

PENGARUH SENAM LANSIA TERADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI : *LITERATURE REVIEW*

Adinata Vicky Pratama¹, Wantasya Febriani², Rizkia Syalis Pinky³, Winda Fitriana⁴, Ayu Indri Julian⁵, Reffico Rivanssa⁶, Divha Rizdyawati Rumba^{7*}, Purdawati⁸, Queeneera Adelcia Angelista Zeca⁹, Salbina Rheisy¹⁰, Dwi Widayastuti¹¹, M. Bachtiar Safrudin¹²

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}

*Corresponding Author : divharizdyawati12@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan lainnya, seperti stroke, penyakit jantung iskemik, dan gagal ginjal. Penyakit ini sering dijumpai pada pasien usia lanjut. Penyakit hipertensi, yang merupakan salah satu penyakit tidak menular utama, telah menjadi masalah kesehatan global yang signifikan, dengan sekitar 1 miliar orang di dunia terdiagnosa hipertensi pada tahun 2015. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 1,6 miliar pada tahun 2025. Untuk mengurangi risiko komplikasi yang mungkin terjadi pada lansia yang menderita hipertensi, penerapan terapi non-farmakologi sangat dianjurkan. Salah satu metode yang praktis dan efektif adalah senam lansia, yang dapat dilakukan dengan mudah dan rutin untuk meningkatkan kesehatan serta kualitas hidup mereka. Tujuan dari *literatur review* ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan *hipertensi*. *Literatur review* diterapkan oleh peneliti dengan langkah dimana peneliti mengeksplorasi jurnal atau artikel yang paling relevan. Pencarian literatur dilakukan secara *online* dengan menggunakan *database* seperti *google scholar* dan *science direct*. Kata kunci yang digunakan adalah "senam lansia", "tekanan darah" dan "Hipertensi". Berdasarkan hasil literatur review didapatkan terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci : lansia, senam, tekanan darah

ABSTRACT

Hypertension is one of the diseases that can trigger various other health problems, such as stroke, ischemic heart disease, and kidney failure. This disease is often found in elderly patients. Hypertension, which is one of the main non-communicable diseases, has become a significant global health problem, with around 1 billion people worldwide diagnosed with hypertension in 2015. This figure is expected to increase to 1.6 billion by 2025. To reduce the risk of complications that may occur in the elderly with hypertension, the application of non-pharmacological therapy is highly recommended. One practical and effective method is elderly exercise, which can be done easily and routinely to improve their health and quality of life. The purpose of this literature review is to determine the effect of elderly exercise on blood pressure in the elderly with hypertension. The literature review is implemented by researchers with steps where researchers explore the most relevant journals or articles. Literature searches are conducted online using databases such as Google Scholar and Science Direct. The keywords used are "elderly exercise", "blood pressure" and "Hypertension". Based on the results of the literature review, it was found that there was an effect of elderly exercise on blood pressure in the elderly with hypertension.

Keywords : elderly, exercise, blood pressure

PENDAHULUAN

Secara global, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas mengalami peningkatan yang lebih cepat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Pertambahan jumlah orang yang melewati usia tertentu ini sejalan dengan penurunan tingkat kesuburan dan peningkatan angka

harapan hidup. Fenomena ini dikenal sebagai penuaan populasi dan terjadi di seluruh dunia (Juanita J, 2022). Populasi lansia terus bertambah setiap tahunnya. Pada tahun 2020, terdapat 1 miliar orang di dunia yang berusia 60 tahun ke atas, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030, yang berarti satu dari enam orang secara global. Pada tahun 2050, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat dua kali lipat menjadi 2,1 miliar. Selain itu, jumlah orang yang berusia 80 tahun atau lebih diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050, mencapai 426 juta (WHO, 2023).

Kejadian hipertensi banyak ditemukan pada individu yang berusia lanjut. Penyakit ini merupakan penyebab kematian ketiga tertinggi setelah stroke dan tuberkulosis, dengan kontribusi mencapai 6,7% dari total kematian di semua kelompok usia di Indonesia. Menurut data dari Kementerian Kesehatan, pada tahun 2011, penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi adalah penyakit jantung dan pembuluh darah, di mana hipertensi mencatatkan 67.101 kasus (19,56%) dari total kasus hipertensi di Indonesia. Hipertensi dapat dicegah dengan menghindari faktor risiko dan melakukan beberapa langkah pencegahan, seperti menerapkan gaya hidup sehat. Ini termasuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, memastikan tidur yang cukup, menjaga pikiran tetap rileks dan santai, serta menghindari konsumsi kafein, rokok, alkohol, dan stres. Selain itu, penting untuk menerapkan pola makan yang sehat dengan mengurangi atau menghindari makanan yang tinggi lemak, kalori, minyak, kolesterol, santan, garam berlebih, dan kadar gula tinggi.

Pencegahan dan pengelolaan hipertensi menjadi tantangan kesehatan masyarakat di tingkat global. Saat ini, terdapat pendekatan alternatif atau pengobatan non-farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah, yang dibagi menjadi tiga kategori utama: terapi perilaku, prosedur non-invasif, dan program berbasis olahraga. Aktivitas fisik terbukti memberikan dampak positif pada tekanan darah melalui mekanisme adaptasi terhadap perubahan hemodinamik dan metabolismik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengaruh latihan fisik terhadap tekanan darah dipengaruhi oleh durasi dan jenis latihan yang dilakukan (WHO, 2022). Senam lansia adalah salah satu metode non-farmakologis yang dapat diterapkan sebagai terapi untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Aktivitas ini dapat membantu mencegah kehilangan fungsi organ serta mengurangi risiko berbagai penyakit, seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit arteri koroner (Yunding J et all, 2021).

Tujuan dari *literatur review* ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan *hipertensi*.

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan studi literatur, yang mengacu pada proses pengumpulan, pencatatan, penyortiran, dan pengelolaan sumber-sumber literatur yang relevan. Dalam melaksanakan tinjauan pustaka, peneliti mengidentifikasi jurnal atau artikel yang paling sesuai dengan topik yang diteliti. Proses pencarian literatur dilakukan secara daring, memanfaatkan database seperti Google Scholar dan ScienceDirect. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup "senam lansia," "tekanan darah," dan "hipertensi." Pencarian dibatasi pada publikasi yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2024 dalam bahasa Indonesia. Proses penyusunan judul penelitian ini didasarkan pada kriteria inklusi yang telah ditetapkan untuk memastikan relevansi dan kelayakan sumber yang digunakan, hasil penelusuran dan skrining didapatkan hasil akhir artikel yang akan direview sebanyak 15 artikel nasional.

HASIL

Literatur review ini menganalisis berbagai artikel penelitian yang membahas metode pengajaran klinis serta dampaknya pada kemampuan berpikir kritis serta kepercayaan diri dari

mahasiswa keperawatan. Artikel penelitian yang masuk dalam literatur review ini didapatkan dari Google Scholar dengan mencari kata kunci “senam lansia”, dan “hipertensi”. Jurnal artikel penelitian terdiri dari 15 artikel yang diterbitkan pada tahun 2024. Setiap artikel membahas kaitan dengan Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Unsur-unsur yang diteliti oleh peneliti dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 1. Literature Review

NO	Penulis/Tahun	Judul	Judul/Tujuan	Metode	Hasil
1.	Kristiana Puji Purwandari Siska Ade Suwarno/2020	Judul : Efektivitas Senam Lansia penelitian Terhadap Penurunan berjumlah 30 berpengaruh terhadap penurunan Tekanan Darah Padorang, diambilkanan darah pada lansia Kelompok Lansia menggunakan berdasarkan hasil uji Hipertensi Di Kelurahan teknik Purposive menggunakan paired sampel t-Sukaharjo Sampling. Tujuan : Penelitian indapat disimpulkan bahwa H_0 Untuk mengevaluasi menggunakan ditolak H_1 diterima berarti sen efektivitas senam lansia metode one group hipertensi lansia berpengaruh terhadap penurunan pretest-posttest. terhadap tekanan darah lansia tekanan darah pada Data dianalisis hipertensi kelompok lansia hipertensi menggunakan di Kelurahan Sukaharjo paired sampel t-test dengan $\alpha < 0,05$.	Judul :	Sampel dalamHasil penelitian menunjukkan inbahwa senam hipertensi	
2.	Eviyanti, Heny Noo Wijayanti, Siti Khadijah/2021	Judul : Pengaruh Senam Lansia penelitian in mengungkapkan bahwa senam Terhadap Penurunanya lansia memiliki dampak yang Tekanan Darah Padat teknik purposive signifikan terhadap penurunan Lansia sampling yang tekanan darah pada lansia yang Tujuan : berdasarkan mengalami hipertensi. Hasil uji Tujuan dari penelitian inkriteria inklusstatistik dengan menggunakan uji adalah untuk memaham dan eksklus paired t-test dan wiloxor dampak senam lansia berjumlah 40 menunjukkan nilai p-value terhadap penurunanya. Metod sebesar 0,000 untuk tekanan tekanan darah pada lansia penelitian yang darah sistolik dan 0,039 untuk di Balai Pelayanan Sosial digunakan pratekanan darah diastolic uang Tresna Werdha Uniekspemintal keduanya lebih kecil dari 0,05 Abiyoso Yoyakarta. dengan rancangan($p<0,05$), sehingga H_0 ditolak one group pretest Hal ini berarti bahwa ada post design pengaruh senam lansia terhadap Analisa dat penurunan tekanan darah sistolik bivariate lansia menggunakan uji statistic depender t test, jika data berdistribusi normal, dan jika data tidak berdistribusi normal dilakukan pengujian analisis Wilcoxon.	Judul :	Sampel padaHasil penelitian ini	

3. Irma Mustika Sari, Eska DwJudul : Prajayani/ 2021 Jumlah sampeHasil penelitian ini menunjukkan Penurunan Tekanan Daralpada penelitiarbahwa senam bugar lansia Melalui Senam Bugaini sebanyak 46memiliki pengaruh signifikan Lansia Pada Lansia Dengarorang, diambilterhadap penurunan tekan darah Hipertensi dengan sistolik pada lansia, dan tidak ada Tujuan : menggunakan pengaruh yang signifikan pada Untuk menilai apakah teknik purposivtekanan darah diastolik. Hasil latihan fisik berupa senam sampling. analisis statistik menunjukkan bugar lansia dapat Metode penelitiarbahwa terdapat perbedaan yang membantu menurunkan yang digunakan signifikan pada tekanan darah tekanan darah pada lansia adalah Quasistolik dengan p -value = 0,000 di Posyandu Lansia eksperimental ($p < 0,05$), Namun, tidak Kelurahan Pucangsawistudy dengan onditemukan perbedaan signifikan yang mengalami hipertensi group pretest pada tekanan darah diastolik posttest design dengan p value 0,059 ($p > 0,05$) data dianalisis Dapat disimpulkan bahwa senam menggunakan uji bugar untuk lansia efektif dalam statistic paired t mengurangi tekanan darah test. sistolik pada lansia yang mengalami hipertensi, namun tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap tekanan darah diastolik
4. Dewi Sartika MS, Wa OdJudul : Vebi Pengambilan Hasil penelitian menunjukkan Efektivitas Senam Lansia sampel dilakukan bahwa tidak terdapat efek Terhadap Tekanan Darah dengan carasignifikan dari senam lansia Pada Lansia Dengar purpose sampling terhadap tekanan darah lansia Hipertensi Di Puskesmas dengan 30 orang hipertensi. Berdasarkan hasil uji Samata Kecamatan Sombasponden. statistik menunjukkan nilai p Opu Kabupaten Gowa Metode penelitiar value $> 0,05$ pada setiap Tujuan : ini menggunakan pertemuan (minggu I: 0,161 Untuk mengetahui eksperimental minggu II: 1,000, minggu III: efektivitas senam lansia design dengan 0,184, dan minggu IV: 0,083) terhadap tekanan darah rancangan OndHal ini menunjukkan bahwa pada lansia yang group pre test senam lansia yang dilakukan satu mengalami hipertensi dpost tes. Analisis kali seminggu tidak cukup efektif Puskesmas Samatada data yang dalam menurunkan tekanan Kecamatan Somba Opu digunakan yaitudarah. Kabupaten Gowa. uji paired t-test untuk melihat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.
5. Meyi Yanti, Alkafi, DefJudul : Yulita/ 2021 Sampel dalam Hasil penelitian menunjukkan Senam Lansia Terhadap penelitian in bahwa terdapat penurunan Tekanan Darah Padamelibatkan 32signifikan pada tekanan darah Lansia Hipertensi responden yang sistolik dan diastolik pada Tujuan : dibagi menjadi 1 kelompok intervensi setelah Untuk mengetahui pengaruh responden dalam melakukan senam, Berdasarkan senam lansia terhadap kelompok uji statistik terdapat pengaruh tekanan darah pada lansia intervensi senam lansia terhadap tekanan hipertensi di Kelurahan lansia dan 1 darah pada Lansia Hipertensi Dadok Tunggul Hitam. responden dalam dengan nilai $p = 0,001$ artinya kelompok terdapat perbedaan makna kontrol. Metod tekanan darah sesudah senam penelitian yang dantara kelompok kontrol dan gunakan adalah kelompok intervensi. quasi eksperimen

		pre-post test Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Dimana analisis bivariat menggunakan uji statistik independen t-test
6.	Fitri Handayani, Marlin DjirJudul : Hia, Rini Pujiyanti. DomianusHubungan Aktifitas Fisi <p>penelitian</p> Dengan Kejadiarsebanyak 66% antara tingkat aktivitas fisik Hipertensi Pada Lansia responden yang dengan kejadian hipertensi pada Tujuan : dipilih melalulansia, dengan data yang Untuk mengetahui teknik purposive menunjukkan bahwa 47% lansia hubungan antara aktivitas sampling, Metod yang memiliki aktivitas fisik fisik dengan kejadian penelitian insedang mengalami hipertensi hipertensi pada lansia dmenggunakan sedangkan 29% yang memiliki wilayah kerja Puskesma kuantitatif dengar aktivitas fisik rendah dan 24% Alak, Kota Kupang.	Sampel dalam Hasil penelitian mengindikasikan bahwa ada hubungan signifikan inbahwa ada hubungan signifikan. Untuk mengetahui teknik purposive menunjukkan bahwa 47% lansia hubungan antara aktivitas sampling, Metod yang memiliki aktivitas fisik fisik dengan kejadian penelitian insedang mengalami hipertensi hipertensi pada lansia dmenggunakan sedangkan 29% yang memiliki wilayah kerja Puskesma kuantitatif dengar aktivitas fisik rendah dan 24% Alak, Kota Kupang.
7.	Andry Sartika, Betrianita, JulJudul : Andri, Ade Vio Nugrah/ 2020 Senam Lansia Menurunkan penelitian Tekanan Darah Padsebanyak Lansia orang yang ditarah pada lansia hipertensi Tujuan : berusia 60 tahun Hasil uji statistik menunjukkan Penelitian ini bertujuan ke atas, teknik p-value = 0,000 yang berarti untuk mengetahui pengaruh pengambilan terdapat perbedaan yang senam lansia terhadap sampel signifikan antara tekanan darah penurunan tekanan darah menggunakan sebelum dan sesudah senam pada lansia yang purposive lansia. mengalami hipertensi dsampling. Metode Posbindu Cempaka Perma penelitian yang Kota Bengkulu. digunakan ialah metode eksperimen menggunakan rancangan one grup pretest-post test design. Data dianalisa secara univariat dan bivariat. Untuk analisa bivariat menggunakan uji statistik paired sample t-test	Sampel pad Hasil penelitian menunjukkan inbahwa senam lansia secara 2(signifikan menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi berusia 60 tahun Hasil uji statistik menunjukkan Penelitian ini bertujuan ke atas, teknik p-value = 0,000 yang berarti untuk mengetahui pengaruh pengambilan terdapat perbedaan yang senam lansia terhadap sampel signifikan antara tekanan darah penurunan tekanan darah menggunakan sebelum dan sesudah senam pada lansia yang purposive lansia. mengalami hipertensi dsampling. Metode Posbindu Cempaka Perma penelitian yang Kota Bengkulu. digunakan ialah metode eksperimen menggunakan rancangan one grup pretest-post test design. Data dianalisa secara univariat dan bivariat. Untuk analisa bivariat menggunakan uji statistik paired sample t-test

8. Armanda Tri Murti, RentJudul : Sampel Pengaruh Senam Lansia penelitian Terhadap Penurunan berjumlah Tekanan Darah Padasebanyak Lansia Hipertensi orang Tujuan : diambil Untuk mengetahumenggunakan pengaruh senam lansiateknik terhadap penurunarsampling teknan darah pada lansiaPenelitian penderita hipertensi dmenggunakan lansia hipertensi. Posyandu Lansiadesain pretest Kelurahan Koto Panjangpostest, analisa dan Tanjung Paku, wilayahdata kerja Puskesmas Tanjungdigunakan Paku, Kota Solok. uji statistik t.
9. Emilda AS, Cut YuniwatiJudul : Sampel Hubungan Senam Dengarpenelitian Tekanan Darah Padaberjumlah Lansia orang Tujuan : diambil melaluuji statistik menunjukkan nilai Penelitian ini bertujuan teknik accidentasignifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$ untuk melihat apakahsampling. Metodyang berarti bahwa senam lansia terdapat hubungan antarpenelitian yangmemiliki hubungan yang senam lansia dardigunakan adalahsignifikan dengan tekanan darah. perubahan tekanan daradesign analitik pada lansia di Desa Karangcross sectional Anyar, Kecamatan Langsadan analisis data Baro, Kota Langsa. menggunakan uji Chi-square.
10. Yesi Arisandi, Mardinah/2022Judul : Penelitian inDidapatkan nilai rata-rata Pengaruh senam hipertensmenggunakan 160,6/100 tekanan darah pada terhadap penurunara quasi eksperimen kelompok kontrol sebelum tekanan darah pada lansia. dengan senam hipertensi adalah 140/90 Tujuan: nonequivotent dan kelompok intervensi nilai Untuk menganalisiscontrol pengaruh senam hipertensPopulasi terhadap penurunapenelitian tekanan darah di wilayah adalah kerja puskesmas gandusenderita palembang. hipertensi wilayah puskesmas Palembang berjumlah responden, sampel digunakan sebanyak 36 responden. Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat.
- padiHasil penelitian menunjukkar inbahwa senam lansia secara signifikan menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi yangHasil uji statistik menggunakan uji T menunjukkan p -value = 0,001 ($< 0,05$), yang berarti totaterdapat pengaruh signifikan antara senam lansia dan inpenurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- dalanHasil penelitian menunjukkar inbahwa terdapat hubungan yang 5(signifikan antara senam lansia yang dan tekanan darah lansia. Hasil melaluuji statistik menunjukkan nilai Penelitian ini bertujuan teknik accidentasignifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$ untuk melihat apakahsampling. Metodyang berarti bahwa senam lansia terdapat hubungan antarpenelitian yangmemiliki hubungan yang senam lansia dardigunakan adalahsignifikan dengan tekanan darah. perubahan tekanan daradesign analitik pada lansia di Desa Karangcross sectional Anyar, Kecamatan Langsadan analisis data Baro, Kota Langsa. menggunakan uji Chi-square.
- Didapatkan nilai rata-rata Pengaruh senam hipertensmenggunakan 160,6/100 tekanan darah pada terhadap penurunara quasi eksperimen kelompok kontrol sebelum tekanan darah pada lansia. dengan senam hipertensi adalah 140/90 nilai grouprata-rata 159/96. Sesudah dilakukan senam hipertensi nilai inrata-rata tekanan darah pada semukelompok kontrol 160/99,4 dan pada kelompok intervensi nilai drata-rata 136,11/93,89. Hasil kerjanalisis bivariat diketahui ada pengaruh senam hipertensi dengan penurunan tekanan darah dalam wilayah kerja Puskesmas palembang dengan nilai p yang0,000

11. Aliya ika Ramadahni, Yunita Judul :
dyah puspitasantik/2022 Pengaruh senam lansia menggunakan perbedaan selisih tekanan darah terhadap tekanan darah metode Quassistolik (pre test-post test) pada penderita hipertensi. Tujuan : Untuk mengetahupengambilan pengaruh senam lansia sampel dalam menurun karmenggunakan perbedaan selisih tekanan darah tekanan darah pada lansia teknik purposivediastolic (pre test-post test) pada sampling. kelompok perlakuan dari Populasi lansia kelompok kontrol dengan hipertensi menggunakan uji Wilcoxon sebanyak 129(sebesar 0,00 (p < 0,05). Sedangkan nilai p value dalam analisis data yang digunakan adalah uji berpasangan dari uji Wilcoxon.
12. Agnes Heka Putranti1, Dewi Judul :
Suci Maylani1, Nu'mar Efektivitas senandigunakan dalam adanya penurunan tekanan darah Baihaqi1, Rahma Sheri hipertensi terhadap lansia penelitian inyaitu rata-rata systole 140 mmHg Ramadhan2, Delonix Regidi padukuhan sangupan. adalah Predan diastole 90 mmHg. Hasil Pawestri3, Lita Chartik: Tujuan : Experimental penelitian yang dilakukan sejalan Febriyati3, Wahyu Untuk mengetahui Design dengan hasil penelitian yang Juliansyah4, Azzahra5, Annis pengaruh denam hipertensi "One Group Predilakukan oleh Sari & Ikbai Adzakiyyatul Khairiyah6 terhadap tekanan darah Test and Post Tes(2022) yang menyimpulkan Yekti Satriyandri/2024 lansia di puskesmas rawaDesign". Metod bahwa setelah melaksanakan inap muara kumpeh. pelaksanaan senam hipertensi lansia kegiatan yaitu memiliki tekanan darah wawancara, 140mmhg. pemeriksaan tekanan darah serta pelaksanaan senam hipertensi
13. Yulianita rahmawati, Ida nu Judul :
imamah/2024 Deskriptif dengar Setelah dilakukan penerapan Penerapan senam hipertensi penerapan kepada senam hipertensi selama 3 pada tekanan darah lansia 2 responden minggu didapatkan rata-rata wilayah kota surakarta. Responden tekanan darah Ny.S sebelum Tujuan : diukur tekanan dilakukan senam yaitu 144/92 Untuk mengetahui darah 10 menit mmHg, dan Ny.W yaitu 148/97 efektivitas senam hipertensi sebelum mmHg. Kemudian rata-rata pada tekanan darah lansia dilakukan senam tekanan darah Ny.S setelah di wilayah kota surakarta. kemudian dilakukan senam yaitu 133/89 diberikan senam mmHg, dan Ny.W yaitu 133/90 selama 30 menit mmHg.
1x seminggu selama 3 minggu dan diukur tekanan darah 15 menit setelah dilakukan senam.

14. Ni wayan sridani, Putri sucJudul : Desain penelitianRata-rata tekanan darah maharani, Fauzan, RatnPengaruh senam hipertenseksperimen kelompok kontrol yang tidak dewi/2024 terhadap perubahardengan pretestmelakukan senam hipertensi tekanan darah pada lansiposttest contro(pretest) adalah 152,7/94,7 penderita hipertensi dgroup designmmHg dan (posttest) 151,3/95,7 huntap 1 tondo kota palu. Yang menjadmmHg, sedangkan rata-rata Tujuan : subjek penelitiartekanan darah kelompok Untuk mengidentifikasiadalah lansiperlakuan yang melakukar apakah ada pengaruhpenderita senam hipertensi (pretest) adalah senam hipertensi terhadaphipertensi ringar150,3/94,9 mmHg dan (posttest) perubahan tekanan daralsebanyak 17126,3/82,9 mmHg. Terdapat pada lansia penderitaresponden dengarpengaruh signifikan dari senam hipertensi di Huntap lkriteria inklusihipertensi terhadap kelompok Tondo Kota palu. dari jumlahperlakuan pada lansia penderita populasi 5hipertensi. lansia, dengar cara pengambilan sampel yaitu purposive sampling.
15. Elsa juniarti ginting, MariJudul : Metode yangDari Hasil uji T Test didapatkan perbedaan tekanan darah Evelyn Ruth DwiningthysPengaruh pemerinadigunakan stusdsebelum dan sesudah diberikan Shelsy Aritonang, Chatrinintervensi senam hipertensdengan indriati kusumaningsih/2024 pada lansia yangkasus meliputintervensi senam hipertensi mengalami hipertensi pengkajian, dengan nilai p value < 0.05. Hasil Tujuan : analisa dataT test menunjukkan nilai sistole Untuk menganalisisdiagnosa yaitu 0.000 lebih kecil dari nilai pengaruh terapi senankeperawatan, alpha (p value >0.05) dan nilai hipertensi dalammerencanakan diastole didapatkan nilai 0.018 menurunkan tekanan darahintervensi, lebih kecil dari nilai alpha (p lansia yang mengalamiimplementasi, value >0.05). Senam hipertensi hipertensi. dan evaluasiadapat dilakukan oleh penderita Studi kasus inhipertensi sebanyak 3 kali dalam dilakukan selama seminggu. 4 minggu dengar 6 kali pemantauan. Pemberian intervensi pada kasus in menggunakan demonstrasi terapi senan hipertensi secara langsung pada lansia penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Pengaruh positif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lansia yang rutin melakukan senam mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan. Hal ini disebabkan oleh beberapa mekanisme fisiologis yang terjadi selama dan setelah melakukan senam. Mekanisme Penurunan Tekanan Darah Akibat Senam Lansia Senam lansia dapat membantu *meningkatkan elastisitas pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan tekanan darah lebih stabil. Selain itu, aktivitas

fisik ini juga merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan tekanan darah dengan cara: Mengurangi ketegangan pembuluh darah, sehingga resistensi terhadap aliran darah menurun, Meningkatkan sirkulasi darah, yang membantu mengurangi beban kerja jantung, Menurunkan kadar hormon stres (kortisol), yang dapat memicu peningkatan tekanan darah.

Frekuensi dan Durasi Senam Lansia Berpengaruh pada Efektivitasnya Dari berbagai penelitian, ditemukan bahwa senam lansia yang dilakukan 3 kali seminggu atau lebih memiliki efek yang lebih signifikan dibandingkan yang dilakukan hanya sekali seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa konsistensi dalam melakukan senam sangat penting agar manfaatnya bisa dirasakan secara optimal. Namun, ada juga penelitian yang menyebutkan bahwa jika senam hanya dilakukan satu kali seminggu, efeknya terhadap tekanan darah kurang signifikan. Oleh karena itu, lansia dianjurkan untuk melakukan senam dengan frekuensi yang cukup dan durasi yang sesuai agar hasilnya lebih optimal. Manfaat Tambahan dari Senam Lansia Selain menurunkan tekanan darah, senam lansia juga memberikan manfaat lain bagi kesehatan lansia, seperti: Meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas, sehingga mengurangi risiko jatuh. Meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh, yang membantu lansia tetap aktif. Menjaga kesehatan mental, karena aktivitas fisik ini dapat meningkatkan produksi endorfin yang membuat lansia merasa lebih bahagia dan rileks.

Senam Lansia sebagai Terapi Non-Farmakologis. Hipertensi sering kali diobati dengan obat-obatan, tetapi terapi non-farmakologis seperti senam lansia dapat menjadi alternatif yang efektif dan aman. Dengan melakukan senam secara rutin, lansia dapat mengurangi ketergantungan pada obat dan menurunkan risiko komplikasi akibat tekanan darah tinggi, seperti stroke dan penyakit jantung. Senam lansia adalah metode yang efektif, murah, dan mudah dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Namun, keberhasilan senam ini tergantung pada rutin atau tidaknya lansia dalam melakukannya serta bimbingan dari tenaga kesehatan.

Dalam penelitian Rahmiati dan Zurijah (2020) Beberapa masyarakat menganggap bahwa kondisi lansia tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya dengan mandiri, karena dianggap tidak mampu, lemah dan sakit-sakitan, menyebabkan segala aktivitas sangat dibatasi. Kondisi ini dipaparkan oleh tidak adanya waktu, tempat, dan kesempatan bagi lansia dalam melakukan aktivitas. Hal ini dikarenakan oleh berbagai faktor, yaitu faktor penyakit, faktor genetik, faktor usia, faktor gender, kurang gerak, asupan garam, obesitas, kurang tidur, makanan berlemak, kalori dan kadar gula, gaya hidup yang tidak sehat, dan stress. Mengingat pentingnya untuk menjaga daya tahan dan kerja organ jantung dan paru, maka diperlukan beberapa aktivitas atau pengelolaan tekanan darah tersebut agar terhindar dari penyakit hipertensi.

Hasil penelitian Sumartini et al., (2019) menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan senam hipertensi lansia yaitu 151,80 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 94,73 mmHg. Sebagian besar responden masuk dalam klasifikasi hipertensi stadium 1 sebanyak 23 orang. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah dilakukan senam hipertensi lansia yaitu 137,13 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 90,27 mmHg. Yang terbanyak masuk dalam klasifikasi pre hipertensi sebanyak 22 orang. Berdasarkan hasil uji menggunakan paired sampel t test diperoleh $p=0,000 <\alpha=0,05$. Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi.

Sejalan dengan penelitian Rasiman, Ansyah (2020) Hasil penelitian ini menunjukan, dari 18 lansia yaitu untuk tekanan darah sistolik sebelum senam dengan nilai Mean = 157,8 mmHg dan sesudah senam dengan nilai Mean = 125 mmHg dan untuk tekanan darah diastolik sebelum senam dengan nilai Mean = 106,11 mmHg dan sesudah senam dengan nilai Mean = 75 mmHg dengan nilai p-value pada sistolik 0,000 dan diastolik 0,000 ($p\text{-value} \leq 0,05$). Ada pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi

KESIMPULAN

Senam lansia terbukti berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi berdasarkan berbagai penelitian yang dianalisis. Frekuensi dan durasi senam lansia berpengaruh terhadap efektivitasnya, di mana senam yang dilakukan lebih rutin (minimal 3 kali seminggu) lebih efektif dibandingkan yang dilakukan hanya sekali seminggu. Senam lansia dapat membantu meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki sirkulasi darah, serta menurunkan stres dan kecemasan, yang semuanya berkontribusi pada stabilisasi tekanan darah. Senam lansia dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam mengelola tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Lansia dengan hipertensi disarankan untuk rutin melakukan senam lansia dengan durasi dan intensitas yang sesuai untuk mendapatkan manfaat optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Emilda, AS, Yuniwati Cut, and Dewi Silfia. 2023. "Hubungan Senam Dengan Tekanan Darah Pada Lansia." *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan* 3(1):163–70. doi: 10.30867/femina.v3i1.348.
- Emilda, Cut, and Silfia 2023; Eviyanti, Wijayanti, and Khadijah 2021; Ms and Vebi 2020; Pipit Mulyiah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu 2020; Purwandari and Suwarno 2020; Riamah 2023; Sari 2021; Tri Murti and Kartika 2022; Yanti, Alkafi, and Yulita 2021)
- Eviyanti, Eviyanti, Heny Noor Wijayanti, and Sitti Khadijah. 2021. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia." *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan* 8(1):18–23. doi: 10.37402/jurbidhip.vol8.iss1.117.
- Ginting, Elsa Juniarti, Maria Evelyne Ruth Dwiningthyas, Shelsy Aritonang, and Chatarina Indriati Kusumaningsih. 2024. "Pengaruh Pemberian Intervensi Senam Hipertensi Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi." *Jurnal Kesmas Asclepius* 6(2):263–71.
- Hanifah, Mutia, and Purwanti Pratiwi Purbosari. 2022. "Studi Literatur: Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Guided Inquiry (GI) Terhadap Hasil Belajar Kognitif, Afektif, Dan Psikomotor Siswa Sekolah Menengah Pada Materi Biologi." *BIODIK* 8(2). doi: 10.22437/bio.v8i2.14791.
- Hendriani, I. N., S. R. Tamat, and A. E. Wibowo. 2019. "Medika Tadulako." *Jurnal Ilmiah Kedokteran* 6(2):12–26.
- Jiang, Y., Jiang, T., Xu, L. T., & Ding, L. (2022). Relationship Of Depression And Sleep Quality, Diseases And General Characteristics. *World journal of psychiatry*, 12(5), 722–738.
- Jumriana, and Tuty Yanuarti. 2023. "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia." *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 9(3):124–29. doi: 10.33023/jikep.v9i3.1598.
- Ms, Dewi Sartika, and Wa Ode Vebi. 2020. "Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa." 15(2013):1–5.
- Pipit Mulyiah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, Tryana. 2020. "済無No Title No Title No Title." *Journal GEEJ* 7(2):11–20.

- Purwandari, Kristiana Puji, and Siska Ade Suwarno. 2020. "Efektifitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia Hipertensi Di Kelurahan Sukoharjo." *Jurnal Keperawatan GSH* 9(2):1–5.
- Putranti, Agnes Heka, Dewi Suci Maylani, Nu Baihaqi, Rahma Sheri Ramadhani, Delonix Regia Pawestri, Lita Chartika Febriyati, Wahyu Juliansyah, Adzakiyyatul Khairiyah, and Yekti Satriyandari. 2024. "Efektivitas Senam Hipertensi Terhadap Lansia Di Padukuhan Sungapan Effectiveness of Hypertension Exercise for Elderly in Sungapan Hamlet." 2(September):170–74.
- Rahmawati, Yulianita, and Ida Nur Imamah. 2024. "Penerapan Senam Hipertensi Pada Tekanan Darah Lansia Di Wilayah Kota Surakarta." (3).
- Riamah. 2023. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia." *STIKes "ICME" Jombang* 6(1):21.
- Sari, Irma Mustika. 2021. "Penurunan Tekanan Darah Melalui Senam Bugar Lansia Pada Lansia Dengan Hipertensi." *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan* 12(1):41–47. doi: 10.33666/jitk.v12i1.393.
- Tri Murti, Armanda, and Renti Kartika. 2022. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi." *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)* 1(2):115–20. doi: 10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i2.357.
- Yanti, Meyi, Alkafi Alkafi, and Defi Yulita. 2021. "Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi." *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan* 5(1):44. doi: 10.33757/jik.v5i1.361.
- Yudi abdul majid, Wahyuni, and Dewi Pujianan. 2023. "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi." *Jurnal Inspirasi Kesehatan* 1(1):65–71. doi: 10.52523/jika.v1i1.12.
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah : Literature Review. 3(1), 23–32.