

## Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Mengalami Hipertensi di Puskesmas Mekar Jaya

The Effect of Elderly Fitness Exercises on Blood Pressure in Elderly Experienced with Hypertension at Mekar Jaya Health Center

<sup>1</sup>Desi Marlina, <sup>2</sup>Selamat Parmin, <sup>3</sup>Indra Frana Jaya KK, <sup>4</sup>Serli Wulan Safitri

<sup>1,2,3</sup>Universitas Kader Bangsa, Indonesia

<sup>4</sup>Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Email: [Selamatparmin.kmb@gmail.com](mailto:Selamatparmin.kmb@gmail.com)

Submisi: 1 Mei 2025; Penerimaan: 15 Juni 2025; Publikasi 30 Juni 2025

### Abstrak

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor tiga yang paling berbahaya setelah stroke dan tuberkulosis yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Hipertensi merupakan penyebab paling umum terjadinya penyakit kardiovaskular dan merupakan masalah utama di negara maju maupun berkembang termasuk Indonesia, sedangkan menurut data dinas kesehatan kabupaten Musi Banyuasin penderita hipertensi masuk kedalam jumlah 10 besar penyakit tertinggi yaitu sebesar 11.500 penderita pada tahun 2022, sedangkan jumlah hipertensi di Puskesmas Mekar Jaya Musi Banyuasin berjumlah 500 penderita tahun 2023. Banyak obat antihipertensi dan kombinasi yang tersedia untuk mengontrol tekanan darah pasien dengan hipertensi. Upaya yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua jenis yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan pendekatan *non-equivalent pretest and posttest with control group design* dilaksanakan di Puskesmas Mekar Jaya Kabupaten Banyuasin, Besar sampel penelitian 83 orang. Kriteria inklusi pasien yang terdiagnosa medis hipertensi, pasien hipertensi yang bersedia dilibatkan dan sedang tidak minum obat, tidak ada gangguan pada rentang gerak, pasien yang kurang aktif dalam program senam lansia di Puskesmas Mekar Jaya, penderita hipertensi yang memiliki pengukuran tensi > 140/90 mmHg, hasil analisis menunjukkan hasil pengukuran dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan hasil tekanan darah terdapat penurunan sebesar 65 responden, tekanan darah meningkat 2 responden, tekanan darah yang sama pada *pre-post test* sebesar 16 responden, dimana nilai *p value* < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami penyakit hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Senam bugar

### Abstract

Hypertension is the third most dangerous cause of death after stroke and tuberculosis, reaching 6.7% of the death population at all ages in Indonesia. Hypertension is the most common cause of cardiovascular disease and is a major problem in both developed and developing countries including Indonesia, while according to data from the Musi Banyuasin district health office, hypertension sufferers are included in the top 10 highest diseases, namely 11,500 sufferers in 2022, while the number of hypertension at the Mekar Jaya Musi Banyuasin Health Center was 500 sufferers in 2023. Many antihypertensive drugs and combinations are available to control blood pressure in patients with hypertension. Efforts that can be made by hypertension sufferers to lower blood pressure can be done in two types, namely pharmacologically and non-pharmacologically. The research design used was quasi experiment with the nonequivalent pretest and posttest with control group design approach

implemented at the Mekar Jaya Health Center, Banyuasin Regency, the sample size of the study was 83 people, Inclusion criteria medically diagnosed hypertensive patients, hypertensive patients who are willing to be involved and are not taking medication, No disturbances in range of motion, Patients who are less active in the elderly exercise program at the Mekar Jaya Health Center, hypertensive patients who have blood pressure measurements > 140/90 mmHg, the results of the analysis showed that the results of measurements using the wilcoxon test showed that blood pressure decreased by 65 respondents, blood pressure increased by 2 respondents, the same blood pressure in the pre-post test was 16 respondents, where the p value <0.05, so it can be concluded that there is an effect of elderly fitness gymnastics on blood pressure in the elderly who have hypertension.

Keywords: Hypertension, Fitness exercise

## Pendahuluan

Jumlah lansia semakin meningkat dari waktu ke waktu. Menurut data Riskesdas (2018) pada periode ini Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (Safira, 2023). Kelompok lansia merupakan kelompok umur yang rentan terkena hipertensi. Walaupun peningkatan tekanan darah merupakan bagian normal dari proses penuaan, namun kondisi ini tetap harus mendapatkan pengelolaan dengan baik agar tidak mengarah kepada penyakit lain yang lebih serius atau terjadinya kerusakan organ vital yang lain. Pengelolaan hipertensi pada lansia dapat menurunkan morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular (Ramadhani & Santik, 2022). Angka harapan hidup manusia Indonesia semakin meningkat sejalan dengan meningkatnya taraf hidup dan pelayanan kesehatan. Kondisi ini membuat populasi orang berusia lanjut di Indonesia semakin tinggi. Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 1998 (Life in the 21 th Century, A Vission for All), angka harapan hidup orang Indonesia meningkat dari 65 tahun (1997) menjadi 73 tahun (2025). Kondisi ini akan menempatkan Indonesia pada urutan ke-3 yang memiliki populasi lanjut usia terbanyak di dunia pada tahun 2020, setelah Cina dan India (Tri *et al.*, 2022).

Perubahan yang terjadi pada lansia diantaranya adalah perubahan fisiologis, fungsional, kognitif, dan psikososial, selain perubahan tersebut pada usia lansia juga sering terjadi berbagai macam masalah diantaranya masalah ekonomi, sosial, kesehatan, psikososial (Bustan,2017).

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor tiga yang paling berbahaya setelah stroke dan tuberkulosis yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia (Nurhastuti R,2022). Hipertensi merupakan penyebab paling umum terjadinya penyakit kardiovaskular dan merupakan masalah utama di negara maju maupun berkembang termasuk Indonesia (Infodatin, 2018). Prevalensi penyakit kardiovaskular dan hipertensi tertinggi pada kelompok lanjut usia yaitu 55 tahun keatas dengan prevalensi 55,2% pada usia 55 – 64 tahun, 63,2% pada usia 65 – 74, dan pada usia 75 tahun keatas sebesar 69,5%. Prevalensi hipertensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (Kemenkes RI, 2019). Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2020 yaitu 645.104 penderita hipertensi, tahun 2021 meningkat menjadi 987.295 penderita hipertensi serta pada tahun 2022 terus meningkat menjadi 1.497.736 orang (Dinkes Prov. Sumsel, 2022). Sedangkan menurut data dinas kesehatan kabupaten Musi Banyuasin penderita hipertensi masuk kedalam jumlah 10 besar penyakit tertinggi yaitu sebesar 11.500 penderita pada tahun 2022 (Dinkes, 2022), sedangkan jumlah

hipertensi di Puskesmas Mekar Jaya Musi Banyuasin berjumlah 500 penderita tahun 2023 (Puskesmas Mekar Jaya, 2024). Banyak obat antihipertensi dan kombinasi yang tersedia untuk mengontrol tekanan darah pasien dengan hipertensi. Meskipun demikian, hanya sebagian kecil dari mereka yang mencapai tingkat tekanan darah target. Faktor utama untuk pengamatan ini adalah bahwa faktor yang berhubungan dengan gaya hidup adalah satu-satunya faktor penentu hipertensi yang sebenarnya dapat dimodifikasi. Oleh karena itu, tidak mengherankan bahwa rekomendasi untuk pengelolaan hipertensi mendorong modifikasi gaya hidup (latihan olahraga, berhenti merokok, penurunan berat badan, makan sehat, dan pengurangan asupan natrium) sebagai bagian dari pengobatan antihipertensi. Upaya yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua jenis yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis (Anugerah *et al.*, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani A dan Puspita tahun 2022 dalam judul pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi mengatakan bahwa perbedaan selisih tekanan darah sistolik (*pre test-post test*) pada kelompok perlakuan dan kontrol dengan menggunakan uji wilcoxon sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ). Sedangkan nilai *p value* perbedaan selisih tekanan darah diastolik (*pre test-post test*) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji wilcoxon sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi (Ramadhani A dan Puspita, 2022).

Hal ini juga sejalan dengan Mustikasari dan Prajayanti tahun 2021 yang berjudul penurunan tekanan darah melalui senam bugar lansia pada lansia

dengan hipertensi mengatakan bahwa adanya peningkatan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Pucangsawit sebanyak 44 orang yang belum pernah melakukan aktivitas fisik atau senam, dengan *quasy-eksperimental study* dengan *one group pretest-posttest design* dan hasil analisis menunjukkan tekanan darah sistolik *pre test* dan *post test* pada tabel didapatkan nilai *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ), sedangkan dari hasil analisis pengukuran tekanan darah diastolik *pre test* dan *post test* didapatkan nilai *p value* 0,059 ( $p > 0,05$ ) (Mustikasari dan Prajayanti, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh AS *et al* tahun 2023 yang berjudul hubungan senam dengan tekanan darah pada lansia mengatakan bahwa mayoritas responden 78% melakukan gerakan senam lansia dengan baik, mayoritas responden 70% mengalami hipertensi. Ada hubungan senam lansia terhadap tekanan darah dengan nilai sig. 0,000. Hasil menunjukkan terdapat hubungan senam lansia terhadap tekanan darah di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. Perlunya menggunakan terapi-terapi nonfarmakologi seperti senam lansia untuk menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan mengkonsumsi obat antihipertensi dalam jangka waktu yang panjang (As Emilda *et al.*, 2023). Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami penyakit hipertensi dipuskesmas mekar jaya.

### Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-experiment* dengan pendekatan *non-equivalent pretest and posttest with control group design*. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *pra-eksperimental dengan one-group pretest-posttest design*. Rancangan penelitian ini untuk mengidentifikasi

adanya pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami penyakit hipertensi di Puskesmas Mekar Jaya Tahun 2024. Populasi adalah suatu kesatuan individu atau subjek pada wilayah dan waktu dengan kualitas tertentu yang diamati atau diteliti (Supardi, 1993). Populasi pada penelitian ini adalah responden lanjut usia di Puskesmas Mekar Jaya Kecamatan Keluang Kabupaten Musi Banyuasin sebanyak 500 orang yang berusia > 60 tahun di kecamatan Keluang kabupaten Musi Banyuasin. Populasi target pada penelitian ini yaitu pasien hipertensi di kecamatan Keluang, sedangkan populasi terjangkau pada penelitian ini adalah pasien hipertensi di Puskesmas Mekar Jaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Besar sampel penelitian 83 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini pasien yang terdiagnosa medis hipertensi, pasien hipertensi yang bersedia dilibatkan dan sedang tidak minum obat, tidak ada gangguan pada rentang gerak, pasien yang kurang aktif dalam program senam lansia di Puskesmas Mekar Jaya, penderita hipertensi yang memiliki pengukuran tensi > 140/90 mmHg dan kriteria eksklusi

dalam penelitian ini pasien hipertensi yang memiliki riwayat penyakit jantung, lansia yang mengalami gangguan rentang gerak, pasien hipertensi yang tidak bersedia dalam penelitian. Analisis bivariat merupakan analisa untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami penyakit hipertensi di Puskesmas Mekar Jaya Tahun 2024. Pengolahan data dilakukan dengan uji *paired t-test* dengan syarat data berdistribusi normal. Namun bila data yang didapatkan tidak berdistribusi normal maka akan dilakukan uji alternatif yaitu uji wilcoxon. Bila hasil yang diperoleh dengan tingkat signifikan  $p < 0,05$  maka ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan riwayat hipertensi. Namun jika hasil yang didapatkan adalah  $> 0,05$  maka tidak ada pengaruh antar variabel, dengan kata lain bila tingkat signifikan  $p < 0,05$  artinya ada pengaruh bermakna antara variabel independen terhadap variabel dependen, namun jika data tidak berdistribusi normal maka akan menggunakan uji alternatif yaitu uji wilcoxon.

## Hasil dan Pembahasan

### Distribusi Frekuensi Umur

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur**

Kategori Umur	Frekuensi	Persentase (%)
45 - 54	10	12%
55 - 65	61	73,5%
66 - 74	5	6%
75 - 90	7	8,4%
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 1 distribusi frekuensi umur 55 – 65 terdapat 61 (73,5%) responden, umur 45 – 54 sebesar 10 (12%), 75 – 90 terdapat 7 (8,4%)

responden, umur 66 – 74 sebesar 5 (6%) responden. Maka dapat disimpulkan responden umur terbesar berusia 55 – 65 tahun.

### Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki - laki	25	30,1%
Perempuan	58	69,9%

<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>
--------------	-----------	-------------

Berdasarkan Tabel 2 distribusi frekuensi jenis kelamin perempuan sebesar 58 (69,9%), sedangkan laki-laki sebesar 25 (30,1%), maka dapat disimpulkan jenis

kelamin perempuan merupakan yang paling banyak menjadi responden didalam penelitian ini.

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pre Test

**Tabel 3. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Bugar Lansia**

Kategori Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase
Normal (<120 / <80)	0	0%
Pra- hipertensi (120-139 / 80 – 89)	10	12%
Hipertensi tingkat I (140 – 159 / 90-99)	57	68,7%
Hipertensi tingkat II (>140 / >100)	16	19,3%
Hipertensi sistolik terisolasi (>140 / <90)	0	0%
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 3 distribusi frekuensi tekanan darah sebelum diberikan senam lansia Hipertensi tingkat I terdapat 57 (68,7%) responden, Hipertensi tingkat II sebesar 16 (19,3) responden, Pra- hipertensi

sebesar 10 (12%) responden, maka dapat disimpulkan jumlah Hipertensi tingkat I merupakan penderita hipertensi paling banyak ditemukan didalam penelitian sebelum diberikan senam bugar lansia.

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Post Test

**Tabel 4. Tekanan Darah Sesudah Diberikan Senam Bugar Lansia**

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase
Normal (<120 / <80)	2	2,4%
Pra- hipertensi (120-139 / 80 – 89)	59	71,1%
Hipertensi tingkat I (140 – 159 / 90-99)	18	21,7%
Hipertensi tingkat II (>140 / >100)	0	0%
Hipertensi sistolik terisolasi (>140 / <90)	4	4,8%
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4 distribusi frekuensi tekanan darah sesudah diberikan senam bugar lansia pra-hipertensi sebesar 59 (71,1%) responden, Hipertensi tingkat 1 sebesar 18 (21,7%) responden, hipertensi sistolik terisolasi sebesar 4 (4,8%) responden, normal terdapat 2 (2,4%) responden, maka dapat disimpulkan jumlah penurunan hipertensi tingkat 1 menjadi pra-

hipertensi di dalam penelitian sesudah diberikan senam bugar lansia.

Analisis Normalitas

Sebelum melakukan analisis bivariat terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan ketentuan jika *p value* >0,05 berarti data terdistribusi normal dan jika *p value* <0,05 berarti data tidak terdistribusi normal.

**Tabel 5 Uji Normalitas**

Tekanan Darah	Frekuensi	<i>p value</i>
Tekanan Darah <i>Pre Test</i>	83	0,000
Tekanan Darah <i>Post Test</i>	83	0,000

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan hasil *p value* 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi tidak

normal dan jika *p value* >0,05 berarti data terdistribusi normal.

Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia

**Tabel 6. Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia**

Tekanan Darah Pre-Post	N	Mean Rank	Sum of Rank	<i>P value</i>
Positif	2	58,50	117	0,000
Negatif	65	33,25	2161	

Ties	16	0	0
Total	83		

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan hasil pengukuran dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan hasil tekanan darah terdapat penurunan sebesar 65 responden, tekanan darah meningkat 2 responden, tekanan darah yang sama pada *pre-post test* sebesar 16 responden, dimana nilai *p value* < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami penyakit hipertensi.

### Pembahasan

#### Distribusi Frekuensi Umur

Dari hasil distribusi frekuensi umur 55 – 65 terdapat 61 (73,5%) responden, maka dapat disimpulkan responden umur terbesar berusia 55 – 65 tahun, hal ini sejalan pada penelitian Tina *et al* (2021) yang berjudul pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia menyatakan bahwa hasil analisa menunjukkan responden berjenis kelamin wanita, dengan mayoritas berusia 60 – 65 tahun, hipertensi yang diderita mayoritas hipertensi ringan (140/90 – 160/100 mmHg). Maka peneliti berasumsi bahwa pada usia 55 – 65 merupakan usia yang paling rentan menderita hipertensi tingkat I hal ini dikarenakan faktor dari usia dan fungsi anatomi manusia pada usia lansia yang semakin menurun serta riwayat dari pola hidup sehat yang tidak terkontrol.

#### Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Dari hasil distribusi frekuensi jenis kelamin perempuan sebesar 58 (69,9%), maka dapat disimpulkan jenis kelamin perempuan merupakan yang paling banyak menjadi responden didalam penelitian ini. Hal ini sejalan pada penelitian Dwisetyo *et al* (2023) yang berjudul pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah masyarakat menyatakan jenis kelamin memang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa perempuan cenderung lebih tinggi terjadi

hipertensi dibandingkan dengan laki-laki. Responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 53,3% sedangkan laki-laki berjumlah 46,7%. Berdasarkan hal tersebut diatas maka peneliti berasumsi jenis kelamin perempuan rentan mengalami hipertensi dibandingkan laki-laki hal ini dapat terjadi dikarena beberapa faktor yang tidak bisa diperbaiki dari hipertensi yaitu usia, jenis kelamin yang dimana perempuan juga dipengaruhi oleh hormon kewanitaan yang bisa memicu menopause yang dapat menambah kemungkinan terjadi hipertensi pada perempuan.

#### Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pre Test

Dari hasil distribusi frekuensi tekanan darah sebelum diberikan senam lansia, hipertensi tingkat 1 terdapat 57 (68,7%) responden, maka dapat disimpulkan jumlah hipertensi tingkat 1 merupakan penderita hipertensi paling banyak ditemukan di dalam penelitian sebelum diberikan senam bugar lansia. Hal ini sejalan pada penelitian Tina *et al* (2021) yang berjudul pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia menyatakan bahwa hasil analisa menunjukkan responden berjenis kelamin wanita, dengan mayoritas berusia 60 – 65 tahun, hipertensi yang diderita mayoritas hipertensi ringan (140/90 – 160/100 mmHg). Hasil pemeriksaan tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi senam hipertensi rata – rata 149,4 mmHg (nilai min – max 140 – 180 mmHg) dan tekanan darah diastolik rata rata 81,1 mmHg (nilai min – max 60 – 100 mmHg). Setelah dilakukan intervensi senam hipertensi selama 2 minggu (4 sesi dengan durasi 30 menit) didapatkan hasil tekanan darah sistolik rata – rata 127,4 mmHg (nilai min – max 110 – 150 mmHg) dan tekanan dari diastol 77,7 mmHg (nilai min-max 60 – 90 mmHg). Dari hal tersebut diatas maka dapat disimpulkan

pada usia 55 – 65 tahun angka kejadian hipertensi ringan cenderung paling sering dialami oleh penderita lansia hal ini dikarenakan adanya program pemerintah dan kegiatan tingkat komunitas yang menyelenggarakan untuk menurunkan angka kejadian hipertensi dan peran aktif lansia dalam melakukan rutin konsumsi obat hipertensi.

#### Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Post Test

Dari hasil distribusi frekuensi tekanan darah sesudah diberikan senam bugar lansia pra- hipertensi sebesar 59 (71,1%) responden, maka dapat disimpulkan jumlah penurunan hipertensi tingkat 1 menjadi pra-hipertensi di dalam penelitian sesudah diberikan senam bugar lansia. Hal ini sejalan pada penelitian Yudi Abdul Majid *et al* (2023) yang berjudul pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi menyatakan hasil uji menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna karena diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ) untuk selisih tekanan darah sistolik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, kemudian hasil uji yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan selisih tekanan darah diastolik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,01 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna. Hal tersebut diatas menyatakan bahwa peneliti berasumsi senam bugar lansia merupakan salah satu senam yang dapat menurunkan kejadian hipertensi melalui terapi non farmakologi yang dapat dilakukan oleh lansia yang dapat dengan mudah ditemukan pada tingkat pelayanan komunitas.

#### Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia yang Mengalami Penyakit Hipertensi di Puskesmas Mekar Jaya

Hasil analisis menunjukkan hasil pengukuran dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil tekanan darah terdapat penurunan sebesar 65 responden,

tekanan darah meningkat 2 responden, tekanan darah yang sama pada pre-post test sebesar 16 responden, dimana nilai  $p\text{ value} < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami penyakit hipertensi. Hal ini sejalan pada penelitian Sari & Anggarawati, (2021) yang berjudul pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di masyarakat bahwa senam lansia berpengaruh terhadap penurunan derajat hipertensi antara sebelum dan sesudah perlakuan dapat diterima. Hasil pengukuran derajat tekanan darah pada kelompok intervensi memiliki *mean pre test* 156/95 dan *post test* 148/93. Hasil analisis dengan uji independent t pada kelompok intervensi menunjukkan nilai  $p=0,000$  yang artinya ada perbedaan signifikan antara pre dan post test ( $p\text{ } \alpha, \alpha=0,05$ ). Hal ini juga sejalan dengan Kristiani & Dewi (2021) yang berjudul pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada hipertensi di Posyandu lansia Puntodewo wilayah penanggung RW 05 Surabaya yang menyatakan bahwa didapatkan nilai  $p\text{ value}$  0,000 ( $<0,05$ ) artinya ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan dan dari hasil *mean* ada pengaruh tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Puntodewo RW 05 Surabaya. Implikasi hasil penelitian bahwa senam lansia dilakukan untuk menjaga stabilitas tekanan darah, sehingga perlu dilakukan secara rutin, terutama bagi penderita Hipertensi pada lansia. Dari uraian diatas maka peneliti berasumsi bahwa senam bugar lansia yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan dan mengontrol tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi, hal ini dikarenakan senam bugar lansia dapat memperlancar dan mengoptimalkan kinerja jantung melalui rentang gerak fisik dan dapat meningkatkan imunitas bagi lansia.

#### Kesimpulan dan Saran

Distribusi frekuensi umur dapat disimpulkan responden umur terbesar berusia 55-65 tahun, distribusi frekuensi jenis kelamin dapat disimpulkan jenis kelamin perempuan merupakan yang paling banyak menjadi responden di dalam penelitian ini, frekuensi tekanan darah sebelum diberikan senam lansia dapat disimpulkan jumlah Hipertensi tingkat 1 merupakan penderita hipertensi paling banyak ditemukan didalam penelitian sebelum diberikan senam bugar lansia, tekanan darah sesudah diberikan senam bugar lansia dapat disimpulkan jumlah penurunan Hipertensi tingkat 1 menjadi pra- hipertensi di dalam penelitian sesudah diberikan senam bugar lansia, tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam bugar lansia dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami penyakit hipertensi. Saran untuk hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dalam memberikan informasi tentang adanya pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami penyakit hipertensi di Puskesmas Mekar Jaya Tahun 2024.

### Referensi

- 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>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Haryati Lubis, V., Martungkar Simanjuntak, P., Studi, P. S., & Tinggi Ilmu Kesehatan, S. (2020). Hubungan Kebutuhan Spiritual Dengan Kualitas Hidup Lansia Komunitas Muslim Rw 006 Kelurahan Pondok Kacang Timur Kecamatan Pondok Aren Tangerang Selatan Tahun 2020. In *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro/*: Vol. III. Hidayat, A. ai. (2015). *metoprl kesehatan*.
- Kirawati, A., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Susanto, T., & Kholida, D. (2021). Hubungan Tingkat Spiritual dan Religiusitas dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jkep*, 6(1), 26–39. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.326>
- Kurniawansyah. (2018). Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat ISSN 1410 - 5675. *Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 7(4), 265–268. <http://journal.dharmakarya.unpad.ac.id/11437/5233al.unpad.ac.id/>
- Kuswandono, E. K. O. (2019). Hubungan Perilaku Olahraga Terhadap hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sidomulyopekanbaru. <http://jurnal.ensiklopediaku.org> *Ensiklopedia of Journal*, 1(4), 147–152.
- Listiana, D., Keraman, B., & Manto, Y. (2019). Perbedaan Efektivitas Senam Jantung Sehat Dan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 7(1), 10–17. <https://doi.org/10.36085/jkmu.v7i1.303>
- Lumowa, Glenn. 2020. “Gambaran penderita hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas karangjati kabupaten ngagambaran penderita hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas karangjati kabupaten ngawi.” 4(1): 1–23.
- Marsuna. (2022). *Amal Ilmiah : Jurnal*

- Pengabdian Kepada Masyarakat*.  
3(2).
- Marvia, E., Merta, I. W., & Aziz, L. Y. A. (2016). Efektifitas senam jantung terhadap perubahan status tekanan darah pasien hipertensi pada penghuni rumah tahanan kelas IIB praya Lombok Tengah 1. *Prima*, 2(2), 11–20.
- Matik. (2018). *Gambar 2.1 Kerangka Konseptual* 8. 8–29.
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2021). Buku Ajar Keperawatan. In *CV Jejak, anggota IKAPI*.
- M.Sopiyudin Dahlan, DR, M.EPID. 2008. “*Membuat proposal penelitian bidang kedokteran dan kesehatan*”
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*.
- Nursalam. (2018). 75 Konsep dan penerapan metodologi.pdf. In *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.