

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI DUSUN KADIROJO 1**

SKRIPSI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan (S1)



Oleh:

DESY AYU RAMADHANI

KP.19.01.343

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2023**



SKRIPSI
Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah
Pada Lansia Dengan Hipertensi
Di Dusun Kadirojo 1

Disusun Oleh :
Desy Ayu Ramadhani
KP.19.01.343

Telah dipertahankan didepan Dewan penguji pada tanggal **04 08 2023**

Susunan Dewan Penguji

Dewan Penguji



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

Pembimbing I



Patria Asda, S.Kep., Ns., M.PH

Pembimbing II



Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S1)

Yogyakarta, **04 09 2023**

Ketua Program Studi Keperawatan S1 dan Ners



Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep





PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Desy Ayu Ramadhani
NIM : KP1901343
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul Penelitian : Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Dusun Kadirojo 1

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademi, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 04092023



Desy Ayu Ramadhani

Nim. KP.19.01.337



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan do'a dari orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan saya Rahmat dan petunjuk dalam menyelesaikan proposal ini.
2. Kedua orangtua saya Bapak Ngatijo dan Ibu Sobariyah yang selalu mensupport saya setiap harinya.
3. Kakak saya Meliana Sri Rahayu dan Antoko yang selalu mensupport dan memotivasi saya, serta keponakan saya Kanaya dan Gibran.
4. Briptu Nurul Huda Pratama yang selalu memberikan support, memotivasi dari awal kuliah sampai saat penyusunan proposal ini.
5. Segenap dosen dan staff akademik yang telah memberikan sarana dan fasilitas serta telah memberikan ilmu dalam bidang kesehatan pada penyusunan proposal.
6. Terimakasih juga kepada sahabat dekat saya Arsha Devy Pradilawati, Dyah Ayuningtyas, Alisya Fauzia Husna, Alif Azzahra, Fulana Nur Annisa, Dewi Safitri, Ni Putu Ima Aprilia, Ni Wayan Tiara Nilam Wasyuni dan teman-teman Prodi S1 Keperawatan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas penyertaan dan tuntunan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan berjudul, “Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Dusun Kadirojo 1, Purwomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta”. Tujuan penulisan Skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan sarjana keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa, bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu perkenankan penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan saya Rahmat dan petunjuk dalam menyelesaikan proposal ini.
2. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Patria Asda, S.Kep., Ns., MPH selaku dosen pembimbing pertama yang telah banyak memberikan bimbingan, support selama pembuatan proposal ini.
4. Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing kedua yang juga telah memberikan bimbingan, motivasi dan support selama penyusunan proposal.

Yogyakarta, 17 Maret 2023

PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DUSUN KADIROJO 1

Desy Ayu Ramadhani¹, Patria Asda², Yuli Ernawati³

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi berkurang. Senam tera merupakan suatu latihan yang melatih fisik, mental dan juga dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi serta fungsi jantung dan peredaran darah, serta mengontrol hipertensi.

Tujuan Penelitian: Diketuinya pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini yaitu menggunakan kuantitatif, jenis desain yang digunakan pada penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan *one group pre test and post test design*. Tipe rancangan ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Rancangan ini tidak menggunakan kelompok pembanding (kontrol). Dilakukan di Dusun Kadirojo 1, Purwomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta dengan jumlah responden 30 lansia dengan hipertensi.

Hasil: Terdapat pengaruh senam tera terhadap tekanan darah lansia ditandai dengan Sistolik Pre Post Senam Tera diperoleh nilai $Z = -4,785$, dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($<0,005$) dan Diastolik Pre Post Senam Tera diperoleh , diperoleh nilai $Z = -4,711$, dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($<0,005$).

Kesimpulan: Dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di dusun kadirojo 1.

Kata Kunci: Senam Tera, Hipertensi, Lansia

¹Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

THE INFLUENCE OF TERA EXERCISE ON BLOOD PRESSURE ELDERLY WITH HYPERTENSION IN KADIROJO 1

Desy Ayu Ramadhani¹, Patria Asda², Yuli Ernawati³

ABSTRACT

Background: Hypertension, or high blood pressure, is a disorder of the blood vessels, resulting in a reduced supply of oxygen and nutrients. Gymnastics is an exercise that trains the body physically and mentally and can also improve the condition and function of the heart and blood circulation and control hypertension.

Research Objectives: To know the effect of aerobic exercise on blood pressure in the elderly with hypertension.

Research Methods: This type of research is quantitative; the type of design used in this study is quasi-experimental with a one-group pre-test and post-test design. This type of design reveals a causal relationship by involving a group of subjects. This design does not use a comparison group (control). It was carried out in Kadirojo 1, Purwomartani, Kalasan, Sleman, and Yogyakarta with 30 elderly respondents with hypertension.

Results: There is an effect of tera exercise on elderly blood pressure marked by pre-post systolic tera exercise, $Z = -4.785$, with an asymptotic value. Sig. (2-tailed) of 0.000 (<0.005) and Diastolic Pre-Post Gymnastics Tera obtained, Z value = -4.711, with Asymp value Sig. (2-tailed) of 0.000 (<0.005)

Conclusion: From this study, it shows that there is an effect of tera gymnastics on blood pressure in the elderly with hypertension in Kadirojo 1.

Keywords: Tera Gymnastics, Hypertension, Elderly

¹Student of the Nursing Science Study Program at STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Lecturer at STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Lecturers at STIKES Wira Husada Yogyakarta

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
INTISARI.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
F. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Konsep Lansia.....	9
2. Konsep Hipertensi.....	10
3. Konsep Senam Tera	15
B. Kerangka Teori.....	22
C. Kerangka Konsep.....	23
D. Hipotesis.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	24
A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian	24

C. Populasi dan Sampel	25
D. Variabel Penelitian	25
E. Definisi Operasional.....	26
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Uji Kesahihan dan Keandalan	29
H. Pengolahan dan Analisa Data.....	30
I. Teknik Pengambilan Data	32
J. Jalannya Penelitian.....	33
K. Etika Penelitian	35
L. Jadwal Penelitian.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan.....	42
C. Keterbatasan Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Table 3.1 Konsep Rancangan Penelitian	24
Table 3.2 Definisi Operasional	26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Konsumsi Obat HT, IMT, Merokok, Olahraga.....	39
Tabel 4.2 Hasil Tekanan Darah Sistolik Pre Post Senam Tera	40
Tabel 4.3 Hasil Tekanan Darah Diastolik Pre Post Senam Tera.....	41
Tabel 4.4 Hasil Uji Wilcoxon Sistolik Pre Post Senam Tera.....	41
Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcoxon Diastolik Pre Post Senam Tera	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pathway Hipertensi	13
Gambar 2.2 Gambar Senam Tera.....	17
Gambar 2.3 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Pembimbing I Penelitian	58
Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Pembimbing II Penelitian	59
Lampiran 3 Surat Pernyataan Kesiapan Menjadi Pembimbing I	60
Lampiran 4 Surat Pernyataan Kesiapan Menjadi Pembimbing II.....	61
Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden	62
Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Responden	63
Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Asisten.....	64
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 9 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan Dinkes Sleman.....	66
Lampiran 10 Surat Informasi Bank Data Dinas Kesehatan Kab. Sleman.....	67
Lampiran 11 Surat Informasi Bank Data Puskesmas Kalasan.....	68
Lampiran 12 Rencana Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	69
Lampiran 13 Lembar Observasi dan Pengukuran Tekanan Darah	71
Lampiran 14 Dokumentasi Pengukuran Tekanan Darah Pre-Test dan Pelaksanaan Senam Tera Pertama.....	72
Lampiran 15 Dokumentasi Pelaksanaan Senam Tera Kedua dan Pengukuran Tekanan Darah Post Test	73
Lampiran 16 Nota Pembelian Sebagai Bukti Bahwa Alat Sphygmomanometer Masih Baru.....	74
Lampiran 17 Uji Statistik Karakteristik Responden.....	75
Lampiran 18 Hasil Uji Normalitas.....	77
Lampiran 19 Hasil Mean, Std, Q1,Q2,Q3.....	78
Lampiran 20 Hasil Uji Wilcoxon.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi berkurang. Kondisi ini menyebabkan tekanan darah di arteri meningkat dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Hipertensi merupakan penyakit yang banyak tidak menimbulkan gejala khas sehingga sering tidak terdiagnosis dalam waktu yang lama (Sitinjak *et al.*, 2022).

Hipertensi jika dibiarkan dapat berkembang menjadi penyakit gagal jantung kronik, stroke, serta pengecilan volume otak, sehingga kemampuan fungsi kognitif dan intelektual seorang penderita hipertensi akan berkurang. Dampak dari hipertensi dalam jangka Panjang juga dapat menyebabkan kematian (Khomarun, 2014 dalam Putri Yulianti & Aminah, 2022) . Hipertensi membuka peluang 12 kali lebih besar dari penderitanya untuk menderita stroke dan 6 kali lebih besar untuk mengalami serangan jantung dan berisiko mengalami gagal ginjal, dan 5 kali lebih besar kemungkinan mengalami gagal jantung. Sekitar 69% pasien serangan jantung, 77% pasien stroke, dan 74% *Congestive Heart Failure* (CHF) menderita hipertensi dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg (Putri Yulianti & Aminah, 2022) . Hipertensi menyebabkan kematian pada 45% penderita penyakit jantung dan 51% kematian pada penderita stroke (Supriyanto, 2019 dalam Putri Yulianti & Aminah, 2022).

Menurut WHO prevalensi hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia, dengan rentang usia 7,5% 18-39 tahun, 33,2% 40-59 tahun dan 60 tahun sebesar 63,1%, dengan peningkatan yang signifikan terlihat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Segita, 2022) . Menurut data laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%.

Prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 45,9%; usia 65-74 tahun sebesar 57,6%; dan kelompok usia >75 tahun sebesar 63,8% (Kemenkes RI, 2019). Di Indonesia, prevalensi hipertensi sebesar 34,11% serta menjadi pendorong penyakit jantung koroner pada posisi pertama. Kasus hipertensi di Provinsi DIY tahun 2020 menempati posisi pertama nasional dengan total kasus sebesar 184.738 kasus. Prevalensi hipertensi Kota Yogyakarta menurut Riskesdas 2018 sebesar 16,02%. Menurut Dinas Kesehatan DIY, Kota Yogyakarta menempati urutan keempat dengan kasus hipertensi tertinggi di Indonesia (Promkes, 2023).

Rekomendasi manajemen hipertensi menurut Canadian Hypertension Education Program (2014) yaitu: modifikasi perilaku hidup sehat, kurangi berat badan, kurangi konsumsi alkohol, manajemen diet, pembatasan sodium, diet kalsium dan magnesium, dan menghindari stress (Widimský, 2016), (Taghadosi, 2017). Manajemen diri hipertensi diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tpada penyakit hipertensi, memperbaiki sikap dan kepatuhan pengobatan penyakitnya. Semuanya bisa diterapkan dengan cara pemberian edukasi pada penderita hipertensi yang bertujuan mengurangi tekanan darah dan faktor-faktor resiko terjadinya hipertensi. (Fernalia *et al.*, 2019 dalam Suprayitno & Huzaimah, 2020). Aktivitas fisik / olahraga seperti senam mampu mendorong jantung bekerja secara optimal (Sherwood, 2005 dalam Hernawan & Nur, 2017). Salah satu senam yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam tera.

Senam tera merupakan suatu latihan yang melatih fisik, mental dan juga dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi serta fungsi jantung dan peredaran darah, serta mengontrol hipertensi (Pangaribuan & Batubara, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Pangaribuan & Batubara, 2022) menyatakan bahwa senam tera efektif membuat tekanan darah pada lansia menurun dengan kejadian hipertensi di Posyandu Lansia

Kelurahan Pabelan Kartasura diperoleh hasil nilai tekanan darah signifikan.

Penelitian yang dilakukan (Uswatul Khasanah dkk, 2020) menunjukkan hasil nilairata-rata tekanan darah sistole sebelum diberikan senam Tera adalah 150,67 dengan standardeviasi 10,328 dan nilai rerata tekanan darah diastole sebelum diberikan senam Tera yaitu 96,00 dengan standar deviasi 5,071. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji T paired pada data diatas didapatkan hasil nilai P value tekanan darah sistole sebelum senamyaitu 0,000 berarti $P < 0,05$ dan nilai P value tekanan darah diastole sebelum senam yaitu 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Ha diterima. Ada pengaruh yang signifikan antara senam tera dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Komplek Lipi RW 010 Rawapanjang Bojong Gede dengan nilai P value tekanan darah sistole 0,000 dan nilai P value tekanan darah diastole 0,00 (Khasanah & Nurjanah, 2020).

Berdasarkan data dari hasil stupen profil Kesehatan Kabupaten Sleman, pada tahun 2022 jumlah kasus hipertensi (HT) yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar baik di puskesmas maupun faskes swasta adalah sebanyak 91.187 orang (sesuai prevalensi HT hasil risdakes 2022). Jumlah lansia yang mengalami HT di Kecamatan Kalasan yaitu 1.606 orang. Pada tahun 2020 jumlah lansia hipertensi di 4 kelurahan yang berada di kecamatan kalasan yaitu Kelurahan Tamanmartani 334 orang, Kelurahan Tirtomartani 486, Kelurahan Selomartani 338, Kelurahan Purwomartani 877. Berdasarkan hasil stupen yang diambil dari data kader lansia di Dusun Kadirojo 1 yaitu jumlah lansia yang mengalami HT terbanyak di Dusun Kadirojo 1 yaitu berjumlah 30 orang pada 3 bulan terakhir.

Dari hasil wawancara pada tanggal 18 februari 2023 pada 20 orang lansia dari 40 lansia yang hadir pada kegiatan posyandu lansia mengaku bahwa makanan dan kurangnya olahraga bagi mereka menyebabkan hipertensi. Biasanya mereka hanya mengkonsumsi obat – obatan saat hipertensi kambuh, dan mereka terkadang lupa dalam mengontrol makanan

yang menyebabkan hipertensi maupun kurangnya berolahraga. Hal ini didukung dengan kegiatan posyandu lansia di Dusun Kadirojo 1 untuk mengatasi hipertensi meliputi mengikuti posyandu rutin untuk mengecek tekanan darah lansia tersebut dan selama mengikuti posyandu belum pernah dilakukan senam tera, selain senam lansia tersebut biasanya hanya melakukan olahraga seperti bersepeda secara individu. Posyandu di Dusun Kadirojo 1 juga dilakukan rutin setiap 3 bulan sekali.

Dari hasil kajian- kajian tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah penelitian, apakah ada pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, IMT, merokok, berolahraga di Dusun Kadirojo 1.
- b. Diketuinya tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Kadirojo 1 sebelum dilakukan senam tera.
- c. Diketuinya tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Dusun Kadirojo 1 setelah dilakukan senam tera.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Stikes Wira Husada

Sebagai referensi mahasiswa Stikes Wira Husada mengenai pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

b. Bagi Lansia dan Kader Posyandu Lansia di Dusun Kadirojo 1

Senam tera dapat menjadi salah satu intervensi bagi lansia penderita hipertensi, bermanfaat bagi kader posyandu lansia.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menerapkan apabila ada yang membutuhkan bantuan untuk memberikan terapi berupa senam tera tersebut kepada lansia dengan hipertensi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Materi

Ruang lingkup materi ini termasuk dalam materi Keperawatan Gerontik.

2. Responden

Lansia penderita hipertensi di Dusun Kadirojo 1, Sleman, Yogyakarta.

3. Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Dusun Kadirojo 1, Sleman, Yogyakarta.

4. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan 27 Mei – 10 Juni 2023.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

No.	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	(Khasanah & Nurjanah, 2020)	Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	Menggunakan quasi eksperimen dengan one group pretest – posttest design	Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa adapengaruh yang signifikan antara senam tera dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Komplek Lipi RW 010 Rawapanjang Bojong Gede.	- Responden : Lansia penderita hipertensi - Persamaan pada variable yang diteliti : Senam Tera dan Tekanan Darah	- Jumlah responden - Lokasi - Teknik Sampling Penelitian
2.	(Sitinjak et al., 2022)	Pengaruh Senam Tera Indonesia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Desa Pasar	Menggunakan an quasi eksperimen dengan one group pretest – posttest design	Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa adapengaruh yang signifikan antara senam tera dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Pasar Melintang Kecamatan Lubuk	- Responden : Lansia penderita hipertensi	- Lokasi - Pengambilan Sampling Penelitian - Jumlah Responden

	Melintang Kecamatan Lubuk Pakam		Pakam.		
3. Segita, R. (2022)	Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi	Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen semu dengan desain One group pretest post test design.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam tera terhadap penurunan darah pada lansia penderita hipertensi tersebut.	- Responden : Lansia penderita hipertensi - Persamaan pada variable yang diteliti : Senam Tera dan Tekanan Darah	- Jumlah Responden - Lokasi - Usia responden

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab IV, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Diketahuinya karakteristik responden berdasarkan umur penderita hipertensi mayoritas 60-74 tahun, berdasarkan jenis kelamin mayoritas penderita hipertensi yaitu perempuan, IMT, mengkonsumsi obat hipertensi atau tidak, merokok atau tidak, pada penelitian ini kebanyakan lansia sering berolah raga
2. Diketahuinya tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Kadirojo 1 sebelum dilakukan senam tera sistolik Q1 (155,75), Q2 (163,50), Q3 (180,25) dan tekanan darah diastolik sebelum senam tera dengan nilai mean \pm Std $97,63 \pm 11,810$.
3. Diketahuinya tekanan darah pada pada lansia hipertensi di Dusun Kadirojo 1 setelah dilakukan senam tera sistolik nilai Q1 (128,75), Q2 (134,50), Q3 (140,50) dan tekanan darah diastolic dengan nilai Q1 (77,75), Q2 (80,00), Q3 (82,00).

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Stikes Wira Husada
Diharapkan mahasiswa STIKES Wira Husada mampu menerapkan senam tera ini menjadi salah satu senam untuk lansia dengan hipertensi.
2. Lansia dan Kader Posyandu Lansia di Dusun Kadirojo 1
Diharapkan kader lansia mampu belajar senam tera dan memberikan senam tera dalam intensitas 3 kali dalam seminggu bagi lansia dengan hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menerapkan apabila ada yang membutuhkan bantuan untuk memberikan terapi berupa senam tera tersebut kepada lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, F. M. (2018). Hubungan kepatuhan minum obat antihipertensi terhadap tercapainya target terapi pasien hipertensi di puskesmas Wirobrajan Yogyakarta. *Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research*, 1(2), 10.
- Fitri, R., & Suryani, S. (2021). Lansia dan Pertanian Perkotaan. *Jurnal Ilmiah Respati*, 12(1), 59–65. <https://doi.org/10.52643/jir.v12i1.1439>
- Kesehatan, J., Science, D., Khotimah, K., Studi, P., Masyarakat, K., Bina, S., & Husada, C. (2023). *Jurnal Bina Cipta Husada Vol . XIX , No . 1 Januari 2023 GAMBARAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA ADISARA KECAMATAN JATILAWANG KABUPATEN BANYUMAS TAHUN 2022 Jurnal Bina Cipta Husada Vol . XIX , No . 1 Januari 2023 Jurnal Kesehatan Dan Science , e- . XIX(1), 37–46.*
- Kharisma, Z. B. (2022). *Pemeriksaan dan Pendidikan Kesehatan Hipertensi Kepada Lansia di Dusun Bangkel. 1(1), 178–184.*
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Indonesian Journal of Nursing Science and Practice*, 3, 23–24.
- Kodir, Margiyat, Nada, S., & Pratiwi, R. (2019). Semarang Correlation of Bmi With Blood Sugar Levels in the Elderly At Posyandu. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 4(2), 2527–6166.
- Murwani, A. (2020). Model Promosi Kesehatan pada Program Perawatan Kesehatan Masyarakat untuk meningkatkan Kualitas Hidup lansia. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Nikmatur, R. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 63.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta. Rineka Cipta
- Noorhidayah, S. A. (2016). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi

Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Desa Salamrejo. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.

Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Padila. (2019). *Buku Ajar : Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika

Pangaribuan, R., & Batubara, K. (2022). Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 53–62. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i1.198>

Promkes, J. C. (2023). *Hubungan tingkat depresi dan kualitas hidup yang diukur menggunakan HRQoL pada pasien hipertensi di Puskesmas*. 5(1), 24–33.

Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>

Putri Yulianti, E., & Aminah, S. (2022). No Title. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1–11. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/5172/3613>

Segita, R. (2022). Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi. *Jurnal Public Health*, 9(1), 16–24.

Sitinjak, E. C., Agustu, L., & Ronald, E. (2022). Pengaruh Senam Tera Indonesia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Desa Pasar Melintang Kecamatan Lubuk Pakam. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi*, 2(3), 139–144. <https://ejournal.insightpower.org/index.php/KeFis/article/view/143>

Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>

Yuda, H. T., Susilo, Y. F., & Andri, I. (2022). *The Effect Of Aerobic Low Impact : Tera Exercise In Stage 1 Hypertension Patients At Gombang Pengaruh Aerobic Low Impact : Senam Tera Pada Penderita Hipertensi Stage 1 Gombang*. 761–770.