

Efektivitas senam jantung sehat dan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Garawangi

¹Mutia Agustiani Moonti, ²Wiwin Dewi Suhartini

¹Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

²Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

How to cite (APA)

Moonti, M. A. & Hendriana, Y. (2024). Efektivitas senam jantung sehat dan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Garawangi. *Journal of Public Health Innovation*, 4(2), 394-401.

<https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1035>

History

Received: 22 Maret 2024

Accepted: 9 Mei 2024

Published: 8 Juni 2024

Corresponding Author

Mutia Agustiani Moonti,
Departemen Keperawatan
Medikal Bedah, Program Studi S1
Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Kuningan;
mutiaamoonti@stikku.ac.id



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia menjadi kelompok beresiko di Indonesia dengan banyak masalah kesehatan salah satunya adalah penyakit hipertensi. Diperlukan penatalaksanaan yang efektif untuk menjaga kebugaran dan penurunan tekanan darah pada lansia, salah satunya dengan senam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam jantung sehat dan senam lansia terhadap tekanan darah pada lanjut usia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Garawangi.

Metode: Jenis penelitian adalah penelitian Kuantitatif dengan Rancangan *Quasy Eksperimental One Group Pretest-Posttest with control*. Populasi sebanyak 379 lansia penderita Hipertensi, berdasarkan teknik *Purposive Sampling* diperoleh sampel sebanyak 18 lansia. Analisis dilakukan menggunakan *uji Wilcoxon*.

Hasil: Diketahui bahwa tekanan darah sebelum dilakukan senam lansia yaitu 155/84mmHg mengalami penurunan setelah dilakukan senam lansia menjadi 138/74mmHg. Diketahui nilai *P-Value* 0,000 (<0,05) pada senam jantung sehat dan nilai *p* = 0,000 pada senam lansia.

Kesimpulan: Ada pengaruh senam jantung sehat dan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Disarankan Puskesmas mengadakan kegiatan senam secara rutin dengan membentuk komunitas senam lansia yang menjadi penggerak adalah kader posbindu.

Kata Kunci : Hipertensi, senam jantung sehat, senam lansia

ABSTRACT

Background: The elderly are a risk group in Indonesia with many health problems, one of which is hypertension. Effective management is needed to maintain fitness and reduce blood pressure in the elderly, one of which is exercise. This study aims to determine the effectiveness of healthy heart exercise and elderly exercise on blood pressure in elderly people who experience hypertension at the Garawangi Health Center.

Method: The type of research is quantitative research with a quasi-experimental design, one group pretest-posttest with control. The population was 379 elderly people suffering from hypertension. Based on the Purposive Sampling technique, a sample of 18 elderly people was obtained. Analysis was carried out using the Wilcoxon test.

Results: It is known that blood pressure before doing elderly exercise, namely 155/84mmHg, decreased after doing elderly exercise to 138/74mmHg. It is known that the *P-Value* value is 0.000 (<0.05) in healthy heart exercise and the *p* value = 0.000 in elderly exercise.

Conclusion: There is an effect of healthy heart exercise and elderly exercise on reducing blood pressure in hypertension sufferers. It is recommended that the Community Health Center hold regular exercise activities by forming an elderly exercise community whose driving force is the posbindu cadres.

Keyword : Hypertension, healthy heart exercise, elderly exercise

Pendahuluan

Hipertensi yakni penyakit dengan tekanan darah yang tidak normal didalam pembuluh darah arteri. Hipertensi disebut *the silent killer* karena penyakit yang mematikan, penyakit tekanan darah tinggi dapat menyerang siapa saja baik muda ataupun tua (Astutik & Mariyam, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 dalam Moonti & Armanada (2023) bahwa terdapat 600 juta penderita hipertensi diseluruh dunia, 3 juta diantaranya meninggal dunia setiap tahunnya. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi (Depkes, 2017 dalam Amelia, 2023)

Lansia merupakan sekelompok orang yang usianya diatas 60 tahun sehingga peningkatan usia yang diiringi penurunan faktor organ (Manafe & Berhimpon, 2022) Perubahan pada lansia di negara maju yaitu perubahan pada sistem kardiovaskuler yang merupakan penyakit utama yang memakan korban karena akan berdampak pada penyakit lain seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, jantung pulmonik, kardiomiopati, stroke, gagal ginjal (Fatmah, 2010 dalam Adam, 2019). Penderita hipertensi sebagian besar tidak terdapat gejala, meskipun beberapa gejala mungkin tidak diinginkan atau tidak terduga.

Di Indonesia, prevalensi terus meningkat, hal ini di sebabkan karena peningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) baik secara global ataupun nasional. Menurut data Brio statistik presentasi lansia di Indonesia sebesar 9,6 % dari total penduduk atau sekitar 25,64 juta orang. Hasil proyeksi data tersebut mengindasikan perlunya perhatian yang khusus terhadap lansia dan termasuk kelompok/populasi berisiko (Kementerian RI, 2018) dalam (Jabani et al., 2021)

Data Kabupaten Kuningan kasus hipertensi pada lansia > 60 tahun keatas tahun 2022 berdasarkan laporan Puskesmas sebanyak 43.632 jiwa. Kasus hipertensi di Puskesmas Hantara yaitu 3.104 jiwa yang urutan pertama, Puskesmas Garawangi yaitu 2.724 jiwa urutan ke dua, Puskesmas Darma yaitu 2.456 jiwa

urutan ke tiga, Puskesmas Jepara yaitu 1.896 jiwa urutan keempat, sedangkan Puskesmas Cihaur yaitu 1.786 jiwa urutan ke lima.

Prevelensi kasus hipertensi di Kecamatan Garawangi menurut data yang diperoleh dari UPTD Puskesmas Garawangi, kasus hipertensi pada lansia (umur > 60 tahun) se-Kecamatan Garawangi tahun 2022 sebanyak 8.848 jiwa, sedangkan data yang diperoleh untuk Desa Garawangi nya sendiri kasus hipertensi pada lansia tahun 2022 sebanyak 376 orang.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara ditemukan penderita hipertensi lansia di Desa Garawangi yaitu laki-laki sebanyak 194 orang, perempuan sebanyak 182 orang. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 orang lansia dengan hipertensi didapatkan hasil bahwa mereka belum pernah mendapatkan kegiatan senam jantung sehat dan senam lansia dari Puskesmas Garawangi namun mereka hanya melakukan senam biasa di setiap minggunya serta mengatakan bahwa selama ini menggunakan terapi farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi obat anti hipertensi sesuai dengan resep dokter, namun mereka tidak teratur untuk mengkonsumsi obat antihipertensinya.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Quasy Experimental* dengan rancangan *Pre And Post Test Control Group*. Pada prinsipnya penelitian eksperimental didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*causal-effect relationship*) (Setyanto, 2013) dalam (Badriah, 2019). Desain penelitian ini menggunakan *Control Group* atau kelompok pembanding. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan efektivitas senam jantung sehat dan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hasil

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Rank Test* dapat diketahui nilai rata-rata tertinggi adalah jus buah naga 23,5 dan jus bengkoang 13,5. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian jus buah naga lebih efektif daripada pemberian jus bengkoang pada penderita diabetes mellitus dengan nilai *P-Value* 0,004.

A. Hasil Uji Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase pada setiap variabel yang diteliti. Hasil penelitian terhadap 32 responden di Puskesmas Garawangi Kabupaten Kuningan tahun 2023 yang dilakukan dengan format lembar observasi, kemudian data dihitung dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Gambaran Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Garawangi

Tekanan Darah	Mean	Median	Min	Max
Pre sistol	154.4	155.0	140	170
Post Sistol	141.18	140.0	120	158
Pre Diastol	84.82	85.0	75	90
Post Diastol	78.82	80.0	70	90
Tekanan Darah	Mean	Median	Min	Max
Pre Sistol	155.06	155	140	170
Post Sistol	138.82	140	120	160
Pre Diastol	84.71	85	70	90
Post Diastol	74.12	70	70	85

Sumber : *Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tekanan darah sebelum dilakukan senam jantung sehat yaitu 154/84mmHg mengalami penurunan setelah dilakukan senam jantung sehat menjadi 141/78mmHg dan Berdasarkan tabel 5.3 dapat

diketahui bahwa tekanan darah sebelum dilakukan senam lansia yaitu 155/84mmHg mengalami penurunan setelah dilakukan senam lansia menjadi 138/74mmHg.

B. Analisis Bivariat

Tabel 2. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah

Variabel	Mean	Standar Deviasi	P-Value
Pre Sistolik	155.06	9.78	0.000
Post Sistolik	138.82	11.11	
Pre Diastol	84.71	5.98	0.000
Post Diastol	74.12	5.37	

Sumber : *Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam lansia yaitu 155, mengalami penurunan setelah dilakukan senam lansia menjadi 138. Rata-rata tekanan diastolik sebelum senam lansia yaitu 84,71 mengalami penurunan

menjadi 74,12 setelah dilakukan senam lansia. Berdasarkan uji wilcoxon diperoleh p-value = 0,000 (<0,05) artinya terdapat pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik.

Tabel 3. Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah

Variabel	Mean	Standar Deviasi	P-Value
Pre Sistolik	154.47	9.09	0.000
Post Sistolik	141.13	10.1	
Pre Diastol	84.82	11.11	0.000
Post Diastol	74.12	5.37	

Sumber : *Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel diatas analisis bivariat menggunakan Uji Paired T Test menunjukkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$ artinya terdapat pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah sistol. Berdasarkan

analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$ artinya terdapat pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah diastolik.

Tabel 4. Perbedaan Senam Jantung Sehat

Variabel	Mean Sistol	Mean Diastol	P-Value
Senam Lansia	138.82	78.82	0.524
Senam Jantung Lansia	141.18	74.12	0.028

Sumber : *Data Primer, 2023*

Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata tekanan sistol setelah dilakukan senam lansia yaitu 138,82 dan senam jantung sehat yaitu 141,18. Nilai rata-rata diastole setelah dilakukan senam lansia yaitu 78,82 dan nilai rata-rata diastol setelah senam jantung sehat adalah 141,18. Hasil uji independen T test pada sistol diperoleh nilai $p = 0,542 (>0,05)$ sehingga tidak ada perbedaan signifikan antara senam

jantung sehat dan senam lansia pada tekanan sistol, sementara pada tekanan diastol diperoleh nilai $p = 0,028 (<0,05)$ sehingga dikatakan terdapat perbedaan pada tekanan darah diastole senam lansia dan senam jantung sehat. Pada tekanan darah sistol lebih efektif senam lansia sementara pada tekanan diastole lebih efektif senam jantung sehat.

Pembahasan

1. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Senam Jantung Sehat

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa tekanan darah sebelum dilakukan senam jantung sehat yaitu 154/84mmHg mengalami penurunan setelah dilakukan senam jantung sehat menjadi 141/78mmHg. Sejalan dengan hasil penelitian Choesaeri & Muflihaatin (2022) dapat digambarkan pada 21 responden didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan perlakuan senam Jantung Sehat 127.14 mmHg. Sedangkan nilai rata-rata sistolik sesudahdiberikan perlakuan senam Jantung Sehat 113.33 mmHg.

Aktivitas fisik yang disarankan untuk lansia salah satunya adalah Senam jantung sehat. Latihan senam jantung sehat adalah olahraga aerobik yang diselenggarakan dengan berfokus pada kapasitas jantung, perkembangan otot yangbesar dan kemampuan beradaptasi, serta upaya untukmemasukkan oksigen sebanyak yangdiharapkan (Belia, 2016) dalam (Istianah et al., 2022). Senam jantung yang teratur adalah rangkaian gerakan yangdapat mencegah dan menyembuhkan penyakit, menurunnya

tekanan darah, menurunkan resistensi insulin, berkurangnya obesitas, berkurangnya frekuensi denyut jantung saat istirahat, mengurangi kadar glukosa darah, (Merianti, dkk, 2017) dalam (Jiwintarum et al., 2019).

Peneliti berpendapat pada lanjut usia banyak mengalami perubahan kesehatan yang salah satunya masalah di elastisitas pembuluh darah menurun yang berakibat jantung dalam memompa darah harus bekerja sangat keras sehingga mengakibatkan tekanan darah mengalami meningkat, untuk itu pada usia lanjut harus bisa mengontrol tekanan darah secara rutin supaya tidak terjadi komplikasi yang bisa berakibat fatal.

2. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum dilakukan senam lansia yaitu 155/84mmHg mengalami penurunan setelah dilakukan senam lansia menjadi 138/74mmHg. Sejalan dengan penelitian Dachi (2021) bahwa rata-rata tekanan darah sistol sebelum diberikan senam lansia adalah 140 mmHg dan setelah diberikan senam lansia adalah 121 mmHg Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan senam lansia

adalah 91 mmHg dan setelah diberikan senam lansia adalah 80 mmHg.

Masa lansia adalah masa perkembangan terakhir dalam hidup manusia. Perubahan fisik lansia pada system kardiovaskuler akan berpengaruh terhadap tekanan darahnya (Huda et al., 2022). Tahap usia lanjut akan mengalami perubahan-perubahan terutama pada perubahan fisiologis karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena factor alamiah maupun karena penyakit (Habil & Berlianti, 2023). Tekanan darah merupakan tekanan yang digunakan oleh darah yang bersirkulasi pada dinding-dinding pembuluh darah dan merupakan satu dari tanda-tanda vital yang utama dari kehidupan, yang juga termasuk detak jantung, kecepatan pernafasan dan temperature (Ariani, 2020) dalam (Sari et al., 2020). Tekanan darah bervariasi sepanjang hari, lebih rendah saat tidur dan lebih tinggi selama periode aktivitas. Beberapa faktor mempengaruhi tekanan darah, termasuk curah jantung, volume darah yang bersirkulasi, perifer, resistensi, stres, hormon dan obat-obatan (Brady, 2014) dalam (*Hubungan Nalisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022.*, n.d.).

Jenis latihan fisik (olahraga) yang bisa dilakukan lansia antara lain adalah senam lansia. Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh (Eti, L (2015) dalam (Eviyanti, 2020).

3. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastol. Sejalan dengan penelitian Dachi (2021) pada saat di uji Post test nilai mean 79,95 dan nilai median 80,00. Jadi yang didapat hasil nilai $Z = -3,391$ maka p

value sebanyak $0,001 < 0,05$ sehingga disimpulkan H_0 di tolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh senam lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Telaga Tujuh Deli Serdang 2021.

Salah satu faktor yang bisa mengakibatkan terjadinya tekanan darah mengakibatkan terjadinya tekanan darah meningkat pada lansia yaitu karena faktor kurangnya melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga secara teratur (Harrison, dkk, 2015) dalam (Choesaeri & Muflihaatin, 2022) Kurangnya latihan aktivitas fisik seperti senam, juga bisa mengakibatkan hipertensi dikarenakan terjadinya penurunan cardiac output (curah jantung) sehingga pemompaan ke jantung menjadi lebih berkurang (Fitriani, 2024). Kurangnya latihan aktivitas fisik dapat menyebabkan terjadinya kekakuan pembuluh darah, sehingga aliran darah tersumbat dan dapat menyebabkan hipertensi. Selain itu, karena dipengaruhi oleh faktor kurang tidur (insomnia) (Eliani et al., 2022).

Senam lansia ini merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik sehingga dapat menurunkan tekanan darah, dimana senam lansia sebagai bentuk olahraga yang dapat mempengaruhi curah jantung serta memperlancar peredaran darah dalam tubuh. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Disisi lain akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga (Yantina & Saputri, 2019) dalam (Fitriani, 2024).

4. Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastol. Sejalan dengan hasil penelitian Saragih (2023) Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh Senam jantung Sehat Terhadap Penurunan

Tekanan Darah Pada Lansia di Graha Residen Senior Karya Kasih Tahun 2023 dengan hasil uji paired t-test, diperoleh p value = 0,001.

Senam jantung sehat bekerja dengan meningkatkan daya kerja saraf parasimpatis dan menurunkan daya kerja saraf simpatis. Selain itu, senam jantung sehat ini dapat mengurangi produksi katekolamin sebagai hasil latihan, mengatur pengeluaran hormon ginjal dalam mengontrol tekanan darah melalui sekresi renin (Navan, 2013) dalam (Daeli, 2022) Peningkatan daya kerja saraf parasimpatis dan penurunan daya kerja saraf simpatis karena senam jantung sehat akan mempengaruhi otot jantung sehingga mengalami penurunan kecepatan dan kekuatan kontraksi jantung dan isi sekuncup. Hal ini akan menyebabkan penurunan denyut jantung yang mengakibatkan penurunan curah jantung dan resistensi perifer sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Senam jantung sehat dapat mengurangi produksi katekolamin yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah arteriol dan vena sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Selain itu, penurunan sekresi katekolamin juga mempengaruhi kecepatan dan kekuatan kontraksi jantung menjadi menurun dan pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah (Masud, 2013) dalam (Istianah et al., 2022).

5. Perbedaan Efektivitas Senam Lansia dan Senam Jantung Sehat

Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata tekanan sistol setelah dilakukan senam lansia yaitu 138,82 dan senam jantung sehat yaitu 141,18. Nilai rata-rata diastole setelah dilakukan senam lansia yaitu 78,82 dan nilai rata-rata diastol setelah senam jantung sehat adalah 141,18. Hasil uji independen T test pada sistol diperoleh nilai $p = 0,542 (>0,05)$ sehingga tidak ada perbedaan signifikan antara senam jantung sehat dan senam lansia pada tekanan sistol, sementara pada tekanan diastol diperoleh nilai $p = 0,028 (<0,05)$ sehingga dikatakan terdapat perbedaan pada tekanan darah diastole senam lansia dan senam jantung sehat. Pada tekanan darah sistol lebih efektif senam lansia sementara pada tekanan diastole lebih efektif senam jantung sehat.

Penelitian lain dilakukan Huda (2022) hasil penelitian menggunakan uji Shapiro-Wilk

menunjukkan bahwa nilai $p = 0,247 (>0,05)$ artinya tidak ada perbedaan efektivitas senam lansia dan senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu. Nilai $p = 0,450 (>0,05)$ artinya tidak ada perbedaan efektivitas senam lansia dan senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu.

Setelah olahraga, terjadi penurunan aktivitas kardiovaskular. Baroreseptor akan merespon untuk memberikan penurunan denyut jantung dan kontraktilitas jantung, dan penurunan tekanan darah. Baroreseptor bertugas untuk mengembalikan keadaan tubuh menjadi seimbang atau homeostasis. Penurunan darah akan turun sampai dibawah normal dan berlangsung selama 30 – 120 menit. Penurunan tekanan darah terjadi karena terjadi pelebaran dan relaksasi pada pembuluh darah (Bafirman, 2013) dalam (Sari et al., 2020).

Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa tekanan darah sebelum dilakukan senam jantung sehat yaitu 154/84mmHg. Tekanan darah mengalami penurunan setelah dilakukan senam jantung sehat mengalami penurunan menjadi 141/78mmHg. Diketahui bahwa tekanan darah sebelum dilakukan senam lansia yaitu 155/84mmHg. Tekanan darah mengalami penurunan setelah dilakukan senam lansia menjadi 138/74mmHg. Ada pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Garawangi. Ada Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Garawangi.

Tidak terdapat perbedaan senam lansia dan senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah sistol. Sementara pada tekanan darah diastol terdapat perbedaan signifikan pada senam lansia dan senam jantung sehat. Penurunan tekanan darah sistol lebih efektif pada senam lansia dan penurunan tekanan darah diastol lebih efektif pada senam jantung sehat.

Saran

Puskesmas mengadakan kegiatan senam secara rutin dengan membentuk komunitas senam lansia yang menjadi penggerak adalah kader posbindu.

Daftar Pustaka

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Amelia, K. R. (2023). Faktor Resiko Hipertensi Pada Anak Buah Kapal (ABK) Yang Terpapar Kebisingan Di Direktorat Polisi Perairan, Polda Aceh. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(3), 314–325.
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(2), 77. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i2.10991>
- Badriah, D. L. (2019). Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan. *Bandung: Multazam*.
- Choesaeri, M. A., & Muflahaatin, S. K. (2022). Pengaruh Senam Yoga terhadap Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Student Research*, 3(3), 2780–2787.
- Dachi, F., Syahputri, R., Marieta, S. G., & Siregar, P. S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 347–358. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.460>
- Daeli, N. E. (2022). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertens. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 5(1), 239–243. <https://doi.org/10.32524/jksp.v5i1.967>
- Eliani, N. P. A. I., Yenny, L. G. S., & Sukmawati, N. M. H. (2022). Aktivitas Fisik Sehari-hari Berhubungan dengan Derajat Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur. *Aesculapius Medical Journal* |, 2(3), 188–194.
- Eviyanti. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Bpstw Sleman Yogyakarta 2020. *Junal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1), 82–87.
- Fitriani, D. (2024). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi. *Universitas Muhammadiyah Palembang*, 1–46.
- Habil, R., & Berlianti, B. (2023). Kehidupan Ekonomi, Sosial, dan Kesehatan Lansia dalam Pengasuhan Keluarga di Lingkungan IV Galang Kota. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 108–121. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i1.1764>
- Huda, D. N., Aulia, L., Shafiyah, S., Lestari, S. I., Aini, S. N., Dewi1, S. K., Sotissa, V. N., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Senam Pada Lansia untuk Mengurangi Nyeri Sendi : Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal Of Geriatric*, 3(1), 31–35. <https://doi.org/10.24853/mujg.3.1.31-35>
- Istianah, Indriani, N. P. S., & Hapipah. (2022). Efektivitas Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), 31–39. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n1.405>
- Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 31–42.
- Jiwintarum, Y., Fauzi, I., Diarti, M. W., & Santika, I. N. (2019). Penurunan Kadar Gula Darah Antara Yang Melakukan Senam Jantung Sehat Dan Jalan Kaki. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.192>
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia dengan Interaksi Sosial Lansia Di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 93–115. <https://doi.org/10.52157/me.v8i2.99>
- Moonti, M. A., & Armanada, M. B. (2023). Pengaruh pemberian rebusan daun kersen (Muntingia Calabura L.) terhadap penurunan Gula Darah Sewaktu (GDS)

- pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Desa Cikadu Kecamatan Nusaherang Kabupaten Kuningan. *Journal of Public Health Innovation*, 4(01), 235–242. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i01.900>
- Moonti, M. A., Mulyati, L., & Umini, L. (2020). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022. *Journal Of Nursing Practice And Education*, 8(2), 102–114.
- Sari, N. W., Margiyati, & Rahmanti, A. (2020). Efektifitas metode self-help group (SHG) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 3(3), 7.