



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

ISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Lurah Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon

¹Achbi Yahya, ²Rif'atun Nisa

^{1,2}Prodi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon

¹Achbyyahya@gmail.com, ²rivanisa24@gmail.com

Abstrak

Masalah kesehatan yang muncul pada lansia yaitu peningkatan insiden penyakit kronis, diantaranya adalah Hipertensi. Pada hipertensi dapat ditangani dengan intervensi yang dilakukan seperti intervensi farmakologi dan non farmakologi. **Tujuan Penelitian :** Mengetahui adanya pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Lurah Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon. **Metode Penelitian :** Jenis penelitian *pre-eksperimen*. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one grup pre test and post test design* dengan teknik *Total sampling*. Analisa data dilakukan dengan Uji *non-parametric* yaitu dengan Uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. **Hasil Penelitian :** Terdapat pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Saran :** peneliti selanjutnya diharapkan dapat



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

meneliti faktor-faktor yang berkaitan dengan perkembangan lanjut usia seperti menyesuaikan dengan kemampuan dan kekuatan fisik pada lansia sehingga tidak terjadi salah perlakuan terhadap lansia.

Kata kunci: Senam Tera., Lansia, Hipertensi

Abstract

Health problems that arise in the elderly are the increased incidence of chronic diseases, including hypertension. Hypertension can be treated with interventions such as pharmacological and non- pharmacological interventions.

Research Objective: *Knowing the effect of tera gymnastics on lowering blood pressure in the elderly in Lurah Village, Plumbon District, Cirebon Regency.* **Research Methods:** *Type of pre-experiment research. The design used in this study was one group pre test and post test design with total sampling technique. Data analysis was performed with a non-parametric test, namely the Wilcoxon Sign Rank Test.* **Research Results:** *There is an effect of tera gymnastics on lowering blood pressure in the elderly with hypertension.* **Suggestion:** *further researchers are expected to examine factors related to the development of the elderly such as adjusting to the ability and*



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

ISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

physical strength of the elderly so that there is no mistreatment of the elderly.

Keywords: *Tera Gymnastics, Elderly, Hypertension*

A. Pendahuluan

Lansia atau lanjut usia dalam perjalanan hidup manusia merupakan salah satu hal yang wajar. Masalah umum yang dialami lansia yang berhubungan dengan kesehatan fisik yaitu rentan terhadap berbagai penyakit, karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar. Masalah yang dihadapi lansia diantaranya yaitu perubahan fisik seperti menurunnya fungsi sel, sistem pendengaran, sistem penglihatan, system kardiovaskuler, sistem pengaturan suhu tubuh, sistem respirasi, gastrointestinal, system endokrin, sistem kulit serta system musculoskeletal.¹

Masalah kesehatan yang muncul pada lansia yaitu peningkatan insiden penyakit kronis yang meliputi penyakit jantung, stroke, gagal ginjal dan penyakit-



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

penyakit yang terkait dengan jantung dan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, stroke, diabetes melitus, rematik, dll, akibat gaya hidup yang tidak baik dan menetap sehingga angka kesakitan pada lansia meningkat. Kemunduran fisik yang sering terjadi pada lansia adalah kemunduran pada sistem kardiovaskuler, dimana katup mitral dan aorta jantung mengalami penebalan dan menjadi lebih kaku dan lebih lambat dalam kontraktilitas terhadap respon stres. Peningkatan frekuensi jantung terhadap respon stres menjadi berkurang, untuk mengkompensasi adanya masalah frekuensi jantung maka terjadi peningkatan isi sekuncup, sehingga curah jantung meningkat dan mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah (hipertensi) pada lansia.²

Menurut data dari WHO (World Health Organization) menunjukkan, prevalensi hipertensi dengan tekanan darah 140/90 mmHg pada pria adalah 12,1% dan pada wanita 12,2%, dimana secara umum prevalensi



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

hipertensi pada usia lebih dari 50 tahun antara 15%-20%, hampir 1,5 juta adalah penduduk wilayah Asia Tenggara. Dari hasil prevelensi penyakit, hipertensi merupakan penyakit urutan kelima yang banyak terjadi dikalangan masyarakat setelah penyakit asma, kanker, diabetes melitus, dan penyakit jantung. Hasil Lakip Dinkes Jabar pada tahun 2015 prevalensi hipertensi di Jawa Barat sebesar 31,56% dan meningkat pada tahun 2016 dimana diperoleh angka sebesar 32,59%. Menurut data kesehatan di Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon (2018), data kesakitan di Kabupaten Cirebon yang didapat dari laporan rumah sakit sebagai sarana kesehatan rujukan dan laporan puskesmas sebagai sarana kesehatan dasar terdapat pravalensi penyakit Hipertensi yaitu sebanyak 5,45 %. Dengan adanya proses menua banyak sekali permasalahan penyakit degeneratif seperti hipertensi merupakan penyakit yang berkembang pada masyarakat dunia dari tahun ke tahunnya. Menurut data Sample Registration System (SRS) Indonesia tahun 2014,



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

ISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan penyebab kematian nomor 5 (lima) setelah pada semua usia menyebabkan kematian sekitar 8 juta jiwa setiap tahunnya, penderita hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik maka mengakibatkan komplikasi seperti stroke (51%), penyakit jantung koroner (45%), diabetes melitus, gagal ginjal serta kebutaan. Data statistik menyatakan terdapat 24,7% penduduk Asia Tenggara dan 23,3% penduduk Indonesia usia ≥ 18 tahun mengalami hipertensi terjadi pada tahun 20143. Pada tahun 2016 di Jawa Barat terdapat 790.382 jiwa pada kasus hipertensi atau sekitar 2,46% pada penduduk usia ≥ 18 tahun dari jumlah populasi yang diperiksa sebanyak 8.029.245 jiwa.³

Kejadian tertinggi di provinsi Jawa Barat adalah Kabupaten Cirebon dengan 17,18% dan terendah di Kota Pangandaran dengan 0,05%.(3) Untuk Kecamatan Plumbon sendiri didapatkan data kejadian hipertensi yang dilakukan pada tahun 2020 sebesar 173 lansia dari jumlah



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

yang telah memeriksakan kesehatannya.⁴

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berakibat pada peningkatan angka kesakitan dan kematian serta beban biaya kesehatan yang tinggi (PDHI, 2019). Pada hipertensi dapat ditangani dengan intervensi yang dilakukan seperti intervensi farmakologi dan non farmakologi. Intervensi non farmakologi antara lain menurunkan asupan lemak dan garam, menurunkan konsumsi alkohol, berhenti merokok, penurunan berat badan yang berlebih, konsumsi sayur dan buah, latihan fisik serta terapi komplementer. Masih banyak teknik untuk menurunkan hipertensi seperti terapi nutrisi, relaksasi progresif, terapi herbal, akupunktur, terapi tawa, aromaterapi, meditasi, hidroterapi, refleksiologi dan senam. Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan, terdapat senam yang dapat mengontrol serta menurunkan tekanan darah, yaitu senam tera.⁵

Senam Tera Indonesia merupakan latihan fisik dan mental, memadukan gerakan bagian-bagian tubuh dengan



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

teknik dan irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran yang dilaksanakan secara teratur, serasi, benar dan berkesinambungan. Senam Tera ini resmi diperkenalkan oleh MENPORA pada tanggal 31 Maret 1987. Awalnya senam ini bernama Senam Pernafasan Thay Chi 18 Gerakan menjadi Senam Tera Indonesia dengan 17 Gerakan Peregangan, 25 Gerakan persendian, 19 Gerakan Pernapasan. Senam ini mempunyai dasar olah pernapasan yang dipadukan seni bela diri, yang di Indonesia dikombinasikan dengan gerak peregangan dan persendian jadilah sebagai olah raga kesehatan. Dalam gerakan persendian sudah mencakup menggerakkan sendi leher, sendi bahu, sendi pinggul, pergelangan kaki dan pergelangan tangan. Senam Tera dengan demikian sangat cocok untuk lansia karena mengurangi resiko cedera. Gerakannya aman karena dilakukan dengan cara peregangan dan ditahan sambil bernafas bebas bukan gerakan yang tersentak-sentak.²

Penelitian Eriyanti (2016) tentang pengaruh senam



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di posyandu lansia kelurahan Pabelan Kartasura, desain penelitian adalah quasy esperimental dengan desain time series design pretest posttest. Sampel sebanyak 30 lansia didapatkan hasil senam tera berpengaruh pada tekanan darah sistolik perlakuan I, II, III, IV dan pada tekanan darah diastolik I, II, IV tetapi tidak pada perlakuan III. Penelitian Rina Nindiana (2022) tentang pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu lansia Desa Binai Kecamatan Tanjung Talas Timur, desain penelitian adalah quasy esperimental dengan pendekatan two group pre test post test. Sampel sebanyak 20 lansia dengan teknik penentuan sampel Teori Roscoe.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah one grup pre



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

test and post test design, dimana pada penelitian ini adalah membandingkan hasil intervensi program senam tera pada kelompok lansia dengan hipertensi pada saat sebelum melakukan senam tera maupun setelah dilakukan senam tera.¹⁸ Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi di Desa Lurah sebanyak 29 orang dengan Teknik *Total sampling*. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain SOP senam tera. Sedangkan pengukuran nilai tekanan darah menggunakan SOP pengukuran tekanan darah, Sphygmomanometer Aneroid Spectrum, Stetoskop dan lembar observasi.² Analisis data penelitian menggunakan Uji non- parametric yaitu dengan Uji Wilcoxon Sign Rank Test.

C. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tekanan darah sebelum dilakukan Intervensi Senam Tera Pada Lansia Dengan Hipertensi

Tabel 1.
Tekanan Darah Sebelum Diberikan Intervensi Senam Tera



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

Pada Lansia Dengan Hipertensi

No	Kategori	Nilai MAP	Frekuensi
1	Pre Hipertensi	120-139 / 80-89 mmHg	1
2	Hipertensi Stadium 1	140-159 / 90-99 mmHg	13
3	Hipertensi Stadium 2	>160 / 100 mmHg	15
Total			29

Hasil penelitian didapatkan pengukuran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum diberikan senam tera nilai tekanan arteri rata-rata menurut penilaian MAP memiliki nilai kategori yang tertinggi yaitu hipertensi stadium 2 (>160/100mmHg) 15 lansia. Karena kurangnya pengetahuan dan penanganan mengenai hipertensi.

Tabel 2.

Tekanan Darah Setelah Diberikan Intervensi Senam Tera Pada Lansia Dengan Hipertensi

No	Kategori	Nilai MAP	Frekuensi
1	Pre Hipertensi	120-139 / 80-89 mmHg	7
2	Hipertensi Stadium 1	140-159 / 90-99 mmHg	16
3	Hipertensi Stadium 2	>160 / 100 mmHg	6
Total			29

Hasil penelitian didapatkan pengukuran tekanan



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

ISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

darah pada lansia dengan hipertensi setelah diberikan senam tera nilai tekanan arteri rata-rata menurut penilaian MAP mengalami penurunan nilai kategori yang tertinggi yaitu hipertensi stadium 2 ($>160/100\text{mmHg}$) 15 lansia menjadi 6 lansia. Sehingga bisa terlihat jelas sebelum dan setelah diberikan intervensi mengalami perubahan yang artinya intervensi yang diberikan berhasil

Tabel 3.

Uji Wilcoxon sign rank test.

Mean Rank Z Sign (-2Tailed)

Pre-post Test	378.000	-4.549	.000
----------------------	---------	--------	------

Hasil penelitian didapatkan bahwa perbedaan nilai tekanan arteri rata-rata sebelum dan setelah dilakukan senam tera pada lansia dengan hipertensi didapatkan sebelum dilakukan senam tera dengan nilai arteri rata-rata menurut penilaian MAP mengalami penurunan pada lansia dengan hipertensi stadium 2 sebelum diberikan senam tera sebanyak 15 lansia kemudian setelah diberikan senam tera terjadi perubahan nilai arteri rata-rata penilaian MAP menjadi 6 lansia dengan hipertensi stadium 2,



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

dengan nilai p value 0.000 dengan tingkat $\alpha \leq 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

D. Pembahasan

1. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Tera Pada Lansia Dengan Hipertensi

Teori menurut Carrol A. Miller mengajukan teori konsekuensi fungsional. Konsekuensi fungsional merupakan dampak dari suatu tindakan, faktor risiko, dan hubungan perubahan lansia. Konsekuensi fungsional terbagi menjadi dua, yaitu konsekuensi fungsional negatif dan positif. Faktor risiko berasal dari dalam lingkungan atau adanya pengaruh psikologis dan psikososial yang dapat mempengaruhi perubahan lansia itu sendiri.⁵

Hasil penelitian didapatkan pengukuran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum diberikan senam tera nilai tekanan arteri rata-rata menurut penilaian MAP memiliki nilai kategori yang tertinggi yaitu



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

hipertensi stadium 2 karena dikarenakan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan lansia. Penderita hipertensi juga perlu menjaga pola hidup sehat dengan rutin melakukan olahraga. Salah satu jenis olahraga yang dianjurkan untuk penderita hipertensi adalah senam.

2. Tekanan Darah Setelah Diberikan Senam Tera Pada Lansia Dengan Hipertensi

Teori menurut H.L. Blum tentang derajat kesehatan yang terdiri dari empat faktor yang dapat mempengaruhi derajat kesehatan, yaitu : faktor lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan faktor keturunan. Perubahan lansia ini dapat menyebabkan perubahan dalam kesehatan dan kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi.¹⁵

Senam Tera merupakan salah satu senam pernafasan gabungan dari gerakan anggota tubuh, pengaturan pernafasan dan konsentrasi. Gerakan senam tera mengandung gerakan pernafasan, aerobic low impact dan gerakan aksial kompresi. Dimana gerakan-gerakan tersebut dapat menurunkan kecemasan,



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

stress dan depresi, yang akan menstimulasi kerja sistem saraf perifer (autonom nervous system) terutama pada saraf parasimpatis dan menyebabkan vasodilatasi atau pelebaran penampang pembuluh darah. Vasodilatasi pembuluh darah tersebut menyebabkan penurunan tekanan darah baik pada tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik.²¹ Hasil penelitian menunjukkan dengan berkurangnya nilai rata-rata arteri, menunjukkan besarnya pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dengan perubahan ini diharapkan lansia tetap melakukan senam tera dan juga menjaga pola hidup sehat.

3. Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Teori menurut Carrol A. Miller mengajukan teori konsekuensi fungsional. Konsekuensi fungsional merupakan dampak dari suatu tindakan, faktor risiko, dan hubungan perubahan lansia. Konsekuensi fungsional terbagi menjadi dua, yaitu konsekuensi fungsional



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

negatif dan positif. Faktor risiko berasal dari dalam lingkungan atau adanya pengaruh psikologis dan psikososial yang dapat mempengaruhi perubahan lansia itu sendiri.⁵ Teori menurut H.L. Blum tentang derajat kesehatan yang terdiri dari empat faktor yang dapat mempengaruhi derajat kesehatan, yaitu : faktor lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan faktor keturunan. Perubahan lansia ini dapat menyebabkan perubahan dalam kesehatan dan kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi.¹⁵ Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat perbedaan nilai arteri rata-rata tekanan darah pada sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Adanya penurunan tekanan darah responden yang diberi perlakuan senam tera. Dampak aktivitas fisik seperti senam tera yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Aktivitas fisik memberikan pengaruh pada sistem kardiovaskuler



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

(peredaran darah) yang dapat bermanfaat bagi jantung salah satunya yaitu menurunkan tekanan darah. Terdapat beberapa penelitian yang menyatakan bahwa senam tera dapat membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

E. Simpulan

Kegiatan senam tera mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Senam tera merupakan salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah pada lansia karena terbukti setelah diberikan terapi senam tera terjadi penurunan jumlah lansia yang mengalami hipertensi stadium 2. Gerakan senam tera mengandung gerakan pernafasan, aerobic low impact dan gerakan aksial kompresi. Dimana gerakan-gerakan tersebut dapat menurunkan kecemasan, stress dan depresi, yang akan menstimulasi kerja sistem saraf perifer (autonom nervous system) terutama pada saraf parasimpatis dan menyebabkan vasodilatasi atau



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

ISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

pelebaran penampang pembuluh darah. Vasodilatasi pembuluh darah tersebut menyebabkan penurunan tekanan darah baik pada tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik

F. Saran

Studi ini telah mengeksplorasi senam tera sebagai salah satu cara menurunkan senam tekanan darah pada lansia. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor yang berkaitan dengan perkembangan lanjut usia seperti menyesuaikan dengan kemampuan dan kekuatan fisik pada lansia sehingga tidak terjadi salah perlakuan terhadap lansia. Lebih melakukan pendekatan terhadap lansia sebelum penelitian dimulai, agar lansia merasa dihargai sehingga lansia akan lebih terbuka dan menerima kehadiran kita yang akan melakukan penelitian.



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

G. Referensi

1. Jakarta UM. Indonesian Journal of Nursing Science and Practice. Indones J Nurs Pract. 2020;011(1):42–7.
2. Andriary M, Antoine P. Materi lansia. 2019;2:89.
3. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Provinsi Jawa Barat, Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2019. 140– 151 p.
4. Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon. Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon. 2020. 2020;222.
5. Pradana SAZ. Pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan (ansietas) pada lansia di panti tresna werdha hargo Dedali surabaya [Internet]. Perpustakaan Universitas Airlangga. 2017. 15 p. Available from: <http://repository.unair.ac.id/76634/>
6. Abdul Muhith SS. Pendidikan Keperawatan Gerontik.
7. Noviati E, Herawati T, Sunarni N. Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Dusun Cintasari Kecamatan Parigi Kabupaten Pangandaran. 2021;8:14–25.
8. Sitinjak EC, Agustu L, Erwansyah R. Pengaruh Senam Tera Indonesia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Desa Pasar Melintang Kecamatan Lubuk Pakam. J Kesehat dan Fisioter. 2022;2:139– 44.
9. Lasung L, Antara AN, Agung M, Jati S. Pada Lansia Dengan Hipertensi (Literature Review) The Effect of Gymnastics on Lowering Blood Pressure in Elderly People With Hypertension (Literature Review)



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

EISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

- Pendahuluan Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu contoh penyakit degenera. Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indones. 2021;10(1):31–45.
10. DiGiulio M. Keperawatan Medikal Bedah. 1st ed. Khudazi Aulawi, S.Kep. MK, editor. Yogyakarta: Rapha Publishing; 2014. 609 p.
 11. Prihatini SAN, Novitasari D, Sukmaningtyas W. Pengaruh Senam Tera Terhadap Hemodinamik Penderita Hipertensi Di Posbindu Desa Pancasan. J Inov Penelit. 2022;3(5):6367–74.
 12. Putri AA. Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders> [Internet]. 2022;02(8.5.2017):2003–5. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
 13. Ety Eriyanti, Arif Widodo AWJ. Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura. 2016;
 14. Seftianingtyas WN. Woro Nurul Seftianingtyas, 2 Hasnani 1,2. 2018;18.
 15. Suhardi K. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. 2021;4(1974):1–11.
 16. Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM Ms. Metodologi Penelitian Keperawatan. first. Donsu DJDT, editor. yogyakarta: Pustaka Baru; 2021. 208 p.
 17. Sujarweni VW. Metodologi Penelitian Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami. V. Wiratna. Yogyakarta: Pustaka



My Campaign Journal

Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah

ISSN – 2715 6168

Website: <https://www.mycampaignjournal.ami.sch.id>

- Baru; 2022. 114 p.
18. Wicaksana A. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pasien Diabetes Mellitus Tipe.Ii Pada Wanita Menopause Di Wilayah Puskesmas Karang Mulya Kec. Pangkalan Banteng Kab. Kotawaringin Barat. <https://MediumCom/> [Internet].2016;6(1):34–45. Available
 19. Pangaribuan R, Batubara K. Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. JUKESHUM J Pengabdian Masy. 2022;2(1):53–62.
 20. Lestari E. Pengaruh Senam Buger Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Angrek. 2019;
 21. Putri E. Aspiration of health journal. 2022;01(01):10–5.