

**PENGARUH *SENAM JANTUNG* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI DESA NYITDAH KECAMATAN  
KEDIRI, KABUPATEN TABANAN**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**SAGUNG ISTRI INTAN LESTARI**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**PENGARUH *SENAM JANTUNG* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI DESA NYITDAH KECAMATAN  
KEDIRI, KABUPATEN TABANAN**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**SAGUNG ISTRI INTAN LESTARI**

**NIM. C1118007**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sagung Istri Intan Lestari

NIM : C1118007

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Jantung terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Nyitdah Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan

Menyatakan dengan ini 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.

Badung, 06 Juni 2022



METERA  
TEMPEL  
10000  
093C2AJX872512107

Sagung Istri Intan Lestari

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *SENAM JANTUNG* TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA  
NYITDAH KECAMATAN KEDIRI, KABUPATEN TABANAN

Diajukan Oleh :


SAGUNG ISTRI INTAN LESTARI

NIM : C1118007


Badung, 06 Juni 2022

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing


Pembimbing I

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

Pembimbing II

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

Mengetahui,  
Program Studi S1 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 S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
Tanggal : 06 Juli 2022

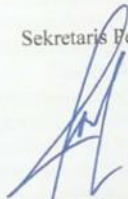
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



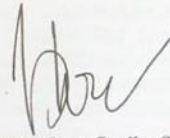
Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes  
NIDN : 0801038801

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



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

Mengetahui,  
Program Studi S1 Keperawatan  
Ketua



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

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

Skripsi, Juli 2022

Sagung Istri Intan Lestari

Pengaruh Senam Jantung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Nyitdah Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan

xvii + 131 + 6 tabel + 35 gambar + 3 skema + 17 lampiran

**ABSTRAK**

Hipertensi adalah penyakit kardiovaskular berupa tingginya tekanan darah dan ditandai dengan tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Sehingga menyebabkan beberapa masalah yang akan terjadi yaitu gangguan jantung dan pembuluh darah. Salah satu penanganan hipertensi secara non farmakologi yaitu melakukan aktifitas fisik seperti senam jantung. Senam jantung adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan otot jantung, gerakan otot besar, dan kelenturan sendi. Tujuan inti dari senam jantung adalah untuk menyehatkan jantung, memperbaiki denyut nadi, menurunkan tekanan sistolik dan diastolik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Jantung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Nyitdah Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan rancangan *Pre Eksperimental* dengan jenis *One-Group Pre-Post Test Design*. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling* dengan jumlah sampel yaitu 42 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Hasil analisis tekanan darah lansia penderita hipertensi menunjukkan ada perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* didapatkan nilai Z hitung tekanan sistolik -5,064 dengan *p value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai Z hitung tekanan diastolik -4,519 dengan *p value* = 0,025 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam jantung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Nyitdah Kecamatan Kediri Kabupaten Tabanan. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan senam jantung dapat digunakan sebagai teknik nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci: lansia, tekanan darah, senam jantung

Daftar Pustaka : 60 (1998-2021)

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

Undergraduate thesis, Juli 2022

Sagung Istri Intan Lestari

The effect of Heart Gymnastic towards Blood Pressure in Elderly Experienced in Hypertension in Nyitdah Village, Kediri District, Tabanan Regency

xvii + 131 + 6 tables + 35 pictures + 3 schematics + 17 attachments

**ABSTRACT**

High blood pressure (hypertension) is a cardiovascular condition marked by a systolic pressure of 140 mmHg and a diastolic pressure of 90 mmHg. This results in several of the issues, including heart and blood vessel issues. Physical activity, such as cardiac exercise, is one of the non-pharmacological treatments for hypertension. heart gymnastics is a sport in which the ability of the heart muscle, massive muscular movements, and joint flexibility are always prioritized. The primary purpose of heart gymnastics is to nourish the heart, improve pulse rate, and lower systolic and diastolic blood pressure. The purpose of the study was to see how heart gymnastics affected blood pressure in hypertensive older people in Nyitdah Village, Kediri District, Tabanan Regency.

This study is a type of quantitative research that uses a Pre-Experimental design with the type of One-Group Pre-Post Test Design. The sample in this study was taken using a non-probability sampling technique of purposive sampling with a total sample of 42 respondents. The research instrument used an observation sheet. The data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test to compare the results of the pretest and posttest.

The results of the blood pressure analysis in the elderly with hypertension indicated that there was a difference between the pretest and posttest values, with the Z value for systolic pressure being -5.064 with p value = 0.000 (p 0.05) and the Z value for diastolic pressure being -4.519 with p value = 0.025 (p 0.05), implying that there is an effect of heart gymnastic on blood pressure in the elderly with hypertension in Nyitdah Based on the findings of this study, cardiac exercise may be utilized as a non-pharmacological method of lowering blood pressure in hypertensive individuals.

Keywords: elderly, blood pressure, cardiac exercise

Bibliography : 60 (1998-2021)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Jantung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Nyitdah Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan” sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada STIKES Bina Usada Bali. Selanjutnya penulis menyampaikan Terima Kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku kepala STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali dan pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan serta bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Kedua orang tua tercinta (A.A. Putu Putra Susila, S.E dan Ni Ketut Arnadi,S.E) serta saudara kandung saya (Sagung Alit Regina Apsari) yang telah memberikan banyak dukungan selama proses menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepada member BTS, Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook secara tidak langsung telah menjadi penyemangat peneliti dalam mengerjakan skripsi ini.
6. Rekan- rekan seperjuangan *Anestesi Class* dan semua teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dukungan, bantuan kepada penulis.
7. Dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.  
Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, 06 Juni 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PENYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Lanjut Usia.....	11
1. Definisi Lanjut Usia.....	11
2. Batasan Usia Lanjut Usia.....	12
3. Proses Menua .....	13
4. Teori Proses Menua.....	14
5. Perubahan Fisiologi pada Lansia .....	20
B. Hipertensi.....	23
1. Definisi Hipertensi .....	23
2. Etiologi Hipertensi .....	24
3. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	26

4. Klasifikasi Hipertensi.....	27
5. Pelaksanaan Hipertensi .....	28
C. Senam Jantung .....	31
1. Definisi Senam Jantung .....	31
2. Fisiologi Senam Jantung terhadap Penurunan Hipertensi.....	32
3. Manfaat Senam Jantung.....	34
4. Gerakan Senam Jantung.....	34
5. Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Pelaksanaan Senam .....	52
D. Kerangka Teori.....	53
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI</b>	
<b>OPRASIONAL</b>	
A. Kerangka Konsep.....	55
B. Hipotesis.....	56
C. Definisi Operasional.....	57
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian.....	58
B. Populasi dan Sampel .....	59
C. Tempat Penelitian.....	63
D. Waktu Penelitian.....	63
E. Etika Penelitian .....	63
F. Alat Pengumpulan Data .....	65
1. Instrument Penelitian .....	65
2. Validitas dan Reabilitas.....	67
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	67
1. Prosedur Administrasi.....	67
2. Prosedur Teknis.....	69
H. Pengolahan Data.....	70
I. Rencana Analisis Data .....	71
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	74
B. Analisis Univariat.....	75

C. Analisis Bivariat.....	77
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Penelitian.....	80
B. Keterbatasan Penelitian.....	90
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian .....	90
<b>BAB VII PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	92
B. Saran.....	93
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Senam Jantung terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Nyitdah Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan.....	57
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia pada Lansia di Desa Nyitdah Kecamatan Kediri Kabupaten Tabanan .....	75
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Lansia di Desa Nyitdah Kecamatan Kediri Kabupaten Tabanan .....	75
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan pada Lansia di Desa Nyitdah Kecamatan Kediri Kabupaten Tabanan .....	76
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Senam Jantung .....	76
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan Senam Jantung .....	77
Tabel 5.6 Uji Normalitas Pengaruh Senam Jantung terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi.....	77
Tabel 5.7 Analisis <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i> Pengaruh Senam Jantung terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi .....	78

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Menundukkan Kepala dan Memiringkan Kepala ke Kanan dan ke Kiri .....	35
Gambar 2.2	Mengangkat Bahu Kanan, Mengangkat Bahu Kiri, Mengangkat Kedua Bahu.....	37
Gambar 2.3	Saling Menekan Kedua Telapak Tangan, Menarik Jari–Jari Kedua Tangan.....	37
Gambar 2.4	Memutar Badan ke Kanan dan ke Kiri.....	38
Gambar 2.5	Menarik Kedua Bahu dan Merentangkan Kedua Lengan ke Samping.....	38
Gambar 2.6	Memiringkan Sisi Tubuh ke Kanan dan ke Kiri .....	38
Gambar 2.7	Memutar Badan dan Kaki ke Kanan dan ke Kiri .....	38
Gambar 2.8	Membungkukkan Badan .....	38
Gambar 2.9	Melangkahhkan Kaki Serong Kanan dan Serong Kiri.....	38
Gambar 2.10	Mengangkat Kaki Kanan dan Kiri .....	40
Gambar 2.11	Menekuk Kaki Kanan ke Belakang, Menekuk Kaki Kiri ke Belakang.....	40
Gambar 2.12	Jalan di Tempat .....	40
Gambar 2.13	Menundukkan dan Menegakkan Kepala, Memiringkan Kepala ke Samping Kanan dan Kiri .....	42
Gambar 2.14	Memutar Bahu ke Depan, Memutar Bahu ke Belakang.....	42
Gambar 2.15	Jalan Ditempat dan Direntangkan Tangan ke Depan, ke Atas, Lalu Direntangkan.....	42
Gambar 2.16	Mendorong Lengan ke Depan dan Mendorong Lengan ke Samping.....	42
Gambar 2.17	Jalan Ditempat dan Direntangkan Tangan ke Depan, ke Atas, Lalu Direntangkan.....	43
Gambar 2.18	Merenggutkan dan Merentangkan Tangan, Mengangkat Kedua Lengan ke Atas dan Kaki Kanan / Kiri ke Belakang .....	43

Gambar 2.19	Jalan Ditempat Dan Dientangkan Tangan Ke Depan, Ke Atas, Lau Rentangkan.....	44
Gambar 2.20	Memutar Badan ke Samping Kanan dan Kiri, Membungkuk Badan Serong ke Kanan dan ke Kiri .....	44
Gambar 2.21	Jalan Ditempat dan Dientangkan Tangan ke Depan, ke Atas, Lalu Rentangkan.....	45
Gambar 2.22	Mengangkat Lutut Kanan dan Kiri, Mengayun Kaki ke Kanan dan ke Kiri.....	45
Gambar 2.23	Jalan Ditempat dan Dientangkan Tangan ke Depan, ke Atas, Lalu Rentangkan.....	46
Gambar 2.24	Mengayun Kedua Lengan ke Atas Kanan dan Kiri, Mengayun Kedua Lengan ke Samping Kanan dan Kiri Belakang.....	46
Gambar 2.25	Jalan Ditempat Dan Rentangkan Tangan Ke Depan, Ke Atas, Lalu Rentangkan.....	47
Gambar 2.26	Lari Ditempat .....	47
Gambar 2.27	Lari Ditempat Sambil Mengayun Kedua Kaki Kanan dan Kaki Kiri ke Depan Bergantian.....	48
Gambar 2.28	Lari Ditempat Sambil Menekuk Kaki Kanan dan Kiri ke Belakang Bergantian .....	48
Gambar 2.29	Lari Ditempat Mengangkat Lutut ke Depan, Sambil ,Mengangkat Kedua Lengan Lurus Sejajar ke Depan dan ke Atas.....	50
Gambar 2.30	Lari Ditempat dan Menepuk Tangan Diatas Kepala.....	50
Gambar 2.31	Lari Ditempat dan Rentangkan Tangan ke Depan, ke Atas, Lalu Rentangkan, Menarik Nafas.....	50
Gambar 2.32	Membuka Kaki Kanan Selebar Bahu dan Membungkuk.....	52
Gambar 2.33	Memutar Badan dan Kaki ke Samping Kanan dan Kiri.....	52
Gambar 2.34	Memutar Badan ke Kanan dan ke Kiri.....	52
Gambar 2.35	Meluruskan Lengan Dan Kaki .....	52



## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	Kerangka Teori Pengaruh <i>Senam Jantung</i> terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Nyitdah Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan.....	54
Skema 3.1	Kerangka konsep Pengaruh <i>Senam Jantung</i> terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Nyitdah Kecamatan Kediri, Kabupaaten Tabanan.....	55
Skema 4.1	Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i> .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan Stikes Bina Usaha Bali
- Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Tabanan
- Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik (*Ethical Approval*) Komisi Etik  
Penelitian Kesehatan STIKES Bina Usaha Bali
- Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian Stikes Bina Usaha Bali
- Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan  
Terpadu Satu Pintu Kabupaten Tabanan
- Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan
- Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian UPTD Puskesmas Kediri I
- Lampiran 9. SK atau Surat Perintah Perintah Pelatihan Senam
- Lampiran 10. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 11. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 12. Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Jantung
- Lampiran 13. Lembar Observasi
- Lampiran 14. Master Table
- Lampiran 15. Lembar Pengolahan Data SPSS
- Lampiran 16. Dokumentasi
- Lampiran 17. Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. made S., & dkk. (2021). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Alex, P. (2013). Pengaturan Pola Hidup Dan Aktivitas Fisik Meningkatkan Umur Harapan Hidup. *International Migration Review*, 47(2), 330-373. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/imre.12028/abstract>
- American Family Physician. (2014). *JNC 8 Guidelines for the Management of Hypertension in Adults*. <https://www.aafp.org/afp/2014/1001/p503.html>
- Amiruddin, & et al. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 9(02), 80–87. <https://doi.org/10.52395/jkjims.v9i02.151>
- Ariani, A., Lestari, M. F., & Pragholapati, A. (2020). Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Bandung*, 29–34.
- Baeha, R. A., Tobing, B. L., Wruwu, B. J., Putra Zebua, C. A., & Nababan, T. (2020). Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Hipertensi Di UPT Puskesmas Helvetia Medan 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 105–110.
- Cahyaningrum, E. D., & musyabiroh, N. (2021). Gambaran Kekuatan Otot Pada Lansia Di Rojinhom Yoichi Kokuba Yonabaru Okinawa Jepang. *Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 77–85. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.528>
- Dese, D. C., Studi, P., Keperawatan, I., Kristen, U., Wacana, S., Salatiga, K., ... Salatiga, K. (2021). Spiritualitas dan kualitas hidup lansia pada suku dayak tomun 1. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 275–292.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Bali 2020*. 1–129.
- District, K. (2021). *Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor , Banyumas*. 18(1), 87–93.

- Fadlilah, S., & Sucipto2b, A. (2020). Pengaruh Senam Jantung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Dusun Sanggrahan Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta The Effect Of Heart Exercise On Blood Pressure On Lansia In Dusun Sanggrahan Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. *Puinovakesmas*, 1(1), 32–42. Retrieved from <http://www.e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/pui/article/view/438>
- Fitri, R. D. (2015). Diagnose Enforcement And Treatment Of High Blood Pressure. *Jurnal Kedokteran*, 4(3), 47–51. [jurnal.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/549](http://jurnal.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/549). Diakses pada 29 Maret 2021.
- Fitria, N., Lydyana, L., Iskandar, S., Lubis, L., & Purba, A. (2019). Senam Jantung Sehat Seri-I Tiga Kali Seminggu Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 51–66. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.15741>
- Hartutik, S., & Noorratri, E. D. (2019). Senam Jantung Terhadap Hipertensi Pada Lansia. *Gaster*, 17(1), 86. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.344>
- Hidayah, H. (2019). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Jati Asih Kecamatan Geger Kabupaten Madiun*. 113.
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metodelogi Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data*.
- Jaya, M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan kualitatif (ke-1)*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Kemenkes.RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Kemenkes Republik Indonesia. (2019). *Gejala Hipertensi*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/apa-saja-gejala-hipertensi>
- Kemenkes RI. (2016). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2015*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018). *Klasifikasi Hipertensi*.

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>

Kemkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>

Kholifah, S. N. (2017). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan: Keperawatan Gerontik. *Keperawatan*, 1, 122. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf>

Krisnanda, M. Y. (2017). Hipertensi. *Laporan Penelitian Hipertensi*, 1102005092, 18. [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_penelitian\\_1\\_dir/3f252a705ddbef7abf69a6a9ec69b2fd.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/3f252a705ddbef7abf69a6a9ec69b2fd.pdf)

Masturoh, I., & T Aggita, N. (2013). metodologi penelitian kesehatan. *Journal of Petrology*, 369(1), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Merianti, L., & Wijaya, K. (2015). Pelaksanaan Senam Jantung Sehat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Wherda Kasih. *Jurnal Ilmu Kesehatan 'Afiyah*, 2(1), 11–16.

Nurhidayanti. (2018). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perubahan Hemodinamik Pada Hipertensi Di Kelurahan Paccerakkang, Kota Makasar. *New England Journal of Medicine*, 372(2), 2499–2508.

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan edisi : 5*.

Nursalam, metode penelitian. (2016). Konsep Keluarga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Pamela, Y. (2020). Pelatihan Senam Jantung Sehat Dan Penilaian Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terkait Hipertensi Di Desa Cibeureum Wetan, Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang. *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 9(4), 225. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v9i4.23705>

- Pemerintah Republik Indonesia. (1998). *UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 13 TAHUN 1998 TENTANG KESEJAHTERAAN LANJUT USIA*.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. 118. [http://www.inash.or.id/upload/event/event\\_Update\\_konsensus\\_2019123191.pdf](http://www.inash.or.id/upload/event/event_Update_konsensus_2019123191.pdf)
- Pratama, I. B. A., Fathnin, F. H., & Budiono, I. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 3(1), 408–413.
- Priadi, P. A. (2016). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di PSTW Budi Mulia 03 Margaguna Jakarta Selatan. In *Skripsi*.
- Primasari, A. (2018). *Proses Penuaan dari Aspek Kedokteran Gigi*. [http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/33561/Chapter II.pdf?sequence=4](http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/33561/Chapter%20II.pdf?sequence=4)
- Priyatini, I., & Rahayu, S. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Kebidanan: Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. In *KemenKes RI (Vol. 4, Issue 3)*. Kemenkes RI. <http://marefateadyan.nashriyat.ir/node/150>
- Profil Kesehatan Indonesia. (2019). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Pada Tahun 2018*. [https://doi.org/10.5005/jp/books/11257\\_5](https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5)
- Putra, J. R., Rahayu, U., Shalahuddin, I., Keperawatan, F., & Sumedang, K. (2021). *Self Care For Patients With Diabetes Mellitus Complementary Diseases of Hypertension in Public Health Center*. 13(1), 54–69.
- Rahmattilan, Rizky, & Nazara. (2019). Jurnal Penelitian Perawat Profesional. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(November), 89–94.
- Rindayati, E. R. (2018). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Wanita Di Desa Siman. *Skripsi*.
- Riwidikdo, H. (2012). *Statistik Kesehatan Belajar Mudah Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kesehatan (Plus Aplikasi Software SPSS)*. (N. Medika (Ed.))
- Romadhoni, D. L., Ramadhani, A. N., Pudjianto, M., Fisioterapi, P., Fisioterapi, P., & Fisioterapi, P. (2021). *Kelas sehat lansia dalam mengenal permasalahan pada kasus muskuloskeletal*. 57–66.
- Sugiyono. (2016). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumantri, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Ke-3)*. Jakarta: Prenada Media Goup.
- Surahman, Rachmat, M., & Supardi, S. (2016). *Metodologi Penelitian (Vol. 232)*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Sadhewa, B. A. (2016). Karakteristik Penderita Hipertensi. *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*, 10–44.
- Syahfitri, et al. (2015). *Efektifitas Senam Jantung Sehat Dan Senam Ergonomik Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer*. 2(2).
- ulina ginting, S. (2011). Issn 0852-2715. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 17.
- WHO. (2018). *Elderly*.  
<https://www.who.int/home/search?indexCatalogue=genericsearchindex1&searchQuery=elderly&wordsMode=AnyWord&healthtopic=undefined&country=undefined>
- WHO. (2018). *Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000- 2016*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Hypertention*. [https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1)
- Zalukhu, M. L., Phyma, A. R., & Pinzon, R. T. (2016). *Proses Menua, Stres Oksidatif, dan Peran Antioksidan*. 43(10), 733–736.