

PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SUKO

Bima Yoga Lestanto¹, Ana Firia Nusantara², Ainul Yaqin Salam³

^{1,2,3}Universitas Hafshawaty

Fakultas Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan

*e-mail:bima1@gmail.com

Abstrak

Senam Tera merupakan olah raga pernafasan yang dipadu olah gerak. Senam ini diadopsi asal Senam Tai Chi yang berasal dari negeri Cina. Hipertensi merupakan kondisi medis yang memerlukan penanganan dan pengelolaan yang efektif untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Suko.

Penelitian ini menggunakan *Pra Eksperimental Designs* dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 42 responden yang diberikan Intervensi pemberian senam tera yang dilakukan 3 kali selama 1 minggu. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tensimeter, stetoskop dan lembar observasi. Uji statistik yang digunakan adalah Analisa Odds Ratio (OR).

Hasil distribusi frekuensi sebagian besar (50 %) usia 46-50 tahun, sedangkan pekerjaan responden Sebagian besar (38,1 %) pedagang, jenis kelamin responden sebagian besar (61,9 %) Perempuan, Pendidikan responden sebagian besar (38,1 %) SMP. Dari pertemuan pertama – ketiga didapatkan penurunan systole rata-rata dari 162,14 mmHg menjadi 134,30 mmHg sebesar 27,4 mmHg dan diastole rata-rata dari 96,05 mmHg menjadi 86,55 mmHg sebesar 9,5 mmHg. Berdasarkan hasil Uji Odds Ratio didapatkan Nilai Asymp. Sig (2-Sided) menunjukkan nilai p value sebesar 0,000 dimana $< 0,05$ maka pada taraf kepercayaan 95%, OR dinyatakan signifikan atau bermakna yang berarti dapat mewakili keseluruhan populasi. Maka disimpulkan terdapat pengaruh secara sangat bermakna antara Senam Tera Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Suko.

Gerakan senam tera yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan elastisitas dinding arteri sehingga mengurangi resistensi darah saat melewati pembuluh darah, serta membantu meningkatkan keseimbangan hormon-hormon tertentu yang mempengaruhi tekanan darah. Untuk itu senam tera dapat digunakan sebagai metode tambahan yang efektif dalam pengelolaan hipertensi. Hasil ini diharapkan dapat membantu dalam pengembangan strategi kesehatan berbasis aktivitas fisik untuk penderita hipertensi di komunitas

Kata kunci: senam tera, tekanan darah, hipertensi, Puskesmas Suko, aktivitas fisik

Abstract

Tera Excercise is a breathing exercise combined with movement. This Excercise is adopted from Tai Chi Excercise originating from China. Hypertension is a medical condition that requires effective treatment and management to prevent further complications. The purpose of this study was to determine the effect of tera Excercise on changes in blood pressure in hypertensive patients at the Suko Health Center.

This study used Pre-Experimental Designs with the form of One Group Pretest-Posttest Design. The research was conducted in August 2024 with sampling techniques using purposive sampling techniques with a total sample of 42 respondents who were given the intervention of giving tera gymnastics which was carried out 3 times for 1 week. The instruments in this study used a tensimeter, stethoscope and observation sheet. The statistical test used is Odds Ratio (OR) Analysis.

The results of the frequency distribution about 50% were 46-50 years, while most of the respondents' jobs (38.1%) were traders, most of the respondents' gender (61.9%) was female, and with the majority education (38.1%) was junior high school. From the first to third meeting, it was found that the average systole decreased from 162.14 mmHg to 134.30 mmHg by 27.4 mmHg and the average diastole from 96.05 mmHg to 86.55 mmHg by 9.5 mmHg. Based on the results of the Odds Ratio Test, the Asymp. Sig (2-Sided) shows a p value of 0.000 which is <0.05 then at a confidence level of 95%, OR was significant that represented entire population. So it is concluded that there is a very significant influence between Tera Excercise on Changes of the Blood Pressure on Patients with Hypertension at the Suko Health Center.

Regularly performed tera exercise can increase the elasticity of the arterial wall, thereby reducing the resistance of blood as it passes through the blood vessels, and help improve the balance of certain hormones that affect blood pressure. For this reason, tera exercise can be used as an effective additional method in the management of hypertension. These results are expected to help in the development of physical activity-based health strategies for people with hypertension in the community.

Keywords: tera Excercise, blood pressure, hypertension, Suko Health Center, physical activity

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, namun merupakan penyebab utama timbulnya penyakit jantung, stroke, dan ginjal. Risiko terjadinya hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Tidak hanya di Indonesia tapi di dunia (WHO, 2023). Sistem Informasi Manajemen Puskesmas (SIMPUS) di Puskesmas Suko Tahun 2023, Hipertensi menduduki peringkat pertama dari 10 penyakit terbanyak. Hipertensi juga memiliki capaian terendah dari 12 indikator dalam Survei Indeks Keluarga Sehat Puskesmas Suko Tahun 2019. Hipertensi merupakan penyebab utama mortalitas dan morbiditas yang terjadi sejak tahun 1990 dan meningkat 2 kali

lipat sampai 2019 yaitu dari 650 juta penderita naik menjadi 1,3 miliar penderita (WHO, 2023). Tidak ada perbedaan terjadinya hipertensi pada laki-laki dan wanita tetapi *prevalensi* terus meningkat berdasarkan usia; 5% untuk usia 20-39 tahun, 26% usia 40-59 tahun dan 59,6% untuk usia 60 tahun ke atas (RISKESDAS, 2018).

Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang, angka kematian di Indonesia akibat penyakit ini adalah sebesar 427.218 kematian. Hipertensi di Indonesia terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari data tersebut, sebesar 54,4% menyatakan minum obat rutin, 32,3%

minum obat namun tidak rutin, dan 13.3% tidak minum obat (Nindiana et al., 2023).

Strategi pencegahan atau pengobatan hipertensi agar penyakit tidak bertambah parah tentunya harus disertai pemakaian obat-obatan farmakologi yang disarankan oleh dokter dan strategi non farmakologi yaitu dengan olahraga yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan risiko terjadinya penyebab hipertensi. Salah satunya ialah olahraga atau aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah senam tera (Khasanah & Nurjanah, 2020).

Senam tera dilakukan dengan cara melatih fisik dan intellectual, yang memadukan gerakan anggota tubuh dengan teknik irama pernapasan yang dilakukan melalui pemusatan 4 pemikiran dan dilakukan secara beraturan, serasi, sesuai serta berkesinambungan (Putri, 2022). Pemberian senam tera sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia yang mengalami hipertensi. Dari hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah terjadi karena saat melakukan aktivitas fisik seperti senam tera selama 30 menit mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, tekanan darah sistole dan diastole rata-rata sudah dan sebelum dilakukan senam tera mengalami penurunan sebanyak 10 mmHg (Prihatini et al., 2022).

Pasien hipertensi dapat mengelola tekanan darah dengan melakukan terapi non farmakologis dengan cara diet, Kontrol dan minum obat Tetatur, olahraga secara teratur dan rutin dengan berbagai macam aktivitas fisik seperti berjalan kaki, bersepeda, berenang, yoga, senam dan sebagainya. Salah satunya adalah melakukan senam untuk menurunkan tekanan darah dan melancarkan

peredaran darah bagi tubuh kita yaitu seperti senam tera . 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. Senam tera adalah olahraga fisik dan mental yang menggabungkan gerak bagian tubuh dengan teknik pernafasan dan ritme melalui pemusatan pikiran yang dilakukan secara teratur, serasi, benar dan terus menerus.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan menggunakan *Pra eksperimental* dengan *one group pretest - posttest design* yaitu metode penelitian yang mengungkap hubungan sebab-akibat yang cara melibatkan satu kelompok subjek. Pada metode ini kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2020) .

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pada penelitian ini, Sample penelitian sebanyak 42 responden. Dengan tehnik *pupposive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi . Uji statistik menggunakan Odds Ratio dengan tingkat signifikan $\leq 0,05$. Sudah dilakukan uji etik di komite etik penelitian kesehatan dengan layak kaji etik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Gambaran Umum Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, , Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Pekerjaan.

Tabel 5.1 Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	(f)	(%)
40-45 tahun	12	28.6
46-50 tahun	21	50.0
51-55 tahun	9	21.4
Total	42	100.0

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.1 terlihat bahwa responden terbanyak yang berusia 46-50 tahun sebanyak 21 orang (50%).

Tabel 5.2 Tabel 5.2 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	(f)	(%)
Pegawai swasta	9	21.4
Petani	8	19.0
Pedagang	16	38.1
ASN	9	21.4
Total	42	100,0

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.2 di ketahui bahwa responden terbanyak bekerja sebagai pedagang sebanyak 16 orang (38,1%)

Tabel 5.3 *Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin*

Jenis Kelamin	(f)	(%)
Perempuan	26	61.9
Laki-laki	16	38.1
Total	42	100,0

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.3 di dapatkan responden p a l i n g

b a n y a k berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 orang (61,9%).

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	(f)	(%)
SD	9	21.4
SMP	16	38.1
SMA	8	19.0
PT	6	14.3
Tidak sekolah	3	7.1
Total	42	100,0

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.4 terlihat bahwa responden terbanyak berpendidikan SMP sebanyak 16 orang (38,1%).

Tabel 5.5 Tabel Distribusi frekuensi Tekanan darah sebelum diberikan terapi senam Tera

Tekanan darah	N	Mean	Median	Modus	STD	Min-Max
Sistolik	42	162,14	159,0	154,0	13,16	130-186
Diastolik	42	96,05	94,0	89,0	11,42	65-120

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 42 responden rata-rata tekanan diastolik sebelum diberikan terapi senam tera adalah 162,14 mmHg, median adalah 159,0 mmHg, modus 154,0 mmHg dengan standar deviasi sebesar 13,15493 mmHg, serta tekanan darah sistolik terendah 130 mmHg dan tertinggi 186 mmHg.

Rata-rata tekanan diastolik sebelum diberikan terapi senam tera adalah 96,05 mmHg, median 94 mmHg, Modus 89 mmHg dengan standar deviasi sebesar 11,4 serta tekanan darah



diastolik terendah 65 mmHg dan tertinggi 120 mmHg.

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah setelah diberikan terapi Senam Tera di Puskesmas Suko

Tekanan darah	N	Mean	Media	Modu	STD	Min-Max
Sistolik	42	134,31	130	124	15,37	100-175
Diastolik	42	86,55	85	79	11,56	55-110

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 42 responden rata-rata tekanan diastolik setelah diberikan terapi senam tera adalah 134,31 mmHg, median adalah 130 mmHg, modus 124 mmHg dengan standar deviasi sebesar 15,36942 mmHg, serta tekanan darah sistolik terendah 100 mmHg dan tertinggi 175 mmHg.

Rata-rata tekanan diastolik setelah diberikan terapi senam tera adalah 86,55 mmHg, median 85 mmHg, Modus 79 mmHg dengan standar deviasi sebesar 11,55940 serta tekanan darah diastolik terendah 55 mmHg dan tertinggi 110 mmHg.

Tabel 5.7 Tabulasi Silang pengaruh senam tera terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Suko

Tekanan darah sistolik sebelum senam tera	Tekanan darah sistolik setelah senam tera						Jumlah	P value
	120-130 mmhg		130-159 mmhg		>160 mmHg			
	f	%	f	%	f	%		
120-130 mmhg	2	4,7%	0	0	0	0	2	4,7%
131-159 mmhg	18	42,8%	0	0	2	4,7%	20	47,6%
>160 mmhg	3	7,1%	17	40,5%	0	0	20	47,6%
Jumlah	23	54,7%	17	40,5%	2	4,7%	42	100%
Tekanan darah diastolik sebelum senam tera	Tekanan darah diastolik setelah senam tera						Jumlah	P value
	<80 mmhg		80-99 mmhg		>100 mmHg			
	f	%	f	%	f	%		
< 80 mmhg	2	4,7 %	0	0	0	0	2	4,7%
80-99mmhg	9	21,4 %	16	38,1%	1	2,4%	26	61,9%
>100 mmhg	0	0	8	19%	6	14,3%	14	33,3%
Jumlah	11	26,2 %	24	57,1%	7	16,7%	42	100%

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah sistolik dari >160 mmHg menjadi 130-159 mmHg sebanyak 17 responden (40,5%), sedangkan terdapat perubahan tekanan darah sistolik dari 131-159 mmHg menjadi 120-130 mmHg sebanyak 18 responden (42,8%). Perubahan tekanan darah sistolik sebelum dilakukan senam tera dan setelah dilakukan senam tera yang tampak pada perubahan mean dari 162,14 mmHg menjadi 134,30 mmHg, median dari 159 mmHg menjadi 130 mmHg, modus dari 154 mmHg menjadi 124 mmHg.

Sedangkan pada tekanan darah diastolik terdapat perubahan dari 80-99 mmHg menjadi <80 mmHg pada 9 responden (21,4%), dan tekanan darah diastolik 80-99 mmHg menjadi tetap pada rentang 80-99 mmHg sebanyak 16 responden (38,1%), tekanan darah diastolik 80-99 mmHg menjadi >100 sebanyak 26 responden (61,9%), tekanan darah diastolik >100 mmHg menjadi 80-99 mmHg sebanyak 8 responden (19%), tekanan darah diastolik >100 mmHg menjadi tetap pada rentang >100 mmHg sebanyak 6 responden (14,3%).

PEMBAHASAN

Perubahan Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Senam Tera

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 42 responden rata-rata tekanan diastolik sebelum diberikan terapi senam tera adalah 162,14 mmHg, median adalah 159,0 mmHg, modus 154,0 mmHg dengan standar deviasi sebesar 13,15493 mmHg, serta tekanan darah sistolik terendah 130 mmHg dan tertinggi 186 mmHg. Rata-rata tekanan diastolik sebelum diberikan terapi senam tera



adalah 96,05 mmHg, median 94 mmHg, Modus 89 mmHg dengan standar deviasi sebesar 11,4 serta tekanan darah diastolik terendah 65 mmHg dan tertinggi 120 mmHg.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sitinjak (2022) dimana hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan penerapan senam tera didapatkan 6 orang (50%) dengan tekanan darah 145/90 mmHg, 2 orang (17%) dengan tekanan darah 150/90 mmHg, 4 orang (33%) dengan tekanan darah 160/90 mmHg.

Faktor penyebab hipertensi karena faktor usia, sesuai dengan teori dari Segita (2022), dari hasil penelitian diungkapkan bahwa jika semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin resiko terjadinya hipertensi. Hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah. Faktor usia merupakan salah satu faktor resiko yang berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya usia maka semakin tinggi pula resiko mendapatkan hipertensi. Insiden hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia, hal ini disebabkan oleh perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi pembuluh darah, hormon serta jantung. Menurut teori Sumartini, et al (2021) dalam kaitannya dengan hipertensi olahraga teratur seperti senam bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan memperbaiki keadaan jantung. Kurangnya aktivitas fisik menaikkan risiko tekanan darah tinggi karena bertambahnya risiko untuk menjadi gemuk. Orang-orang yang tidak aktif cenderung mempunyai detak jantung lebih cepat dan otot jantung mereka harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan sering jantung harus memompa

semakin besar pula kekuatan yang mendesak arteri.

Perubahan Tekanan Darah Setelah Dilakukan Senam Tera

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 42 responden rata-rata tekanan diastolik setelah diberikan terapi senam tera adalah 134,31 mmHg, median adalah 130 mmHg, modus 124 mmHg dengan standar deviasi sebesar 15,36942 mmHg, serta tekanan darah sistolik terendah 100 mmHg dan tertinggi 175 mmHg. Rata-rata tekanan diastolik setelah diberikan terapi senam tera adalah 86,55 mmHg, median 85 mmHg, Modus 79 mmHg dengan standar deviasi sebesar 11,55940 serta tekanan darah diastolik terendah 55 mmHg dan tertinggi 110 mmHg. Hal ini disebabkan karena senam Tera mempengaruhi sistem jantung dan pembuluh darah dalam memperbaiki kemampuannya. Gerakan pernapasan lambat yang membuat tubuh menjadi rileks dan melebarkan pembuluh darah kapiler sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah. Ini terjadi karena saat menghirup napas dalam akan meningkatkan sirkulasi O₂ dan CO₂. Menarik dan menghembuskan napas dengan teratur juga dapat meningkatkan keefektifan dari kerja jantung sehingga bisa mengurangi ketegangan fisik dan mental yang membuat tekanan darah meningkat (Khasanah dan Nurjannah, 2020).

Mekanisme Senam tera membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena dapat melancarkan peredaran darah, memberikan rangsangan bagi syaraf-syaraf yang lemah, dan mendorong kerja jantung secara optimal. Senam tera terdiri dari gerakan peregangan, gerakan persendian, dan gerakan pernapasan yang akan memberikan stimulus kerja sistem saraf perifer terutama



parasipatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah yang mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Senam tera mempengaruhi stabilitas nadi, tekanan darah, pernapasan, dan kadar immunoglobulin

Analisis Pengaruh Senam Tera terhadap Perubahan Tekanan Darah pada penderita Hipertensi di Puskesmas Suko

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah sistolik sebelum dilakukan senam tera dan setelah dilakukan senam tera yang tampak pada perubahan mean dari 162,14 mmHg menjadi 134,30 mmHg, median dari 159 mmHg menjadi 130 mmHg, modus dari 154 mmHg menjadi 124 mmHg.

Sedangkan pada tekanan darah diastolik, terdapat perubahan sebelum dilakukan senam tera dan setelah dilakukan senam tera yang tampak pada perubahan mean dari 96,05 mmHg menjadi 86,55 mmHg, median dari 94 mmHg menjadi 85 mmHg, modus dari 89 mmHg menjadi 79 mmHg.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan dari pertemuan pertama-pertemuan ketiga terhadap 42 responden didapatkan hasil mayoritas terjadi penurunan tekanan darah. Angka penurunan systole rata-rata dari 162,14 mmHg menjadi 134,30 mmHg sebesar 27,4 mmHg dan diastole rata-rata dari 96,05 mmHg menjadi 86,55 mmHg sebesar 9,5 mmHg.

Adapun hasil Uji Odd Ratio didapatkan Nilai Asymp. Sig (2-Sided) menunjukkan nilai p value sebesar 0,000 dimana $< 0,05$ maka pada taraf kepercayaan 95%, OR dinyatakan signifikan atau bermakna yang berarti dapat mewakili keseluruhan populasi. Maka disimpulkan terdapat pengaruh

secara sangat bermakna antara Senam Tera Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Suko.

Dari hasil penelitian peneliti menunjukkan sebagian besar responden berusia 46-50 tahun yaitu sebanyak 21 orang (50,0%) . hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sitinjak (2022) dimana kelompok responden usia 60-69 tahun diperoleh 5 orang (41,7%), responden yang berusia 60-63 tahun, 4 orang (33,3%), responden yang berusia 64-67 tahun dan 3 orang (25%) responden yang berusia 68-69 tahun. Sedangkan menurut Kemenkes prevalensi penderita hipertensi lebih banyak pada usia 55-64 Tahun (55,2%), 65-74 Tahun (63,2%) dan >75 Tahun (69,5%) di Indonesia (Kementrian Kesehatan, 2018).

Menurut opini peneliti, Senam Tera berpengaruh terhadap tekanan darah, dapat dijelaskan bahwa penderita hipertensi yang melakukan senam tera secara teratur akan mengalami beberapa mekanisme fisiologis yang terjadi selama dan setelah melakukan senam tera antara lain penurunan aktivitas sistem saraf simpatik yang dapat menurunkan resistensi vaskular perifer sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah, peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang mengarah pada penurunan denyut jantung dan vasodilatasi yang secara langsung membantu menurunkan tekanan darah, peningkatan elastisitas pembuluh darah yang akan mengurangi resistensi yang dihadapi darah saat mengalir melalui pembuluh darah yang pada akhirnya akan menurunkan tekanan darah, peningkatan keseimbangan hormon seperti : adrenalin, noradrenalin, angiotensin, dengan menurunnya kadar hormon tersebut vasokonstriksi akan berkurang sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah; peningkatan



fungsi metabolik seperti glukosa dan lipid yang dapat mengurangi resistensi insulin dan memperbaiki profil lipid yang akan berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Secara keseluruhan Senam Tera memberikan manfaat multidimensional bagi sistem kardiovaskular, yang secara langsung atau tidak langsung berkontribusi pada penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

KESIMPULAN

1. Tekanan darah sebelum diberikan terapi senam tera didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik 162,14 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik 96,05 mmHg
2. Tekanan darah setelah diberikan terapi senam tera didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik 134,31 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik 86,55 mmHg
3. Ada Pengaruh Senam Tera Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Suko nilai p value sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05)

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M., et al. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Astuti (2022) *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan*. Jurnal Ilmu Kesehatan Dharma Indonesia Volume 02 Nomor 1,22 4-4.
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). *Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan, 8(1), 51–60.
- Audina, R. (2019). Hubungan Asupan Natrium, Pengetahuan, Aktivitas Fisik, Stres, Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Penuh Tahun 2019
- Dafriani. 2019. *Hipertensi Esensial: Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa*. Cermin Dunia Kedokteran, 46(3), 172-178
- Friska et al. (2019). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: AndiOffset.
- Garwahasada & Wirjatmadi. (2020). *Hubungan Genetik dan Stress Dengan Kejadian Hipertensi*. Journa Kesehatan Masyarakat 7.pp, 7-11.
- Hariawan & Tatisina. (2020). " *Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi*". Journal Pengabdian Masyarakat Sasambo 1(2)
- Hasan M Azhari. 2018. Ilmu Kesehatan Masyarakat. *Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang*
- Hernandorena, I., Bailly, H., Piccoli, M., Beunardeau, M., Cohen, A., & Hanon, O. (2019). *Hypertension in the elderly*. Presse medicale. Paris, France: 1983), 48(2), 127-133.
- Hidayat, C. T. (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Jenggawah dan Ajung Kabupaten Jember*. 6(1), 16–21.
- Hidayati. et al. (2020) „*Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Hipertensi Pada Pegawai Di Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Uin Sunan Ampel*”, Indonesian Journal for Health Sciences, 4(1), p. 10. doi: 10.24269/ijhs.v4i1.2321.



- Ike Septi Indriani.2023. *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di UPT PSTW Bondowoso*. Universitas Dr. Soebandi Jember
- Info Datin Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. InfoDatin Kemenkes RI. <https://doi.org/ISSN: 2442-7659>
- Irwansyah (2021). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Atas Umur 65 Tahun." Jurnal Kesehatan Komunitas 2(4):180– 86.
- Karima. Annisatul, Anis Rosyiatul Husna, Idham Choliq, Retno Sumara, Nugroho Ari Wibowo.2022. *Kegiatan Senam Tera Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Rw 05 Sutorejo Surabaya*. journal. UMSurabaya,
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. Indonesian Journal Of Nursing Science And Practice, 3(1), 23–34.
- Lestari, P., Yudanai, Y. G., & Saparwati, M. (2020). *Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Kedu Kaupaten Temanggung*. Jurnal Kesehatan Primer, 91-100.
- Mawaddah. (2020). *Buku Saku Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta :: EGC.
- Mayo Clinic. (2018, 10 1). *Hypertension*, Medical Education and Research. Medical Education, p. 5=8.
- Mayo Clinic. (2018, 10 1). *Hypertension*, Medical Education and Research. Medical Education, p. 5=8.
- Meirawati A, Sari D. (2023). *Senam Tera Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sragen Wetan*. J Educ Innov Public Heal;1(4):39-39.
- Mukhlis, H., Hardono, N. S. A.H., Purwono, J., & Wahyudi, D. A. (2020). *Cupping Therapy for Hypertensive Patients: A QuasiExperimental Research With Time Series Design*. Journal of Critical Reviews, 7(14), 1437- 1443.
- Subrata & Wulandari. (2020). *Hubungan Stres Dengan tekanan Darah Pada Lansia*. Jurnal Stetoscope, 20-22.
- Tiara. (2020). *Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi*. Journal of Health Science and Physiotherapy, 2 , 167-171.
- Verra Widhi A, T. (2021). *Prevalensi Dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang'*. Jurnal BIMKIE, 9, pp. , 1-7.
- WHO. (2023). *GLOBAL REPORT ON HYPERTENSION : The race against a silent killer*.
- World Health Organization [WHO]. (2018). *Noncommunicable Diseases Country Profiles 2018*. World Health Organization. Geneva: World Health Organization.