

**PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG  
MENDERITA HIPERTENSI**



**SKRIPSI**

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Oleh :

**DESKA FITRIANI**

**702019097**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG  
2024**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG  
MENDERITA HIPERTENSI**

Dipersiapkan dan disusun oleh  
**Deska Fitriani**  
NIM:702019097

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Kedokteran (S. Ked)

Pada tanggal 25 Januari 2024

**Mengesahkan:**



**dr. Ratika Febriani, M. Biomed**  
Pembimbing Pertama



**dr. Liza Chairani, Sp. A., M. Kes.**  
Pembimbing Kedua



**dr. Liza Chairani, Sp. A., M. Kes.**  
NBM/NIDN: 1129226/0217057601

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa:

1. Skripsi saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lainnya, kecuali Tim Pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 25 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan



(Deska Vitriani)

NIM: 702019097

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Dengan penyerahan naskah Artikel Dan *Softcopy* Berjudul : Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Kepada Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UM Palembang), Saya :

Nama : Deska Fitriani  
NIM : 702019097  
Program Studi : Kedokteran  
Fakultas : Kedokteran  
Universitas : Universitas Muhammadiyah Palembang  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan *softcopy* di atas kepada FK-UM Palembang. Dengan hak tersebut, FK-UM Palembang berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, dalam bentuk pangkalan data (*data-base*), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari saya, dan saya memberikan wewenang kepada pihak FK-UM untuk menentukan salah satu Pembimbing sebagai Penulis Utama dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang

Pada Tanggal : 25 Januari 2024

Yang Menyetujui,



(Deska Fitriani)

NIM : 702019097

## ABSTRAK

Nama : Deska Fitriani  
Program studi : Kedokteran  
Judul : Pengaruh Senam jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah pada Lansia yang Menderita Hipertensi

Lansia merupakan individu yang rentan mengalami penurunan kesehatan, membutuhkan kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan derajat sehat, agar fungsi jantung, paru maupun pembuluh darah serta denyut nadi dapat terjaga pada waktu istirahat. Aktifitas fisik diartikan sebagai gerakan tubuh dalam bentuk apapun yang dihasilkan oleh otot rangka mengakibatkan pengeluaran energi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lanjut usia yang menderita hipertensi. Penelitian kuantitatif ini merupakan penelitian quasi eksperimen *pre – posttest* design. Dilaksanakan pada bulan Agustus-Desember tahun 2022. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta senam jantung sehat yang menderita hipertensi di Puskesmas Nagaswidak Kecamatan Seberang Ulu II. Hasil penelitian ini didapatkan semua berjenis kelamin perempuan dengan rentan usia 60-74 tahun (97,1%). Berdasarkan IMT paling banyak responden dalam kategori BB lebih dengan resiko (35,3%). Nilai rata-rata tekanan darah sebelum senam jantung sehat terhadap lansia yang menderita hipertensi dengan nilai tekanan darah sistolik  $147,35 \text{ mmHg} \pm 6,65$ , dan tekanan darah diastolic  $97,35 \text{ mmHg} \pm 6,56$ . Nilai rata-rata tekanan darah sesudah senam jantung sehat terhadap lansia yang menderita hipertensi dengan nilai tekanan darah sistolik  $125,88 \text{ mmHg} \pm 7,01$ , dan tekanan darah diastolik  $82,06 \text{ mmHg} \pm 8,08$ . Terdapat pengaruh yang signifikan senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi ( $p=0,000$ ). Terdapat pengaruh yang signifikan senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

**Kata Kunci** : Senam jantung, tekanan darah, hipertensi, lansia

## ABSTRACT

Name : Deska Fitriani  
Study program : Medical  
Title : Effect of Healthy Heart Exercise on Blood Pressure in Elderly with Hypertension

*The elderly are individuals who are prone to decline in health, requiring sports activities that can increase the degree of health, so that the function of the heart, lungs and blood vessels and pulse can be maintained at rest time. Physical activity is defined as body movement of any kind produced by skeletal muscles resulting in energy expenditure. This study aims to determine the effect of healthy heart exercise on blood pressure in the elderly who suffer from hypertension. This quantitative research is a quasi-experimental pre-posttest design. It will be held in August-December 2022. The samples in this study were all heart healthy exercise participants who suffer from hypertension at the Nagaswidak Health Center, Seberang Ulu II District. The results of this study found that all were female with a vulnerable age of 60-74 years (97.1%). Based on BMI, most respondents were in the BB category with more risk (35.3%). The average value of blood pressure before healthy heart exercise for the elderly who suffer from hypertension with a systolic blood pressure value of  $147.35 \text{ mmHg} \pm 6.65$ , and a diastolic blood pressure of  $97.35 \text{ mmHg} \pm 6.56$ . The average value of blood pressure after heart healthy exercises for the elderly who suffer from hypertension with a systolic blood pressure value of  $125.88 \text{ mmHg} \pm 7.01$ , and a diastolic blood pressure of  $82.06 \text{ mmHg} \pm 8.08$ . There is a significant effect of healthy heart exercise on blood pressure in the elderly who suffer from hypertension ( $p=0.000$ ). There is a significant effect of healthy heart exercise on blood pressure in the elderly who suffer from hypertension.*

**Keywords:** Cardio gymnastics, blood pressure, hypertension, elderly



## **KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan berjudul “Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi”.

Penulisan proposal Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dan saran. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) dr. Ratika Febriani, M. Biomed selaku dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
- 2) dr. Liza Chairani, Sp. A. M. Kes selaku dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
- 3) Dosen dan Staff Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
- 4) Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
- 5) Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palembang, 25 Januari 2024

Penulis

Deska Fitriani

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH .....	viii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii

<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	3
1.3 Tujuan penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan umum .....	4
1.3.2 Tujuan khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	4

<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Tekanan Darah.....	7
2.1.1 Definisi Tekanan Darah .....	7
2.1.2 Pengukuran Tekanan Darah .....	7
2.2 Hipertensi .....	8
2.2.1 Definisi Hipertensi .....	8
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	8
2.2.3 Epidemiologi Hipertensi .....	9
2.2.4 Etiologi Hipertensi .....	10
2.2.5 Manifestasi Klinis Hipertensi.....	10
2.2.6 Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi .....	11
2.2.7 Patofisiologi Hipertensi.....	14



2.2.8	Komplikasi Hipertensi .....	15
2.2.9	Tatalaksana Hipertensi .....	15
2.3	Lansia .....	16
2.3.1	Definisi Lansia .....	16
2.3.2	Karakteristik Lansia .....	17
2.3.3	Klasifikasi Lansia.....	18
2.3.4	Tugas Perkembangan Lansia.....	18
2.4	Hubungan Lansia dengan Hipertensi.....	19
2.5	Senam Jantung Sehat.....	19
2.5.1	Definisi Senam Jantung Sehat.....	19
2.5.2	Sistematika Senam Jantung Sehat.....	20
2.5.3	Waktu Pengukuran Tekanan Darah Senam Jantung Sehat .....	22
2.5.4	Manfaat Senam Jantung Sehat .....	22
2.5.5	Pengaruh Senam terhadap Penurunan Tekanan Darah .....	23
2.6	Kerangka Teori.....	27
2.7	Hipotesis.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>29</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	29
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian .....	29
3.2.1	Waktu .....	29
3.2.2	Tempat.....	29
3.3	Populasi Penelitian .....	29
3.3.1	Sampel dan Cara Pengambilan Sampel.....	29
3.3.2	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	30
3.4	Kriteria Drop out .....	30
3.5	Variabel Penelitian .....	30
3.5.1	Variabel Bebas (Independen).....	30
3.5.2	Variabel Terikat (Dependen).....	30
3.6	Definisi Operasional.....	31
3.7	Cara Pengumpulan Data.....	31
3.7.1	Data Primer .....	31
3.8	Cara Pengolahan Data dan Analisis Data.....	32

3.8.1	Cara Pengolahan Data .....	32
3.8.2	Analisis Data .....	33
3.9	Alur Penelitian.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>		<b>35</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	35
4.1.1	Deskripsi Penelitian .....	35
4.1.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik .....	35
4.1.3	Distribusi Tekanan darah Sebelum Senam Jantung Sehat Terhadap Lansia yang Menderita Hipertensi.....	36
4.1.4	Distribusi Tekanan darah Sesudah Senam Jantung Sehat Terhadap Lansia yang Menderita Hipertensi.....	37
4.1.5	Uji Normalitas Data .....	37
	Tabel 4.4 uji normalitas data.....	37
	Pada uji normalitas dengan menggunakan shapiro-wilk, total data 34 responden dengan hasil data yang tidak terdistribusi normal. Pada nilai ( $p\text{-value} < 0,005$ ), sehingga pada uji bivariat menggunakan uji alternatif <i>wilcoxon</i> . .....	37
4.1.6	Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia yang Menderita Hipertensi .....	38
4.2	Pembahasan .....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>36</b>
5.1	Kesimpulan.....	36
5.2	Saran.....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>.....</b>
<b>BIODPRAIATA .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik .....	36
Tabel 4.2 Distribusi Tekanan Darah Sebelum Senam Jantung Sehat Terhadap Lansia Yang Menderita Hipertensi .....	37
Tabel 4.3 Distribusi Tekanan Darah Sesudah Senam Jantung Sehat Terhadap Lansia Yang Menderita Hipertensi.....	38
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data .....	38
Tabel 4.5 Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Bimbingan Skripsi .....	53
Lampiran 2 Lembar Penjelasan.....	55
Lampiran 3 Informed Consent .....	57
Lampiran 4 Screening Responden .....	59
Lampiran 5 Observasi Tekanan Darah.....	60
Lampiran 6 Data Demografi .....	61
Lampiran 7 Uji Normalitas .....	63
Lampiran 8 Uji Wilcoxon .....	64
Lampiran 9 Dokumentasi.....	66
Lampiran 10 Perizinan .....	67

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lansia merupakan individu yang rentan mengalami penurunan kesehatan, oleh sebab itu lansia membutuhkan kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan derajat sehat, agar fungsi jantung, paru maupun pembuluh darah serta denyut nadi dapat terjaga pada waktu istirahat, asam laktat akan berkurang serta peningkatan pembuluh darah dapat terkontrol. Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat mencegah kegemukan sehingga badan tetap menjadi ideal dan dapat melancarkan metabolisme tubuh, sehingga penyakit yang dialami seperti hipertensi dapat mengalami penurunan (Kristiawan & Adiputra, 2019).

Menurut WHO (2015), sebanyak 1,13 milyar penduduk dunia menderita hipertensi (1:3 menderita hipertensi) dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar penduduk dunia yang menderita hipertensi. Di Indonesia, hipertensi urutan pertama penyakit tidak menular yang setiap tahunnya mengalami peningkatan dimana pada tahun 2018 penderita sebanyak 34,1% dan sebanyak 65% keatas penderita hipertensi dialami oleh lansia (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi lansia akan terus menerus meningkat jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dianggap penyebab 5 juta kematian di seluruh dunia (WHO, 2015).

Kenaikan usia harapan hidup lansia akan mempengaruhi jumlah penduduk, dimana diprediksi pada tahun 2030 jumlah penduduk lansia dunia akan mencapai angka 1,4 milyar jiwa dimana kondisi ini juga ditemukan di Indonesia yang diprediksi akan mencapai 61 juta jiwa pada tahun 2050 (Monika, 2019). Meningkatnya jumlah lansia selain memberikan dampak positif tetapi juga memberikan dampak negatif jika tidak diimbangi dengan mempertahankan atau meningkatkan kesejahteraan lansia, seperti ancaman akan kesehatan (Monika, 2020)

Indonesia sebagai salah satu negara dalam tahap berkembang tidak lepas dari penyakit hipertensi yang masih mengancam kesehatan masyarakat yang serius dan prevalensinya masih tinggi. Informasi Riskesdas pada tahun 2013 kejadian hipertensi termasuk dalam penyakit tidak menular kronis dan berada di urutan ke enam dari total sepuluh penyakit dengan prevalensi 25,8 % (Arum, 2019). Sementara tahun 2018 prevalensi hipertensi pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun yaitu 34,1%. Data tersebut menunjukkan peningkatan angka kejadian hipertensi sebesar 8,3% (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi pada tahun 2016 merupakan penyebab kematian sebesar 23% dari total 1,5 juta kematian di Indonesia (Hariawan & Tatisina, 2020).

Salah satu penyakit yang banyak dialami oleh lansia yaitu hipertensi atau tekanan darah tinggi. Meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah sering dialami oleh lansia (Istianah, 2022). Yang diakibatkan karena kurangnya aktifitas yang dilakukan oleh individu, meningkatnya aliran darah yang dipenuhi oleh jantung dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti curah jantung, ketegangan arteri, dan volume laju serta kekentalan darah (Makawekes et al., 2020).

Aktifitas fisik diartikan sebagai gerakan tubuh dalam bentuk apapun yang dihasilkan oleh otot rangka mengakibatkan pengeluaran energi. Aktifitas fisik untuk kelompok lansia disarankan sesuai dengan kemampuan. Aktifitas fisik atau olahraga seperti senam dapat mendorong jantung bekerja secara optimal. Salah satu jenis senam yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam jantung sehat (Uswatul Khasanah, 2020). Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar, dan kelenturan sendi, agar dapat memasukkan oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh (Refor, 2020). Aktifitas fisik pada lansia dapat memberikan berbagai manfaat antara lain : melatih keseimbangan fisik, mencegah berbagai penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus maupun osteoporosis (Elsawy & Higgins, 2010).

Hipertensi adalah keadaan pada seseorang dimana terjadinya peningkatan tekanan darah yang melebihi batas yang telah ditentukan yaitu sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Hipertensi adalah satu dari banyaknya masalah kesehatan yang mengancam di seluruh dunia, tercatat pada tahun 2015 hipertensi menyebabkan angka kematian 9,4 juta setiap tahun di dunia dan di Asia Tenggara tercatat 1,5 juta setiap tahunnya (Sakinah & Nurdin, 2020). Hipertensi seringkali ditemukan pada lansia. Dari hasil studi tentang kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lanjut usia yang dilaksanakan Komnas Lansia di 10 Provinsi tahun 2012, diketahui bahwa penyakit terbanyak yang diderita lansia adalah penyakit sendi (52,3%) dan Hipertensi (38,8%), penyakit tersebut merupakan penyebab utama disabilitas pada lansia (Kemenkes RI, 2013). Apabila tekanan darah terus meningkat dalam waktu yang lama maka dapat menyebabkan komplikasi diantaranya penyakit ginjal dan jantung seperti serangan jantung dan gagal jantung hingga bisa mengakibatkan seseorang mengalami stroke yang tercatat pada tahun 2016 menunjukkan bahwa penyebab kematian nomor satu di dunia adalah jantung iskemik dan stroke (Arum, 2019).

Berdasarkan data-data tersebut, yang menjelaskan pentingnya suatu aktifitas fisik (olahraga yang teratur) dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan taraf kesehatan seseorang. Dari permasalahan tersebut, menjadi acuan penulis untuk memilih judul “Pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi”

## **1.2 Rumusan masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi



### **1.3 Tujuan penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan umum**

Untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lanjut usia yang menderita hipertensi

#### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Untuk mengetahui karakteristik responden
2. Untuk mengetahui tekanan darah sebelum senam jantung sehat terhadap lansia yang menderita hipertensi
3. Untuk mengetahui tekanan darah sesudah senam jantung sehat terhadap lansia yang menderita hipertensi
4. Untuk menganalisis pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

1. Menambah wawasan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan terutama mengenai manfaat senam jantung sehat terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.
2. Dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya serta menambah bahan kepustakaan.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Bagi institusi, diharapkan penelitian ini dapat menambah bahan referensi dan studi kepustakaan tentang pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.
  - b. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar, menambah informasi dan sebagai rujukan peneliti lain untuk kepentingan pengembangan ilmu yang berkaitan dengan

pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

## 2. Manfaat Praktisi

Bagi pemerintahan kota Palembang, diharapkan agar penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah lansia yang menderita hipertensi di kelurahan 16 ulu Palembang.

## 3. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, diharapkan agar penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi sehingga dapat mengontrol tekanan darah.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Desain Penelitian	Hasil
Antri ariani, Meliana fuji lestari, Andria pragholapati (2020)	Pengaruh senam jantung sehat terhadap nilai tekanan darah pada lansia penderita hipertensi	Quasi eksperimen	Hasil uji paired T-Test diperoleh nilai p 0,000 <0,05 untuk tekanan darah sistolik dan diastolik, artinya ada pengaruh senam jantung sehat terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi lansia di Puskesmas DTP Jatinangor.
Ethyca sari (2021)	Pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah lansia di	Pra eksperimental group pre-post test design	Ada pengaruh antara senam jantung sehat terhadap

panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya	tekanan darah pada lansia di panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya
Guilherme Tadeu de Barcelos, Isabel Heberle, Juliana Cavestré Coneglian, Bruno Allan Vieira, Rodrigo Sudatti Delevatti and Aline Mendes Gerage (2022)	Effects of comparing with a Aerobic Training control group Progression on without Blood Pressure in intervention were Individuals With selected. Hypertension: A Systematic Review With Meta-Analysis and Meta- Regression
	Ada pengaruh antara latihan aerobik dengan tekanan darah yang menderita hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I.M.S. *et al.* (2021). *Pengaruh Senam Bugar Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi : Studi Quasi Eksperimental'*. Jurnal Kesehatan Vokasional. 6(4), p. 241. Available at: <https://doi.org/10.22146/jkesvo.66441>.
- AHA. (2017). *High blood pressure clinical practice guideline for the orevention, detection, evaluation*. A report of the Amerika collage of cardiologt. America : J Am Coll Cardiol
- Aminuddin, M. (2019). *Gambaran Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Wilayah RT 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang*. Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, 2(1).
- Anies, (2017). *50 Tips Sehat Menangkal Penyakit dengan Olahraga*. Yogyakarta: PT Kanisus
- Aprilliani, C., & Pratama, N. (2020). *Efektifitas Senam Jantung Sehat Pada Penurunan Tekanan Darah Di Kelurahan Kayu Kubu Kota Bukittinggi Tahun 2020*. 1(2), 140-147.
- Ariani, A., Lestari, M., Pragholapati, A. (2020). *Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Nilai Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi*. Borneo Nursing Journal. Vol. 2 No. 2
- Aristoteles. (2018). *Korelasi Umur dan Jenis Kelamin dengan Penyakit Hipertensi di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017*. Indonesia Jurnal Perawat, 3(1), 9-16
- Arum, Y. T. G. (2019). *Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun) Yuniar*. Higeia Journal Of Public Health, 3(3), 345–356. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Laporan Nasional 2013. Jakarta.

- De Barcelos GT, Heberle I, Coneglian JC, Viera BA, Delevatti RS and Gerage AM. (2020). *Effects of Aerobic Training Proression on Blood Pressure in Individuals With Hypertension: A Systematic Riview With Meta-Analysis ang Meta-Regression*. Front. Sport Act. Living.
- Dewi, Rosmana, S,. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Yogyakarta: Deepublish
- Elsawy, B., & Higgins, K. E. (2010). *Physical activity guidelines for older adults*. American Family Physician, 81(1), 55–59
- Fakhrudin, Hanif dan Nisa, Khairun (2013). *Pengaruh senam jantung sehat terhadap kadar gula darah puasa pada lansia*. Medical Journal Of Lampung University
- Fitria, A., Lubis, L., Purba, A. (2019). *Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri 1 Terhadap daya tahan Jantung-paru, Kekuatan Otot dan Kadar TNF- $\alpha$  Plasma pada Lanju Usia*. Jurnal Ilmu Faal Olahraga. Vlo 2, No 2.
- Fitriani, N., & Nilamsari, N. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Pada Pekerja Shift Dan Pekerja Non-Shift Di PT. X Gresik*. Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health, 2(1), 57–75. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21111/jihoh.v2il.948>
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). *Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen diri Penderita Hipertensi*. Jurnal Pengamas Kesehatan Sasambo, 1(2), 75–79. <Http://Jkp.Poltekkes-Mataram.Ac.Id/Index.Php/Pks>.
- Hartutik, S. & Norratri, E. D. (2019). *Senam Jantung Terhadap Hipertensi Pada Lansia*. Gaster, 17(1), 86. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17il.344>
- Hasdianah (2014). *Pemanfaatan Gizi, Diet dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Indrawati, N.L. (2017). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jatiasih*

- Bekasi 2017 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah.*
- Isral, G.N, Afriwardi, Sulastri, D. 2014. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Nitric Oxide (NO) Plasma Pada Masyarakat Padang.* Jurnal Kesehatan Andalas. Vol 3(2).
- Istianah. (2022). *The Effectiveness of Healthy Heart Gymnastics on Blood Pressure and Sleep Quality in Elderly with Hypertension.* 9(1), 31-39 <https://doi.org/doi.org/10.30590/joh.v9n1.405>.
- Kemkes RI. (2013). *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan.* Kemkes RI. Jakarta
- Kemkes RI. (2018). *Hasil utama RISKESDAS 2018.* Jakarta Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi.* Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kristiawan, M. S., & Adiputra, I. N. (2019). *Olahraga Senam Satria Nusantara, Olahraga Jalan Cepat Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Di Lapangan Renon, Denpasar.* E-Jurnal Medika, 8(5), 1-6
- Lalarni, H. K. (2015). *Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri V terhadap Kebugaran dan lemak Tubuh pada Anggota Posyandu Lansia Amrih Sehat.* Kec. Bergas Semarang (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG).
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). *Pengaruh Aktifitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun.* Jurnal Keperawatan, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Mancia, G., Fagard, R., Narkiewicz, K., Redon, J., Zanchetti, A., Bohm, M., Wood, D. A. (2013). *2013 ESH/ESC guidelines for the management of arterial hypertension: The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and of the*

- European Society of Cardiology (ESC). European Heart Journal, 34(28), 2159-2219.*
- Maryam. S. (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan Keperawatannya.*Jakarta: Salemba Medika Noorkasiani, S. 2012. Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan.Jakarta: Salemba Medika
- Mawaddah, N., & Wijayanto, A. (2020). *Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui activity Daily Living Training dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik di Rsj DR. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul.* Hospital Majapahit, 12(1),32-40.
- Monika R, Setiawan A, Nurviyandari D. (2020). *Partisipasi sosial dan kepuasan hidup lanjut usia di panti sosial tresna werdha wilayah yogyakarta.* Jurnal kesehatan samodra ilmu. 2020 Jan 24;11(1):94-103
- Monika R. (2019). *Dukungan sosial dan kepuasan hidup lansia di panti sosial tresna werdha di wilayah di yogyakarta.* Jurnal dimensi. 2019 oct 28;8(3):498-515
- Novitaningtyas T. (2014). *Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) dan Aktifitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.* 39 (1): 1–24.
- Pescatello LS, Franklin BA, Fagard R, Farquhar WB, Kelley GA, Ray CA; American College of Sports Medicine. 2004. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and hypertension. Med Sci Sports Exerc.
- Pribadi, P. A. (2016). *Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di PSTW Budi Mulia 03 Margaguna Jakarta Selatan* (Bachelor's thesis, FKIK UIN Jakarta)
- Price, S.A., Wilson, L.M. (2013). *Patofisiologi Konsep Klinis proses-proses penyakit.* Edisi VI. Jakarta: EGC



- Putri, G. A., Mulyani, S., & Agung, A. (2020). *Efektifitas Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal penelitian kesehatan, 6(1), 6-12
- Refor. (2020). *Pengaruh senam Jantung terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Helvetia Medas 2020*. 6(2), 105-110.
- Sakinah, S., & Nurdin, S. (2020). *Telenursing and Self Management Among Patient With Hypertension*. Malahayati International Journal Of Nursing and Health Science, 03(2), 103–109. <https://doi.org/10.33024/Minh.V3i2.3358>
- Sari, E. (2021). *Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Panti tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya*. Jurnal Keperawatan, 10(1), 29-30.
- Setiati S, Alwi I, Sudoyo AW,Stiyohadi B, Syam AF. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam jilid II*. VI, Jakarta : Internapublishing.
- Setiyohadi B, Subekti I. (2009). *Pemeriksaan Fisik Umum*. Dalam: Sudoyo AW.(Editor). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Edisi 5. Interpress. Jakarta, Indonesia.jnj
- Setyanda, Y., Sulastri, D. and Lestari, Y. (2015). *Hubungan merokok dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-65 tahun di Kota Padang*. *Jurnal Kesehatan Andalas* (cited 2019 Nov 9);4(2); 434-40. Available from:<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/viewFile/268/257>
- Sherwood, Lauralee. (2014). *Fisiologi Manusia dari Sel ke system*. Edisi 8. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Sumartini P, Zulkifli, Adhitya P. 2019. *Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019*. Jurnal Keperawatan Terpadu. Vol. 1 No. 2

- Tanzila, R.A. et al. (2021). *Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Indeks Massa Tubuh, Rasio Lingkar Pinggang-Panggul dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Palembang*. *Majalah Kedokteran Andalas*, 44(5), 270-279.
- Tiksnadi, B. B., Sylviana, N., Cahyadi, A. I., & Undarsa, A. C. (2020). *Olahraga Rutin untuk Meningkatkan Imunitas Pasien Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid-19*. 1–9.  
<https://doi.org/10.30701/ijc.1016>
- Uswatul Khasanah, S. N. (2020). *Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. 001(1), 31-34.
- Wade C. (2016). *Mengatasi Hipertensi*. Bandung: Nuansa Cendekia
- Widianti, T.A dkk. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- World Health Organization. *World health statistic*. World Health Organization;