

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA TIHINGAN**



OLEH :

I KADEK ARI ANJASMARA

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

2022

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA TIHINGAN**

SKRIPSI

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

Bina Usada Bali

Diajukan Oleh:

I KADEK ARI ANJASMARA

C1118031

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

2022

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA TIHINGAN

Diajukan Oleh:

I KADEK ARI ANJASMARA

C1118031

Badung, 29 Juni 2022

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Mengetahui,

Program Studi S1 Keperawatan

Ketua



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

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA TIHINGAN

Tanggal : 11 Juli 2022

Yang Terdiri Dari :

Ketua Penguji



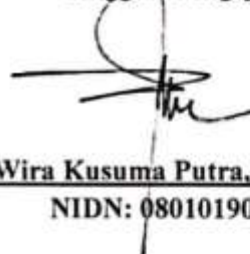
dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes
NIDN: 0814046102

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji


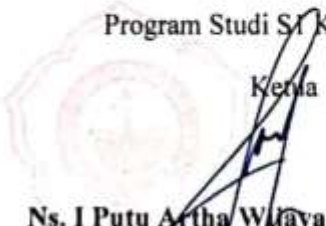


Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S. Kep., M. Kep
NIDN: 0801019002

Mengetahui,

Program Studi S1 Keperawatan

Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : I Kadek Ari Anjasmara

NIM : C1118031

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tihingan.

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

Badung, 29 Juni 2022



(I Kadek Ari Anjasmara)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

Skripsi, juni 2022

I Kadek Ari Anjasmara

Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tihingan

xv + 63 + 11 tabel + 2 gambar + 18 lampiran

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan keadaan yang akan di alami setiap manusia dimana akan mengalami penambahan usia yang di sertai dengan penurunan fungsi fisik dan system kardiovaskuler. Resiko hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang, maka dari itu dibutuhkan penatalaksanaan hipertensi yang tepat. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, pelaksanaan senam tera dapat menjadi salah satu terapi non farmakologi yang dapat dipakai oleh lansia penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Tera terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Tihingan.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre-eksperimen *one group pretest-posttest design* dengan jumlah sampel 44 responden yang di pilih dengan tehnik *purposive sampling* dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrument yang digunakan adalah standar operasional prosedur pelaksanaan Senam Tera dan lembar observasi tekanan darah yang kemudian di analisis menggunakan uji univariat dan bivariat. uji statistik yang di gunakan yaitu *Wilcoxon Sign Ranks Test* ($p\ value \leq = 0,05$). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\ value 0,000 \leq 0,05$. Maka dapat di simpulkan bahwa adanya pengaruh Senam Tera terhadap tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan kepada pihak pelayanan kesehatan dan Desa mampu menerapkan Senam Tera dalam usaha menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sehingga tekanan darah pada lansia dapat terkontrol.

Kata Kunci : Senam Tera, Lansia, Tekanan Darah

Daftar Pustaka : 44 (2015 – 2022)

HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, June 2022

The Effect of Tera Gymnastics on Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension in Tihingan Village

xv + 63 pages + 11 tables + 2 picture + 18 appendixes

ABSTRACT

Elderly is a condition that will be experienced by every human being which will experience increasing age accompanied by a decrease in physical function and the cardiovascular system. The risk of hypertension increases with the age of a person, therefore proper management of hypertension is needed. Management of hypertension can be done with pharmacological and non-pharmacological therapy, the implementation of tera gymnastics can be one of the non-pharmacological therapies that can be used by the elderly with hypertension. This study aims to determine the effect of Tera Gymnastics on blood pressure in the elderly with hypertension in Tihingan Village.

This study used a pre-experimental one group pretest-posttest design with a sample of 44 respondents who were selected by purposive sampling technique using inclusion and exclusion criteria. The instrument used is the standard operating procedure for the Tera Gymnastics and blood pressure observation sheets which are then analyzed using univariate and bivariate tests. The statistical test used is the Wilcoxon Sign Ranks Test ($p \text{ value} \leq 0.05$). Statistical test results obtained $p \text{ value} 0.000 \leq 0.05$. So it can be concluded that there is an effect of Tera Gymnastics on blood pressure.

Based on the results of this study, it is recommended that health services and villages be able to apply Tera Gymnastics in an effort to reduce blood pressure in the elderly with hypertension so that blood pressure in the elderly can be controlled.

Keywords : Tera Gymnastics, Elderly, Blood Pressure

Bibliography : 44 (2015 – 2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tihingan” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Skripsi penelitian 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 Usada Bali yang telah yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Kepala Desa Adat Tihingan Kecamatan Banjarangkan Kabupten Klungkung atas ijin yang telah diberikan untuk menjadikan Desa Tihingan menjadi lokasi penelitian.
3. Kepala Puskesmas Banjarangkan I atas bantuan yang diberikan selama proses pencarian data penelitian.
4. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali dan selaku pembimbing I yang telah

banyak memberikan saran dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

5. Ns. Putu Wira Kusuma Putra. S,Kep.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

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

Mangupura, 29 juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xivv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan penelitian.....	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan khusus.....	4
D. Manfaat penelitian.....	5
1. Bagi Pelayanan Keperawatan	5
2. Bagi Masyarakat.....	5
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	5
4. Bagi Ilmu Keperawatan	5
A. Keaslian.....	7
BAB 2	9
TINJAUAN TEORI	9
A. Konsep Lansia.....	9
1. Pengertian Lansia	9
2. Klasifikasi Lansia	9
3. Perubahan yang terjadi pada lansia	10
B. Konsep tekanan darah dan hipertensi.....	12
1. Definisi tekanan darah.....	12
2. Klasifikasi tekanan darah	13
3. Patifisiologi	13

4. Definisi hipertensi	15
5. Etiologi	15
6. Tanda dan gejala hipertensi	17
7. Faktor faktor resiko hipertensi.....	17
8. Pengobatan hipertensi.....	19
9. Mengukur tekanan darah	21
C. Konsep Senam Tera	22
1. Pengertian Senam Tera.....	22
2. Manfaat Senam Tera	22
3. Tehnik Senam Tera	23
4. Mekanisme Senam Tera menurunkan tekanan darah.....	30
D. Kerangka teori.....	32
BAB III	32
KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	32
A. Kerangka konseptual.....	32
B. Hipotesis.....	32
C. Definisi operasional	33
BAB IV	35
METODE PENELITIAN.....	35
A. Rancangan penelitian	35
B. Populasi dan sampel.....	36
1. Populasi	36
2. Sampel.....	36
C. Tempat penelitian.....	39
D. Waktu penelitian	39
E. Etika penelitian.....	39
1. Prinsip manfaat	39
2. Prinsip menghargai hak asasi manusia (<i>respect human dignity</i>).....	40
3. Prinsip keadilan (<i>right to justice</i>)	41
F. Alat pengumpulan data	41
1. Instrument penelitian	41
2. Validitas dan Rehabilitas	42
G. Prosedur pengumpulan data	42
1. Prosedur administrasi	43

2. Prosedur teknis	43
H. Pengolahan data	44
1. <i>Editing</i>	44
2. <i>Coding</i>	44
3. <i>Entry data</i>	45
4. <i>Cleaning</i>	45
I. Rancangan analisis data	45
1. Analisa univariate	45
2. Analisa bivariat.....	45
BAB V.....	47
HASIL PENELITIAN.....	47
A. Gambaran Waktu dan Tempat Penelitian	47
B. Analisis Univariat.....	47
1. Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian	48
2. Analisis Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Senam Tera.....	49
3. Analisis Tekanan Darah Setelah Dilakukan Senam Tera.....	50
C. Analisis Bivariat.....	50
1. Uji Normalitas	50
2. Analisis <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i>	51
BAB VI.....	53
PEMBAHASAN	53
A. Interpretasi Penelitian.....	53
1. Karakteristik Berdasarkan Responden	53
2. Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Senam Tera.....	55
3. Tekanan Darah Setelah Dilakukan Senam Tera.....	57
4. Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah	58
B. Keterbatasan Peneliti.....	60
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	60
1. Bagi Pelayanan Keperawatan	60
2. Bagi Institusi Pendidikan.....	61
3. Bagi Penelitian Keperawatan	61
BAB VII.....	62
SIMPULAN DAN SARAN	62
A. Simpulan	62

B. Saran.....	63
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	63
2. Bagi Masyarakat.....	63
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	63
4. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan.....	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Secara klinis drajat tekanan darah dapat diklompokan	13
Tabel 2. 2 Gerakan dan gambar peregangan Senam Tera	24
Tabel 2. 3 Gerakan dan gambar persendian Senam Tera	26
Tabel 2. 4 Gerakan dan gambar pernafasan Senam Tera	28
Tabel 5. 1 Frekuensi responden berdasarkan usia	48
Tabel 5. 2 Frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin	48
Tabel 5. 3 Frekuensi responden berdasarkan lama menderita.....	49
Tabel 5. 4 Frekuensi tekanan darah sebelum dilakukan Senam Tera.....	49
Tabel 5. 5 Frekuensi tekanan darah setelah dilakukan Senam Tera.....	50
Tabel 5. 6 Uji normalitas	51
Tabel 5. 7 Uji <i>wilcoxon sign rank test</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 kerangka teori pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Tihingan	32
Gambar 3. 1 pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Tihingan	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Surat Ijin Studi Pendahuluan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
- Lampiran 2.** Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan Puskesmas Banjarangkan II
- Lampiran 3.** Jadwal Penelitian
- Lampiran 4.** SOP Senam Tera
- Lampiran 5.** SOP Tekanan Darah
- Lampiran 6.** Lembar Observasi Hasil Tekanan Darah
- Lampiran 7.** Informed Consent
- Lampiran 8.** Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 9.** Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 10.** Surat Keterangan Lolos Kajian Etik
- Lampiran 11.** Data Penelitian & Lembar Pengolahan Data SPSS
- Lampiran 12.** Sertifikat Pelatih Senam Tera
- Lampiran 13.** Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14.** Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. (2020). Studi Literatur Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah. *Hilos Tensados*, 1, 1–476. [https://eprints.umm.ac.id/70910/3/BAB II.pdf](https://eprints.umm.ac.id/70910/3/BAB%20II.pdf)
- Abdullah, P. M. (2015). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Aswaja Pressindo*.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192–199.
- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Akademi Keperawatan YPPP Wonomulyo*, 5(2), 35–42.
- Alifah, U. (2021). Kontribusi Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Birem Bayuen Kabupaten Aceh Timur. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 3(2), 6.
- Anindita, A. (2021). Hubungan Ritme Sirkadian Dengan Sekresi Saliva Pada Lansia. *Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara*.
- Annet, N. (2019). Pelatihan Senam Tera Untuk Menurunkan Daah Tinggi Di Kelurahan Helvetia. *Jurnal Mitra Keperawatan Dan Kebidanan Prima Vol. 1 No. 2*, 1(2).
- Cookson, M. D., & Stirk, P. M. R. (2019). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT PSTW Bondowoso. *Journals.Umkt.Ac.Id*.
- Damanik, H., & Ziraluo, A. A. W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Imelda. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(2), 96–104.
- Depkes. (2018). Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Depkes RI : 2018*. 3, 97–102.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung. (2019). *Profil Kesehatan Kabupaten Klungkung Tahun 2019*, 53(9).
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75.
- Holilah. (2020). Analisis Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Tekanan Darah, Denyut Nadi Dan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Primer. *Digital Repository Universitas Jember*.

- Jannah, M., Nurhasanah, M., N. A., & Sartika, R. A. (2017). Analisis Faktor Penyebab Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Mangasa Kecamatan Tamalate Makassar. *Jurnal PENA*, 3(1), 410–417.
- Kartiningrum, E. D., & Auli, N. (2021). Studi kualitatif perawaan keluarga pasien hipertensi di Dusun Sumber Desa Sebaung Gending Probolinggo. *Hospital Majapahit*, 13(1), 46–60.
- Khasanah, Usmawatul. (2020). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Journal of Nursing Sciences and Practice*, 011(1), 7–13.
- Khasanah, Uswatul, & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal.Umj.Ac.Id*, 001(1).
- Mustaroh, I., & anggita t, nauri. (2018). metodologi penelitian kesehatan. *Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan*.
- Nasution, L. N. P., Pangaribuan, R., & Tarigan, J. (2021). Pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada hipertensi dengan senam tera di upt pelayanan sosial lanjut usia binjai tahun 2021. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 3(2), 38–53.
- Ninla Elmawati Falabiba. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Perubahan Tekanan Darah. 6–27.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/602>
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. In Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th ed.). Jakarta. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Oktaviani, N. P. W., Urmilasari, N. P. Y., Trisnadewi, N. W., & Adiputra, I. M. S. (2021). The Effect Of Meditation On Hypertension in the Elderly in Banjar Angkling Desa Bakbakan Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41–53.
- Pangaribuan, R. (2020). Gambaran Penyakit Hipertensi Melalui Resep Yang Masuk Di Apotek Kimia Farma No.29Jl.Sutomo No.63 Kota Pematangsiantar. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Farmasi*, 29.
- Parwati, N. M., Karmaya, I. N. M., & Sutjana, D. P. (2013). Senam Tera Indonesia meningkatkan kebugaran jantung paru lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 1(1), 24.
- Pradana, S. A. Z. (2017). Pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan (ansietas) pada lansia di panti tresna werdha hargo Dedali surabaya. *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 15.
- Pratiwi, & Muflihatin, S. K. (2021). Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada ada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Student Research*, 3(1), 248–253.

- Pratiwi, W., Harfiani, E., & Hadiwiardjo, Y. H. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Dalam Menjalani Pengobatan Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Pratama GKI Jabar Jakarta Pusat. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 27–40.
- Prisdiantika, L. (2021). Prilaku Pengendalian Hipertensi Lansia. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 02(02), 439–447.
- Profil Kesehatan Provinsi Bali. (2019). Persepsi Masyarakat Terhadap Perawatan Ortodontik Yang Dilakukan Oleh Pihak Non Profesional, *Profil Kesehatan Provinsi Bali*.53(9), 1689–1699.
- Puspita, L. (2017). Infeksi Menular Seksual Pada Wanita Pekerja Seksual. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 31–44.
<https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/LP>
- Putri, yuni septiani, & Bakti, A. perwira2. (2019). Pengaruh Senam Tera Terhadap Nyeri Sendi Lutut Di Posyandu Lansia Usia 60-69 Tahun Kakak Tua RW 08 Kelurahan Tandes Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Richi , Yuliwa, D. (2018). Hubungan Antara Senam Tera dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera di Stadion Gajayana Malang. *Nursing News Volume 3, Nomor 3, 2018, 3*, 635–643.
- Rizkiah, N., Lukmawati, & Rusli, R. (2021). Kepuasan Hidup pada Lansia Pensiunan Guru yang Bekerja sebagai Honorer Nabilah Rizkiah. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(2), 249–260.
- Sari, Y. K., & Susanti, E. T. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Nglegok Kabupaten Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 262–265.
- 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.
- Sinuraya, R. K., Destiani, D. P., Puspitasari, I. M., & Diantini, A. (2018). Tingkat Kepatuhan Pengobatan Pasien Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama di Kota Bandung Rano. *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 7(2), 124–133.
- Suganjar, S., & Hermawati, R. (2020). Analisis Pengaruh Motivasi, Kompensasi, dan Pengembangan SDM Terhadap Kinerja Anak Buah Kapal Deck Departement Melalui Variabel Intervening Kepuasan Kerja. *Majalah Ilmiah Bahari Jogja*, 18(1), 1–13.
- Sumarliyah, E., Veronicha, E., & Likhandhany, M. (2016). Penyuluhan Diet Hipertensi pada Lansia di Kenjeran. *Um-Surabaya*., 1–20.
- WHO. (2018). World Health Statistics 2018 Motoring Health For The SDGs. In *Photosynthetica* (Vol. 2, Issue 1).
- Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*, 5(3), 17–21.

- Yuliani, F. (2021). Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Biomedika*, 11(2), 126–129.
- Yunda Bistanti, R. (2018). Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Nyeri Persendian Dan Fleksibilitas Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Keniten Kecamatan Geneng Kabupaten Ngawi. *Computers and Industrial Engineering*, 2(1), 6.
- Yusnita, meyka candra. (2019). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Usia 60-74 Tahun 2019. *Retna JIKA UPT Perpus*.