

PENGARUH SENAM TERA DAN JALAN SANTAI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN TOSAREN KOTA KEDIRI

Hengky Irawan¹, Delsiana Lali Kaka², Dedi Saifulah³

habibstrada@gmail.com

lalidelsiana@gmail.com

^{1,2,3} Universitas Strada Indonesia Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan

ABSTRAK

Latar Belakang : Kurangnya aktivitas lansia untuk melakukan senam tera dan jalan santai menjadi salah satu masalah penyebab meningkatnya tekanan darah pada lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam tera dan jalan santai terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri.

Metode : Desain penelitian ini adalah *one group pre-post test design* dengan pendekatan *pra eksperimental*. Responden diambil dengan teknik *simple random sampling*. Populasi sebanyak 44 orang dengan sampel sebanyak 35 orang. Variabel independen adalah senam tera dan jalan santai dan variabel dependen adalah tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan *wilcoxon test*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia sebelum pemberian senam tera diketahui sebagian besar responden sebanyak 25 (71.4%) dalam kategori hipertensi dan setelah senam tera hampir seluruh responden sebanyak 32 (91.4%) dalam kategori normal. Tekanan darah pada lansia sebelum jalan santai diketahui hampir seluruh responden sebanyak 29 (82.9%) dalam kategori hipertensi dan setelah jalan santai diketahui hampir seluruh responden sebanyak 31 (88.6%) dalam kategori normal.

Analisis : Hasil analisa data menunjukkan bahwa ada pengaruh senam tera dan jalan santai terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi diperoleh nilai p value senam tera $0,000 < \alpha = 0,05$ dan jalan santai $0,000 < \alpha = 0,05$.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa senam tera dan jalan santai efektif dalam menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Jalan Santai, Senam Tera, Lansia, Tekanan Darah

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai *silent killer* (Aziza, 2021). Penyakit hipertensi di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Salah satu penyebab hipertensi adalah kurangnya aktifitas fisik seperti olahraga (Rina, 2023). Berbagai cara untuk menurunkan tekanan darah seperti melakukan senam tera dan jalan santai. Kurangnya pengetahuan lansia terhadap manfaat dan tujuan melakukan senam tera dan jalan santai menjadi salah satu masalah penyebab meningkatnya tekanan darah

pada lansia (Ike, 2023). *World Health Organization (WHO)* (2022), dengan bertambahnya usia hipertensi meningkat sangat signifikan dengan rentang usia 18-39 tahun 7,5% , 40-59 tahun 33,2% dan 60 tahun sebesar 63,1%⁴. Prevelensi hipertensi secara global dari total penduduk dunia adalah sebesar 22%⁵. Berdasarkan Kemenkes RI (2022) di Indonesia kejadian kasus hipertensi terjadi sebanyak 185.857 kasus dengan presentase prevalensi hipertensi mencapai 34,1% yang meningkat dari tahun 2013 sebesar 25,8%. Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Kediri terhitung jumlah lansia penderita hipertensi tahun 2022-2023 berjumlah 17.387 lansia.

Hasil survey data awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 Januari 2024 di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri diketahui lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 37 lansia. Hasil studi pendahuluan dengan wawancara kepada 10 responden diketahui sebanyak 5 mengatakan bahwa tidak pernah melakukan senam tera dan jalan santai, ketika hipertensinya kambuh mereka mengatasinya dengan meminum obat yang diberikan oleh dokter dan mengkonsumsi obat non farmakologi. Salah satu lansia mengatakan apabila hipertensinya kambuh, mereka mengatasinya dengan meminum obat non farmakologi seperti obat tradisional. Sebanyak 3 lansia mengatakan belum pernah melakukan senam tera bahkan jarang melakukan jalan santai oleh karena tubuh lansia yang merasa lemah. Sisanya 2 lansia mengatakan tidak mengetahui tentang manfaat dan tujuan melakukan senam tera oleh karena merupakan hal baru bagi.

Olahraga yang dianjurkan untuk penyakit hipertensi pada lansia yaitu senam tera dan jalan santai. Senam tera adalah latihan fisik dan mental yang menggabungkan latihan pernapasan dan gerakan tubuh. Gerakan yang digunakan dalam senam tera dilakukan secara konsisten, akurat, dan dalam pola yang teratur. Senam tera mempunyai kelebihanannya sendiri, karena senam tera memiliki gerakan yang teratur, terarah dan terencana yang dilakukan oleh lansia dengan tujuan meningkatkan kemampuan fungsional raga. Senam ini sesuai kemampuannya yang dimiliki oleh lansia karena melihat gerakan senam tera tersebut relatif pelan jika dibandingkan dengan senam lainnya (Ayu, 2023).

Mekanisme terjadinya penurunan tekanan darah dengan adanya pemberian senam tera oleh karena meningkatkan sirkulasi darah dengan merilekskan tubuh dan memperlebar kapiler (Udjianti, 2020). Hal ini terjadi sebagai hasil dari peningkatan sirkulasi oksigen dan karbon dioksida yang disebabkan oleh pernapasan dalam. Latihan senam tera meningkatkan sekresi *hormone endorphine* di dalam tubuh sebagai efek dari

latihan atau aktifitas fisik, sedangkan *hormone endorphine* memberikan respon positif terhadap kondisi psikologis, yaitu memberikan rasa nyaman (Riri, 2022). Begitupun jalan santai sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah. Mekanisme jalan santai yang dilakukan berulang-ulang dapat memberikan stimulasi sistem kardiovaskular dan pulmonal untuk mengirim oksigen ke otot yang sedang bekerja. Jalan santai juga dapat merubah struktur tubuh antara lain pembesaran ukuran jantung, peningkatan isi sekuncup, dan peningkatan kapasitas paru (Junaidi, 2019). Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam tera dan jalan santai terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-post test design* dengan pendekatan *pra eksperimental*. Responden diambil dengan teknik *simple random sampling*. Populasi sebanyak 44 orang dengan sampel sebanyak 35 orang. Variabel independen adalah senam tera dan jalan santai dan variabel dependen adalah tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan *wilcoxon test* dengan nilai $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 : Data umum responden

Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
≤ 60 Tahun	6	17.1
60-75 Tahun	26	74.3
≥ 75 Tahun	3	8.6
Jumlah	35	100.0
Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
Laki-Laki	9	25.7
Perempuan	26	74.3
Jumlah	35	100.0
Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
SD	3	8.6
SMP	7	20.0
SMA	25	71.4
Diploma/Sarjana	0	0
Jumlah	35	100.0
Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
Petani/IRT	24	68.6
Pengusaha/Berdagang/Wiraswasta	4	11.4
Pensiunan Pegawai Swasta	7	20.0
Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS/TNI/POLRI)	0	0
Jumlah	35	100.0

Berdasarkan tabel 1: menunjukkan bahwa usia lansia dengan hipertensi diketahui sebagian besar responden dengan usia 60-75 tahun sebanyak 26 (74.3%) responden. Jenis kelamin lansia dengan hipertensi diketahui sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 26 (74.3%) responden. Pendidikan lansia dengan hipertensi diketahui sebagian besar responden dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 25 (71.4%) responden. Pekerjaan lansia dengan hipertensi diketahui sebagian besar responden bekerja sebagai petani/IRT sebanyak 24 (68.6%) responden.

Tabel 2 : Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Senam Tera

No	Tekanan Darah	Frekuensi Tekanan Darah Lansia Sebelum dan sesudah Senam Tera			
		Pre Senam Tera	Prosentase	Post Senam Tera	Prosentase
1	Hipotensi	1	2.9	0	0.0
2	Normal	5	14.3	31	88.6
3	Hipertensi	29	82.9	4	11.4
	Jumlah	35	100	35	100

Berdasarkan tabel 2: menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum senam tera diketahui sebagian besar responden sebanyak 29 (82.9%) responden dalam kategori hipertensi. Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah senam Tera diketahui hampir seluruh responden sebanyak 31 (88.6%) responden dalam kategori normal.

Tabel 3: Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dan Setelah Jalan Santai

No	Tekanan Darah	Frekuensi Tekanan Darah Lansia Sebelum dan sesudah Jalan Santai			
		Pre Jalan Santai	Prosentase	Post Jalan Santai	Prosentase
1	Hipotensi	1	2.9	0	0.0
2	Normal	5	14.3	31	88.6
3	Hipertensi	29	82.9	4	11.4
	Jumlah	35	100	35	100

Berdasarkan tabel 3: menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum jalan santai diketahui hampir seluruh responden sebanyak 29 (82.9%) responden dalam kategori hipertensi. Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah jalan santai diketahui hampir seluruh responden sebanyak 31 (88.6%) responden dalam kategori normal

Analisa Data

Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon Test</i>	
Variabel	Tingkat Signifikansi
Tekanan Darah Lansia Sebelum Pemberian Senam Tera	0.000
Tekanan Darah Lansia Setelah Pemberian Senam Tera	
Tekanan Darah Lansia Sebelum Pemberian Jalan Santai	0.000
Tekanan Darah Lansia Setelah Pemberian Jalan Santai	

Hasil analisa data menunjukkan bahwa variabel tekanan darah lansia sebelum dan setelah pemberian senam tera memiliki tingkat signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, variabel tekanan darah lansia sebelum dan setelah pemberian jalan santai memiliki tingkat signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada pengaruh senam tera dan jalan santai terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri.

PEMBAHASAN

A. Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Setelah Senam Tera Di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri

Berdasarkan tabel 2 sebelum senam tera diketahui sebagian besar responden sebanyak 29 (82.9%) responden dalam kategori hipertensi dan setelah senam Tera diketahui hampir seluruh responden sebanyak 31 (88.6%) responden dalam kategori normal. Dari data dapat diketahui dengan senam Tera terjadi penurunan kejadian hipertensi. Hal ini juga didukung dari hasil wawancara bahwa setelah intervensi secara keseluruhan responden menyatakan gejala hipertensi jauh lebih ringan dibandingkan sebelum melakukan latihan senam tera, tubuh terasa lebih segar dan tidak mudah lelah, keluhan sakit kepala berkurang. Hal ini menunjukkan adanya indikasi pengaruh latihan senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian Riri S (2020), menunjukkan bahwa senam tera dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Hal ini terbukti dengan di dapatkan hasil analisa pada tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan. Dari penelitian Ayu (2023), juga menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan senam tera didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik responden setelah diberikan intervensi adalah 143,66 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah diberikan intervensi adalah 89 mmHg.

Teori yang mendukung hasil temuan peneliti menurut teori Setiati (2021), mengatakan bahwa aktifitas fisik seperti senam tera yang dilakukan secara rutin akan memperbaiki dan meningkatkan kondisi fungsi jantung, peredaran darah dan mengontrol hipertensi. Selain itu, senam ini dapat menurunkan kecemasan, stress dan menurunkan tingkat depresi. Penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik setelah senam ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa olahraga merupakan salah satu pengobatan non farmakologis pada pasien dengan hipertensi. Efek dari olahraga seperti senam tera yang dilakukan secara teratur dapat melancarkan peredaran darah sehingga menurunkan tekanan darah (Adi, 2020).

Mekanisme penurunan tekanan darah dengan latihan senam tera berkaitan dengan terjadinya mekanisme *shear stress* yang diakibatkan oleh stimulus iskemik dapat berakibat pada meningkatnya aliran darah pada pembuluh darah distal. Lebih lanjut latihan tera dapat meningkatkan kontrol tubuh terhadap sistem neurokardiak yang mempengaruhi saraf simpatis. Hal ini menyebabkan adanya respon vagal yang mengakibatkan terjadinya penurunan kontraktilitas jantung. Penurunan resistensi perifer dan penurunan kontraktilitas jantung menyebabkan penurunan tekanan darah (Hasibuan, 2022).

Hasil dari fakta dan teori yang sudah dijelaskan, maka peneliti berpendapat bahwa setelah responden diberikan perlakuan senam tera maka sebagian besar dari responden mengalami penurunan tekanan darah yang normal. Adanya penurunan tekanan darah yang normal tersebut dikarenakan efek aktivitas fisik berupa senam tera yang dilakukan oleh responden. Selain itu, setelah melakukan senam tera sebanyak 3 kali selama 3 hari, responden mengatakan tekanan darah mulai stabil. Hal ini dikarenakan tekanan darah sudah mulai normal. Menurut peneliti senam tera dapat memperlancar peredaran darah sehingga menormalkan tekanan darah, mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kondisi jantung. Disamping itu juga penurunan tekanan darah dengan latihan senam tera juga diikuti dengan penurunan gejala dan keluhan-keluhan hipertensi yang dirasakan oleh pasien, dimana setelah hipertensi secara keseluruhan responden terlihat lebih rileks dan lebih berenergi. Responden juga menyatakan bahwa setelah latihan tera keluhan-keluhan seperti sakit kepala, mudah lelah, jantung berdebar jauh lebih ringan dibandingkan sebelum intervensi. Selain itu responden juga menyatakan keluhan sulit tidur di malam hari tidak lagi dirasakan setelah melakukan latihan senam tera.

B. Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Jalan Santai Di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum pemberian jalan santai di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri sebanyak 29 (82.9%) responden dalam kategori hipertensi. Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah jalan santai diketahui hampir seluruh responden sebanyak 31 (88.6%) responden dalam kategori normal. Hipertensi sering dialami oleh lansia disebabkan oleh faktor usia, riwayat hipertensi, genetik, jenis kelamin dan faktor kebudayaan (Izhar, 2017). Hal ini didukung dengan hasil observasi bahwa lansia merasa senang melakukan jalan santai pada pagi hari selama 30 menit. Salah satu lansia dari hasil wawancara mengatakan bahwa dengan jalan santai dapat menghirup udara segar, merasa rileks, tenang dibandingkan tidak melakukan jalan santai sebelumnya. Selain itu tubuh terasa lebih segar dan tidak mudah lelah, keluhan sakit kepala berkurang serta tidak ditemukan lagi responden yang mengeluhkan jantung berdebar dan sulit tidur di malam hari.

Penelitian Basuki (2019), mengatakan bahwa aktifitas fisik jalan santai mampu mendorong jantung bekerja secara optimal dimana olah raga untuk jantung mampu meningkatkan kebutuhan energi, oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibat peningkatan aktivitas pernafasan akan meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan peningkatan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat sedang, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terjadi fase istirahat terlebih dahulu, akibat dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka dapat menyebabkan aktifitas sistem saraf simpatis dan epinefrin menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi vena karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadi penurunan tekanan darah.

Dengan melakukan aktivitas fisik jalan santai dapat meningkatkan aktivitas simpatis, menurunkan aktivitas parasimpatis dan meningkatkan aktivitas otot rangka (Adi, 2020). Akibat dari peningkatan aktivitas simpatis dan penurunan aktivitas parasimpatis tersebut dan meningkatkan denyut jantung, curah jantung, dan peningkatan tekanan darah. Namun setelah dilakukan olahraga secara teratur maka akan terjadi penurunan vasopressin, peningkatan efisiensi kerja jantung, dan penurunan aktivitas simpatis (Ari, 2021). Akibat dari terjadinya penurunan

vasopressin dan peningkatan efisiensi kerja jantung tersebut menyebabkan curah jantung menurun diikuti penurunan tekanan darah sistolik. Penurunan aktivitas simpatis menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, dan resistensi perifer total diikuti penurunan tekanan darah diastolic (Aris, 2019).

Hasil dari fakta dan teori yang sudah dijelaskan, maka peneliti berpendapat bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada lansia setelah melakukan jalan santai. Lansia merasa senang melakukan jalan santai pada pagi hari selama 30 menit. Lansia juga mengatakan dengan melakukan jalan santai dapat menghirup udara segar, merasa rileks, tenang dibandingkan tidak melakukan jalan santai sebelumnya. Selain itu tubuh terasa lebih segar dan tidak mudah lelah, keluhan sakit kepala berkurang serta tidak ditemukan lagi responden yang mengeluhkan jantung berdebar dan sulit tidur di malam hari. Peneliti juga berpendapat bahwa jalan santai yang teratur setiap hari dengan frekuensi 3 sampai 5 kali seminggu selama minimal 30 menit maka penurunan tekanan darah berlangsung lebih lama. Oleh karena saat melakukan berjalan kaki, tekanan darah akan mengalami peningkatan secara signifikan. Dimana tekanan darah sistolik naik dari tekanan darah sistolik 110-120 mmHg menjadi 150-200 mmHg selama jalan kaki yang intens, peningkatan tekanan darah bersifat sementara. sebaliknya, begitu jalan kaki berakhir dan melakukan istirahat diantara 10-30 menit, tekanan darah akan turun di bawah normal dan berlangsung selama 30-120 menit.

C. Pengaruh Senam Tera dan Jalan Santai Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri

Hasil analisa data menunjukkan bahwa tingkat signifikansi $p \text{ value } 0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti ada pengaruh senam tera dan jalan santai terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri. Senam tera dan jalan santai yang dilakukan lansia merupakan kegiatan olahraga yang membuat lansia lebih relaks dan menyenangkan. Dari observasi para lansia melakukan 2 kegiatan ini dilakukan dalam waktu yang berbeda. Dampak kegiatan ini memberikan nuansa kenyamanan dan interaksi sosial lebih mendukung untuk menurunkan hipertensi. Penelitian (Hutagulung, 2020) latihan fisik memberikan pengaruh yang baik terhadap berbagai macam sistem kardiovaskuler, tekanan darah akan naik saat melakukan aktivitas fisik senam dan akan turun sampai

normal. Latihan fisik berupa senam tera dan jalan santai dengan intensitas sedang dan dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah.

Teori yang mendukung hasil temuan peneliti menurut teori Sari (2021), mengatakan bahwa senam tera adalah latihan fisik dan mental yang menggabungkan latihan pernapasan dan gerakan tubuh. Menurut Hamrik (2020) gerakan yang digunakan dalam senam tera dilakukan secara konsisten, akurat, dan dalam pola yang teratur. Senam tera memadukan gerakan peregangan, gerakan persendian, dan gerakan inti yaitu gerakan pernapasan dengan dengan durasi waktu senam yaitu ± 30 menit dilakukan secara rutin, yaitu 3-5 kali per pekan. Senam tera mempunyai kelebihanannya sendiri, karena senam tera memiliki gerakan yang teratur, terarah dan terencana yang dilakukan oleh lansia dengan tujuan meningkatkan kemampuan fungsional raga. Senam ini sesuai kemampuannya yang dimiliki oleh lansia karena melihat gerakan senam tera tersebut relatif pelan jika dibandingkan dengan senam lainnya.

Hasil dari fakta dan teori yang sudah dijelaskan, maka peneliti berpendapat bahwa pemberian senam tera dan jalan santai efektif dalam menurunkan tekanan darah lansia. Oleh karena senam tera dan jalan santai dapat memperlancar peredaran darah sehingga menormalkan tekanan darah, mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kondisi jantung. Disamping itu juga penurunan tekanan darah dengan latihan senam tera dan jalan santai juga diikuti dengan penurunan gejala dan keluhan-keluhan hipertensi yang dirasakan oleh pasien, dimana setelah hipertensi secara keseluruhan responden terlihat lebih rileks dan lebih berenergi. Responden juga menyatakan bahwa setelah latihan tera keluhan-keluhan seperti sakit kepala, mudah lelah, jantung berdebar jauh lebih ringan dibandingkan sebelum intervensi. Selain itu responden juga menyatakan keluhan sulit tidur di malam hari tidak lagi dirasakan setelah melakukan latihan senam tera.

KESIMPULAN

1. Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum senam tera diketahui sebagian besar responden sebanyak 29 (82.9%) responden dalam kategori hipertensi. Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah senam Tera diketahui hampir seluruh responden sebanyak 31 (88.6%) responden dalam kategori normal

2. Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum pemberian jalan santai di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri sebanyak 29 (82.9%) responden dalam kategori hipertensi. Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah jalan santai diketahui hampir seluruh responden sebanyak 31 (88.6%) responden dalam kategori normal
3. Ada pengaruh senam tera dam jalan santai terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri diperoleh nilai p value $0,000 < \alpha = 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Sapto, dkk. 2020. *Model Model Exercise dan Aktivitas fisik*. Malang : Wineka Media.
- Ari, Wulandari. 2021. *Cara jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Aris, S. 2019. *Mayo Clinic. Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. PT Jakarta : Intisari Mediatama.
- Ayu, S, Rai Setiawati, Agus Sri Lestari, Ketut Gama, Ketut Suardana, I Gusti Ayu Harini, 2023. *Senam Tera Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. Jurnal Gema Keperawatan |Volume 16|Nomor 2.
- Aziza, Lucky. 2021. *Hipertensi The Silent Killer*. Jakarta: Yayasan Penerbitan Ikatan Dokter Indonesia.
- Basuki, K. 2019. *Definisi Aktivitas Fisik Aktivitas*. ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, 53(9), 26. www.journal.uta45jakarta.ac.id.
- Hamrik, Z. et al. 2020. *Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Results from the GPAQ study*. European Journal of Sport Science. 14. Hlm. 193-198.
- Hasibuan, R, 2022. *Terapi Sederhana Menekan Gejala Penyakit Degeneratif*. J IL Olahraga, 8 (2), 79-81
- Ike Septi Indriani, 2023. *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di UPT PSTW Bondowoso*. Naskah Publikasi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr. Soebandi Jember, 2023.

- Izhar, M.D. (2017) Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 17 (1), 204-210. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v17i1.116>
- Junaidi, 2019. *Hipertensi Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer; 2019.
- Kemenkes RI, 2022, *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. Online <http://perpustakaan.depkes.go.id:8180/bitstream/123456789/2139/2/BK2013-328.pdf>. Diakses Tanggal 29 Oktober 2022.
- Ridwan M. 2021. *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer "Hipertensi"*. Semarang: Pustaka Widharma.
- Rina Nindiana, Edi Purwanto, Lukman Nulhakim, 2023. *Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. *Aspiration of Health Journal*, Vol. 01 No. 02, Juni 2023: 173-186, DOI : <https://doi.org/10.55681/aojh.v1i2.98>, Website : <https://ejournal.itka.ac.id/index.php/aojh>, e-ISSN 2985-8267.
- Riri Segita, 2022. *Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi*. *Jurnal Public Health* Volume 9; No.1 (Juli, 2022): 16-24
- Riset Kesehatan dasar (RIKESDAS). 2022. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Setiabudhi, T. 2020. *Menuju Bahagia di Usia Lanjut*. Jakarta: Pusat Kajian Nasional Masalah Lanjut Usia.
- Setiati, S. 2021. *Pedoman Praktis Perawatan Kesehatan: untuk Pengasuh Orang Usia lanjut*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.
- Sugiyono, 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D (Edisi Revisi)*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Udjianti, Wajan. 2020. *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.
- World Health Organization (WHO), 2022. *A Global Brief on Hypertension Silent Killer, Global Public healthCrisis*. Online http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/e/. Diakses Tanggal 27 Oktober 2022.