

SKRIPSI

PENGARUH SENAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
( *LITERATUR REVIEW* )

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh

Lepius Lasung

KPP1900246

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA  
YOGYAKARTA

2021



## SKRIPSI

Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Tekanan Darah  
Pada Lansia Dengan Hipertensi  
( *LITERATUR REVIEW* )

**Disusun Oleh:**

Lepius Lasung

KPP.1900246

**Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji**

**Pada tanggal .....**

**Susunan Dewan Penguji**

**Penguji I**

Antok Nurwidi Antara, S.Kep.,Ns., M.Kep

**Penguji II**

Marius Agung Sasmita Jati, S.Si., M.Sc

**Penguji III**

Fransiska Tatto Dua Lembang, S.Kep., Ns.,M.Kes

**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar sarjana Keperawatan**

Yogyakarta, .....

**Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners**

Ika Mustika Dewi, S.Kep., Ns., M.Kep.





## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di Bawah ini,

**Nama** : Lepius Lasung

**Nomor Induk Mahasiswa** : KPP1900246

**Program Studi** : Keperawatan (S1) dan Ners

**Menyatakan bahwa skripsi dengan judul :**

Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Tekanan Darah  
Pada Lansia Dengan Hipertensi  
( *LITERATUR REVIEW* )


adalah hasil karya saya sendiri dan sepengetahuan saya belum pernah dipublikasikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta maupun di institusi lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ternyata apa yang saya nyatakan tidak benar maka saya siap menerima sanksi akademik berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan ijazah beserta gelar yang melekat.

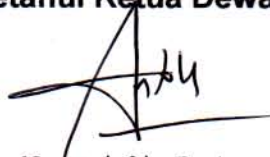
Yogyakarta, .....

Saya, menyatakan,



  
Lepius Lasung

Mengetahui Ketua Dewan Penguji,



Antok Nurwidi Antara, S.Kep., Ns., M.Kep.



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan rahmat, berkat dan kasih serta karunia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan hasil penelitian ini dengan judul “Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi (*Literatur Review*)”.

Adapun hasil penelitian ini disusun untuk memenuhi syarat dan ketentuan sebagai persyaratan mahasiswa memperoleh gelar sebagai sarjana keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Penulisan hasil penelitian ini juga tersusun atas bantuan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis inigin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr.Dra Ning Rintiswati,M.Kes selaku Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta atas ijin penelitian yang diberikan.
2. Ibu Ika Mustika Dewi,S.Kep.,Ns.,M.Kep,selaku Kepala Program Studi Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta atas ijin penelitian yang diberikan.
3. Bapak Antok Nurwidi Antara,S. Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing utama atas arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Marius Agung Sasmita Jati,S.Si.M.Sc, selaku dosen pembimbing pendamping atas arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Fransiska Tatto Dua Lembang,S.Kep.,Ns.,M.Kes, selaku dosen penguji atas arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikann skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Maka dari itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat positif dan membangun dalam penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembaca, khususnya bagi mahasiswa di lingkungan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Yogyakarta, Juli 2020

Penulis

## **Halaman Persembahan**

**Karena TUHANlah yang memberikan hikmat, dari mulut-Nya datang pengetahuan dan kepandaian. Karena hikmat akan masuk kedalam hatimu dan pengetahuan akan menyenangkan jiwamu; Kebijaksanaan akan memelihara engkau, kepandaian akan menjaga engkau (Amsal 2: 6,10,11).**

**Marilah kepada-Ku,  
semua yang letih lesu dan berbeban berat,  
Aku akan memberi kelegaan kepadamu  
(Matius 11 : 28)**

Skripsi ini kupersembahkan kepada semua orang yang sudah sayang dan mendukung saya:

1. Ayah dan Ibu,Istri saya (Jenni Riasti) dan Anak-anak saya : Febby Agustin,Gilbert Christian dan Ricardo Agathon.Untuk segala cinta, kasih sayang, pengorbanan, doa yang tulus, bahkan tak pernah lelah untuk terus menjaga agar impian saya terwujud.Terima kasih untuk kasih yang luar biasa.
2. Untuk para sahabat,chindra,mei dan aji.Terima kasih karena sudah menjadi sahabat yang terbaik dalam semua keadaan.Terima kasih juga karena sudah mau direpotkan tanpa mengeluh.

3. Untuk KOMSEL SALT dan LIGHT (pak mario dan sahabat komsel) terima kasih sudah menjadi rumah dan keluarga yang saling mendoakan dan saling menjaga.
4. Untuk teman seperjuangan LJ IKP 2019, terima kasih sudah menjadi teman perjalanan yang saling merangkul dan saling mendukung. Banyak hal yang dapat kupetik dari kebersamaan kita, mulai dari semangat kalian, sampai perbedaan yang akhirnya berwarna.
5. Untuk almamaterku, Stikes Wira Husada, terima kasih karena sudah berusaha memberikan pendidikan yang terbaik, serta pengalaman yang sangat berharga.
6. Untuk semua teman-teman yang tak bisa kusebutkan satu persatu, dan untuk semua orang baik disekitarku. Terima kasih karena sudah menjadi salah satu bagian berwarna dalam perjalananku. Terima kasih untuk semua pengalaman yang tak ternilai, suka dan duka terlewati dan menjadi pelajaran untukku. Terima kasih sudah hadir dalam berbagai macam sosok terbaik.

**PENGARUH SENAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
( LITERATUR REVIEW )**

Lepius Lasung<sup>1</sup>,Antok Nurwidi Antara<sup>2</sup>,Marius Agung Sasmita Jati<sup>3</sup>

lepiusicu@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu contoh penyakit degeneratif. Penyakit hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit yang mematikan di dunia dan faktor resiko paling utama terjadi hipertensi yaitu faktor usia sehingga tidak heran penyakit hipertensi sering dijumpai pada usia senja/usia lanjut.Salah satu penanganan non farmakologi hipertensi adalah senam.

**Tujuan** : Untuk mengetahui pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (*Literatur Review*).

**Metode penelitian** : Desain penelitian *Literatur Review* dengan strategi pencarian jurnal online menggunakan browser mozilla firefox dengan search engine google.cendikia dengan kata kunci senam ,lansia dengan hipertensi.Tahun sumber literatur yang diambil mulai tahun 2015 sampai dengan 2019.

**Hasil** : Penelitian dari 24 jurnal tersebut menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi terdapat di setiap jurnal dengan berbagai faktor yang terkait didalam setiap jurnal.

**Kesimpulan** : Senam mempunyai pengaruh yang cukup signifikan dalam membantu lansia dengan hipertensi.Senam membantu lansia dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah tinggi atau hipertensi ke tekanan darah normal,tanpa harus minum obat anti hipertensi terus menerus Dengan adanya pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi menunjukkan bahwa H<sub>1</sub> dari hipotesis diterima.

**Kata Kunci** : *Senam,Lansia dengan Hipertensi (Online)*.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta



# THE EFFECT GYMNASTICS ON BLOOD PRESSURE DECREASED IN ELDERLY WITH HYPERTENSION ( *LITERATUR REVIEW* )

Lepius Lasung<sup>1</sup>,Antok Nurwidi Antara<sup>2</sup>,Marius Agung Sasmita Jati<sup>3</sup>

[lepiusicu@gmail.com](mailto:lepiusicu@gmail.com)

## ABSTRAK

**Background** : Hypertension is one of degenerative diseases.Hypertension diseases,one of section diseases the death in the world and risk factor basically occur hypertension is ages factor thus far no amazed hypertension diseases often to meet in elderly.One of the non-pharmacological treatment for hypertension diseases is gymnastics.

**Objective** : to determine the effect gymnastics on blood pressure decreased in elderly with hypertension (*Literatur Review*).

**Method** : Design research *Literatur Review* with strategies to search journal online use browser mozilla firefox with search engine google.cendikia to keywords gymnastics,elderly with hypertension.Literatur source years the in take beginning with on 2015 up to 2019.

**Result** : with research 24 journal mentioned indicate result that there was the effect gymnastics on blood pressure decreased in elderly with hypertension exist in each and every journal with factor various related in journal.

**Conclusion** : Gymnastics have the effect that enough significantly in help elderly with hypertension.gymnastics support elderly with hypertension to lower blood pressure high or hypertension to normal blood pressure,without have to refresment medicine anti hypertension regularly with there was the effect gymnastics on blood pressure decreased in elderly with hypertension point out that  $H_1$  with hypothesis is accepted.

**Keywords** : *Gymnastics,Elderly with Hypertension (Online)*.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Ruang Lingkup Penelitian .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Keaslian Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Landasan Teori .....	11
1.Lansia .....	11
a.Pengertian Lansia .....	11
b.Klasifikasi Lansia .....	12
c.Adaptasi Fisiologi Lansia .....	12
2.Tekanan Darah .....	14
a.Pengertian Tekanan Darah .....	14
b.Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah .....	14
c.Pengaturan Tekanan Darah .....	16
3.Hipertensi .....	18
a.Pengertian Hipertensi .....	18
b.Klasifikasi Hipertensi .....	18

c. Manifestasi Klinis .....	21
d. Faktor Resiko Hipertensi .....	21
e. Patofisiologi Hipertensi .....	23
f. Komplikasi Hipertensi .....	24
g. Penatalaksanaan .....	26
4. Senam .....	30
a. Pengertian Senam Hipertensi .....	30
b. Manfaat Senam Hipertensi .....	31
c. Gerakan Senam Hipertensi .....	31
B. Kerangka Teori .....	33
C. Kerangka Konsep .....	35
D. Hipotesis Penelitian .....	35
BAB III METODE PENELITIAN .....	36
A. Desain Penelitian .....	36
B. Cara Pengumpulan Data .....	37
C. Metode Analisa Data .....	40
D. Sumber Data .....	41
BAB IV HASIL DAN KESIMPULAN .....	57
A. Hasil .....	57
B. Pembahasan .....	68
C. Keterbatasan Penelitian .....	72
BAB V KESIMPULAN .....	73
A. Kesimpulan .....	73
B. Saran .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	75

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut ESOC .....	19
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VIII .....	20
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut PHI .....	20
Tabel 4.1 Kriteria Inklusi pada Penelitian .....	39
Tabel 4.2 Kriteria Eksklusi pada penelitian .....	40

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	34
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	35

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Protokol Penelitian

Lampiran 2. Lembar Permohonan Pengajuan Ethical Clearence (EC)

Lampiran 3. Lembar Surat Keterangan Kelaikan Etik (EC)

Lampiran 4. Biodata Diri

Lampiran 5. Jadwal Penelitian

Lampiran 6. Anggaran Penelitian

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu contoh penyakit degeneratif. Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode, mengakibatkan arteriola berkontraksi sehingga membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri (Udjianti, 2011). Penyakit hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit yang mematikan di dunia dan faktor resiko paling utama terjadi hipertensi yaitu faktor usia sehingga tidak heran penyakit hipertensi sering dijumpai pada usia senja/usia lanjut (Fauzi, 2014). Data *World Health Organization (WHO)* tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, salah satu masalah kesehatan yang menjadi *trend* pada lansia adalah hipertensi (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi pada lansia 55-64 tahun yaitu 45,9%, 65-74 tahun yaitu 57% dan lansia diatas 75 tahun yaitu 63,8% (kemenkes RI, 2018). Hasil Riskesda (2018) menunjukkan bahwa penderita hipertensi mengalami

peningkatan dari tahun 2013 yaitu 25,8% menjadi 34,1% pada tahun 2018 (kemenkes RI,2018).

Prevalensi hipertensi di DI Yogyakarta menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 adalah 35,8% atau lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka nasional (31,7%).Prevalensi ini menempatkan DI Yogyakarta pada urutan kelima sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi.Hipertensi selalu masuk dalam 10 besar penyakit sekaligus 10 besar penyebab kematian di DI Yogyakarta selama beberapa tahun terakhir berdasarkan STP maupun SIRS.laporan STP puskesmas tahun 2016 tercatat kasus lansia hipertensi 29.105 kasus,seandainya laporan STP Rumah Sakit Rawat Jalan sebanyak 1.152 kasus.Berdasarkan STP puskesmas tahun 2017 tercatat 20.309 kasus lansia hipertensi dan untuk STP Rawat Jalan Rumah Sakit tercatat 12.962 kasus baru lansia hipertensi.Perubahan fisik yang sering terjadi pada lansia adalah kemunduran pada sistem kardiovaskuler pada lanjut usia ditandai dengan adanya pengapuran pembuluh darah atau arteriosklerosis yang mengakibatkan pembuluh darah menjadi kaku dan mengalami penurunan elastisitas,kondisi ini membuat cardiac output menurun serta peningkatan resistensi pembuluh darah,sehingga mempengaruhi kerja jantung menjadi semakin tinggi untuk memompa darah (Azizah,2011).pada lansia akan terjadi penurunan ukuran dari organ-organ tubuh tetapi tidak pada jantung,jantung pada lansia umumnya akan membesar.hal ini nantinya akan menyebabkan gangguan pada tekanan darah seperti hipertensi (Fatimah,2010).



Lansia adalah tahap akhir siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang tak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Populasi lansia diperkirakan terus meningkat setiap tahun 2025, menurut WHO, di Kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari pada tahun ini.

Provinsi di Indonesia yang paling banyak penduduk lansia adalah Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 31,81%, Jawa Tengah 12,25%, Jawa Timur 12,25%, Bali 10,71%, Sulawesi Utara 10,42%. Daerah Istimewa Yogyakarta mempunyai empat kabupaten dan satu kotamadya dengan jumlah penduduk lansia yaitu Kulon Progo (12,4%), Gunung Kidul (21,1%), Sleman (29,2%), Bantul (25,8%), dan Kota Yogyakarta (11,5%). Kabupaten Sleman menduduki urutan pertama dalam proporsi penduduk lansia di DI Yogyakarta kantor statistik Kabupaten Sleman menunjukkan bahwa data jumlah penduduk yang berusia lanjut pada tahun 2017 mencapai 1.046.622 jiwa, atau sekitar 29,2% dari total penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pada usia lansia mencapai 60 tahun keatas sangatlah rentan terhadap kejadian tekanan darah tinggi atau hipertensi. Tekanan darah seorang akan semakin bertambah dengan bertambahnya usia menyebabkan terjadi peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Tekanan darah tinggi pada lansia berkaitan erat dengan timbulnya penyakit jantung, ginjal, stroke dan penyakit pembuluh

lainnya. Latihan fisik yang teratur merupakan salah satu upaya untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia (Sudibjo, 2011).

Pemerintah Indonesia telah memberikan perhatian serius dalam pencegahan dan penanggulangan penyakit tidak menular termasuk hipertensi. Hal ini terbukti dengan Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular berdasarkan Peraturan Kesehatan No. 1575 Tahun 2005 dalam melaksanakan pencegahan dan penanggulangan penyakit jantung dan pembuluh darah termasuk hipertensi (Depkes RI, 2013). Berdasarkan keputusan Menteri Kesehatan Nomer 836/Menkes/SK/VI/2005 tentang pedoman pengembangan manajemen kinerja perawat disebutkan bahwa perawat diharuskan memiliki pengetahuan dasar dan memiliki wewenang dalam perawatan hipertensi pada lansia. Sehingga peran perawat sebagai pelaksana pengelola dan rehabilitatif terhadap hipertensi lansia (Depkes RI, 2005).

Penanganan hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, penanganan secara farmakologi dapat menggunakan senyawa atau obat-obatan yang bersifat anti hipertensi dan penanganan non farmakologi menjadi alternative yang dapat dilakukan dengan beberapa pola hidup sehat yang di anjurkan adalah mempertahankan berat badan dalam kondisi normal, mengatur pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah garam dan memperbanyak asupan sayuran dan buah-buahan, tidak mengkonsumsi alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, pengendalian stress atau emosi, dan meningkatkan

olahraga atau aktivitas fisik,memeriksa tekanan darah secara berkala (Soenarta dkk,2015).

Jenis aktivitas fisik atau olahraga yang bisa di lakukan antara lain senam hipertensi.Senam hipertensi Merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan kerangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung (Hermawan,2017).

Hasil penelitian dari Hernawan (2017) terdapat 28 lansia dengan hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Surakarta menunjukkan pemberian senam hipertensi sebanyak 4 kali dalam 2 minggu dapat menurunkan tekanan darah dan hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah lansia di Panti Wredha Panjang Surakarta.

Berdasarkan latarbelakang diatas,maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : “Pengaruh Senam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi (*Literatur Review*)”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas,maka rumusan masalah yang dapat ditarik dalam penelitian ini yaitu “apakah ada pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (*Literatur Review*)?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian yang dilakukan yaitu untuk mengetahui pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (*Literatur Review*).

### **D. Ruang Lingkup penelitian**

#### 1. Materi

Materi yang akan diteliti yaitu mata kuliah keperawatan gerontik tentang “Pengaruh Senam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi (*Literatur Review*)”

#### 2. Metode

Penelitian ini menggunakan *Literatur Review*.

#### 3. Waktu

Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Maret 2020 sampai Januari 2021.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan di bidang keperawatan terutama yang terkait dengan Pengaruh Senam terhadap Penurunan tekanan darah pada Lansia dengan Hipertensi (*Literatur Review*).

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Keperawatan Gerontik

Memberi masukan terhadap Perawat di Panti pelayanan sosial bagi lanjut usia untuk memberikan pelayanan pada lansia dengan hipertensi.

### b. Bagi STIKES WIRAHUSADA Yogyakarta

Hasil penelitian ini di harapkan dapat sebagai sumber informasi untuk mengetahui pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa dan dosen di perpustakaan Stikes Wira Husada Yogyakarta.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah referensi, wawasan dan data dasar untuk mengembangkan penelitian berikutnya terutama tentang pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## F. Keaslian Penelitian

Penelitian lain yang berhubungan dengan pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi antara lain :

1. Saftarina, Rabbaniyah (2016) dengan judul hubungan senam lansia terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di klinik HC UMMI Kedaton Bandar Lampung. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan

senam lansia dengan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di klinik HC UMMI Kedaton Bandar Lampung. Desain penelitian ini adalah *observasional* dengan metode yang digunakan adalah *cross sectional* dengan sampel menggunakan sampel total dan di dapat 58 orang responden. penelitian ini menggunakan analisis korelasi chi square. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar lansia yang menderita hipertensi memiliki kualitas hidup yang sangat baik, lalu sebagian besar di klinik HC UMMI Kedaton melakukan senam lansia serta terdapat hubungan yang signifikan ( $p=0,000$ ) antara senam lansia terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi. persamaan kedua penelitian sama-sama menggunakan variabel senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan tujuan penelitian sedangkan Perbedaannya penelitian sekarang menggunakan metode *Literatur Review* dengan analisis isi jurnal dan waktu penelitian berbeda .

2. Susanti, Marsito, Ernawati (2019) dengan judul pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Posyandu lansia Desa Jabres Kecamatan Sruweng. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Posyandu lansia Desa Jabres Kecamatan Sruweng. metode penelitian ini menggunakan *Quasi* eksperiment dengan rancangan *one group pre-test-post-test*. sampel sejumlah 30 pasien hipertensi dengan teknik *total*

*sampling*.instrument penelitian menggunakan standar operasional prosedur senam hipertensi dan lembar observasi hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi.data di analisa menggunakan analisa deskriptif dan komparatif menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*.Hasil penelitian menunjukkan sebelum senam hipertensi,pasien hipertensi rata-rata memiliki tekanan darah sistole 156,83 mmHg dan diastole 93,50 mmHg.sesudah senam hipertensi,pasien hipertensi rata-rata memiliki tekanan darah sistole 152,17 mmHg dan diastole 87,83 mmHg.Ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di posyandu lansia Desa Jabres Kecamatan Sruweng ( $p=0.000$ ).persamaan kedua penelitian sama-sama menggunakan variabel senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan tujuan penelitian sedangkan perbedaan penelitian ini dengan yang ingin di lakukan peneliti saat ini adalah penelitian sekarang menggunakan metode *Literatur Review* dengan analisis isi jurnal dan waktu penelitian berbeda.

3. Hernawan,Rosyid (2017) dengan judul Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Panti Wredha Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta.Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Panti Wredha Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta.Metode penelitian

ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *pre experiment design one group pre test-post test*. sampel sebanyak 28 lansia dengan yang mengalami hipertensi dengan teknik sampling jenuh. pengumpulan data menggunakan *sphygmomanometer* air raksa, sedangkan analisa data menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*. Hasil dari penelitian ini adalah tekanan darah sebelum pemberian intervensi sebagian besar adalah prehipertensi (39%), tekanan darah setelah pemberian intervensi senam hipertensi sebagian besar adalah normal (56%) .dari hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di panti wredha pajang surakarta ( $p\text{-value}=0,001$ ). persamaan kedua penelitian sama-sama menggunakan variabel senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan tujuan penelitian sedangkan Perbedaannya penelitian sekarang menggunakan metode *Literatur Review* dengan analisis isi jurnal dan waktu penelitian berbeda .



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Senam mempunyai pengaruh yang cukup signifikan dalam membantu lansia dengan hipertensi. Senam membantu lansia dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah tinggi atau hipertensi ke tekanan darah normal, tanpa harus minum obat anti hipertensi terus menerus.

Penelitian dari 24 jurnal tersebut menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi terdapat di setiap jurnal dengan berbagai faktor yang terkait didalam setiap jurnal.

Dengan adanya pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi menunjukkan bahwa  $H_1$  dari hipotesis diterima.

#### **B. SARAN**

##### **1. Bagi Bidang Keperawatan Gerontik**

Keperawatan khususnya keperawatan gerontik agar literatur review pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dapat sebagai menjadi acuan bagi tenaga keperawatan dalam memberikan pelayanan keperawatan gerontik pada lansia dengan hipertensi,

## 2. Bagi Institusi Pendidikan STIKES Wira Husada

Institusi pendidikan khususnya prodi S1 keperawatan dapat menyediakan buku teks ataupun literatur yang menunjang penelitian keperawatan gerontik sesuai dengan permasalahan yang di hadapi lansia dengan hipertensi dan agar hasil penelitian saya dapat menjadi sumber informasi dan bahan bacaan di perpustakaan STIKES Wira Husada.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti dapat mencoba meneliti dengan variabel selain pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, seperti dukungan sosial masyarakat bagi lansia dengan hipertensi, agar meningkatkan pengetahuan tentang keperawatan gerontik dan menambah wawasan peneliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji,dkk.(2015).*Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Banaran 8 Playen Gunung Kidul.*
- Alhafis.(2019).*Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Alang-Alang Lebar Palembang.*
- Ambardini,R.L.(2009).AKTIVITAS FISIK PADA LANJUT USIA Oleh.UNY, (February 2009),1-13.
- Anwari,dkk.(2018).*Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember.*THE INDONESIA JOURNAL OF HEALTH SCIENCE,Edisi khusus,September 2018.
- Arikunto,S.(2010).*Prosedur Penelitian suatu pendekatan Praktik.*Jakarta: Rineka Cipta
- Arifin,M.H.,Weta,1.,& Ratnawati.(2016).*Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi pada kelompok Lanjut Usia di Wilayah kerja UPT Puskesmas Petang 1 Kabupaten Bandung Tahun 2016,5(7),2*
- Asnuddin.(2017).*Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi.*JURNAL ILMIAH KESEHATAN,Volume 6 No.1,Juli 2017.

- Aspiani,R.Y.(2015).*Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC & NOC*.Jakarta:Buku Kedokteran EGC
- Azizah,L.M.(2011).*Keperawatan Lanjut Usia*.Edisi 1.Yogyakarta:Graha Ilmu
- Baradero,et al.(2008).*Klien Gangguan Kardiovaskuler*.jakarta:EGC
- Choirunissa,dkk.(2019).*Pengaruh Senam Kebugaran Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambah Subur Kecamatan Way Bungur Provinsi Lampung Tahun 2019*.
- Dharma,Kusuma kelana.(2011).*Metodologi Penelitian keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*.Jakarta :Trans Infomedia
- Departemen Kesehatan.(2008).*Jumlah Penduduk Lanjut Usia Meningkat*. Diakses pada tanggal 12 Februari 2016 dari <http://www.depkes.go.id>
- Departemen Kesehatan.(2013).*Hipertensi penyebab kematian nomer tiga*.Diakses pada tanggal 28 oktober 2017 dari <http://www.depkes.go.id>
- Depkes,RI.(2005).Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor 836/MENKES/SK/2005,tentang Pedoman Pengembangan Manajemen Kinerja Perawat dan Bidan.Jakarta
- Eriyanti,dkk.(2016).*Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura*.

*Fatimah.(2010).Merawat manusia Lanjut Usia Suatu pendekatan Proses Keperawatan Gerontik.Jakarta:Tim*

*Fauzi,Isma.(2014).Buku Pintar Deteksi Dini,Gejala & Pengobatan Asam Urat,Diabetes & Hipertensi.Yogjakarta : Araska*

*Hernawan,Rosyid.(2017).Pengaruh Senam Hipertensi Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta.JURNAL KESEHATAN,ISSN 1979–7621,Vol.10 No.1 Juni 2017.Surakarta:Universitas Muhamadiyah Surakarta.*

*Harmilah,Hendarsih.(2019).Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon II Bantul Yogyakarta.*

*Haefa,dkk.(2019).Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng.JURNAL KESEHATAN PANRITA HUSADA,Vol.4 No.2,September 2019.*

*Hutagalung,Susilawati.(2019).Efektifitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Kepada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Puskesmas Pancur Batu Deli Serdang Tahun 2019.*

*Ifansyah,dkk.(2015).Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Martapura.*

*Indrawati.(2017).Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Jati Asih.*

- Jatiningsih,dkk.(2016).*Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di Posyandu Lanjut Usia di Desa Wotgaleh Sukoharjo.*
- Junaidi,Iskandar.(2011).*Stroke Waspada! Ancamannya.* Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Kemenkes RI.(2013).*Profil Kesehatan Indonesia 2013.*Jakarta:Kemenkes
- Kemenkes RI.(2018).*Profil Kesehatan Indonesia 2017.*Jakarta:Kemenkes
- Maryam,et al.(2008).*Mengenal Usia Lanjut Perawatannya.*Jakarta: Salemba Medika
- Michael.,Natalia,D.,Margaretta,L.S.,Putra,D.W.dan Gabrielia,R.C.2014, Tata Laksana Terkini Pada Hipertensi,*Jurnal Kedokteran Meditek*,**20(52)**:1-6
- Muharni,Wardhani.(2018).*Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Senam Ergonomik di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Pancur.*JURNAL ENDURANCE:KAJIAN ILMIAH PROBLEMA KESEHATAN,<http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance>.
- Nugraheni,dkk.(2019).*Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kelompok Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo.*
- Nugroho.(2008).*Keperawatan Gerontik.*Jakarta:Buku Kedokteran EGC
- Notoatmojo,S.(2010).*Metodologi Penelitian Kesehatan.*Jakarta:Rineka Cipta
- Notoatmojo,S.(2012).*Metodologi Penelitian kesehatan.*Jakarta:Rineka Cipta

- Nursalam.(2013).*Konsep dan Penerapan Metodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.Jakarta:Salemba Medika
- Priyanti,dkk.(2018).*Pengaruh Senam Ergonomik secara Kelompok dan Individu Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Gisikdrono Semarang*.
- Purnoma,H.(2009).*Penyakit yang Paling Mematikan (Hipertensi)*.Jakarta: Buana Pustaka
- Putri,Y.M.,&Wijaya,A.S.(2013).*Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medi
- Potter & Perry.(2009).*Fundamental Keperawat*.Edisi 7.Jakarta:Salemba Medika
- Padila.(2013).*Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.Yogyakarta:Nuha Medika
- Ramadhanti,dkk.(2019).*Pengaruh Senam Kebugaran Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang menderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru*.
- Rasiman,Ansyah.(2017).*Pengaruh Senam Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Kinapasan Kabupaten Tolitoli*.
- Sani,A.(2008).*Hypertension current perspective*.Jakarta:Medya crea
- Setiadi.(2013).*konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sudibjo,p.(2011).Peran Latihan Fisik dalam pencegahan,Pengontrolan, serta Pengobatan Hipertensi.*Jurnal Medikora* Vol.VII,No.2 Oktober 2011.
- Sugiono.(2014).*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.Bandung: Alfabeta

- Sumantri, Arif. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi pertama. Jakarta: kencana
- Sumintarsih. (2006). *Kebugaran Jasmani untuk Lanjut Usia*. Yogyakarta: UPN Veteran
- Sumartini, dkk. (2019). *Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakra Negara Kelurahan Turida*. JURNAL KEPERAWATAN TERPADU, Vol.1 No.2, Oktober 2019.
- Suwanti, dkk. (2018). *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Wening Wardoyo Ungaran*. JURNAL PENELITIAN PERAWAT PROFESIONAL, Vol.1 No.1, November 2019. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
- Sianipar, Putri. (2018). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya*. DINAMIKA KESEHATAN, Vol.9 No.2, Desember 2018.
- Susmawati, Isnaeni. (2018). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Dusun Kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta*.
- Suroto. (2004). *Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan*. Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip
- Sherwood, L. (2005). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem, Pembuluh Darah dan Tekanan Darah*. Jakarta: EGC
- Soetini, N. (2007). *Faktor Jenis Olahraga dalam Meningkatkan Stamina penderita Hipertensi di Siloam Hospital Kabupaten*



Badung,Bali.DIVIKOM Universitas Udayana. Vol.12 .No.7., 2007 :53-93.

Soenarto,A.,et al.(2015).INDONESIA HEART ASSOCIATION Pengurus Pusat Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia (PPPERKI)National Kardiovaskuler Center Harapan kita Hospital,.Jakarta.[http://www.inaheart.org/upload/file/Pedoman\\_Tata\\_laksana\\_hipertensi\\_pada\\_penyakit\\_kardiovaskular\\_2015.pdf](http://www.inaheart.org/upload/file/Pedoman_Tata_laksana_hipertensi_pada_penyakit_kardiovaskular_2015.pdf).diunduh pada 13 february 2018

Syamsudin.(2011).*Buku Ajar Farmakoterapi Kardiovaskuler dan Renal*. Jakarta:Salemba Medika

Tulak,Umar.(2016).*Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Wara Palopo*.JURNAL PERSPEKTIF,Vol.02 No.01,Januari-Juni 2017.[www.journal.unismuh.ac.id/perspektif](http://www.journal.unismuh.ac.id/perspektif)

Udjianti,W.J.(2010).*Keperawatan Kardiovaskular*.Jakarta:Salemba Medika

Wijaya,Putri.(2013).*Keperawatan Medikal Bedah*.Yogyakarta:Nuha Medika

World Health Organization.A global brief on hypertension : silent killer,global public health crisis,2015.

Yantina,Saputri.(2018).*Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara*.JURNAL FARMASI MALAHAYATI,Vol.2 No.1,Januari 2019