), 74–80. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.646>
- Efendi, P., Buston, E., Jumarta, H., & Buston, N. (2023). Rebusan Bawang Putih Dan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 379–384. <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i2.5165>
- Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Upt Pstw Khususl Khotimah Pekanbaru. *Menara Medika*, 4(2), 183–191. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3172>
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Konsep dan Berbagai Strategi Intervensi*. Penerbit Wineka Media.
- Eviyanti, E., Wijayanti, H. N., & Khadijah, S. (2021a). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 18–23. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss1.117>
- Eviyanti, Wijayanti, H. N., & Khadijah, S. (2021b). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 18–23. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss1.117>
- Fabanyo, R. A., Torey, S. R., Raka, I. M., & Momot, S. L. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Nursing Arts*, 18(1), 63–71.
- Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo2). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Spo* 2, 21–30. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.408>
- Farida, I., Irawandi, D., Anik Rustini, S., Liestyaningrum, W., & Faridah. (2020). Aplikasi Senam Lansia Untuk Mengontrol Tekanan Darah dan Gula Garah. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 16–21. <https://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde>
- Fatimah, S., & Utami, F. P. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kp. Dukuh II dan Dukuh III Kramat Jati Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 156–164. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.433>

- Fauziah, F. T., Nurmayni, Rahayu, P. R., Pidia, S., & Sari, S. I. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” In *Buku Saku*.
- Hartati, S., Kamesyworu, Elviani, Y., & Haryanti, E. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Posbindu Pujasuma Kelurahan SP VI Sari Bungamas Tahun 2022. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 92–102. <https://doi.org/10.55018/jakk.v2i1.33>
- Hayat, A. A. (2022a). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Dan Perilaku Tentang Faktor Risiko Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Uptd Puskesmas Losarang. *Angewandte Chemie International Edition*, 82–95.
- Hayat, A. A. (2022b). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Dan Perilaku Tentang Faktor Risiko Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Uptd Puskesmas Losarang*. 82–95.
- Hidayat, A. A. (2015). *Metode Penelitian Paradigma Kuantitatif* (Aulia (ed.)). Health Books Publishing.
- Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswanto, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 37–44.
- Indrayani, T., Latifah, N. S., & Rifiana, A. J. (2022). Pengaruh Senam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Volume 14 No 4, Hal 1047–1052, Desember 2022, 14*, 1047–1052.
- Julhana, Handayani, S., & Haris, A. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Lansia di Desa Puyung Wilayah Kerja Puskesmas Puyung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2017. *Prodi DIV Keperawatan Bima Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram*, 25–36.
- Juliastuti, E., Maliga, I., & Rafi’ah. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Unit I Kecamatan Sumbawa. *Kesehatan Dan Sains*, 4(2), 27–34.
- Kartiningrum, E. D., & Ningtyas, A. (2021). Studi Kualitatif Perawatan Keluarga Pasien Hipertensi Di Dusun Sumber Desa Sebaung Gending Probolinggo. *Hospital Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO)*, 13(1), 46–60. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4558440>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Riview. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
- Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Keperawatan Senior (K3S). (2024). *Manajemen*

*Hipertensi Dengan Menerapkan Diet Dash dan Senam Hipertensi Pada Lansia di Desa Kota Baru, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh.* Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala.

- Manullang, C. E., & Rosalina, E. (2021). Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Kampung Sawah Jakarta Utara. *Carolus Journal of Nursing*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.37480/cjon.v4i1.67>
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals, November*, 72–78. <http://journal.uin-alaudidin.ac.id/index.php/psb>
- Meldawaty, Susetyaning, D., Riwayati, A., & Wijayai, R. (2023). Sosialisasi “Bahagia” Guna Meningkatkan Kemandirian dan Kualitas. *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 248–253. <https://jurnalfebi.iainkediri.ac.id/index.php/Welfare>
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
- Monica, S. A., Balyas, A. B., Sitompul, S. I., & Toemon, A. N. (2024). *Perubahan Tekanan Darah Dan Heart Rate Recovery Pasca Olahraga Aerobik Mix Impact (Senam Dayak) Pada Mahasiswa Universitas Palangka Raya*. 2(3), 112–119. <https://doi.org/10.37304/barigas.v2i3.12063>
- Multazam, A., & Utami, K. P. (2021). Pemberian Latihan Slow Deep Breathing dan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Serta Menurunkan Tekanan Darah dan Stress Pada Komunitas Lansia di Kota Malang. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 444–452. <https://dmi-journals.org/jai/article/view/226>
- Mulyadi, A. (2019). Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2), 148–157. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i2.740>
- Nade, M. S., & Rantung, J. (2020). Dukungan Keluarga Dan Kepatuhan Minum Obat Terhadap Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Porongpong Kabupaten Bandung Barat. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(1), 192–198.
- Nainggolan, I., & Sitompul, M. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Advent Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 17179–17187.
- Ningsih, A. T. M., & Kartika, R. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 1(2), 115–120. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i2.357>

- Nuraeni, E., Habibi, A., & Baejuri, M. L. (2020). Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia Dipuskesmas Balaraja. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin*, 2. <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/article/view/5740>
- Nurchayati, A., & Sofyan, O. (2024). Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Di Puskesmas Kotagede II Bulan Februari 2024. *Jurnal Ilmiah Farmasi Akademi Farmasi*, 7(2), 6–15.
- Nurfatimah, R., Sri, M. R. 'i S., & Jubaedah, Y. (2017). Perancangan Program Pendampingan Lanjut Usia Berbasis Home Care Di Posbindu Kelurahan Geger Kalong. *FamilyEdu*, III(2), 101–109.
- Nuryamah, S., & Frianto, D. (2023). Pengecekan Tekanan Darah dan Informasi Kesehatan Kepada Lansia di Desa Sumberjaya. *Adima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 1630–1637.
- Page, M. T., Erviana, E., & Sikin, A. G. (2023). Media Leaflet dan Poster Pada Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(1), 36–45. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i1.568>
- Pangaribuan, R. (2020). Gambaran Penyakit Hipertensi Melalui Resep Yang Masuk Di Apotek Kimia Farma No.29 Jl.Sutomo No.63 Kota Pematangsiantar. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan*, 4.
- Pasaribu, B., Herawati, A., Utomo, K. W., & Aji, R. H. S. (2022). *Metodologi Penelitian untuk Ekonomi dan Bisnis* (A. Muhaimin (ed.)). Penerbit Media Edu Pustaka.
- Prameswari, A., & Riyandi, W. (2024). Penerapan Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kapurancak Kabupaten Boyolali. *Medical Laboratory Journal*, 2(3), 52–63.
- Prameswari, V. E., Irawan, H., & Setyadi, A. W. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Judika: Jurnal Nusantara Medika*, 7(1), 35–45.
- 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. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.13230>
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Вестник Росздрава* (Vol. 4, Issue 1). Pascal Books.
- Priantoro, H. (2017). Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Kejadian Burnout Perawat Dalam Menangani Pasien BPJS. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(3), 9–16. <https://doi.org/10.33221/jikes.v16i3.33>
- Priyatni, P. L. O. (2018). Hubungan Tingkat Konsumsi Tuak Dengan Hipertensi

Pada Laki-Laki di Tanganan Pegringsingan Tahun 2018. *Poltekkes Kemenkes Denpasar*.

- Putri, R. S. M., & Mazarina, H. (2022). Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Hipertensi. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 73–78. <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.3279>
- Rahmiati, C., & Zuriyah, T. I. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 15–28. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1005>
- Ramadhani, A. I., & Santik, Y. D. P. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i1.12>
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 91. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.1.91-97>
- Rasyid, N. H. S. Al, Febriani, N., Nurdin, O. F. T., Putri, S. A., Dewi, S. C., & Paramita, S. (2023). Tingkat Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Puskesmas Lempake Samarinda. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 12(1), 20. <https://doi.org/10.25077/jka.v12i1.2167>
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lanisa Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>
- Rebbi, P. S., & Revi, N. I. (2022). Efektivitas Senam Lanjut Usia Pada Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(1), 109–114.
- Rebokh, F. Y., Rayanti, R. E., & Natawirarindry, C. (2023). Hubungan Perawat Edukator, Manajemen Hipertensi, Dan Usia Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 563–572. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Restia, P. Y., & Cut Warnaini. (2023). The Effect of Food on the Incident of Hypertension. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(4b), 259–264.
- Rina, H., Andi, N., & Hengky, H. (2021). Efektivitas senam ergonomik pada penderita hipertensi sebagai upaya penurunan tekanan darah lanjut usia di Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1).
- Safarina, L., Fuji, N., & Pragholapati, A. (2022). Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2),

1284–1291. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3458>

- Sapwal, J. M., Taufandas, M., & Hermawati, N. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Ladon Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba. *Jurnal Medika Hutama*, 2(2), 801–815. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/173>
- 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.
- Saragih, S. A. P., Pramitha, H., Sattar, L. A. A. E., Anggraini, M. Z., Sawitri, N. D., Ardiyani, N. R., Azellia, R. D. T., Pasambe, Y., Humairo, M. V., & Novitasari, Z. R. (2023). Pola Hidup Sehat Melalui Edukasi dan Senam Lansia di Posyandu Sukun, Kecamatan Tanjungrejo, Kota Malang. *Ash-Shihhah Journal of Health Studies*, 1(2), 73–80.
- Sari, N. P. R. M. (2019). *Pengaruh Senam Buger Lansia Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di UPT Kesmas Sukawati I Tahun 2019*.
- Sari, N. W., & Anggarawati, T. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia penderita Hipertensi di desa leyangan Kecamatan Ungaran Timur kabupaten semarang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat SISTHANA*, 3(2), 21–24. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/PKMSISTHANA>
- Sartika, A., Betrianita, Andri, J., Padila, & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.1016/C2009-0-39360-5>
- Sarwoko, S. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Puskesmas. *Lentera Perawat*, 1(2), 114–120.
- Siregar, F. G. G., Theo, D., Syafitri, R., Fitrianti, A. D., & Yuniati. (2024). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada lansia di Pskesmas Rasau Kab. Labuhanbati Selatan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 247–263. doi: <https://doi.org/10.55606/termometer.v2i1.2864>
- Siregar, I., Priono, J., & Nasution, A. F. (2022). Analisis Pengaruh Senam pada Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 2(2), 396–401. <https://doi.org/10.58939/afosj-las.v2i2.270>
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 11–17.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. In *Literasi Media*

*Publishing*. Literasi Media Publishing.

- Sriwahyuni, & Astuti. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Batumalonro Kabupaten Gowa. *Jurnal Omicron ADPERTISI*, 2(2), 26–38.
- Sulistiani. (2020a). Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang*, 64.
- Sulistiani. (2020b). Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga Karya Tulis Ilmiah. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang*, 64.
- Sumarni, S., & Hasanah, L. (2022). Pendampingan Senam Lansia Di Desa Kolor Kabupaten Sumenep. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 3(1), 47–51.
- Suntara, D. A., Roza, N., & Rahmah, A. (2021). Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekupang Kelurahan Tanjung Riau Kota Batam. *Inovasi Penelitian*, 1(10), 2177–2184.
- Susanti, E. T., Siswanto, Nurhayati, & Egytama, M. O. (2023). Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 9(2), 31–43.
- Swarjana, I. K. (2022). *Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian*. CV Andi Offset.
- Syafriani, D., Darmana, A., Syuhada, F. A., & Sari, D. P. (2023). Buku Ajar Statistik Uji Beda Untuk Penelitian Pendidikan (Cara Dan Pengolahannya Dengan SPSS). In *CV.Eureka Media Aksara*. CV. Eureka Media Aksara.
- Tanjung, A. I., Mardiono, S., & Saputra, A. U. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di RSUD Kayuagung Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4), 43–46. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8123389>
- Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2018). *Mengenal Lebih Dekat Tentang Lanjut Usia* (1st ed.). CV. AE Media Grafika.
- U.S Department of Health and Human Service. (2004). The Seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. In *Current Opinion in Cardiology*. <https://doi.org/10.1097/00001573-199903000-00014>
- Untoro, D. (2023). Analisis Penerapan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Dengan Hipertensi di RW 02 Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi. *Karya Ilmiah Akhir Ners*.

- Wahyuni, N. P. D. S. (2017). Sehat dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 66–77.
- Wahyuni, S., & Firmansyah, R. (2022). Penatalaksanaan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RT/01 RW/02 Desa Jatimulya Kabupaten Majalengka. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan MEDISINA AKPER YPIB Majalengka*, VIII(1), 8–17.
- Wibawa, T., & Suharjo, I. (2021). Identifikasi Gejala Penyakit Hipertensi Berdasarkan Citra Iris Mata Menggunakan Jaringan Syaraf Tiruan Dan Metode Backpropagation. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 1(1), 180–190. <https://doi.org/10.24002/konstelasi.v1i1.4245>
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Empathy*, 1(2), 172–181. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. CV Science Techno Direct.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (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.
- Yandriani, R., & Karani, Y. (2018). Patogenesis Hipertrofi Ventrikel Kiri. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(Supplement 2), 159. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i0.844>
- Yuniati, I., & Sari, I. M. (2022a). 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>
- Yuniati, I., & Sari, I. M. (2022b). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(2), 72–82.
- Zahra, A. R. A., Saputri, R., & Handayani, L. (2023). Peningkatan Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi Dengan Pemberian Edukasi Berbasis Bahasa Banjar. *Jurnal Farmasi SYIFA*, 1(1), 20–26. <https://doi.org/10.63004/jfs.v1i1.116>