

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

Disusun Sebagai Pedoman Untuk Melaksanakan Penelitian dalam Rangka Penyusunan  
Skripsi



Oleh

Lepius Lasung

KPP1900246

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

2021



**NASKAH PUBLIKASI**

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

**Naskah Publikasi 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

**Nama** : Lepius Lasung

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

**Dengan ini saya setuju naskah ringkasan penelitian yang telah disusun dipublikasikan dengan/tanpa mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.**

**Demikian harap maklum.**

**Yogyakarta,**

**Pembimbing Utama,**

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

**Pembimbing Pendamping,**

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



# **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>  
<sup>1,2,3</sup>STIKES Wira Husada Yogyakarta  
lepiusicu@gmail.com

---

## **Abstrak**

*Background: Hypertension is one of degenerative diseases. Hypertension diseases, one of the leading causes of 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 refresemnt 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*

## **Abstrak**

*Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu contoh penyakit degeneratif. Penyakit hipertensi, 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/lanjut usia. 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 secara rutin Dengan adanya pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi menunjukkan bahwa  $H_1$  dari hipotesis diterima.*

*Kata Kunci: Senam; Lansia dengan Hipertensi*

## **PENDAHALUAN**

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). 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).

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).

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 alternatif yang dapat dilakukan dengan beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan adalah mempertahankan berat badan dalam kondisi normal, mengatur pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah garam dan memperbanyak asupan sayuran dan buah-buahan, tidak mengonsumsi 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 dilakukan 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).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : "Pengaruh Senam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi (*Literatur Review*)".

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah metode *Literatur review*. Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu laptop dan printer. Penggunaan metode ini terkait situasi pandemi Covid-19 yang membatasi peneliti dalam pengambilan data.

Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online nasional. Dalam melakukan penelitian ini peneliti melakukan pencarian jurnal penelitian yang dipublikasikan di internet menggunakan browser mozilla firefox dengan search engine Google Cendekia dengan kata kunci : senam atau lansia dengan hipertensi. Proses pengumpulan data dilakukan dengan penyaringan berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh penulis dari setiap jurnal yang diambil. Adapun kriteria pengumpulan jurnal sebagai berikut :

1. Tahun sumber literatur yang diambil mulai tahun 2015 sampai dengan 2019, kesesuaian kata kunci penulisan, keterkaitan hasil penulisan dan pembahasan.
2. Strategi dalam pengumpulan jurnal berbagai literatur dengan menggunakan situs jurnal dan Google Cendekia.

3. Cara penulisan yang efektif untuk setting jurnal dengan memasukkan kata kunci sesuai judul penulisan dengan kata kunci :senam atau lansia dengan hipertensi.
4. Melakukan pencarian berdasarkan full text.
5. Melakukan penilaian terhadap jurnal dari abstrak apakah berdasarkan tujuan penelitian dan melakukan critical appraisal dengan tool yang ada secara sistematis.

Berdasarkan pencarian peneliti dengan memasukan kata kunci berupa “senam” pada pencarian google.cendekia didapatkan jurnal sebanyak 60.300 jurnal lalu peneliti memasukkan rentang waktu 2015-2019 peneliti memperoleh 19 jurnal dan dengan memasukkan kata kunci “lansia dengan hipertensi” didapatkan jurnal 101.000 jurnal lalu peneliti memasukkan rentang waktu 2015-2019 peneliti memperoleh 5 jurnal.

## HASIL

No	Nama Penulis	Judul	Metode	Hasil
1	Hernawan,Rosyid.(2016) Browser:mozilla firefox Diakses dari : Goole.Cendekia tanggal 15 Agustus 2020 <a href="http://journals.ums.ac.id/index.php/JK/article/download/5489/3571">http://journals.ums.ac.id/index.php/JK/article/download/5489/3571</a>	Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi	Penelitian kuantitatif dengan rancangan <i>preexperiment design one grup pretest-posttest</i>	Terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Panti Wredha Dharma Pajang Surakarta ( <i>p-value=0,001</i> ).
2	Anwari,dkk.(2018) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia 15 Agustus 2020 <a href="http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/TIJHS/article/viewFile/1541/1275">http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/TIJHS/article/viewFile/1541/1275</a>	Pengaruh senam antihipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia di desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember	Penelitian kuantitatif dengan rancangan <i>preexperiment design One Grup pretest-posttest</i> .	Terdapat pengaruh senam antihipertensi terhadap tekanan darah lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember ( <i>p-value=0,001</i> )
3	Nugraheni,dkk.(2019) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 15 Agustus 2020 <a href="http://eprints.umpo.ac.id/5410/3/3.%20BAB%20II.pdf">http://eprints.umpo.ac.id/5410/3/3.%20BAB%20II.pdf</a>	Pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di kelompok prolanis wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo	Menggunakan desain <i>quasy experiment design</i> dengan pendekatan <i>One grup pretest-posttest</i> .uji stastik yang digunakan uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .	ada pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di kelompok Prolanis.

No	Nama Penulis	Judul	Metode	Hasil
4	Priyanti,dkk.(2018) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 15 Agustus 2020 <a href="http://182.253.197.100/ejournal/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile/577/576">http://182.253.197.100/ejournal/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile/577/576</a>	Pengaruh senam ergonomik secara kelompok dan individu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Gisikdrono Semarang	Metode yang di gunakan <i>True eksperimen</i> dengan pendekatan <i>Two group pre-post test</i> .	ada pengaruh senam ergonomik secara kelompok dan individu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di kelurahan gisikdrono Semarang.
5	Sumartini,dkk.(2019) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 15 Agustus 2020 <a href="http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/download/37/46">http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/download/37/46</a>	Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas cakranegara Kelurahan Turida	Menggunakan metode rancangan pra-eksperimen, <i>one group pretest-posttest</i> .	ada pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida.
6	Harmilah,Hendarsih.(2019) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 15 Agustus 2020 <a href="http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2450/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20-VIDEO%20SENAM%20HIPERTENSI%20-HARMILAH20.pdf">http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2450/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20-VIDEO%20SENAM%20HIPERTENSI%20-HARMILAH20.pdf</a>	Pengaruh video senam hipertensi terhadap tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sewon II Bantul Yogyakarta	Jenis penelitian ini adalah <i>Quasi experimental</i> dengan desain <i>pretest and posttest design with control group</i> . Analisis data yang digunakan bivariat dan univariat dengan uji <i>T-test</i> dan <i>Wilcoxon</i> serta <i>Mann Whitney</i> .	bahwa video senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah sistolik pasien yang mempunyai riwayat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sewon II Bantul Yogyakarta.
7	Aji,dkk.(2015) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 15 Agustus 2020 <a href="http://digilib.unisayogya.ac.id/255/1/Naskah%20Publikasi%20WAHYU.pdf">http://digilib.unisayogya.ac.id/255/1/Naskah%20Publikasi%20WAHYU.pdf</a>	Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu lansia Dusun Banaran 8 Playen Gunung kidul	Desain penelitian yang digunakan pra-eksperimen dengan <i>one group pretest-posttest</i> .	ada pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Banaran 8 playen gunung kidul.
8	Tulak,Umar.(2016) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 15 Agustus 2020 <a href="https://journal.unismuh.ac.id/index.php/Perspektif/article/download/432/379">https://journal.unismuh.ac.id/index.php/Perspektif/article/download/432/379</a>	Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Wara Palopo	Penelitian ini bersifat kuantitatif pre eksperimen dengan rancangan <i>pretest-posttest design</i> .	Ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi di puskesmas Wara Palopo.



No	Nama Penulis	Judul	Metode	Hasil
9	Asnuddin.(2017) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 15 Agustus 2020 <a href="https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/download/93/76">https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/download/93/76</a>	Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Lawawoi	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>Quasy experimental pre-post test</i> .	adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan pada lansia yang mengalami hipertensi di posyandu wilayah kerja puskesmas Lawawoi.
10	Ramadhanti,dkk.(2019) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 15 Agustus 2020 <a href="https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/385">https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/385</a>	Pengaruh senam kebugaran lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru	Menggunakan desain <i>pra-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design</i> .	terdapat pengaruh dilakukannya senam kebugaran lansia terhadap tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.
11	Muharni,Wardhani.(2018) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 27 Agustus 2020 <a href="https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/download/859/751/">https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/download/859/751/</a>	Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Senam Ergonomik	Desain penelitian ini adalah <i>One Group Time Series Design</i> .analisa data menggunakan uji <i>paired T-test</i> dan <i>Annova test</i> .	senam ergonomik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
12	Haefa,dkk.(2019) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 27 Agustus 2020 <a href="http://ojs.stikespanritahusada.ac.id/index.php/jkph/article/download/141/39">http://ojs.stikespanritahusada.ac.id/index.php/jkph/article/download/141/39</a>	Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng	Rancangan penelitian ini <i>pre-eksperiment (One group pre-post test design)</i> .	bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bontonyeleng.
13	Rasiman,Ansyah.(2019) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia Google.Cendekia tanggal 27 Agustus 2020 <a href="https://journal.stik-ij.ac.id/Keperawatan/article/download/25/14">https://journal.stik-ij.ac.id/Keperawatan/article/download/25/14</a>	Pengaruh Senam terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia	Jenis penelitian adalah <i>pre-experimental</i> dengan desain <i>pre-post test</i> .analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji <i>t-test</i> .	ada pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Kinapasan Kabupaten Tolitoli.

No	Nama Penulis	Judul	Metode	Hasil
14	Suwanti,dkk.(2019) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 27 Agustus 2020 <a href="http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/15/1">http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/15/1</a>	Pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi	Penelitian ini menggunakan <i>pre-experiment –one group pre-test post-test design</i> .	hasil menunjukkan ada pengaruh yang signifikan senam ergonomik terhadap sistolik dan diastolik lansia dengan hipertensi.
15	Hutagalung,Susiwati.(2019) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 27 Agustus 2020 <a href="http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2055/1/JURNAL%20M.ARIEF.pdf">http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2055/1/JURNAL%20M.ARIEF.pdf</a>	Efektifitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah kepada lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Pancur Batu Deli Serdang Tahun 2019	Jenis penelitian <i>quasy eksperimental one group pre dan post test</i> .	senam lansia efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.
16	Ifansyah,dkk.(2015) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 27 Agustus 2020 <a href="https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JDK/article/download/1711/1484">https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JDK/article/download/1711/1484</a>	Senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	Rancangan penelitian ini menggunakan <i>pra eksperiment (One group pre-post test design)</i> .	bahwa terdapat pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di BPSTW Budi Sejahtera Martapura.
17	Eriyanti,dkk.(2016) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 27 Agustus 2020 <a href="http://eprints.ums.ac.id/40896/1/10.Naskah%20Publikasi.pdf">http://eprints.ums.ac.id/40896/1/10.Naskah%20Publikasi.pdf</a>	Pengaruh senam tera Terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu lansia Kelurahan pabelan Kartasura	Rancangan penelitian yang di gunakan adalah <i>quasy eksperiment dengan desain time series design pretest posttest</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam tera berpengaruh pada tekanan darah sistol perlakuan I,II,III,IV dan pada tekanan darah diastol I,II,IV.akan tetapi senam tera tidak berpengaruh pada diastole perlakuan III.
18	Jatiningsih,dkk.(2016) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 27 Agustus 2020 <a href="http://eprints.ums.ac.id/41499/1/11%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf">http://eprints.ums.ac.id/41499/1/11%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf</a>	Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di Posyandu lanjut usia di Desa Wotgaleh Sukoharjo	Jenis penelitian yang digunakan <i>pre eksperiment atau eksperimen semi dengan desain one group pretest posttest</i> .	terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu lanjut usia di Desa Wotgaleh Sukoharjo.

No	Nama Penulis	Judul	Metode	Hasil
19	Sianipar,Putri.(2018) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 27 Agustus 2020 <a href="https://docplayer.info/storage/104/164458949/164458949.pdf">https://docplayer.info/storage/104/164458949/164458949.pdf</a>	Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah penderita di Puskesmas Kayon Kota Palangka raya	Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimental dengan rancangan pra-pasca tes dalam suatu kelompok ( <i>one group pre-post test design</i> ).	terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas kayon kota palangka Raya.
20	Alhafis.(2019) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 27 Agustus 2020 <a href="http://repository.stik-sitikhadjiah.ac.id/1504/1/skripsi%20Hendi%20Rifqi%20Alhafis.pdf">http://repository.stik-sitikhadjiah.ac.id/1504/1/skripsi%20Hendi%20Rifqi%20Alhafis.pdf</a>	Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Wilayah kerja Puskesmas Alang-Alang Lebar Palembang	Metode penelitian ini menggunakan <i>quasy experiment</i> dengan <i>non equivoilent control grup</i> .	ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah dalam wilayah kerja Puskesmas Alang-Alang Lebar Palembang tahun 2019 <i>p value</i> = 0,000.
21	Susmawati,Isnaeni.(2018 ) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 27 Agustus 2020 <a href="http://digilib.unisayogya.ac.id/4418/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf">http://digilib.unisayogya.ac.id/4418/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf</a>	Pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Dusun kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta	Desain penelitian menggunakan <i>pre eksperiment</i> dengan rancangan <i>one pre-test post-test</i> .	ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
22	Choirunissa,dkk.(2019) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 27 Agustus 2020 <a href="http://journal.unas.ac.id/ilmu-budaya/article/download/799/654">http://journal.unas.ac.id/ilmu-budaya/article/download/799/654</a>	Pengaruh senam kebugaran terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tambah Subur Kecamatan Way Bungur Provinsi Lampung tahun 2019	Penelitian ini menggunakan pendekatan <i>pre eksperimental</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i> .	ada perbedaan tekanan darah diastolik dan sistolik yang signifikan sebelum dan sesudah melakukan senam kebugaran pada lansia hipertensi.
23	Indrawati.(2017) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 27 Agustus 2020 <a href="https://media.neliti.com/media/publications/276542-pengaruh-senam-aerobik-terhadap-penuruna-a2eadcb4.pdf">https://media.neliti.com/media/publications/276542-pengaruh-senam-aerobik-terhadap-penuruna-a2eadcb4.pdf</a>	Pengaruh senam aerobik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	Jenis penelitian <i>quasy eksperiment</i> dengan menggunakan <i>one group pre-test and Post-test</i> .	Ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

No	Nama Penulis	Judul	Metode	Hasil
24	Yantina,Saputri.(2018) Browser :Mozilla firefox Diakses dari : Google.Cendekia tanggal 27 Agustus 2020 <a href="http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/farmasi/article/download/1549/1156">http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/farmasi/article/download/1549/1156</a>	Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018	Rancangan penelitian <i>quasy experiment</i> dengan metode <i>quasy experiment</i> dengan metode <i>two group pretest-posttest design</i> .	ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah didapatkan dari 24 jurnal tersebut yang telah ditelaah oleh peneliti menunjukkan hasil penelitian sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## PEMBAHASAN

Menurut Sherwood (2005) olahraga seperti senam mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak fase ini mampu menurunkan aktivitas pernapasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun. volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian <sup>1</sup>Hernawan dan Rosyid (2016) <sup>2</sup>Anwari, Dkk(2018), <sup>3</sup>Nugraheni, Dkk(2019), <sup>4</sup>Sumartini, Dkk(2019) <sup>5</sup>Harmilah, Hendarasih(2019), <sup>6</sup>Haefa, Dkk(2019), <sup>7</sup>Rasiman, Ansyah, dkk(2019), <sup>8</sup>Sianipar, Putri (2018), <sup>9</sup>Alhafis (2019), terjadinya penurunan tekanan darah yang signifikan pada lansia dengan hipertensi setelah intervensi senam hipertensi menunjukkan hasil adanya pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Penelitian <sup>10</sup>Aji, Dkk(2015), <sup>11</sup>Hutagalung, Susilawati(2019), <sup>12</sup>Ifansyah, dkk(2015), <sup>13</sup>Jatiningsih, dkk (2016), <sup>14</sup>Yantina, Saputri (2018), <sup>15</sup>Tulak, Umar (2016), <sup>16</sup>Asnuddin(2017), <sup>17</sup>Ramadhanti, dkk (2019) <sup>18</sup>Choirunissa, dkk(2019) menunjukkan

lansia penderita hipertensi setelah di berikan intervensi senam lansia mengalami penurunan tekanan darah kearah tekanan darah dalam batasan normal tekanan darah dan tidak mengkonsumsi obat antihipertensi selama mengikuti kegiatan senam lansia dengan hasil bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Penelitian<sup>19</sup>Indrawati (2017),<sup>20</sup>Suwanti,dkk (2019),<sup>21</sup>Muharni,Wardhani (2018),<sup>22</sup>Priyanti,dkk(2018),menunjukkan hasil adanya pengaruh senam ergonomik pada penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi setelah mengikuti intervensi senam ergonomik yang di adakan 3 kali seminggu.

Penelitian<sup>23</sup>Susmawati,Isnaeni (2018),<sup>24</sup>Eriyanti,dkk (2016) dengan memberikan intervensi senam tera atau senam yoga pada lansia penderita hipertensi terbukti memberi respon yang positif untuk menurunkan tekanan darah dengan hasil penelitian adanya pengaruh senam tera atau senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

## **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.

## **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.

## RUJUKAN

1. Udjianti, W.J. (2011). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika
2. Fauzi, Isma. (2014). *Buku Pintar Deteksi Dini, Gejala & Pengobatan Asam Urat, Diabetes & Hipertensi*. Yogyakarta : Araska
3. World Health Organization. *A global brief on hypertension : silent killer, global public health crisis*, 2015.
4. Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemenkes
5. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf)-Diakses Agustus 2018
6. Azizah, L.M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu
7. Fatimah. (2010). *Merawat manusia Lanjut Usia Suatu pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Tim
8. Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemenkes
9. 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\\_Tatalaksana\\_hipertensi\\_pada\\_penyakit\\_kardiovaskular\\_2015.pdf](http://www.inaheart.org/upload/file/Pedoman_Tatalaksana_hipertensi_pada_penyakit_kardiovaskular_2015.pdf). diunduh pada 13 februari 2018
10. Website <http://journals.ums.ac.id/index.php/JK/article/download/5489/3571> diakses tgl 15 Agustus 2020
11. Website <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/TIJHS/article/viewFile/1541/1275> diakses tgl 15 Agustus 2020
12. Website <http://eprints.umpo.ac.id/5410/3/3.%20BAB%20II.pdf> diakses tgl 15 Agustus 2020
13. Website <http://182.253.197.100/ejournal/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile/577/576> diakses tgl 15 Agustus 2020
14. Website <http://jkt.poltekkesmataram.ac.id/index.php/home/article/download/37/46> diakses tgl 15 Agustus 2020
15. Website <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2450/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20-VIDEO%20SENAM%20HIPERTENSI%20-HARMILAH%20.pdf> diakses tgl 15 Agustus 2020
16. Website <http://digilib.unisayogya.ac.id/255/1/Naskah%20Publikasi%20WAHYU.pdf> diakses tgl 15 Agustus 2020
17. Website <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/Perspektif/article/download/432/379> diakses tgl 15 Agustus 2020

18. Website <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/download/93/76> diakses tgl 15 Agustus 2020
19. Website <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/385> diakses tgl 15 Agustus 2020
20. Website <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/download/859/751/> diakses tgl 15 Agustus 2020
21. Website <http://ojs.stikespanritahusada.ac.id/index.php/jkph/article/download/141/39/> diakses tgl 27 Agustus 2020
22. Website <https://journal.stik-ij.ac.id/Keperawatan/article/download/25/14> diakses tgl 27 Agustus 2020
23. Website <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/15/1> diakses tgl 27 Agustus 2020
24. Website <http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2055/1/JURNAL%20M.ARIEF.pdf> diakses tgl 27 Agustus 2020
25. Website <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JDK/article/download/1711/1484> diakses tgl 27 Agustus 2020
26. Website <http://eprints.ums.ac.id/40896/1/10.Naskah%20Publikasi.pdf> diakses tgl 27 Agustus 2020
27. Website <http://eprints.ums.ac.id/41499/1/11%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf> diakses tgl 27 Agustus 2020
28. Website <https://docplayer.info/storage/104/164458949/164458949.pdf> diakses tgl 27 Agustus 2020
29. Website <http://repository.stik-sitikhadijah.ac.id/1504/1/skripsi%20Hendi%20Rifqi%20Alhafis.pdf> diakses tgl 27 Agustus 2020
30. Website <http://digilib.unisayogya.ac.id/4418/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf> diakses tgl 27 Agustus 2020
31. Website <http://journal.unas.ac.id/ilmu-budaya/article/download/799/654> diakses tgl 27 Agustus 2020
32. Website <https://media.neliti.com/media/publications/276542-pengaruh-senam-aerobik-terhadap-penuruna-a2eadcb4.pdf> diakses tgl 27 Agustus 2020
33. Website <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/farmasi/article/download/1549/1156> diakses tgl 27 Agustus 2020
34. Sherwood,L.(2005).*Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem,Pembuluh Darah dan Tekanan Darah*.Jakarta:EGC