



PENGARUH PEMBERIAN SENAM JANTUNG TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA (LANSIA) DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SIMPANG IV SIPIN KOTA JAMBI

Elya Siti Mutmainah^{*1}, Yusnilawati², Lisa Anita Sari³, Yosi Oktarina⁴, Nurhusna⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

*Corresponding Author: elyasiti9@gmail.com

Info Article	<p>Abstract: Hypertension is a common non-communicable disease among the elderly. One non-pharmacological intervention to control hypertension is healthy cardiac exercise. This study aimed to determine the effect of healthy cardiac exercise on blood pressure in elderly patients with hypertension. A quasi-experimental pretest–posttest control group design was used with 48 respondents divided into intervention and control groups. The intervention group received healthy cardiac exercise three times per week. Blood pressure was measured before and after the intervention. The results showed a decrease in systolic blood pressure from 147.38 mmHg to 136.54 mmHg and diastolic blood pressure from 87.63 mmHg to 81.08 mmHg in the intervention group. Statistical analysis indicated a significant difference in blood pressure reduction between the two groups ($p < 0.05$). These findings indicate that healthy cardiac exercise has a significant effect on reducing blood pressure in elderly patients with hypertension.</p>
<p>Received : 02 November 2025 Revised : 02 Desember 2025 Accepted : 03 Januari 2026 Publication : 31 Januari 2026</p>	<p>Abstrak: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia dan berisiko menimbulkan komplikasi. Salah satu upaya pengendalian hipertensi secara nonfarmakologis adalah senam jantung sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pretest–posttest kelompok kontrol. Sampel berjumlah 48 lansia yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan senam jantung sehat tiga kali seminggu. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi penurunan tekanan darah sistolik dari 147,38 mmHg menjadi 136,54 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 87,63 mmHg menjadi 81,08 mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan penurunan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Dengan demikian, senam jantung sehat berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.</p>
<p>Keywords: Healthy Cardiac Exercise, Hypertension, Blood Pressure, Elderly Kata Kunci: Senam Jantung Sehat, Hipertensi, Tekanan Darah, Lansia.</p>	
<p>Licensed Under a Creative Commons Attribution 4.0 International License</p> 	

INTRODUCTION

Proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis yang bersifat progresif dan berdampak pada kemampuan adaptasi tubuh, termasuk pada sistem kardiovaskular¹. Penurunan elastisitas pembuluh darah dan respons barorefleks meningkatkan resistensi vaskular perifer, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada usia lanjut. Kondisi tersebut menjadikan hipertensi sebagai masalah kesehatan yang sering dijumpai pada lansia dan berisiko menimbulkan komplikasi kardiovaskular^{3,4}. Secara global, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2023 sekitar 1,28 miliar penduduk dewasa hidup dengan hipertensi, dengan mayoritas berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Di Indonesia, Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Angka kejadian hipertensi tercatat sebesar 45,3% pada kelompok usia 45–54 tahun, meningkat menjadi 55,2% pada usia 55–64 tahun, 63,2% pada usia 65–74 tahun, dan mencapai 69,5% pada usia ≥ 75 tahun⁶. Data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 memperlihatkan pola serupa, meskipun dengan persentase yang sedikit lebih rendah, yaitu 39,1% pada usia 45–54 tahun, 49,5% pada usia 55–64 tahun, dan 57,8% pada usia 65–74 tahun⁷. Meskipun terjadi penurunan dibandingkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi tetap tergolong tinggi pada kelompok usia lanjut.

SKI 2023 menunjukkan adanya variasi prevalensi hipertensi antarprovinsi. Kalimantan Tengah mencatat prevalensi tertinggi sebesar 40,7%, melebihi rata-rata nasional 34,1%, yang berkaitan dengan rendahnya kepatuhan pengobatan karena sebagian besar penderita merasa sehat. Sebaliknya, Papua Pegunungan memiliki prevalensi terendah sebesar 19,9%, dengan tingginya penggunaan obat tradisional. Temuan ini mengindikasikan bahwa kepatuhan pengobatan berperan penting dalam perbedaan angka hipertensi antarwilayah.

Di Provinsi Jambi, prevalensi hipertensi berdasarkan Riskesdas 2018 sebesar 28,99%, kemudian menurun menjadi 23,6% menurut SKI 2023. Penurunan ini diduga dipengaruhi oleh situasi pandemi COVID-19 yang membatasi aktivitas masyarakat dan menurunkan frekuensi pemeriksaan kesehatan. Meskipun demikian, hipertensi tetap merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian di Provinsi Jambi. Data Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2023 menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit terbanyak dengan total 32.029 kasus. Selama periode 2021–2023, Puskesmas Simpang IV Sipin secara konsisten mencatat jumlah kasus hipertensi

tertinggi dibandingkan puskesmas lainnya. Tren peningkatan ini menunjukkan perlunya upaya pengendalian hipertensi yang lebih intensif di wilayah tersebut.

Upaya pengendalian hipertensi telah dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif, antara lain melalui Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dengan pendekatan CERDIK dan PATUH yang menekankan pemeriksaan kesehatan rutin, kepatuhan pengobatan, pola makan sehat, aktivitas fisik, pengendalian stres, serta menghindari paparan asap rokok. Namun demikian, lansia tetap menjadi kelompok yang paling rentan mengalami hipertensi akibat perubahan fisiologis, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, berkurangnya sensitivitas baroreseptor, serta perubahan sistem *renin-angiotensin-aldosteron* yang meningkatkan retensi natrium dan cairan. Risiko tersebut semakin diperberat oleh faktor gaya hidup dan adanya penyakit penyerta. Aktivitas fisik merupakan intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan dalam pengendalian hipertensi karena terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran kardiovaskular pada lansia¹¹. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang relatif aman dan mudah diterapkan adalah senam⁹. Senam jantung sehat merupakan latihan aerobik ringan dengan gerakan ritmis yang berperan dalam meningkatkan vasodilatasi, menurunkan resistensi vaskular perifer, serta memperbaiki fungsi endotel dan kebugaran jantung

Beberapa penelitian menunjukkan hasil yang konsisten. Istianah et al. (2022) melaporkan bahwa senam jantung sehat efektif menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur lansia dengan nilai $p = 0,0008$ ¹³. Penelitian Yuliani dan Rita (2020) menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 21,07 mmHg dan diastolik sebesar 12,73 mmHg setelah intervensi senam jantung sehat ($p < 0,005$)¹⁴. Hasil serupa dilaporkan oleh Putranti et al. (2024) dan Widhiyanto et al. (2024), yang menunjukkan penurunan tekanan darah yang bermakna pada lansia dengan hipertensi setelah mengikuti senam jantung sehat^{15,16}. Namun, penelitian Devi Listiana et al. (2018) menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara senam jantung sehat dan senam lansia biasa terhadap penurunan tekanan darah, yang menunjukkan bahwa efektivitas senam dapat dipengaruhi oleh durasi intervensi dan kondisi responden

Studi pendahuluan di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi menunjukkan bahwa partisipasi lansia dalam kegiatan senam masih terbatas, yang dipengaruhi oleh kesibukan aktivitas sehari-hari serta kesesuaian jenis senam dengan kemampuan fisik lansia. Oleh karena itu, diperlukan pemilihan bentuk senam jantung sehat dengan

gerakan yang lebih sederhana dan tempo yang lebih lambat agar sesuai dengan kondisi fisik lansia dan dapat diikuti secara berkelanjutan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

METHOD

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan pendekatan *pretest-posttest* dengan kelompok kontrol. Penelitian dilakukan pada lansia dengan hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah responden sebanyak 48 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 24 kelompok intervensi dan 24 kelompok kontrol.

Kelompok intervensi diberikan senam jantung sehat sebanyak tiga kali dalam satu minggu dengan durasi ± 30 menit per sesi. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dan menjalani aktivitas sehari-hari seperti biasa. Tekanan darah diukur menggunakan alat pengukur tekanan darah standar sebelum dan sesudah intervensi. Data kemudian dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat untuk mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi serta perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dengan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*

RESULTS AND DISCUSSION

Result

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Pasien Hipertensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Intervensi		Kontrol	
	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	2	8,3	10	41,7
Perempuan	22	91,7	14	58,3
Usia				
60-74	22	91,7	20	83,3
75-90	2	8,3	4	16,7
>90	0	0	0	0
Pekerjaan				
Wiraswasta	1	4,2	5	20,8
Pensiunan	13	54,2	13	54,2
IRT	10	41,7	6	25
Status Pernikahan				
Menikah	18	75	16	66,7
Duda	0	0	3	12,5
Janda	6	25	5	20,8

Berdasarkan Tabel 1 Sebagian besar responden pada kelompok intervensi adalah perempuan (22 orang; 91,7%), berusia 60–74 tahun (22 orang; 91,7%), dan berstatus pensiunan (13 orang; 54,2%), serta mayoritas menikah (18 orang; 75%). Pada kelompok kontrol, responden didominasi perempuan (14 orang; 58,3%), berusia 60–74 tahun (20 orang; 83,3%), berstatus pensiunan (13 orang; 54,2%), dan sebagian besar menikah (16 orang; 66,7%)

Tabel 2. Distribusi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Responden Lansia dengan Hipertensi Sebelum Intervensi Senam Jantung

Tekanan Darah	Intervensi		Kontrol	
	Mean± SD	Min-Max	Mean± SD	Min-Max
Sistolik <i>pre-test</i>	147,38±4,08	140±154	151,38±6,54	140±160
Diastolik <i>pre-test</i>	87,63± 6,11	72±99	82,96±8,59	67±98

Berdasarkan Tabel 2, hasil pengukuran tekanan darah responden menunjukkan perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada pengukuran sistolik pre-test, nilai rata-rata tekanan darah kelompok intervensi adalah 147,38±4,08 mmHg dengan rentang 140–154 mmHg, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi yaitu 151,38±6,54 mmHg dengan rentang 140–160 mmHg. Pada diastolik pre-test, nilai rata-rata tekanan darah kelompok intervensi sebesar 87,63±6,11 mmHg dengan rentang 72–99 mmHg, sementara pada kelompok kontrol sebesar 82,96±8,59 mmHg dengan rentang 67–98 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua kelompok berada pada kategori hipertensi sebelum pelaksanaan intervensi.

Tabel 3 Distribusi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Responden Lansia dengan Hipertensi Sesudah Intervensi Senam Jantung

Tekanan Darah	Intervensi		Kontrol	
	Mean± SD	Min-Max	Mean± SD	Min-Max
Sistolik <i>post-test</i>	133,67±6,80	120±148	147,71±7,32	137±164
Diastolik <i>post-test</i>	81,08±7,71	66±103	81,83±7,33	67±92

Berdasarkan Tabel 3, Hasil pengukuran tekanan darah setelah intervensi menunjukkan perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada sistolik post-test, nilai rata-rata tekanan darah kelompok intervensi sebesar 133,67±6,80 mmHg dengan rentang 120–148 mmHg, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi yaitu 147,71±7,32 mmHg dengan rentang 137–164 mmHg. Pada diastolik post-test, nilai rata-rata tekanan darah kelompok intervensi adalah 81,08±7,71 mmHg dengan rentang 66–103 mmHg, sementara pada kelompok kontrol

sebesar $81,83 \pm 7,33$ mmHg dengan rentang 67–92 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol setelah pelaksanaan intervensi

Tabel 4. Perbandingan Tekanan Darah Lansia pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Senam Jantung di Puskesmas Simpang IV Sipin

Kelompok	Tekanan darah	Mean		SD		Selisih Mean	P value
		Pretest	Post-Test	Pretest	Post-Test		
Intervensi	Sistolik	147,38	136,54	4,08	6,80	10,83	<0,05
	Diastolik	87,63	81,08	6,11	7,71	6,54	<0,05
Kontrol	Sistolik	151,38	147,71	6,54	7,32	3,67	>0,05
	Diastolik	82,96	81,83	8,58	7,33	1,13	>0,05

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok intervensi setelah pemberian intervensi. Nilai rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 147,38 mmHg pada pretest menjadi 136,54 mmHg pada post-test, dengan selisih mean sebesar 10,83 mmHg ($p < 0,05$). Penurunan signifikan juga ditemukan pada tekanan darah diastolik, dari 87,63 mmHg menjadi 81,08 mmHg, dengan selisih mean 6,54 mmHg ($p < 0,05$).

Pada kelompok kontrol, perubahan tekanan darah tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Tekanan darah sistolik menurun dari 151,38 mmHg menjadi 147,71 mmHg dengan selisih mean 3,67 mmHg ($p > 0,05$), sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 82,96 mmHg menjadi 81,83 mmHg dengan selisih mean 1,13 mmHg ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa perubahan tekanan darah pada kelompok kontrol cenderung minimal dibandingkan kelompok intervensi.

Pembahasan

Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden lansia dengan hipertensi pada kelompok intervensi maupun kontrol berjenis kelamin perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Istianah, Indriani, dan Hapipah yang melaporkan dominasi responden perempuan sebesar 87,5% pada lansia hipertensi, serta penelitian Syafitri yang menemukan proporsi perempuan sebesar 80% pada kelompok serupa. Penelitian Septiani, Amaliyah, dan Waluya juga menunjukkan hasil konsisten, dengan responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki (66,7% vs 33,3%). Dominannya lansia perempuan dikaitkan dengan perubahan hormonal pascamenopause yang memengaruhi regulasi tekanan darah, disertai perbedaan gaya hidup dan tingkat aktivitas fisik yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi. Selain itu,

perempuan cenderung lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan kesehatan masyarakat, termasuk senam jantung sehat, sehingga lebih banyak terlibat sebagai responden penelitian.

Usia

Sebagian besar responden berada pada rentang usia 60–74 tahun, baik pada kelompok intervensi maupun kontrol. Temuan ini sejalan dengan penelitian Akbar et al. yang melaporkan bahwa hipertensi lebih banyak ditemukan pada lansia usia awal dengan rata-rata usia sekitar 60 tahun²⁰. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Septiani et al. dan Saragih et al. yang menyatakan bahwa kelompok usia 60–74 tahun merupakan kelompok dengan risiko hipertensi tertinggi akibat proses penuaan dan penurunan elastisitas pembuluh darah. Usia merupakan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi, di mana proses degeneratif pada sistem kardiovaskular menyebabkan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis yang aman dan sesuai, seperti senam jantung sehat, diperlukan untuk membantu menjaga kestabilan tekanan darah pada kelompok usia ini.

Pekerjaan

Mayoritas responden pada kedua kelompok berstatus pensiunan, yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia sudah tidak aktif bekerja secara formal. Kondisi ini berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik harian, yang berperan dalam peningkatan risiko hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wahyuni et al. serta Dewi dan Gati yang menyatakan bahwa pekerjaan dan tingkat aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan kejadian dan derajat hipertensi pada lansia.

Lansia yang tidak bekerja atau hanya melakukan aktivitas ringan memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi akibat berkurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya resistensi vaskular perifer²⁴. Oleh karena itu, senam jantung sehat menjadi alternatif intervensi yang tepat untuk meningkatkan aktivitas fisik secara terstruktur pada lansia.

Status Pernikahan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi maupun kontrol berstatus menikah. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dipublikasikan dalam *HIGEIA Journal of Public Health Research* yang menyatakan bahwa status pernikahan memiliki hubungan bermakna dengan kejadian hipertensi pada lansia, di mana lansia yang menikah cenderung memiliki kondisi

kesehatan yang lebih baik dibandingkan lansia berstatus janda atau duda ($p = 0,019$). Keberadaan pasangan hidup berperan dalam memberikan dukungan emosional dan sosial, membantu pengelolaan stres, serta mendorong pola hidup sehat sehingga berdampak pada pengendalian tekanan darah. Analisis survei kesehatan nasional juga menunjukkan bahwa lansia tanpa pasangan hidup lebih rentan mengalami tekanan psikologis dan penurunan dukungan sosial yang dapat memengaruhi regulasi tekanan darah. Dengan demikian, status pernikahan merupakan faktor psikososial penting dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Tekanan Darah Kelompok Intervensi Sebelum Senam Jantung

Sebelum diberikan intervensi, tekanan darah responden pada kelompok intervensi masih berada pada kategori hipertensi. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Syafitri et al. yang melaporkan bahwa rata-rata tekanan darah lansia hipertensi sebelum senam jantung sehat berada pada kisaran 140/90 mmHg. Penelitian Akbar et al. juga menunjukkan tekanan darah sistolik dan diastolik yang relatif tinggi sebelum intervensi, menandakan tekanan darah belum terkontrol optimal. Temuan ini menunjukkan perlunya intervensi nonfarmakologis yang aman dan sesuai bagi lansia.

Tekanan Darah Kelompok Intervensi Sesudah Senam Jantung

Setelah diberikan senam jantung sehat, terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Syafitri et al. dan Akbar et al. yang melaporkan penurunan tekanan darah yang bermakna setelah pelaksanaan senam jantung sehat secara teratur. Penurunan tekanan darah cenderung lebih nyata setelah intervensi dilakukan secara berulang dan berkesinambungan, menunjukkan bahwa manfaat senam jantung sehat tidak selalu muncul secara instan.

Tekanan Darah Kelompok Kontrol

Pada kelompok kontrol, penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik relatif kecil dan tidak bermakna secara statistik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Akbar et al. dan Saragih et al. yang menyatakan bahwa lansia hipertensi yang tidak melakukan aktivitas fisik terprogram cenderung tetap berada pada kategori hipertensi meskipun dilakukan pemantauan tekanan darah rutin. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi aktivitas fisik terstruktur, perbaikan tekanan darah pada lansia bersifat terbatas.

Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam jantung sehat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Pada kelompok intervensi, nilai rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 147,38 mmHg menjadi 136,54 mmHg dengan selisih mean sebesar 10,83 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 87,63 mmHg menjadi 81,08 mmHg dengan selisih mean sebesar 6,54 mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menandakan bahwa penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi signifikan secara statistik. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami penurunan tekanan darah yang relatif kecil dan tidak signifikan secara statistik ($p > 0,05$).

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Akbar et al. melaporkan penurunan tekanan darah sistolik lansia hipertensi dari 160,71 mmHg menjadi 144,91 mmHg dan diastolik dari 92,09 mmHg menjadi 84,16 mmHg setelah senam jantung sehat²⁰. Penelitian Syafitri et al. juga menunjukkan penurunan tekanan darah lansia dari rata-rata 140/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg setelah intervensi senam jantung sehat, sedangkan Septiani et al. melaporkan penurunan Mean Arterial Pressure (MAP) yang bermakna pada lansia yang melakukan senam jantung sehat secara rutin

Penurunan tekanan darah tersebut berkaitan dengan mekanisme senam jantung sehat sebagai latihan aerobik ringan yang melibatkan gerakan ritmis dan penggunaan otot-otot besar, sehingga dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki sirkulasi, serta menurunkan resistensi vaskular perifer. Selain itu, efek relaksasi setelah aktivitas fisik berkontribusi terhadap penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis, yang berdampak pada penurunan denyut jantung dan tekanan darah secara fisiologis. Sebaliknya, pada lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik terstruktur, tekanan darah cenderung tetap berada pada kategori hipertensi dan tidak menunjukkan perbaikan yang bermakna

CONCLUSION

Pemberian senam jantung sehat terbukti berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Pada kelompok intervensi terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 10,83 mmHg dan diastolik sebesar 6,54 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol penurunan tekanan darah relatif kecil dan tidak bermakna. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan penurunan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol signifikan secara

statistik ($p < 0,05$). Dengan demikian, senam jantung sehat dapat dimanfaatkan sebagai terapi pendamping nonfarmakologis yang aman, yang dapat diintegrasikan dengan terapi konvensional tanpa mengganggu tata laksana medis pada lansia dengan hipertensi.

REFERENCES

- Asharani, P. V., Lai, D., Koh, J., & Subramaniam, M. (2022). PURPOSE IN LIFE IN OLDER ADULTS: A SYSTEMATIC REVIEW ON CONCEPTUALIZATION, MEASURES, AND DETERMINANTS. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. MDPI.
- Astuti, A. D., Basuki, H. O., & Priyanto, S. (2024). BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK (1st ed.). PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). LAPORAN RISKESDAS 2018 NASIONAL. Kementerian Kesehatan RI.
- Dwi, A., Akbar, K., Prasestiyo, H., Suryani, D., et al. (2025). PENGARUH PEMBERIAN SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 7(2). <https://doi.org/10.31539/ctzdc446>
- Heka Putranti, A., Maylani, D. S., Baihaqi Man., Ramadhani, R. S., Pawestri, D. R., Febriyati, L. C., et al. (2024). EFEKTIVITAS SENAM HIPERTENSI TERHADAP LANSIA DI PADUKUHAN SUNGAPAN. 2.
- Hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Banyudono Kabupaten Boyolali. (2022). *HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT*, 6(4).
- Iskani, L. (2025). HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA. *Jurnal Health Society*, 14(2), 121–129. <https://ojs.stikesmi.ac.id/index.php/jhs/article/view/236>
- Istianah, Indriani, N. P. S., & Hapipah. (2022). EFEKTIVITAS SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), 31–39.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). SURVEI KESEHATAN INDONESIA (SKI) TAHUN 2023. Kemenkes BKKP.

- Lalarni, H. K., & Junaidi, S. (2015). SENAM JANTUNG SEHAT SERI V MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN PENURUNAN LEMAK TUBUH PADA LANSIA. *JSSF*, 22(3).
- Listiana, D., Keraman, B., & Manto, Y. H. (2018). PERBEDAAN EFEKTIVITAS SENAM JANTUNG SEHAT DAN SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS NUSA INDAH KOTA BENGKULU.
- Noor Istiqomah, I., et al. (2025). HIPERTENSI: PENDEKATAN HOLISTIK BERBASIS BUKTI UNTUK PETANI DAN LANSIA. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. (2021). HIPERTENSI: KENALI PENYEBAB, TANDA GEJALA, DAN PENANGANANNYA. Poltekkes.
- Putri Silvia Dewi, & Gati, N. W. (2023). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 311–319.
- Sakti, I. P., & Luhung, M. (2025). BUKU AJAR PENATALAKSANAAN LANSIA HIPERTENSI. Penerbit Litnus.
- Sari, Y. N. I. (2019). BERDAMAI DENGAN HIPERTENSI (2nd ed.). Bumi Medika.
- Saragih, H., Anda, A., Ginting, Y., Barus, M., Fauzi, D., & Sitepu, H. (2023). PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN RIWAYAT HIPERTENSI. *Jurnal Keperawatan*, 15(4).
- Septiani, E. D., Amaliyah, E., & Waluya, J. G. (2025). PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP KESTABILAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6.
- Suka Aryana, I. G. P., & Kuswardhani, T. (2019). GERIATRIC OPINION 2018.
- Suparti, S., Handayani, D. Y., et al. (2018). SCREENING HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH PUSKESMAS BANYUMAS. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(2), 84–93.
- Theo Damar Widhiyanto, H., Kahanjak, D. N., Patricia, T., Balyas, A. B., Komara, N. K., Raya, P., et al. (2024). THE EFFECT OF SENAM JANTUNG SEHAT ON BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 2(3), 97–100.

- Wahyuni, W., Batubara, Z., & Rosmega, R. (2024). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(2), 96–103.
- World Health Organization. (2023). HYPERTENSION.
- Widiyono, Indriyati, & Astutu, T. B. (2022). AKTIVITAS FISIK UNTUK MENGATASI HIPERTENSI (1st ed.). Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Yuliani, S. (2020). PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI.