

Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi (Studi Di Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)

by Nurut Tijani

Submission date: 27-Nov-2023 01:43PM (UTC+0700)

Submission ID: 2239393761

File name: Nurut_Tijani_PENGARUH_SENAM_HIPERTENSI_TERHADAP_PENURUNAN.docx (661.95K)

Word count: 7939

Character count: 54181

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
(Studi di Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek,
Kabupaten Jombang)**



**NURUT TIJANI
193210028**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2023**

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Seseorang yang sudah lanjut usia akan merasakan beraneka macam transfigurasi, antara lain transfigurasi fisik serta penurunan fungsinya. Perlunya pengendalian pada hal pemeriksaan kesehatan terhadap lanjut usia di tambah dengan persiapan matang yang mempengaruhi komponen serta semua fungsi tubuhnya yang mengalami penurunan hendak berpengaruh terhadap keadaan kesehatannya secara umum. Permasalahannya yang kerap terjadi pada lanjut usia yaitu berat tekanan darah yang tak stabil atau hipertensi. Hipertensi dapat menjadi faktor risiko utama sakit jantung, serta tingkat parahnya bertambah seiring berjalannya umur (Cardiology, 2020). Hipertensi biasa disebut (*American College silent killer*) hipertensi bisa jadi penyakit mematikan pada seseorang karena sebagian besar kasusnya tidak menunjukkan efek samping apa pun serta tanpa kita sadari penderitanya telah mengalami komplikasi (Kemenkes RI, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization (WHO)* 2015 Terlihat bahwa prevalensi hipertensi pada lansia >60 tahun adalah 55,2% (Riskesdas, 2018). Prevalensi hipertensi akan selalu bertambah setiap tahunnya serta diperhitungkan pada tahun 2025 kedepan sekitar 9,4 juta orang akan meninggal diakibatkan hipertensi setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2019). Di Kabupaten Jombang tahun 2021, yaitu 293.052 penderita hipertensi, dari total 383.171 penderita hipertensi, berarti cakupan pelayanan penderita hipertensi sesuai patokan adalah 76,5%. Di Daerah Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten

Jombang Angka penderita hipertensi yang mendapatkan layanan kesehatan sesuai patokan (Dinkes Jatim, 2021).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang cukup bahaya di seluruh dunia. Persiapan masyarakat yang semakin matang dipengaruhi oleh pelayanan kesehatan, gizi, sosial ekonomi dan tingkat pendidikan atau pengetahuan. Secara keseluruhan, populasi lanjut usia diperkirakan akan terus meningkat (Kemenkes RI, 2018). Senam hipertensi yaitu olah raga yang bertujuan buat melancarkan aliran darah serta suplai oksigen keotot serta kerangka aktif, terutama otot jantung. Mahardani (2010) menyatakan bahwa dengan berolahraga atau senam keperluan oksigen didalam sel akan bertambah buat persiapan pengaturan energi, denyut jantung terjadi peningkatan, hingga volume sekuncup serta curah jantung meningkat. Oleh karena itu tekanan darah akan meningkat. Sesudah istirahat, pembuluh dara kehilangan kemampuan beradaptasi serta mnjadi keras, sehingga tak bisa diperpanjang ketika jantung memompadarah, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah yang diperkirakan akan terjadi pada lanjut usia (Rizka, 2020)

Hipertensi bisa dicegah dengan cara menghindari komponen bahaya serta menghindarinya dengan berbagai cara, antara lain dengan mendidik gaya hidup yang baik, melaksanakan kegiatan fisik yang rutin dengan perlunya istirahat cukup, pola pikir yang longgar, tidak mengonsumsi rokok, kafein, minuman keras serta stres, kemudian mengedepankan pola makanan sehatdengan tidak mengonsumsi makanan tinggi lemak, makanan ringan, tinggi kalori, mengonsumsi terlalu banyak santan, terlalu banyak mengonsumsi garam, serta mengonsumsi gula dalam kadar tinggi (Khoirin dan Meri Rosita, 2018).

Senam Hypertensi merupakan suatu kegiatan yang ditujukan kepada penderita hipertensi serta lansia untuk menurunkan berat badan serta mengatur stress (factor yang meningkatkan hipertensi) yang dilaksanakan selama 30 menit serta dilaksanakan paling sedikit 3 kali dalam seminggu. Latihan senam membantu untuk melancarkan fungsi jantung serta paru dan membakara kalori berlebih di dalam tubuh melalui latihan gerakan untuk memperkuat serta membentuk otot-otot serta beberapa bagian tubuh lainnya seperti: bagian tengah tubuh, pinggul, paha, perut lainnya. Meningkatkan daya adaptasi, penyesuaian, kordinasi, ketangkasan, ketekunan serta mampu melakukan latihan dan olah raga lainnya. Berdasar landasan diatas, peneliti tertantang buat melaksanakan penelitian terkait pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia.(Piko *et al.*, 2021).

1.2 Rumusan masalah

Bagaimana pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilaksanakan senam hipertensi di Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.
2. Mengidentifikasi tekanan darah setelah dilaksanakan senam hipertensi di Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.
3. Menganalisis pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

Menambah pengetahuan pada layanan kesehatan terutama keperawatan medikal bedah serta keperawatan gerontik

1.4.2 Manfaat praktis

Diharapkan senam hipertensi dapat membantu lansia secara mandiri dalam mengontrol tekanan darahnya

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep dasar lansia

2.1.1 Definisi lansia

Menjadi tua atau menua mungkin yaitu proses alamiah yang tak bisa di hindari, menua terjadi secara alami. Hal tersebut bisa menyebabkan kasus sosial, fisik, finansial serta mental (Senja dan Prasetyo, 2019).

Lansia ialah suatu kondisi yang terjadidalam berkehidupan individu. Menua bisa menjadi sebuah kondisi yang bertahan lama, bukan diawali dari waktu tertentu, melainkan di mulai dari awal berkehidupan. Menua adalah tahap yang umum, yang berarti bahwa seseorang melalui 3 masa dalam hidupnya, yaitu masa anak-anak, masa dewasa, serta masatua (Senja dan Prasetyo, 2019).

Kalau ada yang bertanya, kapan orang disebut lanjut usia maka kita mempunyai dua kategori lanjut usia, meliputi kategori umur biologis serta umur kronologis, maksudnya apabila umur kroonologis di hitung dengan kalender tahunan. Negara Indonesia umur pensiunan ialah 56 tahun yang lama lazim dikatakan usia lanjut, tetapi terdapat undang-undang yang menjelaskan bahwa pada umur 60 tahun keatas adalah yang amat cocok atau sangat pas dikatakan lanjut usia. Umur biologis merupakan umur yang sebetulnya, mengapa sebab sejak kondisi mengidentifikasi jaringan sebagai catata usia lanjut pada biologis. Pada diri seseorang yang telah lansia, terdapat banyak sekali penurunan alah satunya adalah kondisi fisik dan biologisnya, dimana kondisi mental dan perubahan kadaan sosial yang didalamnya proses menjadi tua mengandung makna yang mengandung arti bahwa tahap menjadi tua dapat berupa suatu tahap yang berproses menghilangnya kemampuan jaringan

untuk memperbaiki dirinya sendiri atau menggantikan dirinya sendiri serta fungsi normal serta mempertahankan strukturnya, sehingga tidak bisa bertahan dari cedera atau luka (infeksi serta memperbaiki kerusakan yang dialami. Biasanya seringkali disebabkan oleh kondisi fisik lansia yang mampu menghambat atau memperlambat kerja organ tubuh sehingga menyebabkan bertambahnya usia (Senja dan Prasetyo, 2019).

Artinya, proses menua merupakan proses hilangnya kemampuan jaringan secara bertahap untuk memperbaiki diri atau menggantikan diri serta fungsi normal dan mempertahankan strukturnya, sehingga tidak bisa bertahan dari cedera atau luka (infeksi) serta memperbaiki kerusakan yang dialami. Biasanya seringkali disebabkan oleh kondisi fisik lansia yang memperlambat kerja organ tubuh sehingga menyebabkan bertambahnya usia (Senja dan Prasetyo, 2019).

2.1.2 Klasifikasi Lansia

Sejalan dengan WHO (2016) batasa lanjut usia meliputi: umur pertengahan (*middle age*) diantara umur 45 hingga 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) berumur antara 60 serta 74 tahun, lansia tua (*old*) umur 75 sampai 90 tahun, serta umur sangat tua (*very old*) yaitu 90 tahun keatas.

Klasifikasi lanjut usia menurut Depkes RI (2013)

- 1) Pralansia, tepatnya seorang yang berumur antara 45-59 tahun.
- 2) Lanjut usia ialah orang yang berumur 60 tahun atau selebihnya.
- 3) Lanjut usia resiko tinggi yaitu seorang berumur 60 tahun atau lebih yang mempunyai masalah kesehatan.
- 4) Lanjut usia potensial yaitu lanjut usia yang masih bisa melaksanakan kegiatan serta aktivitas yang bisa menghasilkan barang dan jasa.

- 5) Lanjut usia nonpotensial yaitu lanjut usia yang tak mampu mencari nafkah sendiri, hingga hidup mereka bergantung dengan bantuan oranglain.

2.1.3 Karakteristik lansia

Menurut Anwari (2018), karakteristik dari lansia diantaranya :

1. Lanjut usia adalah masa kemunduran pada lanjut usia yang sebagian besar disebabkan oleh factor fisik serta factor psikis sehingga inspirasi mempunyai peranan penting pada kemunduran lanjut usia. Misal saja pada lansia yang mempunyai inspirasi tinggi dalam melakukan aktivitas hendak mempercepat proses penurunan fisik, namun terdapat pula lanjut usia yang memiliki inspirasi yang tinggi, sehingga penurunan fisik pada lanjut usia akan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk terjadi.
2. Adaptasi buruk terhadap lanjut usia, perilaku buruk terhadap lanjut usia membuat mereka cenderung menciptakan konsep diri yang buruk hingga bisa muncul bentuk-bentuk sikap yang tidak baik. Misal: lanjut usia yang tinggal dengan keluarganya seringkali tidak diikutsertakan dalam menentukan pilihan sebab dianggap mempunyai cara berpikir yang kuno, keadaan ini mengakibatkan lansia menarik diri dari lingkungannya, mudah kesal juga memiliki harga diri rendah..

2.1.3 Perubahan terjadi pada lansia

Seiring usia bertambah, terjadilah proses penuan degeneratif yang biasanya dapat berpengaruh terhadap perubahan dalam jiwa atau diri manusia, bukan hanya perubahan fisik, namun juga perubahan kognitif, sosial, perasaan, serta seksual (Senja dan Prasetyo, 2019).

1. Perubahan fisik

Dimana banyaknya perubahan struktur tubuh kita seiring bertambahnya usia, seperti :

- a) Kerangka indra pendengaran: Prebikusis (kekacauan pendengaran) akibat hilangnya kemampuan pendengaran (kontrol) padatelinga bagian dalam, terutama pada suara atau nada yang tinggi, bunyi yang samar-samar, sukar mengucapkan kata/kalimat, 50% berlangsung pada umur 60 tahun keatas.
- b) Kerangka Intergumentary: Pada lanjut usia, kulit mengalami anteropi, kendor, kering, tidak lentur serta berkeriput. Kulit akan membutuhkan cairan agar jadi ramping serta samar. Kulit kering diakibatkan oleh penurunan organ *sebaceous* serta organ sudoritera, muncul warna cokelat dikulit yang di kenal dengan *liver spots*.

2. Perubahan kognitif

Banyak orang lanjut usia yang mengalami perubahan kognitif, tidak seperti orang lanjut usia, kebanyakan orang mudajuga sudah merasakannya, misalnya: Memory (Daya ingat,Ingatan)

3. Perubahan psikososial

Beberapa orang akan merasakan hal tersebut karena masalha kehidupan yang berbeda atau saat ini karena usia, misal:

- a) Kesepian terjadi ketika pasangan hidup atau temandekat meninggal dunia, khususnya ketika lanjut usia mengalami penurunan kesehattan, seperti menderita penyakit fisik yang serius, masalah anggota gerak atau gangguan sensorik khususnya pada pendengaran.

- b) Kecemasan dibagi menjadi beberapa kategori: ketakutan, panik, trauma, stres serta kekacauan kompulsif yang berlebihan, gangguan ini adalah kelanjutan dari masa dewasa muda serta berkaitan dengan penyakit restoratif tambahan, depresi, efek samping obat penenang, atau efek samping penarikan tiba-tiba dari obat penenang.
- c) Gangguan saat istirahat diketahui sebagai sebab utama signifikan. Ada beberapa dampak nyata dari pengaruh istirahat yang meresahkan pada lanjut usia, seperti ngantuk berlebihan disiang hari, gangguan perhatian serta ingatan, temperamen putus asa, sering jatuh, penggunaan hipnotik yang tak wajar, serta menurunnya kualitas hidup. Angka kematian, penyakit jantung, serta cancer lebih tinggi pada orang yang istirahat lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam perhari jika dibanding dengan orang yang istirahat antara 7-8 jam perhari. Berdasar dugaan etiologi, gangguan istirahat dibedakan jadi 4 kelompok, antara lain gangguan istirahat esensial, gangguan istirahat sebab gangguan psikologis lainnya, gangguan istirahat sebab keadaan terapeutik umum, serta gangguan istirahat akibat zat.

2.2 Konsep hipertensi

2.2.1 Pengertian hipertensi

Hypertensi ialah suatu keadaan di mana tekanan dara melewati batas normal, khususnya tekanan darah sistol spesifik ≥ 140 mmHg serta tekanan darah diastol ≥ 90 mmHg pada pemeriksaan berulang. Hypertensi dikatakan jugatekanan darah tinggi yang terjadi sebab adanya efek mengganggu pada pembuluh darah sehingga darah yang membawa oksigen serta nutrisi terhambat untuk mencapai jaringan tubuh (Anies, 2018).

2.2.2 Diagnosis hipertensi

Dalam menentukan hipertensi diperlukan dua sampai tiga pemeriksaan, tetapi biasanya dua pemeriksaan sudah cukup untuk menegakkan diagnosa hipertensi kepada klien. Secara umum kunjungan ke dua di lakukan empat sampai lima hari setelah pemeriksaan awal dengan melakukan perubahan gaya hidup, namun untuk hipertensi yang parah pada klien yang mempunyai riwayat penyakit lain bila tidak segera ditangani maka akan menimbulkan kerusakan pada organ lain (Anies, 2018).

Diagnosa hipertensi bisa dilaksanakan pemeriksaan dengan cara, meliputi:

1. Anamnesis

Anamnesis dilakukan dengan melihat system puskesmas (SIMPUS) yang menghitung tingkat dan lamanya yang diderita akibat hipertensi dan riwayat serta indikasi penyakit yang menyertainya, seperti penyakit jantung koroner, penyakit serebrovaskular serta lain-lain (Anies, 2018).

2. Pemeriksaan fisik

Pemeriksaan fisik dilaksanakan dengan mengukur tekanan darah pada klien dalam kondisi santay serta duduk dikursi selama >5 menit. Di tengah pemeriksaan serta

pengukuran, tidak satu pun dari pihak baik klien maupun pemeriksa berbicara. Pengukurantensi dilaksanakan dua kali atau lebih dengan jarak waktu 1-2 menit, dimana pengukuran primer diukur pada kedua lengan sedangkan pengukuran berikutnya dilaksanakan pada lengan dengan tekanan darah tertinggi (Anies, 2018).

3. Pemeriksaan penunjang dan pemeriksaan laboratorium

Pemeriksaan pada sistem ini meliputi tes urinalisis, pemeriksaan kimia darah yang mana bertujuan mengetahui kadar kalium, natrium, kreatinin serum, *Low Density Lipoprotein (LDL)*, *High Density Lipoprotein (HDL)*, glukosa darah, dll (Anies, 2018).

2.2.3 Klasifikasi hipertensi

Tekanan darah tinggi diklasifikasikan sedemikian rupa bertujuan untuk mempermudah penentuan dan pengobatan atau penatalaksanaan hipertensi.

Tekanan darah tinggi terbagi atas tiga stadium, antara lain:

1. Hipertensi stadium awal
2. Hipertensi stadium 2
3. Hipertensi stadium 3

Klasifikasi hipertensi menurut *American Heart Association (AHA)* (2020)

terbagi atas tiga stadium, yaitu meliputi:

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi

Kelompok	Sistol (MmHg)	Diastol (MmHg)
Hipertensi stadium awal	130-139	80-89
Hipertensi stadium 2	>140	>90
Hipertensi stadium 3	>180	>120

2.2.4 Gejala hipertensi

Sependapat dengan Khusnul Khotimah (2018), efek samping yang muncul pada penderita hipertensi bisa bervariasi serta tidak sedikit pula yang tidak mengalami efek samping apa pun. Secara umum, efek samping yang dialami oleh penderita hipertensi meliputi :

1. Sakit kepala
2. Nyeri pada tengkuk
3. Perasaan seperti berputar hingga rasa ingin terjatuh (vertigo)
4. Denyut nadi/jantung cepat
5. Telinga berdenging (tinitus)

Gejala klinis yang muncul sesudah seorang mengalami hipertensi, yaitu :

1. Sakit kepala yang kebanyakan disertai perasaan mual serta muntah, terjadi akibat meningkatnya tekanan darah intracranial
2. Penglihatan kabur akibat kerusakan retina
3. Kerusakan pada sistem saraf pusat terjadi dalam beberapa ayunan/gerakan dari biasanya
4. Nokturia yang terjadi sebab terdapatnya peningkatan sirkulasi darah ginjal serta filtrasi
5. Tekanan kapiler yang meningkat menyebabkan edem serta pembengkakan.

Sementara itu, sependapat dengan (Hidayah et al., 2021), indikasi yang dimiliki penderita hipertensi digolongkan menjadi empat kelompok, yaitu:

1. Masalah muskuloskeletal (53%), termasuk myalgia, nyeri punggung serta Nyeri lutut.

2. Masalah gastrointestinal (12%), termasuk mual, kembung, serta gangguan pencernaan (dyspepsia).
3. Keluhan dikepala (25%), termasuk sakit kepala/pusing.
4. Lain-lain (9%), termasuk efek samping yang tak termasuk dalam ketiga kelompok di atas.

2.2.5 Faktor dan penyebab Hipertensi

1. Faktor Hipertensi

Sesuai dengan Anies (2018), berikut beberapa faktor yang bisa mengakibatkan seorang menderita penyakit darah tinggi.

a. Usia

Ternyata umur menjadi salah satu penyebab seseorang mempunyai tekanan darah tinggi. Semakin bertambahnya umur seseorang maka fungsi pembuluh darahnya akan semakin berkurang sehingga tekanan darah dalam tubuh seorang lansia akan semakin meningkat serta bisa melampaui batas normal (Anies, 2018).

b. Keturunan

Orang tua yang memiliki tekanan darah tinggi atau hipertensi mungkin bisa menularkannya kepada anaknya (Anies, 2018).

c. Jenis kelamin

Pria berumur 45 tahun berisiko mengalami darah tinggi dibanding wanita. Sedangkan wanita yang berumur 65 tahun keatas lebih berisiko terkena penyakit ini (Anies, 2018).

d. Faktor olahraga

Individu yang tak pernah melaksanakan olah raga lain lebih berpeluang mengalami tekanan darah tinggi. Apabila anda tidak pernah berolahraga, jantung anda akan tidak sehat. Demikian terjadi karena jantung tidak mampu memompa darah serta menyebabkan aliran darah dalam tubuh tidak lancar (Anies, 2018).

e. Stress

Factor penting lainnya ialah stres emosional. Seseorang yang sering stres biasanya tekanan darahnya akan naik. Apabila seseorang stres, maka hormonal adrenalin ditubuhnya akan meningkat sehingga dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat. Dengan cara ini, Anda harus *refreshing* untuk menghidupkan kembali otak anda sehingga tidak mengalami stress yang berlarut-larut (Anies, 2018).

2. Penyebabnya, hipertensi dibagi jadi 2 (Rusiani, 2017), yaitu

a. Hipertensi primer (hipertensi esensial iatau idiopatik)

Hipertensi esensial yang tak jelas atau hipertensi idiopatik yang diakibatkan oleh perubahan berbeda pada jantung serta pembuluh darah terjadi pada 85-90% khusus. Hipertensi yang disebabkan oleh beberapa penyebab idiopatik serta bukan disebabkan oleh satu penyebab saja bisa menjadi kategori umum dari hipertensi atau di sebut hipertensi primer. Komponen keturunan serta komponen alami biasanya berhubungan dengan hipertensi esensial. Peningkatan angka prevalensi yipertensi esensial juga diakibatkan oleh pengaruh faktor lain, seperti berat badan lebih, bertambahnya usia, asupan garam, merokok serta stres.

b. Hipertensi sekunder

Berdasarkan jumlah orang yang dianalisa dengan hipertensi sekunder, diperkirakan hampir 6% kasus, biasanya pertanyaan tersebut juga mempengaruhi tingkat hipertensi. Hampir seluruh hipertensi sekunder berkaitan dengan dua penyakit, yaitu: sekresi hormon serta gangguan fungsi ginjal. Missal hipertensi sekunder meliputi: hipertensi neurogenik, ginjal, serta endokrin.

2.3 Konsep senam hipertensi

2.3.1 Pengertian senam hipertensi

Sependapat dengan Setiawan (2013) senam hipertensi adalah salah satu pengobatan nonfarmakologis yang bisa dilaksanakan oleh pengidap hipertensi supaya tidak bergantung pada obat antihipertensi. Sementara itu, sependapat dengan Sherwood (2018) dalam Hernawan dan Fahrur (2019), senam hipertensi yaitu olahraga fisik yang bisa memberi energi pada jantung agar bekerja maksimal dan mengantisipasi penyakit yang tak kunjung henti seperti hipertensi (Purbaningrum, 2020)

Guna tekanan darah menurun, senam hipertensi yaitu suatu olahraga yang bertujuan meningkatkan alirandarah serta suplai oksigen keotot serta kerangka aktif, terutama otot jantung. Dengan berolahraga atau senam, oksigen didalam sel yang dibutuhkan akan meningkat sebagai pengaturan energy, Jadi detak jantung meningkat. Sehingga curah jantung serta volume sekuncup meningkat. Dengan cara ini tekana darah akan bertambah. Sesudah istirahat, pembuluh darah akan melebar atau terregang serta aliran darah akan berkurang secara tiba-tiba, sekitar 30-120 menit lagi akan balik ketekanan

darha setelah baru berolahraga. Senam dilaksanakan 3 kali seminggu selama 30 menit. Lembar persepsi dipakai untuk memantau perubahan berat darah. Tekana darah diukur 30 menit sebelum dilaksanakan senam serta 30 menit setelah senam. Selamaa kegiatan tidak ada peserta yang *drop-out*, seluruh respondene menuntaskan senam sepadan rencana. Apabila anda senam secara teratur serta terus-menerus, penurunan tekanan darah akan berlangsung lebihlama hingga pembuluh darah menjadi lebih fleksibel. Alat untuk menurunkan tekanan darah sesudah olah raga yaitu akibat olah raga bisa melenturkan pembuluh darah. Jadi, dengan pembuluh darah yang melebar, maka tekanan darahpun akan berkurang (Purbaningrum, 2020).

Bisa dikonklusikan bahwa senam hipertensi adalah olahraga fisik yang dapat memberdayakan jantung untuk bekerja secara sempurna serta dapat menjadi salah satu pengobatan nonfarmakologi yang bisa dimanfaatkan oleh pengidap hipertensi supaya tidak bergantung terhadap obat antihipertensi.

2.3.2 Manfaat senam hipertensi

- 1) Melindungi dari munculnya penyakit kronis,
- 2) Mengurangi penggunaan obat farmakologi,
- 3) Menurunkan tekanan darah,
- 4) Mengurangi beratbadan, serta
- 5) Mengendalikan stres

2.3.3 Standar Operasional Prosedur Senam Hipertensi

<u>TERAPI SENAM HIPERTENSI</u>	
Standar Operasional	<u>No.Dokumen</u>
Prosedur	<u>No.Revisi</u>
	<u>Tanggal Terbit</u>
	<u>Halaman</u>
1. Pengertian	<p>Pengertian Perawatan ini adalah suatu kegiatan (terapi aktifitas) untuk pasien yang melibatkan tekanan darah tinggi. Senam hipertensi merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis serta terstruktur bagi pasien dengan hipertensi dengan tujuan untuk melancarkan atau mengurangi tekanan intravaskular.</p>
2. Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melajukan sirkulasi darah 2. Mengurangi tekanan darah tinggi 3. Mencegah strokee 4. Mencegah penyakit gagal jantung 5. Mengurangi obesitas bila dilaksanakan secara teratur 6. Menjaga kebugaran jasmani
3. Kebijakan	Permenkes Nomor 809 Tahun 2010 terkait Pelayanan KeperawatanKeluarga
4. Referensi	<p>Allender, JA & Spradley BW (2019), <i>Community health nursing, promoting and protecting the public's health</i>, 6th ed, Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.</p> <p>Barbara C. Long (2020), <i>Essential of Medical Surgical Nursing – A Nursing Process Approach</i>, The CV Mosby Company USA</p> <p>Mc. Murray A (2019), <i>Community health and wellness; a socioecologicalapproach</i>, 2nd ed, Australia, Southwood press.</p> <p>Pender, N.J, Murdaugh, C.L, & Parsons, M.A (2019), <i>Health promotion innursing practice</i>, 4th, New Jersey, Pearson Education, Inc.</p> <p>Wright, LM & Leahey, M (2020), <i>Nurses and family; a guide to family assessment and intervention</i>, 2nd ed, Philadelphia, F.A davis Company.</p>

5. Prosedur/Langkah-langkah 1. Persiapan

- Klien diberitahu
- Alat/bahan : tak ada alat ataupun bahan yang istimewa
- Lingkungan : Ruang yang aman dan nyaman

2. Pelaksanaan

a. Tahap Pemanasan

Laksanakan pemanasan dengan jalan ditempat 3x8, setelah pemanasan lalu masuk kegerakan inti.

b. Gerakan inti :

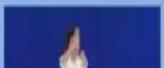
LANGKAH-LANGKAH SENAM HIPERTENSI

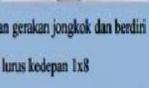
1. Tahap Pemanasan
Jalan ditempat terlebih dahulu 2x8



2. Tahap inti

- Arahkan tangan ke depan dan tepuk tangan 1x8
- Tepuk jari-jari tangan 1x8
- Silangkan jari-jari tangan 1x8
- Tepuk jari kelingking 1x8


- Tepuk jari jempol 1x8
- Ketuk lengan kiri atas, kemudian lengan kanan 1x8
- Ketuk nadi kiri dan kanan 1x8
- Gerakan salam kedepan 1x8
- Tangan lurus kedepan sambil di remas-remas 1x8
- Tepuk lengan dan bahu kiri atas, kemudian lengan kanan 1x8


- Tepuk pentul 1x8
- Tepuk punggung 1x8
- Tepuk paha depan 1x8
- Tepuk betis samping kiri dan kemudian kanan 1x8
- Lakukan gerakan jongkok dan berdiri tangan lurus kedepan 1x8
- Junjiti 1x8


3. Terminasi

- Evaluasi
- Penutupan dengan salam
- Dokumentasi

2.4 Konsep tekanan darah

2.4.1 Pengertian tekanan darah

Tekanan darah menyiratkan batasan yang diterapkan oleh darha pada tiap unit wilayah pembagi pembuluhh. Arah tekana darah bergantung pada kendali dua faktor penentu fundamentalnya, curah jantung serta resistency total. Rata-rata tekanan darah pada seorang dewasa muda yang sehat yaitu 120/80 mmHg. Nilai utama (120) adalah berat darah sistol serta nilai kedua (80) adalah berat darah diastol. Tekanandarah ditubuh seseorang dipengaruhi 2 hal, yakni volume stroke spesifik serta resistensi tepi. Perubahan antara kedua hal tersebut dikendalikan dengan cara yang kompleks oleh sistem neuro endokrin untuk mencapai homeostasis. Bila memang terjadi gangguan disalah satu komponen sistem, maka komponen lainnya akan bergerak memberikan kompensasi agar berat darah bisa selalu normal. Tetapi, jika ada variasi tambahan atau utilitarian dari norma di salah satu komponen ini, maka terjadilah yangdisebut hipertensi.

2.4.2 Pengukuran tekanan darah

Umumnya berat darah diperiksa memakai alatyang di sebut *sphygmomanometer*. *Sphygmomanometer* mencakup beberapa elemen yang meliputi 1 pompa, pengukur berat, dan 1 selongsong yang terbuat dari bahan elastis. Alat tersebut mampu mengukurr berat darah pada satuan yang dikatakan mili meter airaksa (mmHg).

Kegunaan utama dari *sphygmomanometer* adalah untuk memasang selongsong di sekitar lengan atas dan meledakkannya menggunakan pompa diskusi ke suatu beban yang menghubungkan aliran darah pada jalur suplai

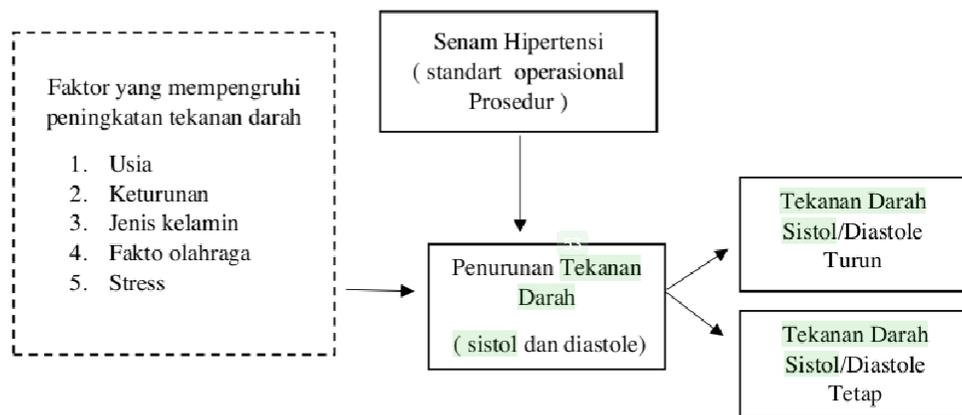
utama (*brachial artery*) yang melewati lengan. Lengan dilekatkan satu sama lain ke tubuh setinggi jantung, maka beban yang dimulai dari manset di lengan akan terus dilepaskan. Jika beban di dalam selongsong berkurang, ahli kesehatan akan mendengarkan irama menggunakan stetoskop melalui jalur suplai di bagian depan siku. Denyut dari jalur suplai yang didengarkan pertama kali ialah tekana sistol atau nomor di atasnya, sedangkan saat tekanan selongsong berkurang, maka tekanan di dalam detak akan terhenti, yang disebut dengan tekanan diastolik, angka di bawahnya.

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka konseptual

Kerangka konseptual dapat berupa korelasi antar hipotesis atau konsep pendukung yang di gunakan untuk panduan buat menyusun penelitian secara sistematis (Nursalam, 2015). Penelitian ini mencakup sistem konseptual, yang di gambarkan padagambar dibawah ini serta di uraikan dalam segmen berikut:



Keterangan :

 : Tidak diteliti

 : Diteliti

→ : Mempengaruhi

Gambar 3.1 Kerangka konseptual pengarus senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang

3.2 Hipotesis

Hipotesis merupakan spekulasi yang dapat berupa jawaban singkat terhadap pertanyaan tentang rumusan masalah, dimanarumusan masalah penelitian sudah diungkapkan pada bingkai kalimat artikulasi. Hipotesa tersebut bisa menjadi jawaban singkat atas penjelasan peneliti (Nursalam, 2015). Didalam penelitian ini hipotesis yang diambil antara lain :

Penelitian yang berjudul pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia pengidap hipertensi di dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang yang berupa :

H₀ : Tidak ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah terhadap lansia hipertensi.

H₁ : Terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah terhadap lanjut usia hipertensi.

BAB 4

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ialah cara logis buat menemukan informasi dengan maksud serta manfaat spesifik. Penelitian yang berjudul “Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Di Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)” yang mana di bab ini hendak diuraikan durasi serta tempat penelitian, design penelitian, kerangkakerja, populasi, sampel, sampling, pembedaan bukti serta pengertian operasional variabel, instrument penelitian, pengelompokan informasi, pengolahan informasi, analisa data, etik penelitian serta larangan (Sugiyono, 2018).

4.1 Jenis penelitian

Penelitian ini dapat berupa penelitian *pra-eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *One group Pre-Post tes Design* di mana informasi termasuk faktor otonom atau variabel bahaya untuk variabel bawahan atau yang mencakup hasil diamati di waktu yang sama serta di kumpulkan di waktu yang sama pula (Notoatmojo, 2018).

4.2 Desain penelitian

Desain penelitian yaitu suatu metodologi buat melaksanakan penelitian tentang yang sudah diputuskan serta berfungsi menjadi petunjuk langsung atau penyelidikan langsung selama seluruh proses penelitian (Nursalam, 2015).

Desain penelitian yang dipakai yaitu jenis ekspositori *pra-eksperimental* dengan memakai pendekatan *one group Pre-Post test Design*. *Pra-eksperimental* dapat berupa penelitian tentang rencana yang dipakai buat mengungkap korelasi

penyebab-berakibat dengan dimasukkannya penelitian dalam mengendalikan variabel bebas. *One group Pre-Post test Design* yaitu untuk mengungkap korelasi penyebab-berakibat dengan memasukkan sekelompok subjek. Kelompok subjek diamati sebelum dilaksanakan rencana keperawatan, lalu diamati sekali lagi sesudah direncanakan tindakan keperawatan.

Penelitian ini menganalisa pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia hipertensi (studi di Unit Pelaksanaan di Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang).

Tabel 4.1 *One group Pra-Post tes Design*

Subjek	Pra	Perlakuan	Post
K	O	I	OI
	Waktu 1	Waktu 2	Waktu 3

Keterangan :

K : subjek (lansia hipertensi)

O : observasi hipertensi total sebelum pemberian senam

I : intervensi (pemberian senam hipertensi)

OI : observasi hipertensi total sesudah pemberian senam (Nursalam, 2015).

4.3 Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh pemberian senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (study di Unit Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang), hendak dilakukan pada :

4.3.1 Waktu penelitian

Penelitian diawali dari pembuatan rencana (menyusun proposal) hingga penyusunan laporan akhir, di mulai dari bulan Juni 2023.

4.3.2 Tempat penelitian

Penelitian ini hendak dilaksanakan di Unit Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. Hal tersebut diakibatkan di Unit Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang banyak lanjut usia yang menderita hipertensi dan di Unit Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang pelaksanaan Jombang tersebut belum dilaksanakan penelitian sebelumnya.

4.4 Populasi, sampel dan sampling

4.4.1 Populasi

Populasi yaitu seluruh obyek penelitian yang melengkapi syarat yang sudah ditetapkan (Nursalam, 2015). Populasi pada penelitian ini semuanya ialah lanjut usia yang hipertensi di Unit Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang yang berjumlah 40 orang lanjut usia.

4.4.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari besaran serta perilaku yang dipunyai masyarakat (Sugiyono, 2018). Sampel pada penelitian ini yaitu beberapa lanjut usia

yang hipertensi diUnit Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang dengan jumlah 36 lansia. Penelitian ini di hitung dengan rumus besar sampel memakai rumus Slowvin, berikut adalah rumus Slowvin :

$$n = \frac{N}{1+N(d)^2}$$

$$n = \frac{40}{1+40(0,05)^2}$$

$$n = \frac{40}{1+40(0,0025)}$$

$$n = \frac{40}{1,1}$$

$$n = 36$$

Keterangan :

n : besar sampel

N : besar populasi

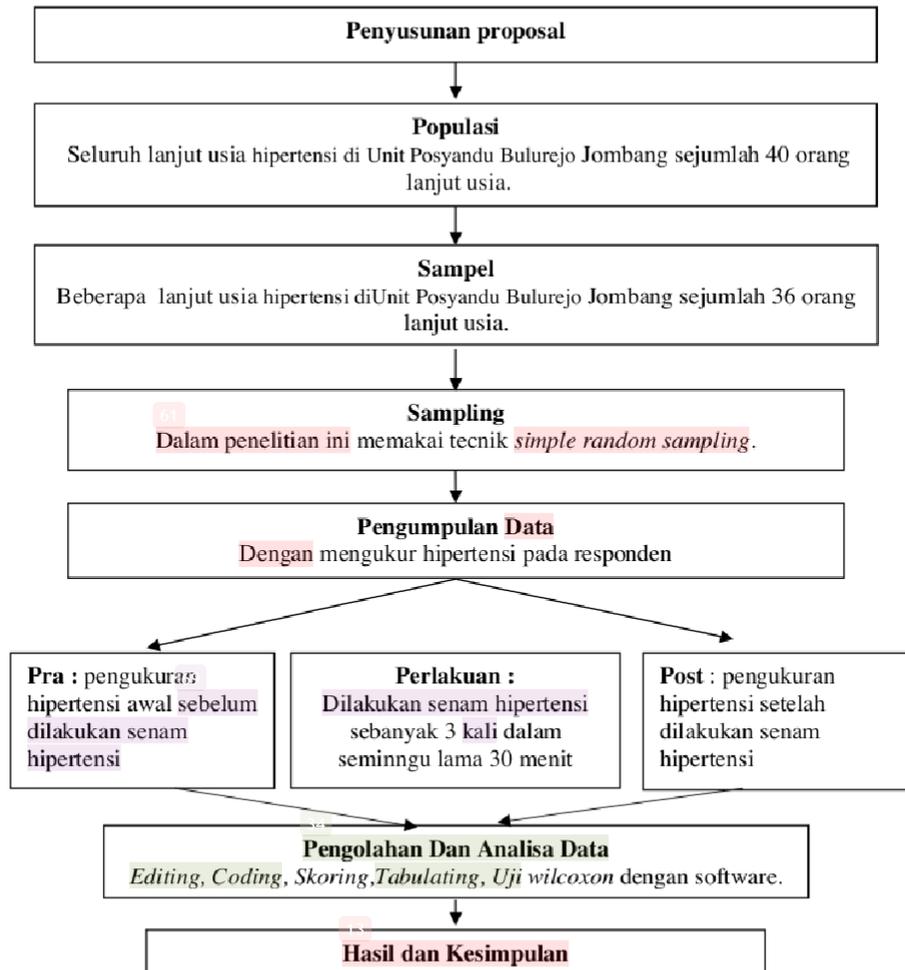
d : tingkat signifikan $(0,05)^2$.

4.4.3 Sampling

Sampling ialah teknik pengambilan sampel. Tehnik pengambilan sample dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling* yaitu jenis probabilitas sederhana. Untuk mewujudkan pengambilan sampel, setiap komponen dipilih secara acak. Apabila garis besar pemeriksaannya sedikit, nama dapat ditulis pada selembur kertas, dicampur serta diambil acak setelah terkumpul semuanya.

4.5 Kerangka kerja

Kerangka kerja yaitu langkah atau tahap-tahap pada kegiatan ilmiah yang dilaksanakan buat melakukan penelitian (kegiatan dari awal hingga akhir penelitian) (Nursalam, 2015)



Gambar 4.1 : Kerangka kerja pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di unit Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

4.6 Identifikasi variabel

Variabel merupakan sifat atau karakteristik yang memberikan nilai-nilai yang beragam pada suatu (individu, benda, serta lainnya).

1. Variabel *independent* (bebas)

Variabel independen biasa dikatakan sebagai variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang berpengaruh atau menyebabkan perubahan atau bangkitnya variabel dependen (Notoatmodjo, 2018). Variabel bebas pada penelitian ini yaitu senam hipertensi.

2. Variabel *dependent* (terikat)

Variabel dependent merupakan variabel yang dipengaruhi atau jadi penyebab dari variabel bebas (Notoatmodjo, 2018). Variabel terikat pada penelitian ini yaitu penurunan tekanan darah terhadap lanjut usia.

4.7 Definisi operasional

Definisi operasional yaitu karakterisasi variabel secara operasional berdasar perilaku yang diobservasi sebelumnya, mengharuskan peneliti untuk membentuk persepsi atau estimasi yang hati-hati pada suatu fenomena atau objek (Notoatmodjo, 2018).

Tabel 4.2 : Definisi operasional pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia di Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor/Kriteria
<i>Independent</i> Senam hipertensi	Olahraga dengan gerakan ringan untuk merilekskan pembuluh darah. Sehingga dengan melonggarnya pembuluh darah tekanan darah akan menurun.	1. Dilakukan senam 3 kali dalam seminggu Dalam waktu 30 menit	1. Musik 2. Tape recorder	-	-
<i>Dependent</i> Penurunan tekanan darah	Gaya atau dorongan darah kedinding artery saat di pompa keluar dari jantung keseluruh tubuh	Tekanan darah systole dan diastole	1. Tensimeter 2. Stetoskop	Ordinal	1. Tetap: Tekanan darah sistol/diastole sebelum serta setelah senam sama 2. Turun : Tekanan darah sistol/diastole sebelum serta setelah ada penurunan mmHg

4.8 Pengumpulan dan analisa data

4.8.1 Instrumen penelitian

Untuk menjadikan informasi penting bagi tujuan penelitian, peneliti memanfaatkan instrumen penggabungan data (Notoatmodjo, 2018). Instrumen senam hipertensi dilakukan 3 kali seminggu selama 30 menit. Sedangkan instrumen tekanan darah yang dipakai yaitu *sphygmomanometer* dan stetoskop.

4.8.2 Prosedur penelitian

Pengelompokan informasi dapat berupa tahap mendekati subjek serta cara menjadikan satu karakteristik subyek yang diperlukan pada penelitian (Notoatmodjo,2018).

1. Peneliti melakukan permintaan suratijin penelitian kepada ITSKes ICMe Jombang.
2. Mengajukan penelitian Kepada Unit Puskesmas Bulurejo Jombang.
3. Menjelaskan kepada calon responden mengenai penelitian ini serta apabila bersedia menjadi responden diperkenankan buat menanda tangani surat persetujuan (*inform consent*).
4. Responden di periksa hipertensinya satu kali, untuk melihat apakah memang betul menderita hipertensi.
5. Responden diamati lagi hipertensinya sesudah mengalami pengobatan hipertensi selama 7 hari serta setelah itu dievaluasi sesudah dilakukan intervensi.
6. Sesudah seluruh pemeriksaan dilakukan, selanjutnya disusun tabulasi untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh melakukan senam hipertensi terhadap penderita hipertensi.
7. Danna pada penelitian ini berasal dari peneliti.

4.8.3 Pengolahan data

Sesudah informasi dikumpulkan dari responde, penyiapan data berikuttnya dilaksanakan dengan cara yaitu berikut ini:

1. *Editing*

Periksa kelengkapan lembar pengamatan hipertensi. Hal demikian dilaksanakan sebelum serta setelah dikasihkan kepada klien serta ketika di lapangan di lihat oleh responden yang belum pernah melakukan pemeriksaan hipertensi.

2. *Coding*

kegiatan memperjelas suatu informasi/data atau memberikan kode terhadap suatu informasi yang tergolong pada kategori yang serupa, yang didapat dari sumber informasi yang sudah di periksa kelengkapannya. Kode dapat berupa bendera yang di buat dalam bentuk huruf atau angka yang menyerahkan isyarat atau identitas pada data atau informasi yang hendak dianalisa.

a. Data lansia

1) Kode responden

Responden 1 = R1

Responden 2 = R2

Responden 3 = R3

2) Jenis kelamin

Laki-laki = J1

Perempian = J2

3) Kode usia

Usia = U

4) Aktivitas

Mandiri = A1

Dibantu sebagian = A2

Dibantu seluruhnya = A3

3. *Scoring*

Skor merupakan pemberian nilai berupa angka dalam jawaban pertanyaan buat mendapatkan informasi. Penilaiannya adalah sebagai berikut :

a. Variabel hipertensi

Stadium 3 = 2

Stadium 2 = 1

Stadium Awal = 0

4. *Tabulating*

Kumpulkan informasi total sesuai dengan faktor-faktor yang diinginkan dan kemudian masukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi. Setelah didapatkan hasil perhitungan, nilai-nilai tersebut kemudian dicantumkan ke dalam golongan nilai yang sudah di buat.

4.8.4 Analisa data

1. Univariat

Analisa univariat adalah pemeriksaan yang dilaksanakan terhadap faktor-faktor hasil hasil. Secara umum penelitian ini seolah-olah hanya membuahkan penyampaian serta kecepatan masing-masing variable tanpa mengambil kesimpulan yang relevan secara umum (Notoatmodjo, 2018). Analisis univariat dalam studi ini bertujuan untuk menginterpretasikan sebaran serta laju faktor beberapa waktu sebelum senam hipertensi dilakukan

dan setelah senam hipertensi dilakukan. Setiap variabel dianalisa secara jelas memakai distribusi frekuensi.

Rumus analisa univariat menurut (Notoatmodjo,2018) yaitu berikut:

$$P = F / N \times 100\%$$

Keterangan : P = Presentase kategori

F = Frekuensi kategori

N = Jumlah responden

Hasil presentase setiap kategori diklarifikasikan dengan memakai kategori berikut ini(Notoatmodjo,2018) :

0% : Tidak seorang pun

1-25% : Sebagian kecil

26-49% : Hampir setengahnya

50% : Setengahnya

51-74% : Sebagian besar

75-99% : Hampir semuanya

100% : Semuanya

2. Bivariat

Analisa dilaksanakan pada 2 variable yang berkaitan atau berkaitan (Notoatmodjo, 2018), pemeriksaan bivariat pada hal ini memikirkan pokok-pokok yang bertujuan menganalisa pengaruh dilakukannya senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia pengidap hipertensi di Unit Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

Untuk menentukan korelasi antara 2 faktor, penting atau tidak, dengan tingkat kepentingan atau kebetulan 0,05, digunakan *uji Wilcoxon* dengan bantuan program komputer, di mana nilai $p < \alpha = (0,05)$ maka H_1 di terima berarti terdapat pengaruh senam hipertensi pada penurunan tekanan darah terhadap lansia sedangkan nilai $p > \alpha = (0,05)$ maka H_1 di tolak yang berarti tak terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia.

4.9 Etika penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan mengamati standar etika penelitian, yang mana meliputi (Nursalam,2015) :

4.9.1 *Informed Consent* (Lembar persetujuan responden)

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti memberi klarifikasi yang jelas serta menjelaskan tujuan kepada responden sehubungan dengan penelitian yang hendak dilaksanakan. Apabila respondene bersedia maka diminta mengisi formulir perkenan serta menanda tangannya, begitu pula sebaliknya bila respondne tidak mau maka peneliti konsisten memperhatikan hak responde.

4.9.2 *Anonimity* (tanpa nama)

Masalah moral adalah khusus yang memberi jaminan bagi pemakaian subyek tentang suatu benda dengan tidak memberi atau menyertakan nama respondn pada selembar alat ukur dan seolah-olah menuliskan kode dilembar pengumpul informasi atau hasilpenelitian yang hendak ditampilkan.

4.9.3 *Confidentiality* (kerahasiaan)

Persoalan ini adalah problem etik dengan menjamin keprivasian penelitian yang dilakukan, baik data ataupun persoalan lain. Seluruh data yang sudah digabungkan diamankan privasinya oleh peneliti, karena sejumlah informasi tertentu akan dirinci dalam penelitian yang dilakukan.

4.9.4 *Ethical clearance*

Menurut Pusat Penelitian serta Pengembangan LIPI (2022), izin etik adalah instrumental buat mengukur kecukupan etik suatu susunan formulir pertanyaan. Ijin etik penelitian dijadikan referensi buat peneliti untuk menjaga nilai integritas, dapat dipercaya serta adil dalam melaksanakan penyelidikan. Bersama dengan itu, untuk memastikan peneliti dari permintaan terkait etika penelitian. Penelitian ini sudah melewati uji etik dengan No. 054/KEPK/ITSKES-ICME/VI/2023.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil penelitian

5.1.1 Data Umum

1) Karakteristik responden berdasar umur

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi berdasar usia responden di Tanjunganom, Bulurejo, Cukir Jombang.

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
60 - 70	23	64
71 - 80	10	28
>80	3	8
Jumlah	36	100

Sumber Data Primer Juni 2023

Berdasarkan 5.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 60-70 tahun dengan responden sejumlah 23 orang (64%)

2) Karakteristik responden berdasarkan gender

Table 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	34	94
Laki-laki	2	6
Jumlah	36	100

Sumber : Data Primer Juni 2023

Berdasarkan 5.2 menyatakan bahwa hampir semuanya responden bergender perempuan sejumlah 34 orang dengan persentase (94%).

3) Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Table 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasar pekerjaan responden di Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Petani	2	6
Ibu Rumah Tangga	34	94
Jumlah	36	100

Sumber : Data Primer Juni 2023

Berdasar tabel 5.3 menampakan bahwa nyaris semua pekerjaan responden yaitu sebagai Ibu Ruah Tangga sebanyak 34 orang (94%).

4) Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Table 5.4 Distribusi frekuensi responde berdasar pendidikan responden diDusun Tanjunganom Desa Bulurejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	20	55
SMP	10	28
SMA	6	17
Jumlah	36	100

Sumber : Data Primer Juni 2023

Berdasarkan 5.4 menyatakan bhawa hampir mayoritas pendidikan responden adalah SD dengan jumlah responden 20 orang (55%).

5.1.2 Data khusus

1. Tekanan darah sistol sebelum serta setelah di berikan senam hipertensi

a. Tekanan darah sistol sebelum di berikan senam hypertensi

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi berdasar tekanan darah sistol sebelum melaksanakan senam hipertensi responden diposyandu lanjut usia tanjunganom, bulurejo cukir Jombang.

Tekanan Darah sistole	Frekuensi	Persentase (%)
130-139	12	33
>140	23	64
>180	1	3
Jumlah	36	100

Sumber : Data Primer Juni 2023

Berdasarkan tabel 5.5 menyatakan bahwadari 36 respondne ,mayoritas yaitu 23 orang (64%) tekanan darah sistole >140.

b. Tekanan darah sistole setelah diberikan senam hipertensi

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi berdasar tekanan darah sistol setelah diberikan senam hipertensi di Tanjunganom, Bulurejo Cukir Jombang.

Tekanan Darah sistole	Frekuensi	Persentase (%)
<130	20	56
131-139	16	44
>140	0	0
Jumlah	36	100

Sumber : Data Primer Juni 2023

Berdasarkan tabel 5.6 menampakkan bhawa dari 36 responden, mayoritas yaitu 20 responden (56%) tekanan darah sistole <130.

2. Tekanan darah diastol sebelum serta setelah di berikan senam hipertensi

a. Tekanan darah diastol sebelum dilakukannya senam hypertensi

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi berdasar tekanan darah diastol sebelum melaksanakan senam hipertensi di Tanjunganom, Bulurejo Cukir Jombang.

Tekanan Darah Diastol	Frekuensi	Persentase (%)
80-89	8	22
>90	28	78
>120	0	0
Jumlah	36	100

Sumber : Data Primer Juni 2023

Berdasarkan tabel 5.7 menyatakan bahwa dari 36 responden ,mayoritas yaitu 28 responden (78%) tekanan darah diastole >90.

b. Tekanan darah diastole sesudah di berikan senam hipertensi

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi berdasar tekanan darah diastol setelah senam hipertensi responden di Posyandu Lansia Tanjunganom, Bulurejo Cukir Jombang.

Tekanan Darah Diastol	Frekuensi	Persentase (%)
80-89	29	81
>90	7	19
>120	0	0
Jumlah	36	100

Sumber : Data Primer Juni 2023

Berdasarkan tabel 5.8 menyatakan bahwa dari 36 responde,hampir semuanya yaitu 29 respondn (81%) tekanan darah diastol 80-89.

3. Pengaruh senam hipertensi pada penurunan tekanan darahh.

a. Tabel silang tekanan darah sistole

Tabel 5.9 Tabulasi silang pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

Sebelum	Sesudah			Total
	<130	130-139	>140	
130-139	12	0	0	12
>140	9	0	14	23
>180	0	0	1	1
Jumlah	21	0	15	36

uji Wilcoxon nilai $p = (0,000) < \alpha 0,05$

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukan bhawa sebagian respondendengan tekanan darah sistole >140 sejumlah 14 responden. Berdasarkan uji statistik wilcoxon diketahui nilai $p = (0,000) < \alpha 0,05$ maka HI diterima yang berarti terdapat pngaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan dara pada lanjut usia hipertensi.

b. Tabel silang tekanan darah diastole

Tabel 5.10 Tabulasi silang pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

Sebelum	Sesudah		
	80-89	>90	>120
80-89	8	0	0
>90	28	0	0
>120	0	0	0
Jumlah	36	0	0

uji *Wilcoxon* nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$

Tabel 5.10 didapati analisa data menunjukkan bahwa sebagian responden dengan tekanan darah diastole lebih dari 90 sebanyak 28 responden. Berdasarkan uji statistik *wilcoxon* diketahui nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ maka H_1 diterima yang artinya terdapa pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekana darahpada lanjut usia hypertensi.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Tekanan darah sebelum diberikan senam hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian tekanan darah sebelum dilaksanakan senam hipertensi untuk tekanan sistole sebagian besar >140 dan sementara tekanan diastole hampir seluruhnya >90. Factor yang memberi pengaruh tekanan darah antara lain adalah umur, gender, pendidikan dan pekerjaan.

Salah satu faktor yang berpengaruh pada tekanan darah terhadap pengidap hipertensi adalah usia, menurut penelitian diketahui bahwa mayoritas responden berusia 60-70 tahun. berdasarkan para peneliti, seiring bertambah umur, kelenturan pembuluh darah berkurang, akibatnya tekanan darahpun meningkat serta menjadi tidak stabil. Tahap menua mengakibatkan kapasitas tubuh mulai menurun, dan kapasitas jantung dalam memompa darah juga menurun, sehingga harus disesuaikan dengan jadwal aktivitas-aktivitas rutin misalnya senam (Izhar, 2017).

Faktor yang berpengaruh pada tekanan darah penderita hipertensi selanjutnya adalah gender, Berdasarkan hasil penelitian, kebanyakan responden ialah wanita. Menurut peneliti, hal tersebut mungkin dipengaruhi oleh faktor hormon yang lebih banyak pada tubuh wanita disbanding dengan pria, yang bisa menambah lemak tubuh serta kegemukan, yang bisa mengakibatkan aktivitas pada wanita berkurang (Anggara dan Prayitno 2018).

Angka lain yang mempengaruhi tekanan darah adalah tingkat pendidikan berdasarkan penelitian yang menyatakan bahwa hampir mayoritas responden memiliki pendidikan sekolah dasar. Sependapat

dengan peneliti, hubungan antara pendidikan dengan tekanan darah, beresiko terkena hipertensi, kemungkinan disebabkan oleh kebutuhan akan informasi pada klien dengan pendidikan *low* mengenai kesehatan, sehingga sukar atau lama untuk mendapatkan informasi (konseling) yang diperikan oleh tenaga medis sehingga berakibat pada perilaku/gaya hidup yang baik (kartikasari, 2019). Tingkat pendidikan setiap orang juga akan mempengaruhi pola berpikir individu untuk melakukan tindakan termasuk dalam mengambil sebuah keputusan tentang pemanfaatan pelayanan sosial yang telah diselenggarakan oleh pemerintah dalam bidang pencegahan kesehatan. Lansia yang memiliki pendidikan tinggi akan lebih dapat beradaptasi dengan hal baru sehingga meningkatkan pengetahuan dari pada lansia yang memiliki pendidikan rendah (Cahyaningrum *et al.* 2022).

Faktor yang mempengaruhi tekanan darah lainnya yaitu pekerjaan tingkat pekerjaan berdasarkan hasil penelitian menyatakan hampir seluruhnya pekerjaan responden adalah menjadi ibu rumah tangga. Aktivitas fisik ringan yang dilakukan seseorang dapat mengakibatkan status gizi atau kegemukan yang berlebihan. Setiap perkembangan tubuh akan menambah penggunaan energi serta berat badan berlebih dan detak jantung serta kandungan lemak didalam darah meningkat (Bestari 2016). Dalam penelitian ini, pekerjaan berhubungan dengan frekuensi hipertensi, karena lebih banyak responden yang tidak bekerja. Seseorang yang tak bekerja mempunyai kemungkinan terjadinya hipertensi akibat kebutuhan akan aktivitas fisik atau gerakan fisik yang ringan. Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilaksanakan (Anggara dan Prayitno 2018).

5.2.2 Tekanan darah pada lanjut usia hipertensi sesudah dilakukannya senam hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan setelah melakukan senam hipertensi mengalami penurunan tekanan darah sistole dan diastole. Tekanan darah sistole sebagian besar yaitu 20 responden (65%) <130 tekanan darah sistole menurun dari 36 responden. Diastole setelah diberikan senam hipertensi menunjukkan hampir seluruhnya 80-90 mengalami penurunan yaitu 29 (81%) dari 36 responden. Penurunan tekanan darah menurut hasil penelitian tekanan darah rata-rata tekanan darah sistole 8 MmHg sementara diastole 10 MmHg.

Berdasarkan faktor yang berpengaruh pada penurunan tekanan darah yaitu tingkat pendidikan. Menurut peneliti responden setelah diberikan terapi senam hipertensi banyak lansia yang rutin melakukan senam hipertensi, selain caranya yang mudah lansia dapat melakukannya sendiri dan sewaktu waktu di rumah. Selain itu tingkat pendidikan rendah juga menjadi penghalang untuk memperoleh informasi dan juga menjadi penghalang untuk menjalani kehidupan yang sehat dan lebih baik karena dengan adanya posyandu yang sekarang sudah ada di desa dan masyarakat banyak yang sering datang untuk memeriksa kesehatannya sehingga kondisinya terkontrol. Tingkat pendidikan dengan kriteria rendah menurunkan risiko terkena hipertensi dilihat dari banyaknya responden yang memiliki pendidikan yang rendah hal tersebut menarik perhatian pemerintah untuk segera menanggulangi penyakit hipertensi (Wahyuni *et al.* 2021).

Peningkatan insidensi masalah pada peningkatan tekanan darah yang terjadi pada lansia yang memberikan dampak kurang baik, perlu mendapatkan penatalaksanaan yang cepat, tepat dan terpantau. Program pemerintah yang dilakukan sebagai salah satu upaya menurunkan prevalensi dan penanggulangan kejadian hipertensi adalah dengan pembentukan dan pemantauan Posyandu Lanjut usia. Posyandu lanjut usia merupakan pos pelayanan terpadu yang ditujukan buat lanjut usia dan digerakkan oleh masyarakat agar lansia mendapatkan layanan kesehatan yang sesuai. Posyandu lanjut usia bertujuan untuk mengontrol kesehatan/kesejahteraan lanjut usia, memberikan bimbingan kepada lansia dalam merawat dan memantau status kesehatan secara mandiri. Lansia yang memiliki tingkat pendidikan rendah cenderung lebih aktif untuk melakukan kunjungan ke posyandu lansia (Cahyaningrum *et al.* 2022).

Senam hipertensi menurunkan tekanan darah adalah olah raga yang bertujuan buat meningkatkan sirkulasi darah serta suplai oksigen ke otot serta kerangka aktif, khususnya otot jantung. Berolahraga atau senam akan meningkatkan keperluan oksigen dalam sel untuk mengatur pengaturan energi. Ada peningkatan detak jantung. Peningkatan hasil jantung dan volume sekuncup. Oleh karena itu tekanan darah akan mengalami peningkatan. Sesudah istirahat, pembuluh darah akan meregang atau melonggar serta sirkulasi darah akan berkurang secara perlahan, sekitar 30-120 menit lagi akan balik ketekanan darah saat baru berolahraga. Senam dilaksanakan 3 kali seminggu selama 30 menit. Selama kegiatan, tidak ada responden yang *drop out*, seluruh responden menuntaskan senam sesuai rencana. Apabila Anda

rutin senam dan tidak henti-hentinya, maka penurunantekan an darah akan berlangsung lebihlama serta pembuluh darah menjadi lebih fleksibel. Alat untuk menurunkan tekanan darah sesudah olahraga yaitu sebab olah raga bisa melemaskan pembuluh darah. Jadi, dengan mellebarnya pembuluh darah, maka tekana darahpun akan berkurang(Purbaningrum, 2020).

5.2.3 Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekana darah pada lanjut usia

Berdasarkan hasil uji statitik dengan *uji Wicoxon*, terlihat *p* valuasi sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$), yang berarti terdapat perbeadan yang signifikan pada nilai tekanan darahsebelum serta setelah melakukan senam hipertensi, sehingga teradapat pengaruh senam hipertensi terhada penurunan tekanan darah kepada lanusia di Tanjunganom, Bulurejo, Cukir Jombang pada tahun 2023. Di sela-sela penelitian, peneliti memberikan instruksi kepada 36 responden bagaimana cara melaksanakan senam hipertensi. Lalu menyarankan agar responden melaksanakan strategi ini selama 4-12 menit. Cara ini digunakan buat mendukung sirkulasi darah meningkat serta suplai oksigen keotot jantung serta bisa mengendurkan pembuluhdarah. Dengan begitu dapat diketahui apa hipertensi yang diderita bisa berkuraang atau tidak sesudah responden melaksanakan senam hipertensi.

Dari penelitian tersebut muncul perbedaan tekanann darah sbelum serta sesudah melaksanakan senam hipertensi, yaitu nilai tkanan darah spesifik sebelum serta setelah melaksanakan senam hipertensi terhadap lanjut usia di Desa Tanjunganom Bulurejo Cukir Jombang. Senam hipertensi bisa benmanfaat dalam menurunkan nilai tekanan darah terhadap lanjut usia,

khususnya dengan melaksanakan senam hipertensi maka akan meningkat keperluan oksigen didalam sel serta saat tidur pembuluh darah akan melebar, sirkulasi darah akan berkurang sehingga pembuluh darah akan menjadi fleksibel serta dengan melonggarnya pembuluh darah maka berat darah akan turun.

Sesuai dengan penelitian Anwari (2018), salah satu pendekatan nonfarmakologi yang dipakai untuk menurunkan berat darah yaitu dengan olahraga hipertensi. Olahraga seperti senam hipertensi dapat memberi energi pada jantung untuk bekerja secara ideal, di mana olahraga dapat mengembangkan kebutuhan energisel, jaringan serta organ tubuh sehingga bisa meningkatkan aliran balikvena hingga mengakibatkan volume darah yang dikeluarkan ke aorta yang secara langsung dapat meningkatkan curah jantung, serta mengakibatkan berat darah pembuluh darah bertambah, sesudah itu pembuluh darah arteri akan bertambah lebih dulu, dampak tahap ini dapat menurunkan kerja otot pernafasan serta rangka yang mengakibatkan pergerakan saraf otak berkurang, yang kemudian akan mengakibatkan detak jantung berkurang, volume sekuncup berkurang, vasodilatasi arteri vena, karena hal ini terjadi dengan curah jantung menurun serta resistensi perifertotal menurun, hingga terjadinya penurunan tekanan darah (Sherwood, 2018).

Sejalan dengan Rasiman & Ansyah, (2020) olahraga yang dilaksanakan secara sering serta tertib bisa meningkatkan kapasitas jantung serta menurunkan hipertensi juga meminimalisir risiko penimbunan kalori pada sekat pembuluhdarah akibatnya tetap melindungi kelenturannya, terpenting

bisa merencanakan otot jantung berkerut/meregang agar kapabilitas dalam darah selalu terlindungi.

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Anwari dkk., (2018) yang berjudul "Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember" di mana pada hasil tes uji alias ternyata $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$ yang berarti mempunyai pengaruh yang cukup besar. Lalu dalam penelitian Sianipar & Putri, (2018) yang berjudul "Pengaruh Senam Hypertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hypertensi di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya" dengan hasil $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$.

Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Muharni & Wardhani (2020), ternyata berat darah mulai turun secara relevan pada minggu ke-4, dengan nilai $p = 0,00$ untuk berat darah sistolik serta $0,00$ untuk berat darah diastolik. Dapat disimpulkan pada penelitian ini yaitu senam hipertensi berdampak terhadap penurunan berat darah pada lansia pengidap hipertensi. Didukung oleh penelitian Suwanti dkk., (2019), hasil penelitian didapati bahwa nilai p sistole = $0,000$ serta p nilai diastole = $0,011$ lebih minim dari nilai α ($0,05$). Ternyata terdapat pengaruh tekanan darah tinggi terhadap sistole serta diastole pada lansia.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Sesudah melaksanakan senam hipertensi, mayoritas responden mengalami penurunan tekanan darah sistol sejumlah 26 responden (72%),
2. Sesudah melaksanakan senam hipertensi, sebagian besar responden menghadapi penurunan tekanan darah diastole sejumlah 32 responden (89%),
3. Terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Dusun Tanjungano Bulurejo, Diwek Jombang tahun 2023.

6.2 Saran

Berikut saran dari penelitian ini yaitu :

1. Bagi petugas kesehatan, diinginkan untuk memberikan program kegiatan latihan fisik agar dapat menjadi sebagai tatalaksana non farmakologi yaitu olahraga senam hipertensi buat menurunkan tekanan darah terhadap pasien hipertensi.
2. Bagi peneliti berikutnya, semoga penelitian ini bisa untuk landasan serta acuan buat penelitian berikutnya serta bisa dilaksanakan penelitian lanjutan dengan waktu intervensi yang lebih lama, serta memasukkan variabel lain seperti konsumsi garam, stress, dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Allender, JA & Spradley BW (2019), *Community health nursing, promoting and protecting the public's health*, 6th ed, Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.
- Anggara, F. H., & Prayitno, N. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20-25.
- Anies. (2018). *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: ar-Ruzz Media.
- Anwari, Misbakhul dkk. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal Of Health Science*, ISSN2087-5053. September (2018).
- Barbara C. Long (2020), *Essential of Medical Surgical Nursing – A Nursing Process Approach*, The CV Mosby Company USA
- Bestari, U. D. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Jakarta Barat Tahun 2016. Skripsi. Jakarta: UHAMKA.
- Cahyaningrum, Etika Dewi, Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri, and Pramesti Dewi. 2022. "Hubungan Usia Dan Tingkat Pendidikan Dengan Peningkatan Tekanan Darah Lansia." *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)* 2809(2767):325–31.
- DinkesJatim.(2021). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2021 Surabaya: Dines Kesehatan Jawa Timur
- Hernawan, Totok, dan Farun Nur Rosyid.(2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan* Vol. 10 No. 1 Juni (2017).Kemenkes RI, P. (2019) 'Klasifikasi Hipertensi'. Available at:
- Izhar, D. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* Vol.17 No.1 Tahun 2017
- Kartikasari, A. N. (2019). Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang. Skripsi. Semarang: Universitas Diponegoro
- Khoirin, dan Meri Rosita. (2018).Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pakjo Palembang *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*. Vol 8 Juni (2018).
- Khusnul Khotimah, Nurul.(2018). Model Peningkatan Kepatuhan Gaya Hidup Sehat Pada Pasien Hipertensi Berbasis Social Cognitive Theory. *Tesis:Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. Surabaya.
- Mc. Murray A (2019), *Community health and wellness; a sosioecological approach*, 2nd ed, Australia, Southwood
- Muharni, S., & Wardhani, U. C. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Senam Hipertensi. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 71–78.
- Nursalam. (2016). *Metodelogi Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Jakarta:

Salemba Medika.

- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Pender, N.J, Murdaugh, C.L, & Parsons, M.A (2019), *Health promotion in nursing practice*, 4th, New Jersey, Pearson Education, Inc.
- Piko, S.O. *et al.* (2021) 'Pelaksanaan Senam Hipertensi Pada Lansia Di Panti Lanjut Usia (Pslu) Harapan Kita Palembang', *Jpkm*, 1(1).
- Purbaningrum, R.B. (2020) 'pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. literatur review', 8(75), pp. 147–154.
- Rasiman, N. B., & Ansyah, A. (2020). Pengaruh Senam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Pustaka Katulistiwa*, 1(1), 6–11. <https://journal.stik-ij.ac.id/keperawatan/article/view/25>
- Riskesdas. (2018). *Prevalensi hipertensi (Diagnosa Dokter) Pada Penduduk Umur ≥ 50 Tahun Menurut Karakteristik*, (2018).
- Rizka, Y. (2020) Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Perempuan Di Puskesmas Pakjo Kota Palembang Tahun 2020, *Jurnal Keperawatan Komunitas*.
- Rusiani, H. (2017) 'Gambaran Pola Konsumsi Pada Lansia Penderita Hipertensi', *Skripsi*, (April), pp. 1–63.
- Senja, Amalia, dan Tulus Prasetyo. (2019). *Perawatan Lansia*. Jakarta: Bumi Medika.
- Sherwood, L. (2018). *Fisiologi Manusia; dari Sel ke Sistem* Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Sianipar, S. S., & Putri, D. K. F. (2018). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. *Dinamika Kesehatan:Kebidanan dan Keperawatan*, 9(2), 558–566. <https://Ojs.Dinamikakesehatan.Unism.Ac.Id/Index.Php/Dksm/Article/View/371>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwanti, S., Purwaningsih, P., & Setyoningrum, U. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 1–12
- Sya'diyah, Hidayatus. 2018. *Keperawatan Lansia*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka
- Wahyuni, David Eksanoto, Nastiti, and Nastiti et All. 2021. "Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Kelurahan Jagalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Surakarta." *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia* 1(1):112–21.
- WHO. (2015). *Health Status, Countries in ASEAN. World health statistic*.
- Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, et al (2018) '(2017) ACC/AHA/AAPA/ACPM/ AGS/APHA/ ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical ', *J Am Coll Cardiol*.
- Wright, LM & Leahey, M (2020), *Nurses and family; a guide to family assesment and intervention*, 2nd ed, Philadelphia, F.A davis Company

Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi (Studi Di Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	idoc.pub Internet Source	1%
2	pdfs.semanticscholar.org Internet Source	1%
3	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	1%
4	www.ejournalwiraraja.com Internet Source	1%
5	myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	1%
6	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
7	jakk.candle.or.id Internet Source	1%
8	fasta-awaj.blogspot.com Internet Source	<1%

[repository.lp4mstikeskhg.org](#)

9	Internet Source	<1 %
10	journal.stikespemkabjombang.ac.id Internet Source	<1 %
11	repository.bku.ac.id Internet Source	<1 %
12	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %
13	repository.stikesbcm.ac.id Internet Source	<1 %
14	repository.um-palembang.ac.id Internet Source	<1 %
15	jurnal.akperdharmawacana.ac.id Internet Source	<1 %
16	journal.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
17	www.kopertis7.go.id Internet Source	<1 %
18	Salsabila Nur Inayatul Faizah, Supratman Supratman. "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia di Desa Luwang Wilayah Puskesmas Gatak", Malahayati Nursing Journal, 2023 Publication	<1 %

19	jurnal.uns.ac.id Internet Source	<1 %
20	stp-mataram.e-journal.id Internet Source	<1 %
21	doaj.org Internet Source	<1 %
22	e-journal.sari-mutiara.ac.id Internet Source	<1 %
23	repository.stikes-adc.ac.id Internet Source	<1 %
24	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
25	Submitted to Universitas Sumatera Utara Student Paper	<1 %
26	prosiding.uhb.ac.id Internet Source	<1 %
27	Submitted to Ateneo de Manila University Student Paper	<1 %
28	ojs.udb.ac.id Internet Source	<1 %
29	www.grafiati.com Internet Source	<1 %
30	journal-mandiracendikia.com Internet Source	<1 %

31	nusantarahasanajournal.com Internet Source	<1 %
32	donniehany.blogspot.com Internet Source	<1 %
33	nurinabeat.blogspot.com Internet Source	<1 %
34	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
35	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	<1 %
36	maobati.blogspot.com Internet Source	<1 %
37	ojs.stikespanritahusada.ac.id Internet Source	<1 %
38	Submitted to Universitas Indonesia Student Paper	<1 %
39	journal.ummat.ac.id Internet Source	<1 %
40	repository.usu.ac.id Internet Source	<1 %
41	Submitted to stie-pembangunan Student Paper	<1 %
42	Emy Sutiarysih, Sr. Felisitas A Sri S. "Efektifitas Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap	<1 %

Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia", Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017

Publication

-
- | | | |
|----|---|------|
| 43 | Submitted to Universitas Jember
Student Paper | <1 % |
|----|---|------|
-
- | | | |
|----|---|------|
| 44 | eprints.umg.ac.id
Internet Source | <1 % |
|----|---|------|
-
- | | | |
|----|---------------------------------------|------|
| 45 | nanopdf.com
Internet Source | <1 % |
|----|---------------------------------------|------|
-
- | | | |
|----|--|------|
| 46 | repository.unmuhjember.ac.id
Internet Source | <1 % |
|----|--|------|
-
- | | | |
|----|---|------|
| 47 | Erida Fadila, Ela Sri Solihah. "Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi", Malahayati Nursing Journal, 2022
Publication | <1 % |
|----|---|------|
-
- | | | |
|----|---|------|
| 48 | id.scribd.com
Internet Source | <1 % |
|----|---|------|
-
- | | | |
|----|---|------|
| 49 | jurnal.stikesicsada.ac.id
Internet Source | <1 % |
|----|---|------|
-
- | | | |
|----|--|------|
| 50 | repository.stikesmukla.ac.id
Internet Source | <1 % |
|----|--|------|
-
- | | | |
|----|--|------|
| 51 | repository.ucb.ac.id
Internet Source | <1 % |
|----|--|------|
-
- | | | |
|----|--|------|
| 52 | www.slideshare.net
Internet Source | <1 % |
|----|--|------|

<1 %

53

IAKMI Riau. "Prosiding Seminar Nasional Pengurus Daerah IAKMI Provinsi Riau "Hidup Sehat Melalui Pendekatan Keluarga" Kerjasama dengan Jurnal Kesehatan Komunitas STIKes Hang Tuah Pekanbaru", Prosiding Hang Tuah Pekanbaru, 2018

Publication

<1 %

54

pt.scribd.com

Internet Source

<1 %

55

repo.stikesperintis.ac.id

Internet Source

<1 %

56

repositori.usu.ac.id

Internet Source

<1 %

57

repository.stik-sitikhadijah.ac.id

Internet Source

<1 %

58

repository.unar.ac.id

Internet Source

<1 %

59

www.frontiersin.org

Internet Source

<1 %

60

123deta.com

Internet Source

<1 %

61

Utama Ladunni Lubis. "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri

<1 %

(SADARI) dengan Perilaku Sadari", Jurnal
Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017

Publication

62	fr.scribd.com Internet Source	<1 %
63	journal.ipm2kpe.or.id Internet Source	<1 %
64	journals.umkt.ac.id Internet Source	<1 %
65	nusantarapositionline.com Internet Source	<1 %
66	repository.akperkyjogja.ac.id Internet Source	<1 %
67	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1 %
68	repository.stikeshangtuahsby-library.ac.id Internet Source	<1 %
69	seminar.umpo.ac.id Internet Source	<1 %
70	subijaktosaja.wordpress.com Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi (Studi Di Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50

PAGE 51

PAGE 52
