

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI SENAM  
ERGONOMIK DAN RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
HIPERTENSI DI BANJAR BEDIL  
DESA BAHA**



**NI LUH GEDE JUWITA CAHYATI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2026**

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI SENAM  
ERGONOMIK DAN RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
HIPERTENSI DI BANJAR BEDIL  
DESA BAHA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**Ni Luh Gede Juwita Cahyati**

**C1122018**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2026**

## HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI SENAM ERGONOMIK DAN  
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA  
LANSIA HIPERTENSI DI BANJAR BEDIL  
DESA BAHA

Diajukan Oleh:

**NI LUH GEDE JUWITA CAHYATI**  
**NIM. C1122018**

Mangupura, 30 Maret 2026

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NIDN: 0810069202


Pembimbing II



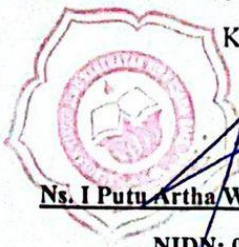
Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes  
NIDN: 0801038801

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



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



## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN  
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

Tanggal: 21 April 2026

Yang terdiri dari

Ketua Penguji



Ns. Putu Widiastuti, S.Kep., MPH

NIDN: 8829790019

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom

NIDN: 0810069202

Anggota Penguji



Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes

NIDN: 0801038801

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I-Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0821058603

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ni Luh Gede Juwita Cahyati

NIM : C1122018

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Kombinasi Senam Ergonomik dan  
Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada  
Lansia Hipertensi di Banjar Bedil Desa Baha

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

Mangupura, 30 Maret 2026



(Ni Luh Gede Juwita Cahyati)

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

Skripsi, Januari 2026

Ni Luh Gede Juwita Cahyati

**Pengaruh Pemberian Kombinasi Senam Ergonomik dan Relaksasi Nafas  
Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Banjar Bedil  
Desa Baha**

xv + 70 halaman + 11 tabel + 7 gambar + 15 lampiran

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lansia dan dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskuler. Upaya nonfarmakologis seperti kombinasi senam ergonomik dan relaksasi nafas dalam dapat menjadi alternatif dalam membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi senam ergonomik dan relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group *pretest* and *posttest*. Jumlah sampel sebanyak 45 responden menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi dan alat ukur tekanan darah OneMed Sphygmomanometer Aneroid 200 serta stetoskop. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Hasil uji statistik yang diperoleh bahwa nilai  $p = 0,001$  yang memiliki arti  $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kombinasi senam ergonomik dan relaksasi nafas dalam berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Banjar Bedil Desa Baha. Disarankan kepada pihak desa dan kader untuk mengadakan kombinasi senam ergonomik dan relaksasi nafas dalam secara rutin melalui kegiatan posyandu lansia agar membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kesehatan lansia.

Kata Kunci: lansia, senam ergonomik, relaksasi nafas dalam, tekanan darah

Daftar Pustaka: 78 (2020-2025)

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

*Undergraduate Thesis, January 2026*

*Ni Luh Gede Juwita Cahyati*

***The Effect of a Combination of Ergonomic Exercise and Deep Breathing Relaxation on Blood Pressure among Elderly Patients with Hypertension in Banjar Bedil, Baha Village***

*xv + 70 pages + 11 tables + 7 figures + 15 appendices*

**ABSTRACT**

*Hypertension is one of the most common health problems experienced by older adults and may increase the risk of cardiovascular complications. Non-pharmacological interventions, such as a combination of ergonomic exercise and deep breathing relaxation, can be used as an alternative approach to help reduce blood pressure. This study aimed to determine the effect of a combination of ergonomic exercise and deep breathing relaxation on blood pressure among elderly patients with hypertension.*

*This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 45 respondents were selected using the total sampling technique. The instruments used in this study included an observation sheet, a OneMed Aneroid 200 Sphygmomanometer, and a stethoscope for measuring blood pressure. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test to compare the pretest and posttest results.*

*The statistical test results showed that the p-value was 0.001, indicating that  $p < 0.05$ . It can be concluded that the combination of ergonomic exercise and deep breathing relaxation had a significant effect on reducing blood pressure among elderly patients with hypertension in Banjar Bedil, Baha Village. It is recommended that the village authorities and community health cadres conduct regular ergonomic exercise and deep breathing relaxation sessions through elderly integrated health service activities (Posyandu Lansia) to help control blood pressure and improve the health of older adults.*

*Keywords: older adults, ergonomic exercise, deep breathing relaxation, blood pressure*

*References: 78 (2020-2025)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Kombinasi Senam Ergonomik dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Banjar Bedil Desa Baha”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali. terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari doa, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat, peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. I Putu Santika, MM. Selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep. Kom. Selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan serta motivasi peneliti untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes. Selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan serta motivasi peneliti untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ni Kadek Eka Antini dan Ayah I Made Widyantara, yang dengan kasih sayang, doa, dan pengorbanan tiada henti menjadi sumber semangat terbesar dalam setiap langkah peneliti.

5. Adik-adik tercinta, I Made Wahyu Dwi Antara dan I Nyoman Satria Putra, yang selalu memberikan warna, semangat, dan keceriaan dalam perjalanan ini.
6. Sahabat-sahabat tersayang, Ni Made Bulan Puspayanti dan Ni Made Leonita Dewi, yang setia menemani, mendukung, serta menjadi penguat di kala peneliti hampir menyerah.
7. Teristimewa untuk diri peneliti, yang telah berusaha tegar, sabar, dan tidak mudah menyerah, meskipun jalan penelitian ini penuh ujian.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah banyak memberikan bantuan, doa, dan dorongan hingga terselesaikannya skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan karya ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan, serta menjadi pijakan awal untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

Mangupura, 30 Maret 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</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 Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Bagi Pelayanan Keperawatan .....	6
2. Bagi Masyarakat .....	6
3. Bagi Institusi Pendidikan .....	6
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	7
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
A. Konsep Lanjut Usia .....	10
1. Pengertian Lanjut Usia.....	10
2. Batasan Lanjut Usia .....	10
3. Masalah-Masalah Pada Lanjut Usia .....	11
4. Karakteristik Lansia .....	14

B. Konsep Hipertensi .....	15
1. Pengertian Hipertensi.....	15
2. Etiologi Hipertensi.....	16
3. Klasifikasi Hipertensi .....	17
4. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	17
5. Faktor Risiko Hipertensi .....	18
6. Patofisiologi Hipertensi .....	19
7. Komplikasi Hipertensi .....	20
8. Penatalaksanaan Hipertensi .....	21
C. Konsep Senam Ergonomik.....	23
1. Pengertian Senam Ergonomik.....	23
2. Manfaat Senam Ergonomik .....	23
3. Mekanisme Senam Ergonomik.....	24
4. Gerakan Senam Ergonomik .....	24
D. Konsep Relaksasi Nafas Dalam .....	28
1. Pengertian Relaksasi Nafas Dalam .....	28
2. Manfaat Relaksasi Nafas Dalam.....	29
3. Mekanisme Relaksasi Nafas Dalam .....	29
4. Prosedur Tindakan Relaksasi Nafas Dalam .....	30
E. Pengaruh Kombinasi Senam Ergonomik dan Relaksasi Nafas Dalam	30
F. Kerangka Teori .....	31
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI</b>	
<b>OPERASIONAL .....</b>	<b>33</b>
A. Kerangka Konsep .....	33
B. Hipotesis.....	34
C. Definisi Operasional.....	34
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Desain Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel .....	37
1. Populasi Penelitian.....	37
2. Sampel Penelitian .....	37

3. Teknik Sampling .....	38
C. Tempat Penelitian .....	38
D. Etika Penelitian .....	39
E. Alat Pengumpulan Data .....	41
1. Instrumen Penelitian .....	41
2. Validitas dan Reliabilitas .....	41
F. Prosedur Pengumpulan Data .....	42
1. Prosedur Administrasi .....	42
2. Prosedur Teknis .....	43
G. Pengolahan Data .....	45
H. Analisis Data .....	47
1. Analisis Univariat .....	47
2. Analisis Bivariat .....	48
<b>BAB V HASIL .....</b>	<b>51</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	51
B. Analisis Univariat .....	51
1. Karakteristik Responden .....	51
2. Analisis <i>Frequency</i> Tekanan Darah .....	53
C. Analisis Bivariat .....	54
1. Uji Normalitas .....	54
2. Analisis <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i> .....	55
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
A. Interpretasi Penelitian .....	57
1. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Aktivitas Sehari-hari .....	57
2. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Diberikan Kombinasi Senam Ergonomik dan Relaksasi Nafas Dalam .....	62
3. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sesudah Diberikan Kombinasi Senam Ergonomik dan Relaksasi Nafas Dalam .....	64
4. Pengaruh Pemberian Kombinasi Senam Ergonomik dan Relaksasi Nafas Dalam di Banjar Bedil Desa Baha .....	66

B. Keterbatasan Penelitian .....	68
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	69
1. Bagi Pelayanan Kesehatan.....	69
2. Bagi Institusi Pendidikan .....	69
3. Bagi Penelitian Keperawatan.....	69
<b>BAB VII PENUTUP.....</b>	<b>70</b>
A. Simpulan.....	70
B. Saran.....	70
1. Pelayanan Keperawatan.....	71
2. Masyarakat.....	71
3. Institusi Pendidikan.....	71
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi hipertensi menurut AHA/ACC 2025.....	17
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	34
Tabel 4. 1 Desain Penelitian One Group Pre Test and Post Test.....	36
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	52
Tabel 5. 2 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	52
Tabel 5. 3 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan .....	52
Tabel 5. 4 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan .....	53
Tabel 5. 5 Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Responden Sebelum Diberikan Kombinasi Senam Ergonomik dan Relaksasi Nafas.....	53
Tabel 5. 6 Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Responden Sesudah Diberikan Kombinasi Senam Ergonomik dan Relaksasi Nafas.....	54
Tabel 5. 7 Uji Normalitas .....	54
Tabel 5. 8 Analisis <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i> .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan lapang dada .....	25
Gambar 2. 2 Gerakan tunduk syukur .....	26
Gambar 2. 3 Gerakan duduk perkasa .....	26
Gambar 2. 4 Gerakan duduk pembakaran.....	27
Gambar 2. 5 Gerakan berbaring pasrah.....	28
Gambar 2. 6 Kerangka Teori .....	32
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep .....	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 4 Surat Ethical Approved
- Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Observasi Tekanan Darah
- Lampiran 10 Standar Operasional Prosedur Senam Ergonomik
- Lampiran 11 Standar Operasional Prosedur Relaksasi Nafas Dalam
- Lampiran 12 Rencana Penelitian
- Lampiran 13 Hasil Olah Data Penelitian Dengan SPSS
- Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15 Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. <http://penerbitzaini.com>
- Abidin, F. Z., Camelia, D., Sudarsono, & Ts. F, A. W. E. (2025). Pengaruh Senam Ergonomic Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Dusun Bangle Wilayah Kerja Puskesmas Tambakrejo Jombang. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 15(1), 121–132.
- Aditya, N. R., & Mustofa, S. (2023). Hipertensi: Gambaran Umum. *Majority*, 11(2), 128–138. <https://doi.org/10.59042/mj.v11i2.165>
- Akbar, F., Darmiati, Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. L. Mahmudah (ed.); 1 st ed). STIKes Majapahit Mojokerto.
- Anjani, I. S., & Alnur, R. D. (2025). Hubungan Karakteristik Pasien Hipertensi dengan Kepatuhan Minum Obat di UPT Puskesmas Kemirimuka. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 6(2), 68–74.
- Apriliyani, T., Pusparini, N. A. O., Karmilah, Rohmah, Z., Tunjung, W. A. S., & Nuriliani, A. (2024). Mekanisme Penyakit Kardiovaskular Terkait Penuaan. *Berkala Ilmiah Biologi*, 26(2), 80–93.
- Apriyani, E., & Netismar. (2025). Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi dan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah RT 02/RW 06 Kebagusan, Pasar Minggu. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah*, 2(8), 1511–1519.
- Arafah, S., Dewiyanti, Kamriana, & Alwi. (2024). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bulukunyi. *Jurnal Media Keperawatan*, 15(2), 148–153.
- Arianggara, A. W., Agusliani, Umar, A. N., & Hasmidar. (2025). Penyuluhan Lansia Di Kecamatan Sendana Kabupaten Majene. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 43–49.
- Arisandi, Y. (2023). *Buku Keperawatan Gerontik*. <https://books.google.co.id/books?id=-m-9EAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>

- Arisyandi, A., Agata, A., & Sari, N. N. (2024). Pengaruh Slow Deep Braething ( Teknik Nafas Dalam ) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Negeri Baru Kecamatan Umpu Semenguk. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(2), 38–46.
- Arwani, A., Zulfa, A., & Karlina, L. (2023). Pemberian Senam Ergonomik untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Ners Muda*, 4(3), 273. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i3.13510>
- Asnuriyanti, R., & Safrianti, I. (2025). Penerapan Senam Ergonomik Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan AKIMBA*, 9(4).
- Aulia, F. F., & Ameliati, S. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Pauh Barat Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman. *Journal of Medical Research*, 4(2).
- Azwaldi, Wicaturatmashudi, S., & Nordi, T. N. (2022). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Salasa Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 17(1), 86–92.
- Bukhori, I., & Wijaya, L. (2022). Pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2), 97–107.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2025). *Profil Kesehatan Badung*. <https://diskes.badungkab.go.id/pengumuman/56777-profil-dinas-kesehatan-kabupaten-badung-tahun-2025>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2025). *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Profil Kesehatan Provinsi Bali. <https://diskes.baliprov.go.id/download/profil-kesehatan-bali-2025/>
- Djuari, L., Robbani, T. N., Rahman, H. R., Untono, R. H., Rahmanda, A. F., Rachkutho, T., Pratama, M. H. R., & Romansyah, A. S. (2025). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Desa Sadar Tengah , Kecamatan Mojoanyar, Mojokerto. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(12), 5673–5680.
- Duana, M., Qasrina, Q., Anisa, N., Maisarah, S., Mardiana, M., Husada, F., Mukhtar, D., Ab, S. K. W., & Ibrahim, I. (2025). Edukasi Terkait Hipertensi dalam Mengurangi Angka Prevalensi Terkenanya Hipertensi pada Lansia. *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 110–115.
- 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>

- Erwanindyasari, R. N., & Yuniartika, W. (2025). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang Kepatuhan Pengelolaan Tekanan Darah Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 7(9), 4128–4138.
- Fairuza, A. (2024). *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Rheumatoid Arthritis*.
- Falo, A., Ludiana, & Ayubbana, S. (2023). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 32–40.
- Handoko, S. P., & Gunawan, P. A. (2025). Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi di Jakarta Barat. *E-CliniC*, 13(3), 353–357.
- Haryati, S., & Kristanti, L. A. (2020). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Gunungsari Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 49–55. <https://jnc.stikesmaharani.ac.id/index.php/JNC/article/view/147/166>
- Hasani, A., & Muhliso. (2024). Apakah Ada Pengaruh Senam Ergonomik Dan Aromaterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah? *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 15(1), 57–67. <https://doi.org/10.33859/dksm.v15i1.886>
- Hidayah, N., Tasalim, R., & Suwardani, M. S. (2025). Perbandingan pemberian jus nanas dengan jus belimbing terhadap penurunan tekanan darah lansia. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 9(2), 130–141.
- Jones, D. W., Ferdinand, K. C., Johnson, H. M., & Shimbo, D. (2025). 2025 AHA / ACC / AANP / AAPA / ABC / ACCP / ACPM / AGS / AMA / ASPC / NMA / PCNA / SGIM Guideline for the Prevention , Detection , Evaluation , and Management of High Blood Pressure in Adults. *The American College Of Cardiology Foundation*, 1–112. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2025.05.007>
- Khofifah, Zakiudin, A., & Lestari, A. M. (2023). Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. D Pada Ny. W Dengan Sistem Kardiovaskuler: Hipertensi Di Desa Kutayu RT 04 RW 01 Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(4), 69–83. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i4.607>
- Kusuma, D. S., Rusnoto, & Kartikasari, F. (2025). Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok, dan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi di Klinik Asy-Syifa Desa Janggalan Kecamatan Kota Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 10(1).

- Ledoh, K., Tira, D. S., Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia (60-74 tahun). *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 27–36. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v13i1.301>
- Lestari, I., Rahmawati, Y., Yanti, Y., & Habibi, J. (2025). Edukasi Kesehatan Tentang Peningkatan Hipertensi Pada Lansia Di Dusun I Desa E Wonokerto Kec. Tugumulyo Kab. Musi Rawas. *Jurnal Pakar Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.61902/wasathon.v2i02.1006>
- Madidi, I. R., Febriona, R., & Damansyah, H. (2022). Efektifitas Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di LKS.LU Beringin Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Kesehatan Tradisional*, 4(2), 56–65.
- Manungkalit, M., Sari, N. N., & Novita, N. A. P. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.54040/jpk.v14i1.249>
- Mardhiyah, Dinilhaq, N. A., Amelia, Y., Arini, A., Hidayatullah, R., & Harmonedi. (2025). Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan: Memahami Perbedaan, Implikasi, dan Strategi Pemilihan yang Tepat. *Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, 2(2), 208–218. <https://doi.org/10.62383/katalis.v2i2.1670>
- Megasari, Ningrum, D., & Dolifah, D. (2023). Pengaruh Intervensi Relaksasi Napas Dalam Dan Murottal Al- Qur ' An Irama Nahwad Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ners*, 7(1), 632–638.
- Meilinda, Pendit, S. A., & Dayuningsih. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Kepatuhan Diet Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 9(1), 93–102. <https://doi.org/10.57214/jka.v9i1.725>
- Nabila, R. I., Herlinawati, Ariyanto, S., & Ronanarasafa. (2025). Hubungan Jenis Kelamin , Tingkat Pendidikan , dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gunungsari Lombok Barat. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 13(1), 364–373.
- Ningtyas, S. R., Yuliza, E., & Herliana, I. (2023). Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi di Wilayah RW 01 Mekarwangi Tanah Sareal Kota Bogor Tahun 2021. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(2), 282–289.
- Nopo, F. B., Dwisetyo, B., & Djafar, R. H. (2022). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Dikelurahan Aertembaga Saru. *Jurnal Kesehatan: Amanah Prodi Ners Universitas Muhammadiyah Manado*, 6(2), 35–40.

- Nurchayani, A. A. (2024). *Karya Tulis Ilmiah Asuhan Keperawatan Pada Klien Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Bedah Lawak Tembelang Jombang*.
- Nurleny, & Hidayati. (2025). Pengaruh Air Seduhan Bawang Putih Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di RW 01 Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *Jurnal Menara Medika*, 7(2), 381–391.
- Page, M. T., Erviana, & Sikin, A. G. (2023). Media Leaflet dan Poster Pada Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi. *KEPO Jurnal Keperawatan Profesional*, 4(1), 36–45. <https://salnesia.id/kepo/article/view/568>
- Purwandari, N. P., Putri, D. S., Ridholloh, B. N., Irsyad, M. Y., Maulidika, N. H., Sari, P. A., & Ismayati, W. (2024). Penerapan Senam Ergonomik terhadap Penurunan Tekanan Darah (Hipertensi). *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 33–39. <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.5>
- Putri, F., Hasanah, U., & Ludiana. (2025). Implementasi Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(2), 268–278.
- Putri, N. R., & Imamah, I. N. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Kadiporo. *Bengawan Nursing Journal*, 02(02), 1–6.
- Rahmadani, A. D., Safitri, M., & Apriliyani, I. (2025). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Kemawi Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(10), 1–4.
- Rahmani, D. A., Risnawati, & Hamdani, M. F. (2025). Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependend (Paired Sample t –Test). *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), 568–576. <https://jpion.org/index.php/jpi568>Situswebjurnal:<https://jpion.org/index.php/jpi>
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 6(2), 10967–10975. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>
- Riyadi, M. E., & Anggraeni, R. A. (2025). Dukungan keluarga berhubungan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di kretek bantul : studi korelasi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 14(2), 168–177.
- Rohmawati, D. L., Nisak, R., & Luktiningtyas, D. (2025). *Kompres Hangat dalam Penatalaksanaan Hipertensi: Inovasi Berbasis Bukti*. <https://isbn.perpusnas.go.id/bo-penerbit/penerbit/isbn/data/view->

- Sari, S. G. K., Rukmana, N. M., & Sari, N. N. (2025). Hubungan Self efficacy Dengan Kepatuhan Perawatan Diri Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(4), 673–682.
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037>
- Septianingrum, Y., & Susanto, M. H. (2020). The Ergonomic Gymnastic on Blood Pressure Among Elderly. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 194–200. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v9i2.185>
- Summasalisa, R. F., Widiharti, W., & Widiyawati, W. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Industri. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(2), 420–427. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i2.5650>
- Supriyanto, S., Mien, & Romantika, I. W. (2024). Efektivitas Senam Ergonomik terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Tandebura Kabupaten Kolaka. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 04(02), 21–27.
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia (SKI)*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Susanto, D., Purwiningsih, S., & Kantohe, I. (2025). Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Posyandu Tinggede Selatan. *Kawanad : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 9–15. <https://doi.org/10.56347/kjpkm.v4i1.293>
- Suwanti, S., Purwaningsih, P., & Setyoningrum, U. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.37287/jppp.v1i1.15>
- Syahfitri, M., & Jumaini, S. (2015). Efektifitas Senam Jantung Sehat Dan Senam Ergonomik Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *JOM*, 2(2), 1250–1257.
- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Suci, I. S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penangananya.” In *Buku Saku*.
- Tandialo, D. I., Safruddin, & Asfar, A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Window of Nursing Journal*, 3(2), 115–122.

- 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.
- Tiroliyah, A., Sagala, N. S., Ritonga, S. H., Fitri, N., Simamora, A. A., Napitupulu, M., Siregar, N., Keperawatan, P. S., Royhan, U. A., Kebidanan, P. S., Royhan, U. A., & Hipertensi, P. (2025). *Hubungan aktivitas fisik dengan pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi*. 4(2), 92–99.
- Tusyadiah, N. H., Yusri, M. H., & Nurhasyifa, N. (2024). Implementasi analisis hipotesis asosiatif untuk mengetahui kepuasan pelanggan pada layanan jasa pendidikan. *Al Ittihadu Jurnal Pendidikan*, 3(1), 80–92. <https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/alittihadu>
- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Widarti, R., Sari, I. M., & Hermawati. (2025). Senam Lansia Sebagai Upaya Menjaga Kebugaran Pada Lansia di Posyandu Melati Arum Jebres Surakarta. *Empowerment Journal*, 5(2), 119–126.
- Widodo, S., Ladyani, D. F., Dalfian, Nurcahyanti, S., Devriany, A., Khairunnisa, Lestari, D. S. M. P., Rusdi, Wijayanti, D. R., Hidayat, A., Sjahriani, D. T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Buku Ajar Metode Penelitian. In *Buku Ajar Metode Penelitian*. <https://doi.org/10.21070/2022/978-623-464-048-9>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Yuniar, V. D., Kurniyanti, M. A., & Muntaha, M. (2022). Efektivitas Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Dukuh Banjarjo Kabupaten Malang. *JUKEJ : Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 38–45. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss2.789>
- Yusharyahya, S. N. (2021). Mekanisme Penuaan Kulit sebagai Dasar Pencegahan dan Pengobatan Kulit Menua. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 9(2), 150–159. <https://doi.org/10.23886/ejki.9.49.150>
- Yuziani, Sawitri, H., & Nadira, C. S. (2023). Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Terapi Non Farmakologi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(2), 80–85.

- Zaim Anshari. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensidan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 44–51. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM/article/view/289/149>
- Zulfa, H., Jamhur, H. P., Salsa, R. A., Al Madina, Z., & Hidayana, I. (2025). Relaksasi Nafas dan Dzikir untuk Menurunkan Emosi Negatif. *AN NAJAH (Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Keagamaan)*, 04(02), 1–11. <https://journal.nabest.id/index.php/annajah>