

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI

Ns.R.A. Fadila, S.Kep, M.Kes¹, Wenty Anggraini²

Program Studi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang. Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12
Bukit Sangkal Palembang 30114
Email : raden.ayu.dila23@gmail.com

Abstrak

World Health Organization (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi. Seseorang dikatakan hipertensi apabila memiliki tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Selain melakukan pengobatan secara farmakologi pasien hipertensi juga dapat melakukan pengobatan non farmakologi seperti melakukan terapi senam lansia. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang tahun 2021. Metode penelitian menggunakan desain penelitian pra-eksperimen one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 24 orang. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang tahun 2021 dengan nilai p value untuk tekanan darah sistolik sebesar 0,000 dan nilai p value untuk tekanan darah diastolik = 0,000. Saran diharapkan petugas kesehatan dapat meningkatkan pelayanan kepada lansia penderita hipertensi khususnya dalam melakukan terapi menurunkan tekanan darah. Selain menggunakan pengobatan farmakologi yang telah diterapkan selama ini, petugas juga dapat menggunakan alternatif pengobatan non farmakologi seperti melakukan senam lansia.

Kata kunci : *Senam Lansia, Tekanan Darah, Hipertensi, Lansia*

Abstract

Th Word Health Organization (WHO) shows tht around 1.13 billion people in the world have hypertension. A person is sais to be hypertensive if his blood pressure ismore than 140/90 mmHg. In addition to pharmacological treatment, hyperension patints can also perorm non-pharmacological treatment such as doing exercise therapyfor the elderly. The purpose of the study was to determine the effect of elderly exercis on reducing blood presure in the elderly with hypertension a the Harpan Kita Social Institution in Palembng in 2021. The research method used a pre-experimnal one group pretest-posttest design.the research sample aounted to 24 people. The results showd that there was an effect of elderly exercise on reducin blood pressure in the elderly with hpertension at the Harapan Kita Social Institution in Palembang in 201 with p-value for systolic blood pressure of 0.000 and a p-value fr diastolic blood pressure = 0.000. Suggestions are expected that health workers can improve services to the elderly with hypertension, especially in doing therapy to lower blood pressure. In addiion to uing pharmacological treatment that has been applied so far, officers can also use altenative non-pharmacological treatments such as doing elderly gymnastics.

Keywords : *Elderly Gymnastics, Blood Pressure, Hypertension, Elderly*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum

dan paling banyak disandang masyarakat. Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Dinkes, 2019).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2019, penyakit hipertensi merupakan salah satu dari 10 penyakit terbanyak di Kota Palembang. Pada tahun 2017, Hipertensi merupakan penyakit terbanyak nomor 1 di Kota Palembang sebanyak 79.192 orang. Sedangkan pada tahun 2018 penyakit hipertensi mengalami peningkatan dan menduduki peringkat ketiga penyakit terbanyak di Kota Palembang sebanyak 97.636 orang (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2019).

Senam lansia merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 2 kali. Tujuan lain adalah untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Sumartini, 2019).

Senam lansia pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Disisi lain akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga (Kristiani, 2018).

Peneliti lakukan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, dari 33 lansia yang mengalami hipertensi peneliti melakukan wawancara terhadap 10 orang lansia. Dari pernyataan 10 orang lansia tersebut diketahui bahwa semuanya belum pernah melakukan senam lansia. Semua responden juga tidak mengetahui manfaat dari senam lansia bagi penderita hipertensi. Pengobatan yang mereka

lakukan selama ini hanya mengonsumsi makanan yang bisa menurunkan tekanan darah seperti mentimun.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Panti Sosial Harapan Kita Palembang”

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah desain penelitian *pra-eksperimen*. Dimana peneliti melakukan observasi perlakuan dengan memberikan latihan senam lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, kemudian mengobservasi tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan latihan senam lansia. Rancangan yang digunakan adalah dengan *one group pretest-posttest design*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6-7 April tahun 2021.

Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

Target/Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah semua penderita hipertensi yang ada di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang pada saat dilakukan penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 24 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling*.

Prosedur

Jenis penelitian ini adalah desain penelitian *pra-eksperimen*. Dimana peneliti melakukan observasi perlakuan dengan memberikan latihan senam lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita

Palembang, kemudian mengobservasi tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan latihan senam lansia. Rancangan yang digunakan adalah dengan *one group pretest-posttest design*.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data primer didapat dengan melakukan observasi secara langsung terhadap tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan setelah dilakukan latihan senam lansia.

Data sekunder didapat dari data Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, buku sumber, jurnal dan bahan dari internet yang berhubungan dengan topik penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisa Data Univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian yaitu tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah diberikan latihan senam lansia.

Analisa Bivariat

Pada penelitian ini, analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik berpasangan (*Paired Samples t-test*) untuk data yang berdistribusi normal dan uji *Wilcoxon* untuk data yang berdistribusi tidak normal.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Tekanan Darah Sistolik Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Senam Lansia

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Sebelum Dilakukan Senam Lansia Di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2021

Tekanan Darah Sistolik Sebelum Dilakukan Senam Lansia	Frekuensi	%
140 mmHg	2	8,3
150 mmHg	5	20,8
160 mmHg	8	33,3
170 mmHg	5	20,8
180 mmHg	4	16,7
Total	24	100

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan distribusi frekuensi tekanan darah sistolik responden sebelum dilakukan senam lansia diketahui bahwa responden yang tekanan darah sistoliknya 140 mmHg sebanyak 2 responden (8,3%), 150 mmHg sebanyak 5 responden (20,8%), 160 mmHg sebanyak 8 responden (33,3%), 170 mmHg sebanyak 5 responden (20,8%), 180 mmHg sebanyak 4 responden (16,7%).

2. Tekanan Darah Sistolik Lansia Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan Senam Lansia

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Setelah Dilakukan Senam Lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2021

Tekanan Darah Sistolik Setelah Dilakukan Senam Lansia	Frekuensi	%
130 mmHg	1	4,2
140 mmHg	6	25
150 mmHg	7	29,2
160 mmHg	5	20,8
170 mmHg	4	16,7
180 mmHg	1	4,2
Total	24	100

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan distribusi frekuensi tekanan darah sistolik responden setelah dilakukan senam lansia diketahui bahwa responden yang tekanan

darah sistoliknya 130 mmHg sebanyak 1 responden (4,2%), 140 mmHg sebanyak 6 responden (25%), 150 mmHg sebanyak 7 responden (29,2%), 160 mmHg sebanyak 5 responden (20,8%), 170 mmHg sebanyak 4 responden (16,7%), 180 mmHg sebanyak 1 responden (4,2%).

3. Tekanan Darah Diastolik Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Senam Lansia

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik Sebelum Dilakukan Senam Lansia Di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2021

Tekanan Darah Diastolik Sebelum Dilakukan Senam Lansia	Frekuensi	%
90 mmHg	8	33,3
100 mmHg	8	33,3
110 mmHg	8	33,3
Total	24	100

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan distribusi frekuensi tekanan darah diastolik responden sebelum dilakukan senam lansia diketahui bahwa responden yang tekanan darah diastoliknya 90 mmHg sebanyak 8 responden (33,3%), 100 mmHg sebanyak 8 responden (33,3%) dan 110 mmHg sebanyak 8 responden (33,3%).

4. Tekanan Darah Diastolik Lansia Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan Senam Lansia

Tabel 4.5

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik Setelah Dilakukan Senam Lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2021

Tekanan Darah Diastolik Setelah	Frekuensi	%
---------------------------------	-----------	---

Dilakukan Senam Lansia		
70 mmHg	6	25
80 mmHg	5	20,8
90 mmHg	8	33,3
95 mmHg	3	12,5
100 mmHg	2	8,3
Total	24	100

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan distribusi frekuensi tekanan darah diastolik responden setelah dilakukan senam lansia diketahui bahwa responden yang tekanan darah diastoliknya 70 mmHg sebanyak 6 responden (25%), 80 mmHg sebanyak 5 responden (20,8%), 90 mmHg sebanyak 8 responden (33,3%), 95 mmHg sebanyak 3 responden (12,5%) dan 100 mmHg sebanyak 2 responden (8,3%).

Analisis Bivariat

Tabel 4.6

Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Senam Lansia Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Harapan Kita Palembang

Variabel	Mean	SD	P value	N
Tekanan darah sistolik sebelum senam lansia	161,67	12,039	0,000	24
Tekanan darah sistolik setelah senam lansia	153,33	12,740		
Tekanan darah diastolik sebelum senam lansia	100	8,341	0,000	24
Tekanan darah diastolik setelah senam lansia	84,38	10,248		

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan senam lansia adalah 161,67 dan rata-rata tekanan darah sistolik lansia penderita hipertensi setelah dilakukan senam lansia adalah 153,33. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan senam lansia adalah 100 dan rata-rata tekanan darah diastolik lansia penderita hipertensi setelah dilakukan senam lansia adalah 84,38.

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikan untuk tekanan darah sistolik berdasarkan uji *paired sampel t test* sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ($p \text{ value} = 0,000 < 0,05$) dan nilai signifikan tekanan darah diastolik berdasarkan uji *wilcoxon* sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ($p \text{ value} = 0,000 < 0,05$) maka dapat dinyatakan ada pengaruh yang signifikan senam lansia dalam menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2021.

Pembahasan

Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Senam Lansia Pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang

Berdasarkan analisis univariat diketahui distribusi frekuensi tekanan darah sistolik responden sebelum dilakukan senam lansia diketahui bahwa distribusi frekuensi tekanan darah sistolik responden sebelum dilakukan senam lansia diketahui bahwa responden yang tekanan darah sistoliknya 140 mmHg sebanyak 2 responden (8,3%), 150 mmHg sebanyak 5 responden (20,8%), 160 mmHg sebanyak 8 responden (33,3%), 170 mmHg sebanyak 5 responden (20,8%), 180 mmHg sebanyak 4 responden (16,7%). Dan setelah dilakukan senam lansia diketahui bahwa responden yang tekanan darah sistoliknya 130 mmHg

sebanyak 1 responden (4,2%), 140 mmHg sebanyak 6 responden (25%), 150 mmHg sebanyak 7 responden (29,2%), 160 mmHg sebanyak 5 responden (20,8%), 170 mmHg sebanyak 4 responden (16,7%), 180 mmHg sebanyak 1 responden (4,2%).

Berdasarkan analisis univariat diketahui distribusi frekuensi tekanan darah diastolik responden sebelum dilakukan senam lansia diketahui bahwa distribusi frekuensi tekanan darah diastolik responden sebelum dilakukan senam lansia diketahui bahwa responden yang tekanan darah diastoliknya 90 mmHg sebanyak 8 responden (33,3%), 100 mmHg sebanyak 8 responden (33,3%) dan 110 mmHg sebanyak 8 responden (33,3). Dan distribusi frekuensi tekanan darah diastolik responden setelah dilakukan senam lansia diketahui bahwa responden yang tekanan darah diastoliknya 70 mmHg sebanyak 6 responden (25%), 80 mmHg sebanyak 5 responden (20,8%), 90 mmHg sebanyak 8 responden (33,3%), 95 mmHg sebanyak 3 responden (12,5%) dan 100 mmHg sebanyak 2 responden (8,3%).

Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan senam lansia adalah 161,67 dan rata-rata tekanan darah sistolik lansia penderita hipertensi setelah dilakukan senam lansia adalah 153,33. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan senam lansia adalah 100 dan rata-rata tekanan darah diastolik lansia penderita hipertensi setelah dilakukan senam lansia adalah 84,38.

Berdasarkan analisis uji statistik diperoleh nilai signifikan untuk tekanan darah sistolik berdasarkan uji *paired sampel t test* sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ($p\ value = 0,000 < 0,05$) dan nilai signifikan tekanan darah diastolik berdasarkan uji *wilcoxon* sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ($p\ value = 0,000 < 0,05$) maka dapat dinyatakan ada pengaruh yang signifikan

senam lansia dalam menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2021.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sumartini (2019) yang berjudul Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam hipertensi lansia 151,80 mmHg, diastolik 94,73 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah senam hipertensi lansia 137,13 mmHg, diastolik 90,27 mmHg. Hasil uji *paired sampel t-test* didapatkan $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak H_1 diterima. Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019.

Penelitian yang sama dilakukan Kristiani (2018) dengan judul Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada hipertensi di Posyandu Lansia Puntodewo Wilayah Penanggungan RW.05 Surabaya. Hasil penelitian didapatkan Hasil uji didapatkan nilai didapatkan nilai $p\ value$ 0,000 ($< 0,05$) artinya ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan dan dari hasil mean ada pengaruh tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Puntodewo RW 05 Surabaya. Implikasi hasil penelitian bahwa senam lansia dilakukan untuk menjaga stabilitas tekanan darah, sehingga perlu dilakukan secara rutin, terutama bagi penderita Hipertensi pada lansia.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Sumartini (2019) yang menyatakan bahwa senam lansia merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu

minimal 2 kali. Tujuan lain adalah untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan secara terus menerus, maka pembuluh darah akan lebih elastis dan penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah, tekanan darah akan menurun setelah melakukan aktifitas olahraga.

Hal serupa diungkapkan Kristiani (2018), menerangkan bahwa senam lansia pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Disisi lain akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga.

Manfaat senam lansia adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, otot dan sendi. Latihan aktivitas fisik akan memberikan pengaruh yang baik terhadap berbagai macam sistem yang bekerja di dalam tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskuler yang dilakukan secara teratur karena dapat menurunkan tekanan darah. Sebaiknya, segera setelah latihan senam selesai,

tekanan darah akan turun sampai di bawah normal dan berlangsung 30-120 menit. Kalau senam dilakukan berulang-ulang lama kelamaan penurunan tekanan darah akan berlangsung lama. Itulah sebabnya latihan aktivitas fisik senam yang dilakukan secara teratur bisa menurunkan tekanan darah (Kristiani, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa senam lansia berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi hal ini dapat dilihat dari rata-rata tekanan darah sistolik lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan senam lansia adalah 161,67 dan rata-rata tekanan darah sistolik lansia penderita hipertensi setelah dilakukan senam lansia mengalami penurunan menjadi 153,33. Dengan melakukan senam lansia dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan penurunan ketegangan otot sehingga dapat melancarkan peredaran darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi tekanan darah sistolik responden sebelum dilakukan senam lansia diketahui bahwa responden yang tekanan darah sistoliknya 140 mmHg sebanyak 2 responden (8,3%), 150 mmHg sebanyak 5 responden (20,8%), 160 mmHg sebanyak 8 responden (33,3%), 170 mmHg sebanyak 5 responden (20,8%), 180 mmHg sebanyak 4 responden (16,7%). Dan setelah dilakukan senam lansia diketahui bahwa responden yang tekanan darah sistoliknya 130 mmHg sebanyak 1 responden (4,2%), 140 mmHg sebanyak 6 responden (25%), 150 mmHg sebanyak 7 responden (29,2%),

160 mmHg sebanyak 5 responden (20,8%), 170 mmHg sebanyak 4 responden (16,7%), 180 mmHg sebanyak 1 responden (4,2%).

2. Distribusi frekuensi tekanan darah diastolik responden sebelum dilakukan senam lansia diketahui bahwa distribusi frekuensi tekanan darah diastolik responden sebelum dilakukan senam lansia diketahui bahwa responden yang tekanan darah diastoliknya 90 mmHg sebanyak 8 responden (33,3%), 100 mmHg sebanyak 8 responden (33,3%) dan 110 mmHg sebanyak 8 responden (33,3). Dan distribusi frekuensi tekanan darah diastolik responden setelah dilakukan senam lansia diketahui bahwa responden yang tekanan darah diastoliknya 70 mmHg sebanyak 6 responden (25%), 80 mmHg sebanyak 5 responden (20,8%), 90 mmHg sebanyak 8 responden (33,3%), 95 mmHg sebanyak 3 responden (12,5%) dan 100 mmHg sebanyak 2 responden (8,3%).
3. Ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang tahun 2021 dengan nilai *p value* untuk tekanan darah sistolik sebesar 0,000 dan nilai *p value* untuk tekanan darah sistolik = 0,000 dan nilai *p value* untuk tekanan darah diastolik = 0,000.

SARAN

1. Bagi Petugas Kesehatan
Diharapkan kepada petugas kesehatan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, dapat meningkatkan pelayanan kepada lansia khususnya lansia penderita hipertensi khususnya dalam melakukan terapi menurunkan tekanan darah. Selain

menggunakan pengobatan farmakologi yang telah diterapkan selama ini diharapkan petugas dapat menggunakan alternatif pengobatan non farmakologi seperti melakukan senam lansia.

2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan dapat lebih melengkapi referensi seperti buku-buku sumber, majalah kesehatan, jurnal, serta bahan-bahan yang menunjang penulisan tugas-tugas kuliah dan Skripsi khususnya yang berkaitan dengan penyakit hipertensi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mencari alternatif lain dalam menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi seperti memberikan aroma terapi atau masase serta dengan menggunakan metode penelitian kualitatif sehingga penelitian tentang penurunan tekanan darah lansia dapat terus di kembangkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Mitra Adiguna yang telah memberi dukungan financial terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriantara. 2018. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Posyandu Mawar Desajanggan Kecamatan Poncol Kabupaten Magetan*
- Aji. 2017. *Pengaruh senam lansia terhadap tekanan Darah pada lansia penderita hipertensi Di posyandu lansia dusun banaran 8 Playen gunungkidul*
- Asnudin. 2017. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi*

- Dinkes. 2019. *Hipertensi penyakit paling banyak diidap masyarakat*. <http://www.depkes.go.id>
- Haryanto, Awan. 2015. *Buku ajar keperawatan medikal bedah 1 dengan diagnosis Nanda international*. Yogyakarta : AR-Ruzz Media
- Hermawan. 2017. *Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Darma Bhakti Kelurahan Panjang Surakarta*
- Khoirin. 2018. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pakjo Palembang Tahun 2018*
- Kristiani. 2018. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Di Posyandu Lansia Puntodewo Wilayah Penanggulangan Rw 05 Surabaya*
- Manurung, Nixson 2018. *Keperawatan medikal bedah konsep mind mapping dan nanda nic noc*. Jakarta : Trans Info Media
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta
- Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. 2020. *Jumlah lansia tahun 2016-2020 dan data lansia yang mengalami hipertensi pada tahun 2020*.
- Padila. 2013. *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Riskesdas. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*
- Sumartini. 2019. Untuk mengetahui pengaruh *slow deep breathing* terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah
- Susilo, Yekti dan Ari Wulandari. 2014. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta : PT Andi
- Suwardianto. 2018. *Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam (Deep Breathing) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri*
- Tulak. 2017. *Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Wara Palopo*
- Yantina. 2019. *Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara*
-