

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM TERAPI ANTI *STROKE* SEBAGAI UPAYA NON
FARMAKOLOGI MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
PRA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI DESA SIBANGKAJA**



NI KADEK AYU SEPTIA DEWI

C1121068

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

2025

**PENGARUH SENAM TERAPI ANTI *STROKE* SEBAGAI UPAYA NON
FARMAKOLOGI MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PRA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI DESA SIBANGKAJA**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh:

**NI KADEK AYU SEPTIA DEWI
NIM. C1121068**

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM TERAPI ANTI *STROKE* SEBAGAI UPAYA NON
FARMAKOLOGI MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PRA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SIBANGKAJA**

Diajukan Oleh:

NI KADEK AYU SEPTIA DEWI

NIM. C1121068

Mangupura, 06 Agustus 2025

Telah Disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038802

Pembimbing II



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

**Mengetahui,
Program Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua**



Ns. Lulu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH SENAM TERAPI ANTI STROKE SEBAGAI UPAYA NON
FARMAKOLOGI MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PRA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SIBANGKAJA

Tanggal: 11 Agustus 2025

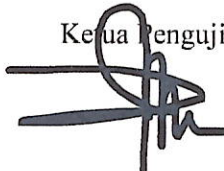
Diajukan Oleh:

NI KADEK AYU SEPTIA DEWI

NIM. C1121068

Telah Disetujui oleh dosen Pembimbing

Ketua Penguji



Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0807068702

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038802

Anggota Penguji



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

Mengetahui,
Program Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Kadek Ayu Septia Dewi

NIM : C1121068

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Terapi Anti Stroke Sebagai Upaya Non

Farmakologi Menurunkan Tekanan Darah Pada Pra Lansia

Dengan Hipertensi Di Desa Sibangkaja

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 saya ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 20 Maret 2025



(Ni Kadek Ayu Septia Dewi)

BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU

KEPERAWATAN

Skripsi, Maret 2025

Ni Kadek Ayu Septia Dewi

Pengaruh Pemberian Senam Terapi Anti Stroke Sebagai Upaya Non Farmakologi Menurunkan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sibangkaja

XIV + 100 +2 Skema + 5 Tabel + 10 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat utama di tingkat global dan nasional. Hipertensi juga disebut sebagai “silent killer” karena tekanan darah yang tidak dapat dikontrol, sehingga bisa menyebabkan penyakit jantung koroner, dan penyakit otak. Penatalaksanaan hipertensi yang bisa dilakukan meliputi terapi non farmakologi, terapi non farmakologi yang dimaksud berupa Aktivitas fisik yang direkomendasikan adalah senam anti stroke bisa dijadikan sebagai alternatif untuk orang yang menderita hipertensi, karena dapat mengurangi resiko stroke serta dapat meningkatkan sirkulasi darah. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam terapi anti stroke sebagai upaya non farmakologi menurunkan tekanan darah pada pra lansia dengan hipertensi di Desa Sibangkaja. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan one group pre-tes post-test, dan menghitung ukuran sample menggunakan Teknik/rumus Isaac dan Michael, serta analisis data menggunakan Wilcoxon Sign Rank Test, pada pra lansia yang diberikan intervensi senam terapi anti stroke didapatkan hasil tekanan darah sistolik didapatkan nilai nilai p value 0,001 (p value 0,05) dengan nilai Z hitung adalah 5,638 sedangkan tekanan darah diastolik didapatkan nilai Z hitung adalah 5,145 (Z hitung 1,96). Maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak atau terdapat senam terapi anti stroke sebagai upaya non farmakologi menurunkan tekanan darah pada pra lansia dengan hipertensi di Desa Sibangkaja.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Anti *Stroke*, Tekanan Darah
Daftar Pustaka : 71 (2019 – 2024)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM
Undergraduate Thesis, March 2025

Ni Kadek Ayu Septia Dewi

The Effect of Providing Anti-Stroke Therapeutic Gymnastics as a Non-Pharmacological Effort to Reduce Blood Pressure in Pre-Elderly People with Hypertension in Sibangkaja Village

XIV + 100 + 2 Schemes + 5 Tables + 10 Appendices

ABSTRAC

Hypertension is a non-communicable disease that remains a major public health challenge at both the global and national levels. Hypertension is also known as the "silent killer" because uncontrolled blood pressure can lead to coronary heart disease and brain disease. Hypertension management includes non-pharmacological therapy, including physical activity. Recommended physical activity, such as anti-stroke gymnastics, can be used as an alternative for people with hypertension, as it can reduce the risk of stroke and improve blood circulation. This study aims to determine the effect of anti-stroke therapy gymnastics as a non-pharmacological effort to lower blood pressure in pre-elderly individuals with hypertension in Sibangkaja Village. This study uses a pre-experimental design with a one group pre-test post-test approach, and calculates the sample size using the Isaac and Michael Technique/formula, and data analysis using the Wilcoxon Sign Rank Test, in pre-elderly who were given anti-stroke therapy exercise intervention, the results of systolic blood pressure obtained a p value of 0.001 (p value 0.05) with a calculated Z value of 5.638 while diastolic blood pressure obtained a calculated Z value of 5.145 (Z count 1.96). So it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected or there is anti-stroke therapy exercise as a non-pharmacological effort to reduce blood pressure in pre-elderly with hypertension in Sibangkaja Village.

Keywords : *Anti-Stroke Exercise, Blood Pressure, Elderly, Hypertension*

Heritage List : *71 (2019–2024)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Senam Terapi Anti *Stroke* Sebagai Upaya Non Farmakologi Menurunkan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Dengan Hipertensi di Desa Sibangkaja” Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Ilmu Keperawatan.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali
3. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S,Kep., M.Kes selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengetahuan, saran serta arahan sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan dan tersusun dengan baik.
4. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing II yang telah banyak membantu dalam memberikan masukan, saran, motivasi, dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Kedua orang tua tercinta I Nyoman Urip dan Ni Ketut Nitisari, dua orang yang sangat hebat dan sangat berjasa dalam hidup penulis. Terima kasih atas doa, cinta, kasih sayang, dan segala bentuk yang telah diberikan kepada penulis, dan terima kasih sudah mengusahakan segala hal untuk penulis.

6. Kepada saudara kandung saya, Ni Luh Putu Novi Ripta Sari terima kasih selalu memberikan semangat, dukungan dan motivasi dalam penyusunan tugas akhir ini.
7. Kepada rekan-rekan *Balance Class* dan Melalai, terima kasih telah memotivasi penulis untuk semangat dalam berproses.
8. Kepada diri sendiri yang sudah mau bertahan dan menyelesaikan apa yang sudah dimulai.

Peneliti menyadari bahwa penulisan proposal ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Penulis berharap semoga proposal ini bermanfaat dan dapat menambah wawasan pembaca.

Mangupura, 06 Agustus 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Pelayanan Keperawatan	6
2. Masyarakat	6
3. Institusi Pendidikan	6
4. Peneliti	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Konsep Pra Lansia.....	10
1. Definisi Pra Lansia	10
2. Perubahan Pada Lansia	11
B. Tekanan Darah Pada Lansia	12
1. Definisi Tekanan Darah	12
2. Penuaan Pada Sistem Kardiovaskuler	13
3. Penggolongan Tekanan Darah	14
4. Pengukuran Tekanan Darah Pada Lansia	15
C. Konsep Hipertensi	17
1. Definisi Hipertensi	17

2. Klasifikasi	17
3. Etiologi	18
4. Faktor Risiko	19
5. Patofisiologi	23
6. Komplikasi	24
7. Tanda dan Gejala	26
8. Penatalaksanaan.....	27
D. Senam Anti Stroke	29
1. Definisi Senam Anti Stroke	29
2. Manfaat Senam Anti Stroke	29
3. Langkah Senam Anti Stroke	30
E. Kerangka Teori	42
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	43
A. Kerangka Konsep	43
B. Hipotesis	44
C. Definisi Operasional	45
BAB IV METODE PENELITIAN	46
A. Rancangan Penelitian	46
B. Populasi dan Sampel	47
1. Populasi	47
2. Sampel	47
3. Besaran Sampel	48
4. Teknik Sampling	49
C. Tempat Penelitian	50
D. Waktu Penelitian	50
E. Etika Penelitian	50
F. Alat Pengumpulan Data	52
1. Instrumen Penelitian	52
2. Validitas dan Reliabilitas	53
G. Prosedur Pengumpulan Data	54
1. Prosedur Administrasi	54
2. Prosedur Teknis	54
H. Pengolahan Data	56
1. <i>Editing</i>	56
2. <i>Coding</i>	56
3. <i>Entry / Transferring</i>	57
4. <i>Tabulating</i>	57
I. Rencana Analisis Data	57
1. Analisis Univariate	57
2. Analisis Bivariate	58

BAB V HASIL PENELITIAN	59
A. Tempat dan Waktu Penelitian	59
B. Analisis Univariat	59
C. Analisis Bivariat	63
BAB VI	65
A. Interpretasi Penelitian	65
B. Keterbatasan Penelitian	78
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Penelitian, Pendidikan	79
BAB VII.....	81
A. Simpulan	81
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah	17
Tabel 3.2 Definisi Operasional	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Jalan Di Tempat	30
Gambar 2.2 Tepuk Tangan	31
Gambar 2.3 Tepuk Jari	31
Gambar 2.4 Jalin Tangan	32
Gambar 2.5 Silang Ibu Jari	33
Gambar 2.6 Adu Sisi Kelingking	33
Gambar 2.7 Adu Sisi Telunjuk	34
Gambar 2.8 Ketuk Pergelangan	35
Gambar 2.9 Ketuk Nadi	35
Gambar 2.10 Tekan Jari – Jari	36
Gambar 2.11 Buka Dan Mengepal Tangan	37
Gambar 2.12 Menepuk Punggung Tangan	37
Gambar 2.13 Menepuk Lengan Dan Bahu	38
Gambar 2.14 Menepuk Pinggang	38
Gambar 2.15 Menepuk Paha	39
Gambar 2.16 Menepuk Samping Betis	39
Gambar 2.17 Jongkok Berdiri	40
Gambar 2.18 Menepuk Perut	40
Gambar 2.19 Kaki Jinjit	41
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian	46

DAFTAR SKEMA

2.20 Kerangka Teori	42
3.1 Kerangka Konsep	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Observasi
- Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 9 Lembar Bimbingan
- Lampiran 10 Uji Etik Penelitian
- Lampiran 11 Hasil Pengolahan Data Dengan SPSS
- Lampiran 12 Dokumentasi
- Lampiran 13 Rencana Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, A. (2021). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Sehari-hari Dengan Keseimbangan Tekanan Darah Pada Lansia. *Fisheries Research*, 140(1), 6.
- Amalia, D., Sahabuddin, L., & Atikah, S. (2023). Karakteristik Demografi Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kawatuna Palu Tahun 2022.
- Atifah Sovianasari, & Tri Susilowati. (2024). Penerapan Senam Anti Stroke Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kampungsewu Surakarta. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 268–278. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.756>
- Baringbing, E. P. (2023). Pengaruh Karakteristik Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 124–130. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6492>
- Cahyono, T. (2018). *Statistika Terapan & Indikator Kesehatan*. Deepublish.
- Chin, M. J. (2017). *Blood Pressure Targets in the Hypertensive Elderly*. *National Library of Medicine*.
- Dialestari, K. (2019). Pengaruh senam lansia dalam meningkatkan kualitas hidup sehat pada lansia di pos pembinaan terpadu banjar delod sema desa kekeran mengwi.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung, 2022. (2022). Dinas Kesehatan Kabupaten Badung Tahun 2021 Pemerintah.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2023. (2023). Profil Kesehaan Provinsi Bali. 1– 19.
- Delima, M., Kasrin, R., & Jafri, Y. (2023). Manajemen Pencegahan Stroke dengan Senam Anti Stroke di Jorong Sungai Saraik Kecamatan Baso.
- Emi Sumarni, 2021. (2021). Analisis Pengaruh Terapi Senam Anti Stroke Sebagai Upaya Non Farmakologi Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Dengan Hipertensi Ringan. 01(02), 133–141. <https://doi.org/10.34305/jphi.v1i2.300>
- Erdwin Wicaksana, K., Surudarma, I. W., & Wihandani, D. M. (2019). Prevalensi hipertensi pada orang dewasa menengah dengan overweight di denpasar tahun 2018. *Intisari Sains Medis*, 10(3), 821–824. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i3.490>
- Fail Rev, H. (2019). *Age-associated changes in cardiovascular structure and function: a fertile milieu for future disease*. *National Library of Medicine*.

- Fatama Ekasari, M., Siti Suryati, E., Badriah, S., Rizqi Narendra, S., & Ishlah Amini, F. (2021). H i p e r t e n s i: kenali penyebab, tanda gejala dan penangannya.
- Harahap. (2021). Gaya Hidup Terhadap Risiko Hipertensi Pada Lansia. *In Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 7, Issue November).
- Hasanah, S. H. (2019). Gambaran Persepsi Penyakit Pada Lansia Hipertensi Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Dan Bondowoso. Digital Repository Universitas Jember, September 2019, 2019–2022.
- Harun, O. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan. 164–171.
- Hijriyati, N., Al Rasyid, S., Febriani, N., Tantiwi Nurdin, O. F., Putri, A., Dewi, S. C., & Paramita, S. (2022). Tingkat Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi Di Puskesmas Lempake Samarinda. In *J. Ked. Mulawarman* (Vol. 9, Issue 2).
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi.
- Kemendes RI. (2023). Kenali Stroke dan Penyebabnya.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). Keluarga Sayang Lansia, Keluarga Bahagia.
- Khairunnissa, K., Norfai, N., & Hadi, Z. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai Tahun 2021. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 165. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.455>
- Kholifah, H., Budiwanto, S., & Katmawanti, S. (2020). Hubungan antara Sosioekonomi, Obesitas dan Riwayat Diabetes Melitus (DM) dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Janti Kecamatan Sukun Kota. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmi>URL:<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmi/article/view/41419/173>
- Lenaini, I., Islam, U., Raden, N., & Palembang, F. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan. 6(1), 33–39.
- Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetya, T., & Berliana, I. (2021). Hubungan antara Olahraga dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 82–87. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.514>
- Made Agus, S. (2021). Penyakit Prioritas di Kabupaten Badung. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kabupaten Badung, 07(1), 37.
- Melati, M., Utomo, W., & Agrina, A. (2021). Pengaruh Senam Anti Stroke Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 206. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.206-214>

- Melati, M., & Utomo, W. (2021). Pengaruh Senam Anti Stroke Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. In *Jurnal Ners Indonesia* (Vol. 11, Issue 2).
- Nainggolan, S. S., Studi, P., Profesi, P., Utama, Y. A., & Keperawatan, P. S. (2022). Pelaksanaan senam anti stroke pada lansia di posyandu lansia rt 12 kelurahan sukodadi kecamatan sukarama palembang. 6, 14–20.
- Ningsih, D. O., Sriyono, G. H., Isnawati, I. A., Darah, T., Breathing, S. D., & Stroke, S. A. (2024). Pengaruh Kombinasi *Slow Deep Breathing* Dan Senam Anti Stroke Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. 3, 65–76.
- Nursolihah, I., Sembiring, D. A., Faizah Aulia, I., Ramadhanti, I. F., Putri, S. A., & Indirajati, A. S. (2024). Hubungan Usia dan Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Desa Sungaibuntu Tahun 2023 *The Relationship between Age and Occupation with Hypertension in Sungaibuntu Village in 2023*. In *JOHAR (Journal of Hospital Administration Research: Vols. XX, No.X*.
- Pudji Hastutik, K. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Rsud sultan Imanuddin Pangkalan Bun.
- Pudji, K. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Rsud sultan Imanuddin Pangkalan Bun.
- Podungge, Y. (2020). Hubungan Umur dan Pendidikan dengan Hipertensi pada Menopause.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., Budianto, A., Dharma Wacana Metro, A. K., Muhammdiyah, U., & Lampung, P. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Salt Consumption Pattern With Hypertension In Elderly. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1).
- Ratnaningsih, I. I. S. S., Studi, P., Keperawatan, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Kencana, B. (2018). Pengaruh Senam Anti stroke Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Prolanis upt Puskesmas cinambo.
- Riyadina, W. (2019). *Hipertensi pada Wanita Menopause*.
- Stefanie, D. (2021). Senam Anti Stroke untuk Lansia, Ini Gerakannya. Lifepack.
- Sumiyarsi, I., Nugraheni, A., Cahyanto, E. B., & Musfiroh, M. (2021). Pengaruh tekanan darah terhadap aktivitas fisik lansia Effects of Blood Pressure on Physical Activity of the Elderyl. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(1), 2021.
- Sutarga, i made. (2019). Hipertensi Dan Penatalaksanaannya. Hipertensi Dan Penatalaksanaannya Oleh Dr. I Made Sutarga, M. Kes Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. 10– 22., 10–22.

- Sagalulu, R. S., Febriyona, R., & Sudirman, A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. *Journal of Educational Innovation and Public Health*.
- Suirvi, L., Pristiana Dewi, A., Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Riau Jalan Pattimura No, F., & Pekanbaru Riau, G. G. (2022a). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Berbasis The Health Belief Model Pada Penderita Hipertensi. In *Jurnal Ners Indonesia* (Vol. 12, Issue 2).
- Sumarni, E., Mamlukah, M., Suparman, R., Ropii, A., Lukman, M., Jamaludin, J., & 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>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Tijani, N. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.
- Tomohon, S. M. A. K., & Rumampuk, J. F. (2019). Gambaran hasil pengukuran tekanan darah antara posisi duduk, posisi berdiri dan posisi berbaring pada siswa kelas xi ipa sma kristen 1 tomohon. 1, 3–6.
- WHO, 2023. (2023). Hipertensi. *World Health Organization*.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. 3(2), 96–102