

## TERAPI AKTIVITAS FISIK SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA : TINJAUAN LITERATUR

Kartika Setia Purdani<sup>1</sup>, Ardi Abimanyu Sugiyanto<sup>2</sup>, Fathia Wianida Utami<sup>3\*</sup>, Wardah Hajjah<sup>4</sup>

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

\*Corresponding Author : fathianidaa@gmail.com

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular paling umum dan menjadi faktor dominan kematian global, termasuk di Indonesia yang prevalensinya terus meningkat. Lansia memiliki risiko lebih tinggi akibat perubahan fisiologis dan elemen perilaku hidup seperti kelebihan berat badan dan minimnya gerak tubuh. Penatalaksanaan non farmakologis, terutama melalui aktivitas fisik, terbukti efektif membantu mengendalikan tingkat tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemberian terapi aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi. *literature review* ini menerapkan metode telaah *systematic review*, sumber artikel didapatkan melalui situs database jurnal ilmiah, yaitu : Google Scholar, ReasearchGate, Garuda, Pubmed, dan Science direct. Kata kunci yang digunakan, yaitu : “Aktivitas Fisik”, “Hipertensi”, “Lansia”, “Tekanan Darah”. Seleksi pemilihan artikel mengikuti aturan seleksi inklusi dan eksklusi secara tegas. Hasil temuan menunjukkan bahwa pemberian terapi aktivitas fisik efektifitas terlihat pada lansia hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Terapi aktivitas fisik dapat mempengaruhi tekanan darah dan merupakan manajemen non farmakologi yang efektif. Aktivitas aktivitas fisik membantu menyelaraskan irama jantung, sebaliknya keterbatasan bergerak meningkatkan denyut jantung pada lansia.

**Kata kunci** : aktivitas fisik, hipertensi, lansia, pengendalian tekanan darah

### ABSTRACT

*Hypertension is the most common cardiovascular disease and remains a leading cause of death worldwide, including in Indonesia, where its prevalence continues to increase. Older adults are at higher risk due to physiological changes and lifestyle factors such as obesity and lack of physical activity. Non-pharmacological management, particularly through physical activity, has been proven effective in helping to control blood pressure. This study aims to explore the implementation of physical activity therapy in elderly patients with hypertension. This study employs a systematic review, with article sources obtained from scientific journal database sites, including Google Scholar, ResearchGate, Garuda, PubMed, and ScienceDirect. The keywords used are: “Physical Activity,” “Hypertension,” “Elderly,” “Blood Pressure.” Article selection was conducted based on strict inclusion and exclusion criteria. The findings indicate that physical activity therapy in elderly individuals with hypertension is effective in reducing blood pressure. Physical activity therapy can affect blood pressure and is an effective non-pharmacological management. Physical activity can help stabilize the heart rate to be more regular, whereas elderly individuals who face physical activity limitations tend to have a higher heart rate.*

**Keywords** : physical activity, hypertension, elderly, blood pressure control

### PENDAHULUAN

Hipertensi terus menjadi penyakit kardiovaskular yang paling umum dan faktor risiko kematian (Kuneinen et al., 2024). Sejak tahun 2003, Studi Beban Penyakit Global dari Organisasi Kesehatan Dunia telah mengidentifikasi hipertensi sebagai faktor risiko terkemuka di seluruh dunia yang berkontribusi terhadap morbiditas dan mortalitas. Bahkan di antara mereka yang diduga memiliki tekanan darah tinggi yang terkontrol, kurang dari sepertiga

terlindungi dari stroke dan serangan jantung berikutnya (Kuneinen et al., 2024). Dari data WHO (2023) menyoroti statistik mengejutkan terkait prevalensi tekanan darah tinggi, mencatat bahwa hampir 1,3 miliar orang dewasa diperkirakan hidup dengan kondisi ini pada tahun 2019. Laporan ini menunjukkan bahwa hanya 54% orang dewasa dengan tekanan darah tinggi yang telah didiagnosis, hanya 42% yang menjalani terapi, dan hanya 21% yang memiliki tekanan darah yang terkontrol dengan baik (Kario et al., 2024).

Prevalensi hipertensi di Indonesia dilaporkan terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Insiden hipertensi di Indonesia dan wilayah berkembang diprediksi akan mengalami lonjakan hingga 80% pada tahun 2025. Diperkirakan sekitar 15 juta penduduk Indonesia telah terdiagnosis menderita hipertensi, namun hanya sekitar 4% pasien yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya. Keadaan praktik saat ini dinilai belum memadai, karena jumlah individu berisiko yang berhasil didiagnosis secara akurat dan diobati secara efektif masih sangat terbatas. Kompleksitas etiologi hipertensi diperparah oleh sifat penyakit ini yang bersifat multifaktorial. Oleh karena itu, kemajuan yang signifikan diperlukan dalam strategi pencegahan dan pengelolaan hipertensi, baik pada tingkat populasi maupun individu (Goorani et al., 2025). Data hipertensi meningkat secara signifikan antara orang dewasa paruh baya dan lansia. Selain itu, terdapat penuaan populasi yang semakin cepat populasi global diprediksi akan mencapai 2 miliar orang berusia 60+ pada 2050, dengan 400 juta di antaranya berumur 80+. Sebagian besar lansia meninggal dunia akibat gangguan kesehatan non-infeksius, termasuk hipertensi, kardiovaskular, kanker, dan diabetes, dibandingkan dengan penyakit menular atau parasit.

Hipertensi sendiri merupakan merupakan faktor kematian signifikan secara global. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), tekanan darah tinggi bertanggung jawab terhadap sekitar 12,8% dari seluruh kematian di dunia, atau sekitar 7,5 juta kematian per tahun (Goorani et al., 2025). Prevelensi hipertensi pada lanjut usia dipengaruhi oleh berbagai faktor. Sebagian di antaranya merupakan aspek tak terkendali oleh individu seperti umur, gender, etnis, keturunan, genetik. Namun, ada juga risiko yang bisa diubah atau dikendalikan, misalnya kegemukan (obesitas), konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik dan faktor lainnya (Riyada et al., 2023) Kemunduran kondisi fisik pada lansia dapat menyebabkan perubahan organ penting seperti jantung dan ginjal terpengaruh, memicu timbulnya berbagai penyakit, termasuk hipertensi (Gati et al., 2023).

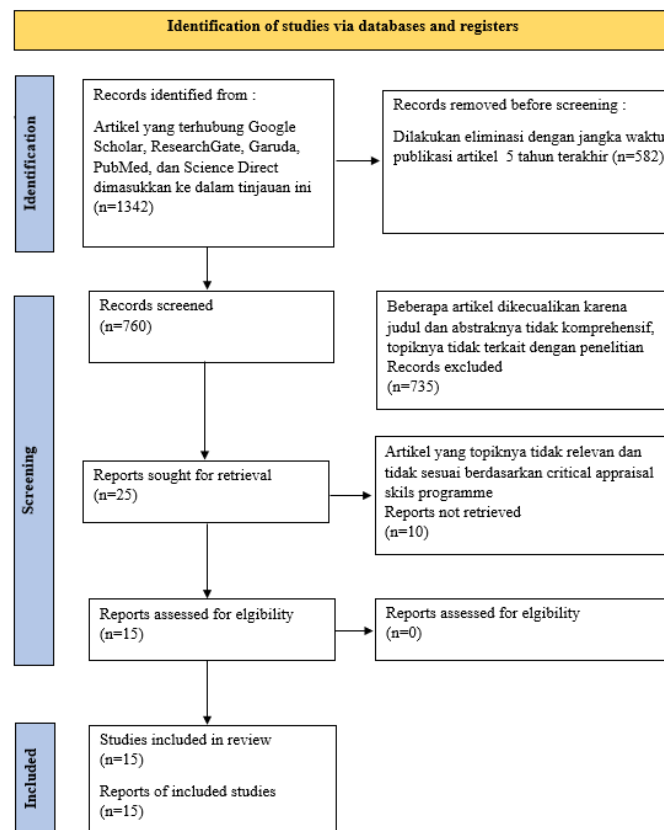
Metode non farmasi digunakan sebagai opsi dalam penanganan hipertensi karena dianggap lebih aman serta dapat meningkatkan efektivitas terapi farmakologis. Penerapan terapi nonfarmakologis telah dibuktikan lebih efektif apabila dikombinasikan dengan pengobatan, dibandingkan apabila hanya penggunaan obat yang dilakukan. Terapi nonfarmakologis dinilai lebih efektif dan mudah diterapkan, namun masih kurang diminati oleh masyarakat, karena diperlukan durasi pelaksanaan yang relatif lebih lama dibandingkan terapi farmakologis, serta diperlukan ketekunan dan konsistensi dalam menjalankannya. Dalam praktiknya, terapi nonfarmakologis dapat dilakukan melalui perubahan pola hidup menjadi lebih aktif, pengelolaan stres, pembatasan konsumsi minuman beralkohol, serta penerapan pola makan sehat yang kaya akan buah, sayur, rendah lemak, dan rendah natrium (Gati et al., 2023), tindakan promotif melalui metode non-obat bisa menjadi pilihan untuk merawat hipertensi pada lansia, termasuk melalui olahraga. Aktivitas ini menyeimbangkan jantung, sementara lansia pasif menunjukkan denyut tinggi. Diperlukan kajian awal untuk memetakan pola aktivitas (Gati et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemberian terapi aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi. *literature review* ini menerapkan metode telaahsystematic review, sumber artikel didapatkan melalui situs database jurnal ilmiah, yaitu : Google Scholar, ReasearchGate, Garuda, Pubmed, dan Science direct.

## METODE

Penelitian ini menggunakan studi *systematic review*, sumber data didapatkan melalui situs database jurnal ilmiah, yaitu Google Scholar, ResearchGate, Garuda, PubMed, dan Science direct. istilah kunci yang dipakai dalam pencarian mencakup gabungan kata dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, yaitu “terapi non farmakologis”, “aktivitas fisik”, “hipertensi”, “penurunan tekanan darah” serta “*non-pharmacological therapy*”, “*physical activity*”, “*hypertension*” dan “*blood pressure.*” syarat inklusi mencakup artikel 2021-2025 dalam bahasa Indonesia/Inggris, akses penuh, asli, dan membahas terapi aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi. kriteria eksklusi menyingkirkan artikel terapi obat, tinjauan pustaka, dan publikasi sebelumnya di tahun 2020 kebawah. Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap. Tahap pertama berupa penyaringan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian dengan topik penelitian. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian ditelaah secara menyeluruh pada tahap pembacaan teks lengkap. Hasil seleksi artikel disajikan dalam diagram alur PRISMA untuk menggambarkan proses identifikasi, penyaringan, dan inklusi studi.

## HASIL



Gambar 1. Proses Pemilihan Tinjauan Pustaka Sistematis Diadaptasi Dari PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*)

Gambar 1 Menyajikan tahapan penyaringan literatur dari sejumlah basis data elektronik, yang awalnya menghasilkan 1342 sumber terkait. Setelah pembatasan berdasarkan rentang publikasi 5 tahun terakhir, diperoleh 760 artikel. Selain itu, 25 artikel ditolak karena judul dan abstraknya tidak memenuhi standar kelengkapan dan relevansi kajian. Akhirnya, 15 artikel teks penuh tersedia untuk dianalisis.

## PEMBAHASAN

### Hipertensi pada Lansia

Hipertensi terus menjadi penyakit kardiovasklar yang paling umum dan faktor risiko kematian (Kuneinen et al., 2024). Sejak 2003, Studi Global Burden of Disease oleh WHO telah mengidentifikasi hipertensi sebagai faktor risiko utama diseluruh dunia yang berkontribusi terhadap morbiditas dan mortalitas. Bahkan diantara mereka yang diasumsikan memiliki hipertensi yang terkontrol dengan baik, kurang dari sepertiga terlindungi dari stroke dan serangan jantung berikutnya (Kuneinen et al., 2024). WHO (2019) melaporkan bahwa kira-kira satu miliar individu di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, dengan sekitar 67% berasal dari negara berpendapatan rendah hingga menengah. Tanpa upaya pencegahan, angka ini diperkirakan akan melonjak menjadi 29% atau setara dengan 1,6 miliar penderita tahun 2025 (Misdiana et al., 2024). Data Kemenkes (2019) menunjukkan prevalensi hipertensi pada kelompok lansia di Indonesia sebesar 45,9% untuk usia 55–64 tahun, 57,6% pada usia 65–74, dan 63,8% untuk usia di atas 75. Hipertensi merupakan faktor kematian signifikan secara global. Menurut laporan WHO, tekanan darah tinggi bertanggung jawab atas sekitar 12,8% dari semua kematian atau 7,5 juta kematian per tahun (Goorani et al., 2025).

Penuaan dan hipertensi sangat terkait, dan efek gabungan keduanya dapat memiliki dampak signifikan pada fungsi kognitif. Terapi berbasis obat antihipertensi merupakan salah satu pilihan untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi (Oparil et al., 2018). Namun, penggunaan obat antihipertensi dalam durasi panjang berpotensi menimbulkan masalah terkait obat yang merugikan (Kusumawardani et al., 2020). Berdasarkan *Pharmaceutical Care Network Europe* (PCNE), Drug Related Problems adalah kondisi yang muncul akibat terapi obat yang berpotensi menghambat hasil kesehatan yang diinginkan (Ylä et al., 2020). Berdasarkan PCNE V6.02 yang telah diadaptasi secara lokal dan disarankan oleh Kemenkes RI, Drug Related Problems (DRP) mencakup dua aspek utama: efektivitas terapi dan dampak samping obat (Kusumawardani et al., 2020). Drug Related Problems (DRP) dapat memicu penurunan kemampuan organ seperti gangguan kognitif, masalah penglihatan, hingga perubahan dalam dinamika dan kinetika obat (Briliansyah & Safitri, 2022). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan obat antihipertensi dapat memperbesar risiko timbulnya reaksi berbahaya dari obat (Crisafulli et al., 2021). Dalam hal ini, intervensi non farmakologi dapat digunakan sebagai opsi intervensi berbeda bagi penderita hipertensi, karena cenderung tanpa efek samping yang signifikan (Febriyanti et al., 2021).

### Terapi Aktivitas Sebagai Upaya Alternatif Pengobatan Non Farmakologi Untuk Hipertensi

Pendekatan terapeutik pada pasien hipertensi difokuskan pada pengendalian peningkatan tekanan darah tanpa menimbulkan efek samping yang berat. Pendekatan tersebut dibedakan menjadi dua jenis, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan penggunaan obat-obatan yang ditujukan untuk mengendalikan tekanan darah, namun penggunaannya sering dikaitkan dengan risiko ketergantungan serta dapat menimbulkan dampak buruk terhadap fungsi organ ginjal. Sementara itu, terapi nonfarmakologis diterapkan melalui penerapan pola hidup sehat, yang meliputi pengaturan pola istirahat, pola makan, serta olahraga yang dilakukan secara teratur, sistematis, dan terstruktur. Metode nonfarmakologis ini dianggap lebih mudah diterapkan karena sederhana bentuknya dan tidak memerlukan biaya yang besar (Briliansyah & Safitri, 2022).

Kebiasaan berolahraga secara konsisten membantu menjaga proporsi tubuh, memperlancar aliran darah, serta menyehatkan fungsi jantung. Minimnya gerakan fisik dapat meningkatkan risiko hipertensi, karena aktivitas jasmani berkaitan erat dengan kestabilan tekanan darah. Individu yang jarang bergerak cenderung memiliki denyut jantung lebih cepat,

sehingga memaksa otot jantung bekerja ekstra pada setiap detakannya, yang pada akhirnya menaikkan tekanan pada dinding arteri (Briliansyah & Safitri, 2022). Berdasarkan penelitian (Handayani et al., 2021) tentang Kegiatan berjalan pagi selama 20 menit terbukti berkontribusi pada penurunan tekanan darah pada lanjut usia penderita hipertensi di Puskesmas Pauh, yang mengindikasikan adanya manfaat signifikan dari aktivitas tersebut sistolik ( $p=0,000$ ) dan tekanan darah diastolik ( $p=0,003$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian (Wahab & Nurfadhila, 2025) tentang efektivitas berjalan kaki selama 20 menit terhadap penurunan tekanan darah menunjukkan  $p$  value tekanan darah sistolik 0,000 dan diastolik 0,024 yang artinya terdapat pengaruh Latihan berupa berjalan kaki memberikan dampak terhadap perbaikan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Sukamurni, wilayah kerja Puskesmas Gembong Kabupaten Tangerang.

Berdasarkan penelitian (Fadhilah & Maryatun, 2022) tentang “Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi”. Penerapan terapi ini dilakukan 3 hari, 6 kali dalam 2 kali sehari selama 30 menit. Hasil menunjukkan pengobatan hipertensi dengan terapi jari dan nafas dilakukan dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian (Almasyah et al., 2025) yang berjudul “Pengaruh Terapi Genggam Jari Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi” menunjukkan bahwa pertemuan I ialah hipertensi stage 2 dengan jumlah 49 responden (70%) sedangkan rata-rata pos-tes diastolik sesudah dilakukan terapi genggam jari pada pertemuan 1 ialah hipertensi stage 1 dengan jumlah 44 responden (62,9%). Pada pertemuan 2 menunjukkan rata-rata pre tes diastolik sebelum diberikan terapi genggam jari ialah hipertensi stage 2 dengan jumlah 52 responden (74,3%) sedangkan rata-rata kategori post tes diastolik sesudah diberikan terapi genggam jari ialah hipertensi stage 1 dengan jumlah 44 responden (62,9%). Berdasarkan penelitian (Dewi et al., 2021). Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan, lansia yang belum melaksanakan senam lansia kualitas hidupnya banyak yang tidak baik sebanyak 23 orang (76,7%), setelah dilaksanakannya senam lansia kualitas hidupnya menjadi baik sebanyak 27 orang (90%). Kesimpulan pelaksanaan senam dapat meningkatkan peningkatan kualitas hidup lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian (Melati et al., 2021) yang menyatakan senam yang dilakukan oleh lansia telah menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap kualitas penderita hipertensi.

Menurut penelitian yang dilakukan (Hasanuddin et al., 2025) yang membahas terkait pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia yang dilakukan dari bulan Oktober s.d November 2023. Intervensi ini diberikan kepada 29 orang dan didapatkan pengaruh yang signifikan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu et al., 2020) bahwa setelah diberikan relaksasi otot progresif pada 22 responden yang memiliki hipertensi dan menunjukkan tekanan darah normal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Fitriana et al., 2025) tentang efektivitas pijat swedia dalam menurunkan hipertensi pada lansia, pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan dengan menggunakan lembar observasi. Pijat swedia dilakukan selama 8 kali pertemuan dalam 1 minggu dengan durasi 15 menit. Hasil pada penelitian ini menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah responden. Hal ini sejalan dengan penelitian (Prajayanti & Sari, 2022) bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada hipertensi setelah dilakukan pengobatan sebanyak 8 kali dalam 2 minggu sesuai jadwal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Sumarni et al., 2021) tentang pengaruh senam anti stroke yang dilakukan sebanyak 16 kali dalam waktu 2 bulan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ringan, menunjukkan adanya pengaruh senam anti stroke terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ringan dengan nilai  $p=0,000$ . Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Melati et al., 2021) yang menyatakan bahwa



terdapat pengaruh senam anti stroke terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Berdasarkan penelitian (Haripuddin et al., 2021) menunjukkan pada tekanan darah sistolik dan diastolik pada tiga waktu dengan perlakuan tiga kali sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam ergonomik didapatkan hasil bahwa nilai  $P(0,000) < 0,05$  artinya ada perbedaan bermakna sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam ergonomik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Supriyanto et al., 2024) bahwa terdapat pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Kelurahan Tandebura Kabupaten Kolaka.

Berdasarkan penelitian (Prasetiani et al., 2024) tentang aktivitas fisik latihan jalan kaki terhadap tekanan darah bagi lansia hipertensi yang dilakukan selama satu minggu dengan dua kali latihan dalam waktu 15 menit dan jeda istirahat 10 menit. Hasil signifikansi pada tekanan darah sistolik yaitu 0,000 yang artinya terdapat perbedaan pada nilai tekanan darah sistolik pre dan post intervensi. Kemudian, hasil pada tekanan darah diastolik yaitu 0,002 artinya terdapat perbedaan pada nilai tekanan darah diastolik pre dan post intervensi. Penelitian ini sejalan dengan (Kaonang et al., 2022) yang menjelaskan bahwa ada pengaruh terapi olahraga jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andri et al., (2021), yang memberikan intervensi Slow Deep Breathing Exercise pada lansia dengan hipertensi selama 4 hari dengan frekuensi 2 kali sehari yaitu pagi dan sore menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Andri et al., 2021) bahwa terdapat pengaruh slow deep breathing exercise terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Murwani et al., 2023) tentang senam hipertensi yang dilakukan selama 3 kali perminggu selama 30 menit. Hasil penelitian menunjukan sebelum melakukan senam hipertensi, mayoritas responden memiliki hipertensi tahap 1 sebanyak 31 orang. Setelah melakukan senam hipertensi, mayoritas responden memiliki hipertensi tahap 1 sebanyak 28 orang. Berdasarkan uji statistik sebelum dan sesudah senam hipertensi, diperoleh nilai  $p$  sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia. Hal ini didukung dengan penelitian (Wahyuni et al., 2023). Hasil penelitian menunjukan beda median tekanan darah sistol sebelum dan sesudah senam hipertensi adalah 15. Sedangkan pada tekanan darah diastol sebelum dan sesudah senam hipertensi beda median adalah 5. Hasil uji Wilcoxon  $p$ -value 0,001 yang artinya senam hipertensi berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Melati Pemulutan Selatan.

Berdasarkan penelitian (Febriyanti et al., 2021) tentang terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dengan nilai  $p$ -value = 0.00. Penelitian ini sejalan dengan (Buana et al., 2021) bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah dimana pada kedua responden dengan hasil rata-rata 1 sistolik 146,6 mmHg menjadi 138,3 mmHg dan diastolik 95 mmHg menjadi 90 mmHg. Sedangkan responden 2 sistolik 146,6 mmHg menjadi 136,6 mmHg dan diastolik 95 mmHg menjadi 88,3 mmHg. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Faradhila et al., 2022) penelitian ini membahas tentang penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi menggunakan terapi pijat refleksi kaki selama tiga kali dengan durasi 30 menit. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kamelani & Prijayanti, 2024) menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi terhadap penerapan metode pijat refleksi kaki. Didukung dengan hasil yang menunjukkan bahwa pada Ny.Y terdapat penurunan tekanan darah sebesar 16 mmHg dan Ny.M sebesar 26 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik pada Ny.Y sebesar 11 mmHg dan Ny.S sebesar 12 mmHg.

Pada penelitian ini dilakukan penerapan 3 kali dalam seminggu dengan frekuensi 1 kali pemberian dalam 1 hari selama 15-20 menit. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Alvianika & Wulandari, 2024) yang membahas terkait terapi slow stroke back massage (SSBM) pada lansia dengan hipertensi yang dilakukan selama 4 minggu sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 10 menit. Hasil penelitian ini menunjukkan setelah dilakukan penerapan terapi SSBM dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Silva & Wida, 2024) bahwa terapi pijat SSBM sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah. Didapatkan adanya perubahan dihari ke tiga dimana diperoleh hasil kelien yang mengalami penurunan tekanan darah dari 180/100 mmHg menjadi 160/90 mmHg.

Berdasarkan penelitian (Novita et al., 2025) terapi aktifitas kelompok yoga pada lansia dengan hipertensi yang dilakukan selama 15 menit per siklus dengan 3 kali pengulangan. Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah rata-rata 11,4 mmHg (sistolik) dan 7,2 mmHg (diastolik), membuktikan bahwa yoga efektif menurunkan tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wiyono et al., 2022) bahwa didapatkan hasil uji T-test bahwa adanya perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik diperoleh hasil p-value 0,000 (<0,05) yang artinya terdapat pengaruh terhadap senam yoga dapat menurunkan tekanan darah pada lansia, diharapkan lansia dapat melakukan senam yoga secara rutin sehingga dapat menetralkan tekanan darah pada lansia.

## KESIMPULAN

Hipertensi terus menjadi penyakit kardiovaskular yang paling umum dan faktor risiko kematian. Berdasarkan studi dari Beban Penyakit Global dari Organisasi Kesehatan Dunia telah mengidentifikasi hipertensi sebagai faktor risiko terkemuka di seluruh dunia yang berkontribusi terhadap morbiditas dan mortalitas. Bahkan di antara mereka yang diduga memiliki tekanan darah tinggi yang terkontrol, kurang dari sepertiga terlindungi dari stroke dan serangan jantung berikutnya. Metode pengobatan bagi penderita hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah yang terus menerus meningkat tanpa mengakibatkan efek samping yang berarti. Ada dua macam metode terapi bagi penderita hipertensi yaitu terapi farmakologi dan non farmakologis. Upaya promotif dengan penatalaksanaan non farmakologis dapat menjadi alternatif penatalaksanaan lansia dengan hipertensi untuk membantu lansia mengendalikan tekanan darah salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat menstabilkan detak jantung menjadi lebih teratur, sebaliknya untuk kondisi lansia yang mengalami hambatan aktivitas fisik memiliki frekuensi yang tinggi detak jantungnya. Meskipun demikian perlu adanya pendahuluan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing akademik dan pembimbing klinik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almasyah, A., Nur, D., Sari, P., & Septimar, Z. M. (2025). *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Pengaruh Terapi Genggam Jari Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*. 3, 6–11.
- Alvianika, L., & Wulandari, R. (2024). *Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Gerdu Kabupaten Sragen*. 1(4).

- Andri, J., Permata, F., Padila, Sartika, A., & Andrianto, M. B. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5, 255–262.
- Briliansyah, M. R., & Safitri, E. D. (2022). Aktivitas Fisik Dan Olahraga Bagi Penderita Hipertensi. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(2), 56–63.
- Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. 2(1), 36–41.
- Crisafulli, S., Luxi, N., Coppini, R., Capuano, A., Scavone, C., Zinzi, A., Vecchi, S., Onder, G., Sultana, J., & Trifirò, G. (2021). Anti-hypertensive drugs deprescribing: an updated systematic review of clinical trials. *BMC Family Practice*, 22(1), 208. <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01557-y>
- Dewi, E. R., Tarigan, E. falentina, Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Sinaga, W. N. (2021). Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. 4, 440–444.
- Fadhilah, G. N., & Maryatun. (2022). Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. 3, 89–95.
- Faradhila, R., Armiyati, Y., & Mustofa, A. (2022). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Menggunakan Terapi Pijat Refleksi. *Jurnal Ners Muda*.
- Febriyanti, Yusri, V., & Fridalhi, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah The Effect Of Benson Relaxation Therapy On Sistole Blood. Xv(01), 51–57.
- Fitriana, V., Muarif, S., Cahyanti, L., Yuliana, A. R., & Jamaludin. (2025). EFEKTIFITAS PIJAT SWEDIA DALAM MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA. 12(1), 70–82.
- Gati, N. W., Dewi, P. S., & Prorenata, P. (2023). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari. *Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing*, 4, 22–27.
- Goorani, S., Zangene, S., & Imig, J. D. (2025). Hypertension : A Continuing Public Healthcare Issue. *International Journal of Molecular Sciences*, 1–18.
- Handayani, R., Eliwarti, & Sundari, M. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Dipuskesmas Pauh Tahun 2021. 10, 104–110.
- Haripuddin, R. H., Nuddin, A., & Hengky, H. K. (2021). Penurunan Tekanan Darah Lanjut Usia Di Kota Parepare. 4(1).
- Hasanuddin, I., Nurdin, S., Zainab, & Hasnah. (2025). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia hipertensi.
- Kamelani, K. R., & Prijayanti, E. D. (2024). Penerapan Metode Pijat Refleksi Kaki pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Palur Kabupaten Sukoharjo. 2(3).
- Kaonang, M. P., Suherman, F., & Widoyanti, V. (2022). Pengaruh Perilaku Olahraga : Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Uptd Griya Werdha Surabaya. *Jurnal IJPN*, 3(1), 54–63.
- Kario, K., Okura, A., Hoshide, S., & Mogi, M. (2024). The WHO Global report 2023 on hypertension warning the emerging hypertension burden in globe and its treatment strategy. 1099–1102. <https://doi.org/10.1038/s41440-024-01622-w>
- Kuneinen, S. M., Kautiainen, H., Ekblad, M. O., & Korhonen, P. E. (2024). Multifactorial prevention program for cardiovascular disease in primary care : hypertension status and effect on mortality. *Journal of Human Hypertension*, February. <https://doi.org/10.1038/s41371-024-00900-x>
- Kusumawardani, L. A., Andrajati, R., & Nusaibah, A. (2020). Drug-related Problems in Hypertensive Patients: A Cross-sectional Study from Indonesia. *Journal of Research in Pharmacy Practice*, 9(3), 140–145. [https://doi.org/10.4103/jrpp.JRPP\\_20\\_16](https://doi.org/10.4103/jrpp.JRPP_20_16)
- Melati, M., Utomo, W., & Agrina. (2021). Pengaruh Senam Anti Stroke Terhadap Tekanan



- Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2).
- Misdiana, Murni, N. S., & Rahutami, S. (2024). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Tebing Gerinting Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 5289–5297.
- Murwani, A., Ashar, H., & Budiyati, G. A. (2023). The Effect of Hypertension Exercise on Blood Pressure in the Elderly: Experimental Quasy Study. *Biomolecular and Health Science Journal*, 6(1).  
[https://journals.lww.com/bhsj/fulltext/2023/06010/the\\_effect\\_of\\_hypertension\\_exercise\\_on\\_blood.1.aspx](https://journals.lww.com/bhsj/fulltext/2023/06010/the_effect_of_hypertension_exercise_on_blood.1.aspx)
- Novita, B., Susanto, A., Yuliyanti, T., & Indrasari, T. (2025). *Terapi aktifitas kelompok yoga pada lansia dengan hipertensi*. 9(September), 3550–3558.
- Oparil, S., Acelajado, M. C., Bakris, G. L., Berlowitz, D. R., Cifková, R., Dominiczak, A. F., Grassi, G., Jordan, J., Poulter, N. R., Rodgers, A., & Whelton, P. K. (2018). Hypertension. *Nature Reviews Disease Primers*, 4(1), 18014. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.14>
- Prajayanti, E. D., & Sari, I. M. (2022). The Effect Of Swedish Message Therapy On Blood Pressure In Primary Hypertension Patients. *Gaster Jurnal Kesehatan*, 2013, 144–153.
- Prasetiani, A. G., Sari, N. P. W. P., & Sat, Y. M. M. S. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Latihan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Bagi Lansia Hipertensi. *Jurnal Ners Lentera*, 12(1), 54–58.
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi*. 3(1), 91–98.
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2023). *Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia*.
- Silva, K. T. Da, & Wida, A. D. (2024). *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah dengan Intervensi Penerapan Slow Stroke Back Massage Therapy pada Pasien Stroke Non Hemoragik dengan Masalah Perfusi Serebral Tidak Efektif dan Gangguan Mobilittas Fisik di pemberian terapi slow stroke back massage .” Efek*. 3(1).
- Sumarni, E., Mamlukah, Suparman, R., Ropii, A., Lukman, M., Jamaludin, & Cipto Sudrajat. (2021). *Analisis Pengaruh Terapi Senam Anti Stroke Sebagai Upaya Non Farmakologi Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Dengan Hipertensi Ringan*. 01(02), 133–141. <https://doi.org/10.34305/jphi.v1i2.300>
- Supriyanto, S., Mien, & Romantika, I. W. (2024). *Efektivitas Senam Ergonomik terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Tandebura Kabupaten Kolaka*. 04, 21–27.
- Wahab, M., & Nurfadhila. (2025). *Langkah Sehat , Tekanan Darah Terjaga Manfaat Jalan Kaki Untuk Penderita Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pekkabata*. 05(01), 53–60.
- Wahyuni, Majid, Y. A., & Pujiana, D. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *JIKA(JURNAL INSPIRASI KESEHATAN)*, 1(1).
- Wiyono, J., Rohma, E. M., & Lundy, F. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 7(1), 23. <https://doi.org/10.31290/jkt.v7i1.3094>
- Ylä, H., Sanna, R., & Saija, S. (2020). Drug - related problems and pharmacy interventions in non - prescription medication , with a focus on high - risk over - the - counter medications. *International Journal of Clinical Pharmacy*, 42(2), 786–795. <https://doi.org/10.1007/s11096-020-00984-8>