

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP
HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPT PUSKESMAS
SUKAWATI 1 KABUPATEN GIANYAR**



KADEK RISNA SURASTINI

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP
HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPT PUSKESMAS
SUKAWATI 1 KABUPATEN GIANYAR**

SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali**

Oleh:

**KADEK RISNA SURASTINI
NIM.C2120070**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP
HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPT PUSKESMAS
SUKAWATI 1 KABUPATEN GIANYAR**

Diajukan Oleh:

KADEK RISNA SURASTINI
NIM. C2120070

Mangupura, 26 Januari 2022

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


Dr. dr. I Wayan Artana, SH., M. Biomed
NIDN: 0812016602

Pembimbing II


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

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 S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal: 31 Januari 2022**

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji

Ns. Ni Putu Utami Rahayu, S.Kep., M.Kes.
NIDN: 0815039101

Sekretaris Penguji


Dr. dr. I Wayan Artana, SH., M. Biomed
NIDN: 0812016602

Anggota Penguji


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

Ketua

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kadek Risna Surastini

NIM : C2120070

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Lansia terhadap Hipertensi pada Lansia
di UPT Puskesmas Sukawati 1 Kabupaten Gianyar

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

Mangupura, 26 Januari 2022



(Kadek Risna Surastini)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
Skripsi, 15 Januari 2022

Kadek Risna Surastini
Pengaruh Senam Lansia terhadap Hipertensi pada Lansia di UPT Puskesmas
Sukawati 1 Kabupaten Gianyar

xv + 56 + 4 tabel + 15 gambar + Lampiran

ABSTRAK

Seiring bertambahnya usia pada lansia, sistem kardiovaskuler akan mengalami perubahan seperti arteri yang kehilangan elastisitasnya, hal ini dapat menyebabkan peningkatan nadi dan tekanan sistolik darah. Senam lansia yang memanfaatkan gerak dengan aktivasi sistem saraf simpatis dan parasimpatis serta meningkatkan pelepasan berbagai hormon yang menyebabkan kondisi individu menjadi relaks. Senam lansia merupakan aktivitas fisik yang berguna mengeliminasi lemak dan kolesterol pada pembuluh darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas Sukawati 1 Kabupaten Gianyar.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra-eksperimental* dengan rancangan *one group pra-post test design* dengan *simple random sampling*, yang melibatkan 31 lansia dengan hipertensi. Tekanan darah diukur dengan spigmomanometer dan senam lansia diukur dengan *standard operational procedure* (SOP), kemudian dilakukan analisis data dengan *paired t-test* karena data berdistribusi normal.

Hasil menunjukkan rata-rata tekanan darah sebelum intervensi adalah 150,00/94,48 mmHg, sedangkan setelah intervensi rata-rata tekanan darah menjadi 140,48/90,48 mmHg. Analisis dengan *paired sample t-test* mendapatkan nilai *p value*= 0,001 pada tekanan *systole* dan 0,003 pada tekanan *diastole*, sehingga adanya pengaruh yang signifikan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi senam lansia pada lansia di Puskesmas Sukawati I. Diharapkan senam lansia dapat digunakan dan menjadi bagian dari program kerja di Puskesmas khususnya prolanis.

Kata Kunci : hipertensi, senam lansia, lansia, tekanan darah
Daftar pustaka: 71 (2016-2021)

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

Undergraduate Thesis, January 15th 2022

Kadek Risna Surastini

The Effect of Elderly Gymnastics on Hypertension in the Elderly at Technical Implementation Unit of Sukawati 1 Public Health Centre, Gianyar Regency

xv + 56 + 4 tables + 15 pictures + appendixes

ABSTRACT

As the increasing age of the elderly, blood vessels will experience changes such as arteries that lose elasticity, this condition can cause an increase in pulse and systolic blood pressure. Elderly exercise that utilizes motion by activating the sympathetic and parasympathetic nervous systems and increasing the release of various hormones cause the individual's condition to relax. Elderly exercise is a physical activity that is useful in eliminating fat and cholesterol in the blood vessels. The purpose of this study was to determine the effect of elderly gymnastics on hypertension in the elderly at technical implementation unit of Sukawati 1 Public Health Centre, Gianyar Regency.

This study used a pre-experimental research design with a one group pre-post test design with simple random sampling, involved 31 elderly people who had hypertension. Blood pressure was measured by sphygmomanometer and elderly exercise was measured by standard operational procedure (SOP), then data analysis was performed using paired t-test because the data were normally distributed.

The results showed that the average blood pressure before the intervention was 150.00/94.48 mmHg, while after the intervention the average blood pressure was 140.48/90.48 mmHg. Analysis with paired sample t-test got p value = 0.001 on systolic pressure and 0.003 on diastolic pressure, therefore, there was a significant effect on blood pressure before and after the elderly exercise intervention had been given to the elderly at the Sukawati I Public Health Center. It is expected that elderly gymnastics can be used and become part of the work program at the public health centre, especially chronic disease management program.

Keywords : hypertension, elderly exercise, elderly, blood pressure

Bibliography : 71 (2016-2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Lansia terhadap Hipertensi pada Lansia di UPT Puskesmas Sukawati 1 Kabupaten Gianyar” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Kepala Puskesmas Sukawati I atas ijin yang telah diberikan untuk menjadikan Puskesmas Sukawati I menjadi lokasi penelitian.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak memberikan saran dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. dr. I Wayan Artana, SH., M. Biomed, selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ns. IGAA. Sherlyna Prihandani, S. Kep., M. Kes, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih.

Mangupura, 26 Januari 2022

Kadek Risna Surastini

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	16
A. Latar Belakang.....	16
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	5
2. Bagi Masyarakat	6
3. Bagi Institusi Pendidikan	6
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II	8
A. Konsep Lansia	8
B. Konsep Hipertensi.....	9
1. Pengertian Hipertensi	9
2. Faktor-Faktor Risiko Hipertensi.....	10
3. Penatalaksanaan Hipertensi	13
C. Konsep Senam Lansia.....	14
1. Pengertian Senam Lansia.....	14
2. Manfaat Senam Lansia.....	15
3. Pelaksanaan / Gerakan Senam Lansia.....	16

D. Mekanisme Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia .	24
E. Kerangka Teori	26
BAB III.....	27
A. Kerangka Konsep.....	27
B. Hipotesis Penelitian.....	27
C. Definisi Operasional.....	28
BAB IV	29
A. Rancangan Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	30
C. Tempat Penelitian	32
D. Waktu Penelitian.....	32
E. Etika Penelitian	32
F. Alat Pengumpulan Data	32
1. Instrumen Penelitian	32
2. Validitas dan Reliabilitas	33
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	34
1. Pengumpulan Data Secara Administrasi.....	34
2. Pengumpulan Data Secara Teknis	35
H. Pengolahan Data	36
1. Pengumpulan Data.....	36
2. Analisis Data.....	37
BAB V.....	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
B. Karakteristik Responden	40
1. Mengidentifikasi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	40
C. Analisis Univariat.....	41
1. Rata-Rata Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi Sebelum Melakukan Senam Lansia Di Puskesmas Sukawati 1 Gianyar.....	41
2. Rata-Rata Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi Setelah Melakukan Senam Lansia di Puskesmas Sukawati 1 Gianyar.....	42
3. Uji Normalitas Data.....	42
D. Hasil Analisis Bivariat	43

1. Analisis Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Sukawati 1 Gianyar	43
BAB VI.....	44
A. Interpretasi Penelitian	44
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	44
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	46
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi.....	47
5. Rata-Rata Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi Sebelum Melakukan Senam Lansia di Puskesmas Sukawati 1 Gianyar.....	47
6. Rata-Rata Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi Setelah Melakukan Senam Lansia di Puskesmas Sukawati 1 Gianyar.....	50
7. Analisis Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Sukawati 1 Gianyar	53
B. Keterbatasan Penelitian	57
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	57
1. Pelayanan Keperawatan.....	57
2. Pendidikan Keperawatan.....	57
3. Penelitian Keperawatan	58
BAB VII	59
A. Simpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	29
Tabel 5.1 Rata-Rata Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Intervensi Senam Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Sukawati 1 Gianyar.....	40
Tabel 5.2 Rata-Rata Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Setelah Diberikan Intervensi Senam Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Sukawati 1 Gianyar.....	41
Tabel 5.3 Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Sukawati 1 Gianyar	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	23
Gambar 3.1. Kerangka Konsep	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal Penelitian

Lampiran 2: Surat Rekomendasi Melakukan Penelitian

Lampiran 3: Surat Ijin Penelitian

Lampiran 4: *Ethical Approval*

Lampiran 5: Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 6: Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Inform Consent*)

Lampiran 7: Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Lansia

Lampiran 8: Standar Operasional Prosedur (SOP) Mengukur Tekanan Darah

Lampiran 9: Master Tabel

Lampiran 10: Hasil Output SPSS

Lampiran 11: Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., Oktafirnanda, Y., & Wardiah, W. (2018). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia Reproduksi di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama Kota Langsa. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(1), 48–57.
- Ansoni, F. Z. (2014). *Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut Di Posyandu Abadi IV Kartasura*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Anwar, K., Masnina, R., & et al. (2019). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Samarinda. *Borneo Student Research*, 1568, 494–501.
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, September, 160. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1541>
- Astuti, W. K. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Padukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman Yogyakarta*. STIKES Jenderal A. Yani Yogyakarta.
- Ayu Anjani, N. N. (2020). *HUBUNGAN KEGIATAN SENAM LANSIA DENGAN KADAR KOLESTEROL, TEKANAN DARAH DAN STATUS GIZI PADA LANSIA DI DESA ABIANSEMAL KABUPATEN BADUNG*. Poltekkes Denpasar.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Bahtiar, S., & Anita, D. C. (2016). *Pengaruh Konsumsi Pisang (Musaparadisiaca L.) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Jitengan Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta*.
- Brunner & Suddarth. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah (Edisi 12)*. EGC.
- Chasanah, S. U., & Syarifah, N. (2017). Hubungan karakteristik individu penderita hipertensi dengan derajat hipertensi di puskesmas depok ii sleman yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 2(1).
- Darnindro, N., & Sarwono, J. (2017). Prevalensi Ketidapatuhan Kunjungan Kontrol pada Pasien Hipertensi yang Berobat di Rumah Sakit Rujukan Primer dan Faktor-Faktor yang Memengaruhi. *Jurnal Penyakit Dalam*

Indonesia, 4(3), 123. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v4i3.138>

Dinata, M. (2020). Pelatihan Senam Middle Aerobik di Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung. *Jurnal Sumbangsih*, 1(1), 106–113.

Dinkes Gianyar. (2019). *Profil Kesehatan Kabupaten Gianyar 2019*.

Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi*. Wineka Media.

Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi*. Wineka Media.

Endah, L. (2020). *PENGARUH SENAM BUGAR TERHADAP PERUBAHANTEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA ANGGREK DESA SUKOSARI KECAMATAN DAGANGAN KABUPATEN MADIUN*. STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.

Eriyanti, M., Widodo, A., Kep, A., & Jadmiko, A. W. (2016). *Pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Eviyanti, E., Wijayanti, H. N., & Khadijah, S. (2021). 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>

Fithriyani, & Mahardika, E. M. (2017). Pengaruh latihan napas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 6(2), 168.
<https://doi.org/10.30644/rik.v6i2.88>

Giriwijoyo, S. (2017). *Olahraga untuk Kesehatan*. Balai Pustaka.

Guyton & Hall. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11* (Edisi 12). EGC.

Handono, N. P. (2021). EFEKTIFITAS RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DUSUN KRISAK WETAN SELOGIRI. *Jurnal KEPERAWATAN GSH*, 10(1), 56–61.

Harahap, S., & Siringoringo, E. (2016). Aktivitas Sehari-hari Pasien Stroke Non Hemoragik Di RSUD Dr . Pirngadi Medan. *Keperawatan Medikal Bedah*, 69–73.

Harrison, I., Wilson, B. W., & Kasper, M. F. (2015). *Prinsip-Prinsip Ilmu*

Penyakit Dalam (Edisi 13 V). EGC.

Hidayanti, W. P., Mursudarinah, M., & Noorratri, E. D. (2020). *MENURUKAN TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN JUS LABU SIAM MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET*. UNIVERSITAS' AISYIYAH SURAKARTA.

Jatiningsih, K., Sudaryanto, A., Faizah Betty, R., & Kep, A. S. (2016). *Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di Posyandu Lanjut Usia di Desa Wotgaleh Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kaharuddin, A. S. Bin, Nuddin, A., & Hengky, H. K. (2021). PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN PENYAKIT ARTHRITIS PADA LANJUT USIA DI KECAMATAN BACUKIKI BARAT KOTA PAREPARE. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1), 155–163.

Kawulusan, K. B., Katuuk, M. E., & Bataha, Y. B. (2019). Hubungan Self-Efficacy Dengan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Di Puskesmas Ranotana Weru Kota Manado. *JURNAL KEPERAWATAN*, 7(1).

Kristiani, R. B., & Dewi, A. A. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Di Posyandu Lansia Puntodewo Wilayah Penanggungan Rw 05 Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 4(2), 24–28.

Kurniasari, H., Mursudarinah, M., & Latif, N. (2019). *PENERAPAN SENAM ERGONOMIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KARANGWARU PLUPUH SRAGEN*.

Kusmawati, W., Lufthansa, L., Sari, R. S., & Windriyani, S. M. (2019). *Buku Ajar Ilmu Gizi Olahraga*. Uwais Inspirasi Indonesia.

Maryam. (2015). *Hubungan Tingkat Pendidikan dan Activity Daily Living dengan Demensia pada Lanjut Usia Di Panti Werdha*.

Megasari, M. (2017). Efektifitas Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah. *Menara Ilmu*, 11(77).

Meliana, M. (2021). *FAKTOR RISIKO USIA, JENIS KELAMIN, DAN OBESITAS DENGAN KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS PUUWATU KOTA KENDARI*. Poltekkes Kemenkes Kendari.

Muharni, S., & Wardhani, U. C. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Senam Ergonomik. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 71–78.

Muhith & Siyoto. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. CV Andi Offset.

Murniasih, N. N. (2019). *GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO*

*DAN STATUS GIZI PASIEN HIPERTENSI KOMPLIKASI JANTUNG YANG
DI RAWAT INAP DI RUMAH SAKIT UMUM BANGLI. Poltekkes Denpasar.*

- Murtianingsih, A. A., & Suprayitno, E. (2018). PENGARUH AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN PATUKAN GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA. *Jurnal Keperawatan*.
http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1505/AN_APRIANA_MURTIANINGSIH_NASKAH_PUBLIKASI.pdf?sequence=1
- Muttaqin, A. (2014). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persyarafan*. Salemba Medika.
- Notoatmojo. (2018). *Motodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Noventi, I., & Kartini, Y. (2020). Pendampingan Kader Lansia dalam Penataan Desa Bebas Hipertensi dan Ramah Lansia di Kelurahan Kupang Kecamatan Jabon, Sidoarjo. *Prosiding SEMADIF, 1*.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan (Edisi 4)*. Salemba Medika.
- PERKI. (2015). Pedoman Tatalaksana Penyakit Kardiovaskular. In *Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (Pertama)*.
- Putra, W. S. (2019). *PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN SENAM ERGONOMIK PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BANGKALAN*. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Rahmayani, S. T. (2019). Faktor-Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Primer pada Usia 20-55 Tahun di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD 45 Kuningan. *Syntax, 1(4)*.
- Rahmiati, C., & Zurijah, T. I. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Penjaskesrek, 7(1)*, 15–27.
- Riskesdas. (2018a). *Hasil utama riskesdas 2018*. 61. <https://doi.org/10.24127/riskesdas.v7i1.12345> Desember 2013
- Riskesdas. (2018b). *Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Salmawaty, P., & Irma, R. (2019). *GAMBARAN KONSUMSI NATRIUM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KOLAKA KABUPATEN*

KOLAKA. Poltekkes Kemenkes Kendari.

- 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.
- Setyowati, S. (2015). The Effect Of Ergonomis Gymnastic Towerd Elderly Sleep Quality In Bantul Yogyakarta. *University Research Coloquium*, 2013, 190–200. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1588>
- Sidiq, M. N. U. R. (2019). Pengaruh senam prolanis terhadap tekanan darah pasien hipertensi di puskesmas purwodiningratan kota surakarta. *Universitas Muhammadiyah*.
- Sitanggang, Y. F., Frisca, S., Sihombing, R. M., Koerniawan, D., Tahulending, P. S., Febrina, C., Purba, D. H., Saputra, B. A., Rahayu, D. Y. S., & Paula, V. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.
- Solihah, Z. (2015). Studi Komparansi Pemberian Buah Semangka dan Buah Melon terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Dusun Pundung Sleman Yogyakarta [skripsi]. *Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RD*. alfabeta.
- Sukarno. (2017). *Efek Latihan Pernafasan Yoga (Pranayama) terhadap Dyspnea dan Kemampuan Fungsional Pasien PPOK*.
- Sundari, L., & Bangsawan, M. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(2), 216–223.
- Suwanti, S., Purwaningsih, P., & Setyoningrum, U. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 1–12.
- Tarigan, A. P. S. (2019a). *Diagnosa Keperawatan Gerontik*.
- Tarigan, A. P. S. (2019b). *Proses Pengkajian Dalam Keperawatan Gerontik*.
- Totok, H., & Rosyid, F. N. (2017). *PENGARUH SENAM HIPERTENSI LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI WREDA DARMA BHAKTI KELURAHAN PAJANG SURAKARTA*. 10(1), 26–31.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha Ilmu.
- Wahyuni, N. I. P. D. S. (2017). *Sehat dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia*.

JURNAL PENJAKORA, 3(1), 66–77.

- WHO. (2019). *A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis*.
- Widjayanti, Y., Silalahi, V., & Merrianda, P. (2019). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Senam Lansia Aerobic Low Impact Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*. 4(2), 137–142.
- Wijayanto, W., & Satyabakti, P. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Komplikasi Hipertensi dengan Keteraturan Kunjungan Penderita Hipertensi Usia 45 Tahun Ke Atas. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 24–33.
- Wilandari, S. N. K. (2020). *STATUS KEGEMUKAN, ASUPAN NATRIUM DAN TEKANAN DARAH SISTOLIK PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR*. Poltekkes Denpasar.
- Wratsongko, M. (2014). *Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia*. Mizan Digital Publishing.
- Yanti, L., Murni, A. W., Oktarina, E., Andalas, U., Manis, L., Padang, K., Barat, S., Andalas, U., Manis, L., Padang, K., & Barat, S. (2017). *Senam ergonomik menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi*. 1–10.
- Yanti, M., Alkafi, A., & Yulita, D. (2021). Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 44–52.
- Yuniarti, A. I., & Dewi, E. S. (2019). PENGARUH SLOW STROKE BACK MASAGE (SSBM) TERHADAP TEKANAN DARAH MENOPAUSE PENDERITA HIPERTENSI. *Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH)*, 2(1), 171–176.
- Zuni, K. (2017). EFEKTIFITAS TEKNIK PERNAPASAN NOSTRIL DAN SLOW DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI KELURAHAN KALIREJO GROBOGAN. *STIKES Telogorejo Semarang*, 1–11.