



## Pengaruh Senam Lansia terhadap Hipertensi di Panti Sosial Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh

Fauziah<sup>1\*</sup>, Ellyza Fazlylawati<sup>2</sup>, Nur Afri Liandi Rasmin<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

Email: [fauziah\\_d3kep@abulyatama.ac.id](mailto:fauziah_d3kep@abulyatama.ac.id)<sup>1\*</sup>

Alamat: Jl. Blang Bintang Lama Km. 8,5 Lampoh Keude, Aceh Besar, Aceh, Indonesia 23372

\*Penulis Korespondensi

**Abstract.** Hypertension is one of the global public health issues with serious implications as it may lead to severe complications such as stroke, coronary heart disease, and kidney failure. Elderly individuals are among the most vulnerable groups, with the highest prevalence found in the age group of 65–74 years (57.6%) and those over 75 years (63.8%). Non-pharmacological treatment for hypertension includes regular and consistent elderly gymnastics. This study aims to examine the effect of elderly gymnastics on blood pressure among elderly individuals with hypertension at the Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Nursing Home, Ulee Kareng, Banda Aceh. The study applied a quasi-experimental design with a deductive approach. The population consisted of 55 elderly individuals, and 17 were selected as the sample using total sampling technique. The elderly gymnastics intervention was conducted three times a week, from April 17th to 22nd, 2025. Blood pressure was measured before and after the intervention using a pre-test and post-test observation sheet. Data analysis was performed using the Wilcoxon test, suitable for non-parametric data. Results showed that on the first day, there was no significant difference in systolic and diastolic blood pressure ( $p = 0.091$ ). On the second day, systolic blood pressure showed a significant decrease ( $p = 0.003$ ), while diastolic pressure remained non-significant ( $p = 0.161$ ). On the third session, a significant reduction occurred in both systolic ( $p = 0.000$ ) and diastolic ( $p = 0.001$ ) blood pressure. Conclusion: Elderly gymnastics has an effect on reducing blood pressure in elderly individuals with hypertension. This intervention may serve as an effective and applicable non-pharmacological therapy in daily life

**Keywords:** Blood Pressure; Elderly; Gymnastics; Hypertension; Non-pharmacological

**Abstrak.** Hipertensi termasuk salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang sangat serius karena dapat menyebabkan komplikasi berat seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Lansia termasuk kelompok paling rentan terhadap hipertensi, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok usia 65–74 tahun (57,6%) dan usia di atas 75 tahun (63,8%). Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara non-farmakologis, salah satunya melalui senam lansia yang teratur dan berkesinambungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang, Ulee Kareng, Banda Aceh. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan deduktif. Populasi terdiri atas 55 lansia dan sampel sebanyak 17 orang yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Intervensi senam lansia dilakukan tiga kali dalam seminggu, mulai dari tanggal 17 hingga 22 April 2025. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar observasi pre-test dan post-test. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon yang sesuai untuk data non-parametrik. Hasil menunjukkan bahwa pada hari pertama tidak terdapat perbedaan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik ( $p = 0,091$ ). Hari kedua menunjukkan penurunan signifikan tekanan darah sistolik ( $p = 0,003$ ), namun tekanan darah diastolik belum signifikan ( $p = 0,161$ ). Pada pertemuan ketiga, penurunan signifikan terjadi pada tekanan darah sistolik ( $p = 0,000$ ) dan diastolik ( $p = 0,001$ ). Kesimpulan: Senam lansia memberi pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis yang efektif dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari."

**Kata Kunci :** Hipertensi; Lansia; Non-Farmakologi; Senam; Tekanan darah

## **1. LATAR BELAKANG**

Hipertensi merupakan salah satu ancaman kesehatan masyarakat global karena potensinya untuk menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Diagnosis hipertensi dapat ditegakkan melalui pengukuran tekanan darah yang dilakukan oleh tenaga medis atau kader kesehatan yang telah mendapatkan pelatihan dan sertifikasi dari tenaga kesehatan yang berkompeten (Infodatin,2019).

Dari segi distribusi geografis, prevalensi hipertensi di kalangan orang dewasa pada tahun 2019 menunjukkan penurunan di Eropa dibandingkan dengan tahun 1990, namun mengalami peningkatan di Asia, khususnya di wilayah Pasifik Barat (termasuk negara-negara seperti Australia, Selandia Baru, Tiongkok, Republik Korea, Filipina, Malaysia, Vietnam, dan Jepang), yang meningkat dari 24% menjadi 28%. Di wilayah Asia Tenggara, prevalensi hipertensi juga mengalami peningkatan dari 29% menjadi 32%, termasuk di negara-negara seperti India, Nepal, Indonesia, dan Thailand. Secara keseluruhan, jumlah penderita hipertensi di wilayah Pasifik Barat pada tahun 2019 meningkat lebih dari dua kali lipat dibandingkan dengan tahun 1990, dari 144 juta menjadi 346 juta orang. Dalam periode tiga dekade (1990-2019), jumlah penderita hipertensi di Eropa dan Amerika meningkat 41%, sementara di Asia Tenggara dan Pasifik Barat angka tersebut melonjak hingga 144%. Hal ini menunjukkan pentingnya Upaya pengendalian hipertensi, terutama di kedua wilayah tersebut, untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular secara global (Kario *et al.*, 2024). Menurut data WHO (dalam Kemenkes RI, 2019), sekitar 972 juta orang di dunia, atau sekitar 26,4% penduduk global, mengidap hipertensi, dengan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2021. Diperkirakan setiap tahunnya, 9,4 juta orang meninggal dunia akibat hipertensi dan komplikasinya.

Menurut laporan Riskesdas 2013, hipertensi merupakan penyakit kronis yang paling banyak dialami oleh penduduk dewasa Indonesia, dengan prevalensi mencapai 26,5%. Prevalensi hipertensi ini meningkat seiring bertambahnya usia, dengan angka tertinggi pada kelompok usia 65-74 tahun (57,6%) dan lebih dari 75 tahun (63,8%) (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Aceh 2019, prevalensi hipertensi pada tahun 2019 tercatat sebanyak 276.862 kasus atau sekitar 32% dari penduduk. Angka ini meningkat pada tahun 2020 menjadi 329.985 kasus (88,4% lebih banyak), meskipun sedikit menurun pada tahun 2021 menjadi 328.363 kasus (67,1%) (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2021). Berdasarkan profil kesehatan Aceh, prevalensi hipertensi di Aceh mencapai 26,45%, dengan prevalensi tertinggi terdapat di Kabupaten Bener Meriah (36,75%), diikuti Kabupaten Langsa (35,07%) dan Aceh Tamiang (34,97%). Sementara itu, Kota Banda Aceh memiliki prevalensi

hipertensi sebesar 23,32% (Riskesdas, 2019). Pada tahun 2019, sekitar 290.910 orang di Aceh menerima pelayanan kesehatan hipertensi sesuai standar, dan jumlah ini meningkat menjadi 385.813 (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2021).

Berdasarkan hasil surveilans terpadu berbasis Puskesmas di 23 Kabupaten/Kota di Provinsi Aceh tahun 2018 jumlah penderita hipertensi sebanyak 184.842 orang, kemudian pada tahun 2019 terjadinya peningkatan jumlah penderita hipertensi yaitu 1.113.987 orang, pada tahun 2020 sebanyak 1.222.285 orang dan pada tahun 2021 meningkat lagi dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 1.516.104 orang. Hasil Riskesdas menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Aceh terus mengalami peningkatan dari tahun 2018 sebesar 15%, tahun 2019 sebesar 21%, tahun 2020 sebesar 23% dan tahun 2021 sebesar 28% (Dinkes Aceh, 2023). Dinkes Kota Banda Aceh menyatakan bahwa pada tahun 2023 kasus hipertensi kian terus meningkat dari tahun-tahun sebelumnya, keseluruhan penderita hipertensi Puskesmas di Kota Banda Aceh mencapai 90,84% sedangkan pada tahun 2022 hanya 55% dan persentase tertinggi berada di Kecamatan Ulee Kareng sebanyak 80,92%. Data yang didapatkan di puskesmas Ulee Kareng dari bulan November 2023–Januari 2024 berdasarkan kegiatan POSBINDU, ada 658 orang yang menderita hipertensi diantaranya laki-laki 257 orang dan perempuan 410 orang dengan tekanan darah terkontrol dan tidak terkontrol. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih dominan beresiko hipertensi dibandingkan laki-laki (Dinkes Kota Banda Aceh, 2023).

Berdasarkan data Kemenkes RI (2019), proses menua (*aging*) diiringi oleh penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial, yang dapat berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental, pada lansia. Salah satu masalah kesehatan yang sering ditemui pada lansia adalah hipertensi, yang sering kali menjadi penyebab utama penyakit tidak menular (PTM) seperti arthritis, stroke, PPOK, dan *diabetes mellitus*. Di samping itu, proses menua juga dapat mempengaruhi fungsi otak, yang pada gilirannya berdampak pada perilaku dan kognisi lansia (Qonita *et al.*, 2021).

Penanganan hipertensi pada lansia dapat dilakukan baik dengan pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis, seperti senam lansia dan aktivitas fisik ringan lainnya, dapat membantu menurunkan tekanan darah tanpa risiko efek samping yang tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik, seperti jalan kaki, bersepeda, atau senam lansia, dapat secara efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia (Anugerah *et al.*, 2022). Studi Sumartini *et al.*, (2019) menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan senam lansia, dengan perbedaan yang signifikan ( $p = 0,000$ ).

Senam lansia merupakan pilihan terapi yang baik, karena selain meningkatkan fungsi organ tubuh, senam ini juga dapat membantu relaksasi dan mengurangi kadar hormon *norepinephrine* yang berhubungan dengan stress (Anugerah *et al.*, 2022). Penelitian oleh Yantina & Saputri (2019) juga menunjukkan adanya pengaruh positif senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi, baik pada tekanan darah sistolik ( $p = 0,002$ ) maupun diastolik ( $p = 0,004$ ).

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada kepala panti sosial Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang terdapat 60 lansia yang berada di panti tersebut, dengan 25 lansia laki-laki dan 35 lansia Perempuan. Dari hasil wawancara tersebut didapatkan bahwa lansia yang menderita hipertensi sebanyak 45 lansia dan dari 45 tersebut lansia terdapat 12 orang lansia yang menderita stroke atau menderita gangguan mobilitas fisik. Panti tersebut juga rutin mengadakan senam setiap hari kamis, tetapi dalam tahun ini pihak panti sudah tidak rutin mengadakan senam pada lansia dikarenakan senam lansia diadakan oleh pihak puskesmas dan tahun ini dari pihak puskesmas tidak serutin tahun lalu dalam melakukan senam pada lansia. Dari hasil wawancara pada beberapa lansia yang di panti, didapatkan bahwasannya setelah dilakukan senam fisik lansia terasa lebih nyaman dan juga pegal ataupun sakit kepala berkurang, tetapi karena senam lansia sudah tidak rutin dilakukan fisik lansia terasa kurang nyaman.

Berdasarkan uraian yang dijelaskan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh “Pengaruh senam lansia terhadap hipertensi di Panti Sosial Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh”.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Menurut Undang-Undang No. 13 Tahun 1998, lansia adalah individu, baik pria maupun wanita, yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih, baik yang masih aktif bekerja maupun yang sudah tidak lagi melakukan kegiatan fisik. Lansia merupakan suatu fase dalam kehidupan yang alami, yang menandai berakhirnya masa produktif seseorang (Manafe & Berhimpon, 2022). Proses penuaan itu sendiri dimulai sejak kelahiran dan berlangsung sepanjang hidup, melalui tiga tahapan utama: masa kanak-kanak, dewasa, dan akhirnya memasuki usia lanjut (Mawaddah *et al.*, 2018).

Hipertensi, atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi, adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang melebihi batas normal, yang dapat meningkatkan risiko penyakit (morbiditas) dan kematian (mortalitas). Tekanan darah dapat dipahami sebagai gaya yang diberikan oleh aliran darah terhadap dinding pembuluh darah arteri, yaitu pembuluh darah

utama dalam tubuh. Besarnya tekanan ini dipengaruhi oleh resistensi pembuluh darah dan kekuatan pompa jantung. Semakin besar volume darah yang dipompa oleh jantung dan semakin sempit pembuluh darah, maka tekanan darah yang dihasilkan akan semakin tinggi. Jika pembuluh darah arteri mengalami penyempitan, maka tekanan darah akan meningkat. Pengukuran tekanan darah terdiri dari dua angka: angka sistolik yang menggambarkan tekanan pada pembuluh darah saat jantung berkontraksi, dan angka diastolik yang menggambarkan tekanan saat jantung beristirahat di antara detakan. Seseorang dapat didiagnosis hipertensi jika tekanan darah sistolik yang tercatat dalam dua pengukuran berturut-turut melebihi 140 mmHg (Handayani, 2024).

Senam adalah serangkaian gerakan terstruktur yang dilakukan baik secara individu maupun dalam kelompok dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik tubuh. Dalam bahasa Inggris, istilah yang digunakan untuk kegiatan ini adalah *exercise* atau *aerobic*, yang merujuk pada aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kinerja jantung, peredaran darah, dan pernapasan, yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu untuk memberikan manfaat dan perbaikan bagi tubuh. Kata "senam" sendiri berasal dari bahasa Yunani, yaitu "*gymnastic*" (*gymnos*), yang berarti telanjang, mengandung makna bahwa gerakan senam sebaiknya dilakukan tanpa pakaian agar gerakan tubuh dan perkembangan fisik dapat dipantau dengan lebih baik (Alifatun, 2019).

Senam dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sementara selama latihan, namun tekanan darah akan kembali normal setelah aktivitas dihentikan. Faktor utama yang mempengaruhi tekanan darah meliputi curah jantung, resistensi pembuluh darah perifer, serta *volume* dan aliran darah. Rata-rata tekanan darah arteri ditentukan oleh curah jantung dan total resistensi perifer. Penurunan tekanan darah setelah latihan biasanya terjadi karena penurunan salah satu atau kedua variabel ini. Penurunan resistensi perifer tampaknya menjadi mekanisme utama yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah setelah olahraga. Mekanisme penurunan ini dapat dijelaskan melalui beberapa adaptasi tubuh sebagai berikut:

### **Sistem Saraf Simpatik**

Peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik merupakan ciri khas dari hipertensi. Aktivitas sistem saraf simpatik dan pelepasan norepinefrin (NE) dapat menyebabkan vasokonstriksi dan meningkatkan resistensi vaskuler. Penurunan aktivitas saraf simpatik dan sirkulasi norepinefrin akan mengurangi vasokonstriksi, yang pada gilirannya menurunkan tekanan darah. Meskipun bukti yang mendukung pengurangan aktivitas saraf simpatik setelah olahraga terbatas, pengurangan kadar norepinefrin dalam plasma yang terjadi setelah latihan

berhubungan dengan penurunan aktivitas saraf simpatik, yang berperan dalam menurunkan resistensi pembuluh darah dan akhirnya menurunkan tekanan darah.

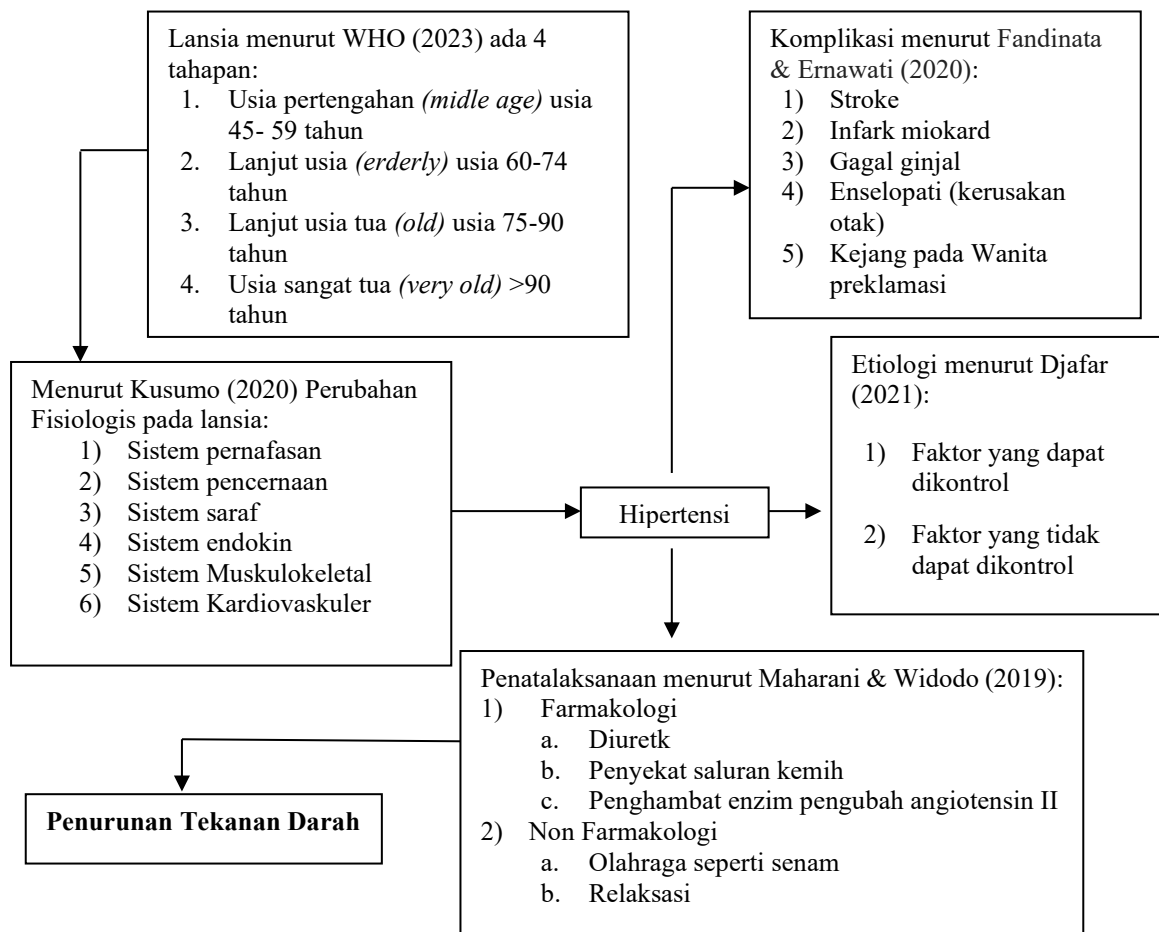
### Hiperinsulinemia dan Resistensi Insulin

Hiperinsulinemia dan resistensi insulin sering terkait dengan hipertensi dan peningkatan aktivitas saraf simpatik. Olahraga dapat meningkatkan sensitivitas insulin, yang berperan penting dalam mengurangi aliran simpatis dan menurunkan tekanan darah.

### Sistem Renin-Angiotensin

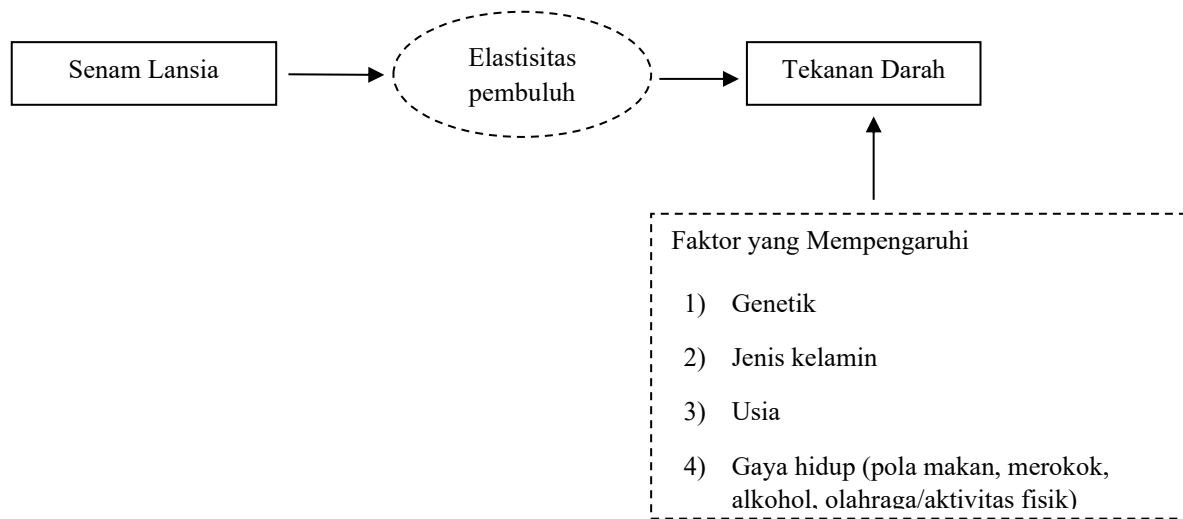
Angiotensin II adalah vasokonstriktor yang kuat serta pengatur *volume* darah. Penurunan kadar renin dan angiotensin II setelah latihan dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Alifatun, 2019).

### Kerangka Teori

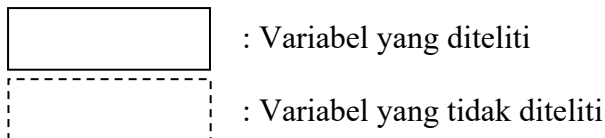


Gambar 1. Kerangka Teori.

## Kerangka Konsep



Keterangan:



**Gambar 2.** Kerangka Konsep.

## 3. METODE PENELITIAN

### Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi Experiment*. Penelitian bersifat kuantitatif yang menekankan pada pengujian teori melalui pengukuran variabel penelitian dengan angka dan melakukan analisis data dengan statistik. Penelitian ini menggunakan pendekatan deduktif yang bertujuan untuk menguji hipotesis. Penelitian kuantitatif juga menggunakan paradigma tradisional, positivis, eksperimental atau empiris. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Panti Sosial Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh.

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini seluruh lansia yaitu 60 responden dan yang mengidap hipertensi berjumlah 45 responden.

Sampel dalam penelitian ini seluruh lansia yang mengidap hipertensi dan lansia yang tidak mengalami gangguan mobilitas fisik, berjumlah 17 responden. Teknik pengambilan sampel secara *total sampling*. Terdapat keterbatasan penelitian yaitu lansia yang meninggal dunia berjumlah 5 responden, gangguan mobilitas fisik serta menolak mengikuti senam berjumlah 23 responden.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 17 s/d 22 April 2025 pada 17 Lansia di Panti Sosial Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh dengan melakukan senam dan pengecekan tekanan darah sebelum/sesudah senam menggunakan tensimeter digital. Adapun hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

##### *Karakteristik Responden*

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Pada Lansia Di Panti Sosial Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh (n=17).

No	Karakteristik	frekuensi	Persen (%)
1.	Usia		
	60-74	16	94,1%
	75-90	1	5,9%
	Jumlah	17	100,0%
2.	Jenis kelamin		
	Laki-laki	5	29,4
	Perempuan	12	70,6
	Jumlah	17	100,0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025).

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 17 responden yang usia 60-74 tahun sebanyak 16 lansia (94,1%) dan 1 responden yang berusia 75-90 tahun (5,9%). Jenis kelamin perempuan sebanyak 12 lansia (70,6%) dan laki-laki sebanyak 5 lansia (29.4%).

##### *Analisa Univariat*

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan pretest dan posttest Senam Pada Lansia Di Panti Sosial Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee kareng Banda Aceh Dalam Waktu 3 Hari (n=17).

Pretest	Tekanan Darah	Frekuensi	Persen (%)
Valid	130/85-139/89	1	5.9%
	140/90-159/99	12	70.6%
	180/100	4	23.5%
	Total	17	100.0%

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan pretest dan posttest Senam Pada Lansia Di Panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee kareng Banda Aceh Dalam Waktu 3 Hari (n=17).

Posttest	Tekanan Darah	Frekuensi	Persen (%)
Valid	130/85-139/89	12	70.6%
	140/90-159/99	5	29.4%
Total		17	100.0%

*Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025).*

Berdasarkan tabel 2 pretest dapat diketahui bahwa Sebagian besar responden memiliki tekanan darah tinggi atau hipertensi yaitu 140/90mmHg-159/99mmHg (70.6%). Namun terjadi penurunan tekanan darah pada tabel 3 posttest yaitu 130/85mmHg-139/89mmHg (82.4%).

#### **Analisa Bivariat**

**Tabel 4.** Pengaruh Senam Lansia terhadap hipertensi sistolik Di Panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee kareng Banda Aceh (n=17)

Rerata TD Sistolik sebelum dan sesudah senam	Sampel (n)	P-value
Tekanan Darah sistolik pertemuan 1	9 <sup>a</sup>	0.091
Tekanan Darah sistolik pertemuan 2	12 <sup>a</sup>	0.003
Tekanan Darah sistolik pertemuan 3	17 <sup>a</sup>	0.000

*Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025).*

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pada pertemuan pertama sebelum senam adalah 140/90mmHg-159/99mmHg dan pertemuan ketiga sesudah senam adalah 130/85mmHg-139/89mmHg. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilocxon pada hari ketiga didapatkan nilai P sebesar 0.000 atau  $P < \alpha = H_a$  diterima artinya terdapat pengaruh senam lansia terhadap hipertensi sistolik di Panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh.

**Tabel 5.** Pengaruh Senam Lansia terhadap hipertensi diastolik Di Panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee kareng Banda Aceh (n=17).

Rerata TD diastolik sebelum dan sesudah senam	Sampel (n)	P-value
Tekanan Darah diastolik pertemuan 1	4 <sup>a</sup>	0.091
Tekanan Darah diastolik pertemuan 2	11 <sup>a</sup>	0.161
Tekanan Darah diastolik pertemuan 3	16 <sup>a</sup>	0.001

*Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025).*

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Setelah melakukan penelitian selama 3 kali dalam seminggu dengan 17 responden lansia dengan usia terbanyak 60-74 tahun yaitu 16 lansia (94,1%) dan 75-90 tahun sebanyak 01 orang (05,9%). Senam lansia dilakukan selama  $\pm 30$  menit dan dilakukan pengukuran hipertensi sebelum serta sesudah dilakukan senam. Hasil yang didapat setelah menggunakan uji wilcoxon di hari pertama tekanan darah sistolik p value = 0.091 dan tekanan darah diastolik p value = 0.091. Di pertemuan kedua didapatkan hasil tekanan darah sistolik p value = 0.003 dan tekanan darah diastolik adalah p value = 0.161. Hasil pertemuan terakhir nilai sistolik p value = 0.000 dan tekanan darah diastolik p value = 0.001. Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh senam lansia terhadap hipertensi di Panti Sosial Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh.

### **Saran**

#### ***Bagi Responden***

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan Kesehatan secara non-farmakologi untuk mengatasi hipertensi dan juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mengenai senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

#### ***Bagi Tempat Penelitian***

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan positif serta dapat membantu tempat penelitian untuk menerapkan senam ini di panti, agar lansia mendapatkan Kesehatan yang lebih baik.

#### ***Bagi Institusi***

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi sebagai sumber referensi bagi institusi untuk menambah keilmuan terkait penelitian senam lansia terhadap penurunan hipertensi. Serta dapat ditempatkan di perpustakaan institusi sebagai panduan untuk mendapatkan informasi yang banyak.

#### ***Bagi Peneliti Selanjutnya***

Untuk peneliti selanjutnya agar menggunakan penelitian sebagai referensi pembanding untuk melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan variabel yang lain mengenai pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Bagi penelitian selanjutnya jika ingin mengambil responden dengan jumlah yang lebih besar disarankan tidak mengambil di panti jompo/sosial.

## DAFTAR REFERENSI

- Alifatun, V. D. (2019). *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia Mengalami Hipertensi di Dusun Kanugrahan Desa Kanugrahan Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Anugerah, A., Abidin, A. Z., & Prastiyo, J. (2022). Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *J Bionursing*, 4(1), 4454.
- Dinas Kesehatan Aceh. (2021). *Profil Kesehatan Aceh Tahun 2020*. Pemerintah Aceh. [www.dinkes.acehprov.go.id](http://www.dinkes.acehprov.go.id).
- Dinkes Aceh. (2023). *Profil Kesehatan Aceh Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Aceh.
- Dinkes Kota Banda Aceh. (2023). *Profil Kesehatan Kota Banda Aceh Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh.
- Djafar, T. (2021). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi.
- Fandinata, S. S., & Ernawati, I. (2020). *Management Terapi pada Penyakit Degeneratif (Diabetes Mellitus dan Hipertensi): Mengenal, Mencegah dan Mengatasi Penyakit Degeneratif (Diabetes Mellitus dan Hipertensi)*. Penerbit Graniti.
- Handayani, U. (2024). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Diagnosa Hipertensi Di Blud Pukesmas Tembelang Jomba*.
- Infodatin. (2019). *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Depkes RI.
- Kario, K., Okura, A., Hoshide, S., & Mogi, M. (2024). The WHO Global report 2023 on hypertension warning the emerging hypertension burden in globe and its treatment strategy. *Hypertension Research*, 47(5), 1099-1102.
- Kemenkes RI. (2019). *Indonesia Masuki Periode Aging Population. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2019). *Indonesia Masuki Periode Aging Population. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Lansia. Yogyakarta: LP3M UMY*, 7.
- Maharani, M. A., & Widodo, S. (2019). Pengaruh Terapi Akupresur Totok Punggung terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus* (Vol. 2).
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan tingkat depresi lansia dengan interaksi sosial lansia di bpslut senja cerah manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 749-758.
- Mawaddah, N., Syurandhari, D. H., & Basahi, H. (2018). Optimalisasi posyandu lansia sebagai upaya peningkatan partisipasi dan kualitas hidup lansia. *Medica Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit)*, 10(2).

- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). Kesehatan Pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental Dan Kesehatan Fisik). *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 2(1), 10-19.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (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)*, 1(2), 47-55.
- WHO. (2023). Hypertension. March. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/hypertension>
- Yantina, Y., & Saputri, A. (2019). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas banjarsari metro utara tahun 2018. *JFM (Jurnal Farmasi Malahayati)*, 2(1).