

PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI LANSIA

Nandar Wirawan¹, Devi Anggraeni²

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Bale Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Abstrak

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh senam jantung terhadap tekanan darah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi, Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh senam jantung terhadap tekanan darah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi. Sasaran kepada lansia di panti sosial. Adapun metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Time-Series Design. Desain kelompok yang digunakan untuk penelitian tidak dapat dipilih secara acak. Sebelum diberi perlakuan, kelompok diberi pretest sampai empat kali, dengan tujuan untuk mengetahui kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Bila hasil pretest sebanyak empat kali ternyata nilainya berbeda-beda, penurunan tersebut bisa turun dikarenakan mengikuti senam ataupun karena telah mengonsumsi obat. diperoleh hasil setelah mengikuti senam 20 responden mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan senam. Perlu adanya perhatian senam jantung untuk mengontrol tekanan darah pada lansia agar tekanan darah pada penderita hipertensi lansia bisa menurun. Lewat penelitian ini terdapat hasil bahwa pengaruh senam jantung terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi lansia dalam penelitian ini peneliti hanya meneliti yang diberikan senam jantung.

Kata kunci: senam jantung, lansia, hipertensi

Abstract

Based on the background of the problem formulation in this research, is there an effect of cardiac exercise on blood pressure in the elderly at the Tresna Werdha Budi Pertiwi Social Home. The general aim of this research is to find out whether there is an effect of cardiac exercise on blood pressure in the elderly at the Tresna Werdha Budi Pertiwi Social Home. The target is the elderly in social institutions. The approach method used in this research is Time-Series Design. The group design used for research cannot be chosen randomly. Before being given treatment, the group was given a pretest up to four times, with the aim of finding out the stability and clarity of the group's condition before being given treatment. If the results of the pretest four times turn out to have different values, it means that the group is in an unstable condition, not mentioning that blood pressure after doing cardiac exercise has decreased, this decrease could be due to participating in exercise or because they have taken medication. The results obtained after participating in exercise, 20 respondents experienced a decrease in blood pressure after doing exercise. There needs to be attention to cardiac exercise to control blood pressure in the elderly so that blood pressure in elderly hypertensive sufferers can decrease. Through this research there are results that show the effect of cardiac exercise on blood pressure in elderly hypertensive sufferers. In this study, researchers only examined those given cardiac exercise

Key words: cardiac exercise, elderly, hypertension

Informasi Artikel Submitted: 28-09-2025 Accepted: 18-10-2025 Online Publish: 30-10-2025

¹ Corresponding Author

Email Address: nandar.wirawan@unibba.ac.id

Healthy Journal is licensed under:

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



Pendahuluan

Menurut *American Collage of Cardiology (ACC)* 2020 Tekanan darah tinggi ini lebih sering terjadi pada orang lanjut usia . Hampir setiap orang mengalami peningkatan tekanan darah seiring bertambahnya usia. Tekanan darah sistolik terus meningkat hingga usia 80 tahun, dan tekanan darah diastolik terus meningkat hingga usia 55 hingga 60 tahun, setelah itu menurun secara perlahan atau, dalam beberapa kasus, drastis (Sudargo dkk, 2021). (*Word Health Orgaization* (WHO) 2023). Di Kawasan Asia Tenggara 36% orang dewasa menderita hipertensi. Penyakit darah tinggi bisa dicegah dengan merubah gaya hidup. Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. (WHO) memperkirakan prevalensi hipertensi global saat ini mencapai 22% dari total populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Afrika sebesar 27%. di Asia Tenggara menempati urutan ketiga, mencakup 25% dari total populasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). *Word Health Orgaization* (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2025 akan komplikasi yang berujung pada kematian, pada tahun 2019, indonesia berada pada porsi ke-5 sebagai negara penyumbang hipertensi di dunia. Keberhasilan pembangunan yang dicapai suatu bangsa terlihat dari peningkatan taraf hidup dan umur harapan hidup (UHH). (WHO, 2019). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi kasus hipertensi di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 tercatat sebesar 41,6%, dan hasil Riskesdas tahun 2018 sebesar 39,6%, lebih tinggi dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013. Hal ini meningkat dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013. 29,4%. (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2019). Sasaran penderita penyakit hipertensi di Kabupaten Bandung Barat tahun 2021 sebanyak 423.891 penderita, dari jumlah tersebut sebanyak 73.240 (17%) orang telah dilakukan pemeriksaan

**PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI LANSIA/Healthy Joutnal
Nandar Wirawan¹, Devi Anggraeni²**

sesuai standar. Terlihat dari tahun ke tahun terjadi peningkatan cakupan pemeriksaan kasus hipertensi.

Tekanan darah adalah tekanan pada dinding arteri. Tekanan terjadi ketika ventrikel berkontraksi dan disebut tekanan sistolik. Tekanan darah diastolik merupakan tekanan darah terendah yang terjadi saat jantung dalam keadaan istirahat. Tekanan darah biasanya dinyatakan sebagai perbandingan tekanan darah sistolik dan diastolik, dengan nilai normal pada orang dewasa berkisar antara 100/60 hingga 140/90. Tekanan normal rata-rata adalah 120/80. (Hirdayanti 2017). Hipertensi yang diderita seseorang erat kaitannya dengan tekanan darah sistolik dan/atau diastolik yang berkelanjutan. Tekanan darah sistolik berkaitan dengan tekanan tinggi di arteri saat jantung berkontraksi, dan tekanan darah diastolik berkaitan dengan tekanan arteri saat jantung berelaksasi di antara dua detak jantung. Diperkirakan 23% wanita dan 14% pria berusia di atas 65 tahun menderita tekanan darah tinggi. Prevalensi hipertensi di seluruh dunia diperkirakan sekitar 15-20%. Serangan hipertensi lebih sering terjadi pada kelompok usia 55 hingga 64 tahun. (Khanum dan Rubis 2017).

Hipertensi sering disebut sebagai "*silent killer*" karena merupakan penyakit mematikan yang tidak memiliki gejala awal untuk memperingatkan korbannya (Atmaza 2019). Penyebab darah tinggi pada lansia adalah adanya perubahan elastisitas aorta yang menyebabkan dinding jantung mengecil, katup jantung menebal dan kaku, serta kemampuan jantung memompa darah menjadi lebih kecil, berkurang, yang juga mengurangi kontraksi dan volumenya. Hilangnya elastisitas pembuluh darah karena penurunan efisiensi oksigen pembuluh darah perifer, peningkatan resistensi pembuluh darah perifer. (Mulyadi, Sepdiant, dan Hernant 2019). Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi antara lain usia lanjut, riwayat keluarga dengan tekanan darah tinggi, obesitas, kadar garam tinggi, dan kebiasaan gaya hidup seperti merokok dan minum alkohol. Selain itu, faktor

penyebab darah tinggi antara lain obesitas, kurang olahraga, dan mengonsumsi makanan tinggi lemak dan garam. (Haswan 2017).

Pengobatan hipertensi meliputi pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi obat adalah pengobatan dengan menggunakan obat-obatan untuk membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. Perawatan obat memiliki efek samping yang dapat memperburuk kondisi Anda atau berakibat fatal lainnya. Hal ini karena orang yang berbeda bereaksi berbeda terhadap jenis obat yang berbeda, Kemungkinan efek samping termasuk sakit kepala, pusing, lemas, dan mual. Pendekatan non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi antara lain akupresur, senam jantung sehat, pengobatan herbal, terapi herbal, relaksasi pernafasan dalam , aromaterapi, terapi musik klasik, meditasi , dan pijat. (Sri Hartutik, Erika DewiNoorratri 2019)

Senam Jantung Sehat adalah serangkaian latihan yang terstruktur seputar pergerakan jantung, massa otot besar, dan prioritas sendi untuk membawa oksigen sebanyak mungkin ke tubuh. Oleh karena itu, senam jantung yang sehat sangat baik dilakukan oleh orang lanjut usia. Hal ini dikarenakan penderita darah tinggi dapat meningkatkan kebutuhan energi sel, jaringan, dan organ tubuh sehingga menyebabkan peningkatan curah jantung dan peningkatan tekanan darah arteri. Peningkatan tekanan arteri awalnya diikuti oleh fase istirahat, di mana aktivitas simpatis dan epinephrin menurun, namun aktivitas simpatis meningkat, menyebabkan penurunan denyut jantung. Penurunan denyut jantung ini menurunkan tekanan darah (Marsuna, 2022).

Latihan kardio sehat dengan intensitas sedang (70-80%), waktu olahraga 20-40 menit, dan olahraga 2-3 kali seminggu dapat menurunkan tekanan darah sebesar 3,346 D44 (sistolik) pada pasien hipertensi dan 4,273% (diastolik) (Ariani et al., 2020).

**PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI LANSIA/Healthy Joutnal
Nandar Wirawan¹, Devi Anggraeni²**

Penelitian yang dilakukan menunjukkan ada pengaruh Senam jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Graha Residen Senior Karya Kasih Tahun 2023 dengan hasil uji paired t-test, diperoleh p value = 0,0001. Senam Jantung Sehat sebagai alternatif penanganan hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia sehingga meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan lansia, Penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimental dengan one-group pretest-posttest design. (Helinida Saragih, 2023).

senam jantung berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Dimana terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah perlakuan senam jantung sehat. Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan sebagai acuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dalam penurunan hipertensi terhadap lansia. 9 artikel menyatakan bahwa durasi 20-30 menit 3-5x pertemuan tepat di berikan pada lansia dan 1 artikel menyatakan bahwa durasi 45 menit dalam 1x pertemuan tidak tepat pada lansia, Metode yang digunakan adalah narrative review dengan identifikasi PICO (Problem/ Population/Patient, Intervention, Comparison dan Outcome) (Thomy Saputra, 2021).

Data dianalisis menggunakan Univariat dan Bivariat. Hasil analisa data dengan uji Paired Sample t-Test menunjukan hasil nilai signifikansi 0,000 (p -value < 0,05), yang artinya ada pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kualitas tidur pada lansia hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan senam jantung sehat dapat diterapkan baik pada layanan kesehatan tingkat pertama dapat dilakukan di rumah secara rutin pada lansia yang terkena hipertensi maupun (istianah, dkk, 2022).

Penelitian bertujuan mengetahui pengaruh senam jantung terhadap tekanan darah pada lansia di Dusun Sanggrahan Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. Jenis penelitian quasi experiment dengan desain pre-post

test nonequivalent control group. Besar sampel masing-masing kelompok 15 responden diambil dengan teknik consecutive sampling. Ada pengaruh senam jantung menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia di Dusun Sanggrahan Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. Diharapkan lansia dapat lebih menjaga tekanan darahnya dengan melakukan senam jantung dan aktivitas fisik lainnya serta melakukan pengukuran tekanan darah secara berkala. (Siti Fadlilah, Adi Sucipto (2020)

ada pengaruh antara senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya. Lanjut usia yang sudah memiliki riwayat hipertensi dianjurkan untuk lebih rutin melaksanakan senam jantung sehat karena dapat membantu lansia menurunkan atau menstabilkan tekanan darah. Desain penelitian yang digunakan adalah *pra eksperimental group pre – post test design*, yang bertujuan mengidentifikasi pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada Lansia. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu senam jantung sehat dan variable dependen yaitu tekanan darah pada Lansia. Populasi pada penelitian ini yaitu lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya berjumlah 16 responden, dengan sampel 16 responden yang dipilih melalui teknik *total sampling*. Pengukuran tekanan darah menggunakan *spygmanometer*. Pengumpulan data dengan *checklist*. (Ethyca Sari 2021)

Senam hipertensi digunakan sebagai media penurun hipertensi lansia pada penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi pada tekanan darah lansia baik sistol maupun diastol. Penelitian ini merupakan kuantitatif eksperimental dengan memberikan perlakuan senam kepada sampel penelitian. Perubahan tekanan darah diukur dengan menggunakan alat *Sphygmomanometer* air raksa Hasil penelitian menunjukan bahwa Senam hipertensi memberi pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dibuktikan dengan P value

**PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI LANSIA/Healthy Joutnal
Nandar Wirawan¹, Devi Anggraeni²**

sebesar 0,002 dimana P-Value <0,05 pada komunitas lansia perempuan desa Petir kecamatan Kalibagor, Banyumas. Ada pengaruh penurunan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan treatment senam selama tiga kali pada lansia perempuan desa Petir kecamatan Kalibagor, Banyumas (Samudra P, Sarwito 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dilakukan peneliti kepada 6 lansia dengan hasil jumlah keseluruhan lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi ada 30 lansia wanita. Maka didapatkan hasil yang mengalami hipertensi sebanyak 4 orang dan 2 orang lansia lainnya memiliki tekanan darah yang normal.

Oleh karena itu berdasarkan uraian diatas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam jantung terhadap tekanan darah.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode quasi experiment design. Adapun metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Time-Series Design. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 lansia di panti sosial tresna werdha budhipertiwi. Sampel penelitian terdiri dari 30 lansia yang dipilih dengan Teknik Non Probability Sampling dengan purposive sampling. Instrumen menggunakan sphygmomanometer, stetoskop dan lembar observasi. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon, untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi

Hasil dan Pembahasan

- a. Gambaran distribusi frekuensi yang mengikuti senam dan yang tidak mengikuti senam

Tabel 1

Minggu ke		1	2	3	4
Mengikuti	Ya	27	21	21	27
Senam	Tidak	3	9	9	3
Frekuensi		90	70	70	90
		%	%	%	%
Persentase		10	30	30	10
		%	%	%	%

b. Gambaran tekanan darah sebelum dilakukan senam

Tabel 2

		Frequency	Percent	Valid Percent
valid	1. normal	18	60.0	60.0
	2.hipertensi	12	40.0	40.0
	Total	30	100.0	100.0

c. Gambaran tekanan darah setelah dilakukan senam

Tabel. 3

		Freq	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1. normal	23	76.7	76.7	76.7
	2.hipertensi	7	23.3	23.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 3 hasil lansia yang sudah mengikuti senam mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 23 orang.

d. Gambaran distribusi frekuensi silang pada hari ke 4 dan nilai tekanan darah hipertensi

**PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI LANSIA/Healthy Joutnal
Nandar Wirawan¹, Devi Anggraeni²**

hari4			
		Mengikuti	Tidak
		Mengikuti	
posttest	Normal	20	3
	Hipertensi	7	0

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil setelah mengikuti senam 20 responden mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan senam

PEMBAHASAN

1. Gambaran pengaruh senam jantung terhadap penderita hipertensi

Pada penelitian ini dilakukan pada 30 responden selama mengikuti senam dan yang tidak mengikuti senam jantung. dapat diketahui bahwa yang mengikuti senam minggu pertama sebanyak 27 dengan frekuensi (90%) pada minggu kedua mengikuti senam sebanyak 21 orang dengan nilai frekuensi (70%), pada minggu ketiga mengikuti senam sebanyak 21 orang dengan nilai frekuensi (70%), pada minggu keempat mengikuti senam sebanyak 21 orang dengan frekuensi (70%).

Senam aerobik untuk kesehatan jantung menekankan pada fungsi jantung, pergerakan otot besar, kelenturan, dan bertujuan untuk menyerap oksigen sebanyak-banyaknya, serta dapat dilakukan dengan mudah dan dalam jumlah banyak serta efektif. Olahraga sehat selalu menunjang jantung Olah raga yang mudah, murah, menyenangkan, nyaman dan aman bagi jantung dan persendian. Tujuan utama dari latihan kardio yang sehat adalah untuk menyehatkan jantung, meningkatkan denyut nadi, dan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. (Sri mulyani, 2021).

Latihan kardio sehat adalah latihan yang berfokus pada kapasitas jantung, besar pergerakan otot, dan kelenturan sendi. Serta berusaha mendapatkan oksigen sebanyak mungkin. Latihan aerobik secara teratur memiliki manfaat

seperti menurunkan tekanan darah, mengurangi obesitas, dan menurunkan detak jantung istirahat, selain meningkatkan rasa sejahtera dan kemampuan mengatasi stres (Hartutik dan Noorrratri, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh data tekanan darah lansia di panti sosial tresna werdha budi pertiwi sebagai berikut: berdasarkan data yang diperoleh dari 30 responden yang mengalami hipertensi sebanyak 20 orang.

Tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi didukung karena beberapa hal diantaranya karena faktor usia dan stress. Faktor usia menjadi salah satu faktor utama terjadinya hipertensi karena Perubahan tekanan darah pada lansia disebabkan oleh perubahan struktural dan fungsional pembuluh darah perifer. Perubahannya antara lain aterosklerosis, hilangnya jaringan ikat elastis, dan penurunan relaksasi otot polos pembuluh darah, yang menyebabkan penurunan distensibilitas dan distensibilitas pembuluh darah, sehingga mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan resistensi perifer.

Oleh karena itu, pada saat dilakukan pengukuran tekanan darah terdapat lansia yang mengalami hipertensi maka dari itu untuk perubahan tekanan darah dilakukan dengan cara melakukan senam jantung terhadap lansia.

2. Gambaran tekanan darah sebelum dilakukan senam jantung

didapatkan hasil lansia yang mengalami hipertensi sebelum melakukan senam sebanyak 18 orang yang mengalami tekanan darah normal dengan persentase (60%) sedangkan yang normal sebanyak 12 orang dengan hasil persentase (40%).

3. Gambaran tekanan darah setelah dilakukan senam jantung

Setelah dilakukan senam jantung selama 1 bulan didapatkan hasil lansia yang sudah mengikuti senam mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 23 orang dan sebanyak 7 orang yang tidak mengalami penurunan.

**PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI LANSIA/Healthy Joutnal
Nandar Wirawan¹, Devi Anggraeni²**

Lansia yang mengalami penurunan adalah lansia yang sering mengikuti senam jantung secara rutin selama 1 bulan, sedangkan lansia yang tidak mengalami adalah lansia yang tidak melakukan senam jantung secara rutin karena ada beberapa lansia memiliki kegiatan sendiri seperti mencuci baju, membuat rajutan saputangan sehingga lansia tersebut tidak dapat mengikuti senam jantung sehat selama 1 bulan.

4. Gambaran perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam jantung

Hasil dari penelitian menunjukkan hasil Pada minggu pertama sistolik (0,029) diastolik (0,314) pada minggu kedua sistolik (0,019) diastolik (0,097) pada minggu ketiga sistolik (0,019) diastolik (0,034) pada minggu keempat sistolik (0,009) diastolik (0,181). Didapatkan hasil terdapat adanya peningkatan tekanan darah pada lansia di panti sosial tresna werdha budi pertiwi. dapat diketahui bahwa yang mengikuti senam pada minggu pertama sebanyak 27 orang sebesar (90%) dan yang tidak mengikuti senam 3 orang sebesar (10%) dapat diketahui bahwa yang mengikuti senam pada minggu kedua sebanyak 21 orang sebesar (70%) dan yang tidak mengikuti senam 9 orang sebesar (30%) dapat diketahui bahwa yang mengikuti senam pada minggu ketiga sebanyak 21 orang sebesar (70%) dan yang tidak mengikuti senam 9 orang sebesar (30%). dapat diketahui bahwa yang mengikuti senam pada minggu keempat sebanyak 27 orang sebesar (90%) dan yang tidak mengikuti senam 3 orang sebesar (10%). Lansia yang tidak mengikuti senam karena ada yang memiliki kegiatan lain seperti mencuci baju, menjahit dan sakit sehingga lansia tersebut tidak bisa mengikuti senam. Senam jantung mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Thomy Saputra, 2021. senam jantung berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Dimana terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah perlakuan senam jantung sehat. Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan sebagai acuan dalam

pengembangan ilmu pengetahuan dalam penurunan hipertensi terhadap lansia. 9 artikel menyatakan bahwa durasi 20-30 menit 3-5x pertemuan tepat di berikan pada lansia dan 1 artikel menyatakan bahwa durasi 45 menit dalam 1x pertemuan tidak tepat pada lansia, Metode yang digunakan adalah narrative review dengan identifikasi *PICO (Problem/ Population/Patient, Intervention, Comparison dan Outcome)*

Perubahan spiritualitas pada lansia disebabkan oleh proses penuaan yang berkaitan dengan pengalaman hidup sepanjang hidup lansia. Lansia yang memiliki pengalaman hidup lebih banyak cenderung mengalami transisi spiritual karena secara psikologis mereka dikembangkan untuk merasa lebih dekat dengan Tuhan. Hasilnya, orang lanjut usia merasa lebih bersyukur atas kehidupan mereka. Faktor lain yang juga mempengaruhi perubahan spiritualitas lansia adalah nilai-nilai yang dianut sesuai keyakinan dan budaya lansia (Yunita, 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh perubahan tekanan darah pada lansia setelah mengikuti senam jantung, Terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi.

.

Bibliografi

- Ester Candrawati Musa (2021) Status Gizi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon. Sam Ratulangi Journal of Public Health Volume 2 Nomor 2 Supriadi, achmad husni (2022) PEMBINAAN POLA HIDUP SEHAT “CERDIK” PADA LANSIA RISIKO DAN HIPERTENSI DI KELURAHAN PAJAJARAN KOTA BANDUNG. JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT KESEHATAN INDONESIA Vol 1 No 1, Juni 2022
Nailal H, Juanita , Rahmawati (2023) ASUHAN KEPERAWATAN PADA PADA

**PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI LANSIA/Healthy Joutnal
Nandar Wirawan¹, Devi Anggraeni²**

- LANZIA DENGAN HIPERTENSI: SUATU STUDI KASUS. Studi Kasus. JIM FKep Volume VII Nomor 2 Tahun 2023
- 1Khilwa M, Neni N, Sri M (2022) HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN UPAYA PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKAMPEK KABUPATEN KARAWANG. Jurnal Kesehatan komunitas Indonesia Vol 18 no 2
- Refor A B, Baskara L, Berkat J, Christopher A, Tiarnida N (2020) PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS HELVETIA MEDAN 2020. Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda Vol. 6, No. 2
- Antri A, Meliana F, Andria P (2020) PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP NILAI TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI. BORNEO NURSING JOURNAL (BNJ) Vol. 2 No. 2 Tahun 2020
- EKA AGUSTINA (2021) PENGARUH SENAM JANTUNG DAN SENAM TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI.
- Dyah A, Nadiyah , Idrus J, Rachmanida N, Nazhif g (2021) Efektivitas Senam Jantung Sehat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. Indonesian Journal of Human Nutrition P-ISSN 2442-6636 E-ISSN 2355-3987
- Ni Putu , Zulkifli, Made A. (2019) PENGARUH SENAM HIPERTENSI LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CAKRANEGARA KELURAHAN TURIDA TAHUN 2019. JURNAL KEPERAWATAN TERPADU (Integrated Nursing Journal)
- Istianah, Ni Putu, Hapipah (2022) Efektivitas Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi. Journal of Health (JoH) -Vol. 9 No. 1 (2022), 31-39.
- Asuhan Keperawatan, & Gerontik. (n.d.).
- Gerontik, B. A. K. (n.d.).
- Harfiantoko, M. N., & Kurnia, E. (n.d.). *Derajat Hipertensi (Menurut Who) Mempengaruhi Kualitas Tidur dan Stress Psikososial Mirza Nursyamsu Harfiantoko, Erlin Kurnia.*
- Pada, D., Dengan, L., & Hipertensi, R. (2023). *Jurnal Keperawatan*. 15, 1487-1496.
- risky kurniawan (2017) pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansiadi poyandu kartini ngaliyin semarang.
- M. Dody Izhar (2017) PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI LUHUR JAMBI. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi Vol.17 No.1 Tahun 2017
- binti kholifah m (2018) pengaruh senam jantungsehat terhadap penuruan tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu lansia bis,o kelurahan patihan kota madiun

- Ajeng F, Leonardo L, Ambrosius P (2019) PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT SERI-I TERHADAP DAYA TAHAN JANTUNG-PARU, KEKUATAN OTOT DAN KADAR TNF- α PLASMA PADA LANJUT USIA. Vol. 2, No. 2, Maret 2019- Juli 2019 Jurnal Ilmu Faal Olahraga
- Devi L, Buyung K, Yuki H (2018) Perbedaan Efektivitas Senam Jantung Sehat Dan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di puskesmas Nusa Indahkota Bengkulu Tahun 2018. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu Volume 07, Nomor 01, April 2019
- Nita Fitria, Lynna Lidyana, Shelly Iskandar, Leonardo Lubis , Ambrosius Purba (2019) Senam Jantung Sehat Seri-I Tiga kali seminggu Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. J U R N A L P E N D I D I K A N K E P E R A W A T A N I N D O N E S I A e-ISSN 2477-3743 p-ISSN 2541-0024
- Yulistiana E, Nurul I, Astriana, Rosmiyati (2020) Senam Jantung Sehat. Jurnal Perak Malahayati Vol 2, No 2, November 2020 : 94-104
- Siti F, Adi Sucipto (2020) 4232 Pengaruh Senam Jantung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Dusun Sanggrahan Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. PUINOVAKESMA Vol.1, No. 1, April 2020, pp. 32-42
- Helinida S, Amnita A, Mardiaty Barus, Dicky Fi Hotimanta Sitepu (2023) pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan Darah pada lansia dengan riwayat hipertensi. Jurnal Keperawatan Volume 15 Nomor 4, Desember 2023 e-ISSN 2549-8118; p-ISSN 2085-1049
- Ethyca Sari (2021) PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP TEKanan DARAH LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA HARGO DEDALI SURABAYA.