



**LITERATURE REVIEW: PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

Egidius Umbu Ledi Soru¹, Ns. Lilla Maria,. M.Kep², Sismala Harningtyas, S.ST., M.Pd²

¹Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Stikes Maharani Malang

²Dosen Ilmu Keperawatan STIKes Maharani Malang

Email: egyumbu1@gmail.com

ABSTRACT

Elderly is someone who experiences the aging process, where the aging process causes a decrease in health, a decrease in the physiological function of the body's organs and triggers the emergence of hypertension. Lack of management of hypertension treatment in the elderly can lead to failure of pharmacological management of hypertension, so that complementary therapy is needed to reduce blood pressure, namely elderly exercise therapy. This study aims to collect and analyze journals related to the effect of elderly exercise on reducing blood pressure in elderly patients with hypertension. The method or design used in this study is a literature review by searching for journals using the Goggle Scholar and Proquest databases. The inclusion criteria for this study used the PICOS framework. The results showed 12 journals of elderly gymnastics that had been analyzed using the literature review method, all articles stated that it was effective to be carried out independently by the elderly or assisted by family or companions if the elderly were unable to do it independently, because this therapy is very cheap, and can be done anywhere and anytime, and can be given to overcome health problems both physically and psychologically experienced, especially to lower blood pressure in the elderly.

Keywords: *exercise, elderly, hypertension*

ABSTRAK

Lansia merupakan seseorang yang mengalami proses penuaan, dimana proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan kesehatan, penurunan fungsi fisiologis organ tubuh dan memicu mulculnya hipertensi. Kurangnya manajemen pengobatan hipertensi pda lansia dapat mengakibatkan gagalnya penatalaksanaan farmakologi terhadap hipertensi, sehingga diperlukan terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah, yaitu terapi senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis jurnal yang berhubungan dengan pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi. Metode atau design yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *literature review* dengan mencari jurnal menggunakan database *goggle scholar dan proquest*. Kriteria inklusi penelitian ini menggunakan *PICOS framework*. Hasil penelitian menunjukkan 12 jurnal senam lansia yang telah dianalisis menggunakan metode literatur review, semua artikel menyatakan bahwa efektif dilakukan secara mandiri oleh lansia ataupun dibantu keluarga atau pendamping jika lansia tidak mampu melakukan secara mandiri, karena terapi ini sangat murah, dan dapat dilakukukan dimana saja dan kapan saja, serta dapat diberikan untuk mengatasi masalah kesehatan baik yang di alami secara fisik maupun psikologis khususnya untuk menurunkan tekanan darah pada lansia

Kata kunci : *senam, lansia, hipertensi*

Egidius Umbu Ledi Soru, Pengaruh Senam Lansia.....



PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap akhir seseorang pada kehidupan manusia. Lansia lebih sering terkena berbagai penyakit karena penurunan kekebalan tubuh akibat menua. Seiring berjalannya waktu dengan meningkatnya usia seseorang, maka akan sering mendapatkan masalah kesehatan yang dihadapi. Akibat menurunnya fungsi tubuh maka sering akan mengalami masalah kesehatan oleh lansia. Lansia secara perlahan akan mengalami berkurangnya fungsi tubuh dan tekanan darah menjadi tidak stabil. Berdasarkan masalah kesehatan yang dihadapi lansia, maka perlu dilakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin (Ismansyah, Parellangi, Andi, Firdaus, 2019)

Seiring bertambahnya usia seseorang, dapat mengakibatkan rentan terkena berbagai penyakit, salah satunya yaitu tekanan darah yang tinggi, karena pada orang dengan lanjut usia dinding arteri akan menebal dan terjadi penumpukan zat kolagen pada lapisan pembuluh darah akan sempit dan kaku. Hipertensi terjadi pada orang yang menua karena penurunan fungsional dan structural pada pembuluh darah perifer dan bertanggung jawab pada perubahan pada hipertensi. Perubahan itu terjadi karena aterosklerosis yaitu hilangnya keelastisitas jaringan yang mengikat dalam tubuh dan pembuluh darah dan dapat menstabilkan tekanan darah, (Yanti & Yulita, 2021)

Untuk menjaga lansia agar tetap sehat dan tidak lemah, keadaan hipertensi ini harus segera di tangani. Penanganannya 2 cara yaitu secara medis dan non medis. Terapi secara farmakologis dilakukan dengan menggunakan obat salah satunya obat antihipertensi, sedangkan untuk terapi non farmakologis dilakukan dengan terapi lain untuk mengurangi hipertensi. Salah

satu contoh terapi untuk lansia hipertensi yaitu senam lansia. Senam ini merupakan senam dengan gerakan yang perlahan dan teratur, terarah dapat dilakukan oleh lansia yang dapat mempengaruhi kemampuan fisik pada lansia (Grace Tedy Tulak, 2017).

Dampak dari penggunaan senam lansia merupakan suatu cara untuk meringankan berbagai masalah kesehatan misalnya, membuat tubuh jadi rileks, menghilangkan rasa lelah di dalam tubuh dan mengurangi rasa kaku di otot serta menurunkan hipertensi pada lansia. Melakukan senam, daya kerja jantung meningkat dan melancarkan darah dalam tubuh, dan dilakukan setiap hari akan ada hasil yang baik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia, namun untuk mendapatkan hasil yang maksimal senam lansia ini harus rutin dilakukan (Ilmiah et al., 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Sartika et al., 2020) dengan tujuannya untuk mengidentifikasi adanya pengaruh senam pada penurunan hipertensi dengan hasil yang sangat baik terhadap penurunannya. Sedangkan menurut (Ilmiah et al., 2017) dengan judul “pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah di panti sosial Tresna Wherda Budi Jambi” yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh senam lansia dan hasilnya menunjukkan bahwa tekanan darah sistol dan diastol, sebelum melakukan senam lansia menunjukkan hasil 153,489 mmhg dengan standar deviasi 13,687 dan setelah melakukan senam didapatkan hasil tekanan darah 145,377mmhg dengan standar deviasi 9,611

Dalam upaya untuk mencegah dan mengatasi hipertensi, lansia harus rutin melakukan latihan senam lansia, senam dilakukan tidak perlu yang berat-berat atau yang membuat kelelahan, contoh senam dilakukan secara santai, sambil berjalan



pelan dan gerakan-gerakan pelan. Jika rutin dilakukan maka lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah. Berdasarkan uraian di atas alasan peneliti mengambil judul ini di karenakan hipertensi pada lansia yang semakin meningkat dan dapat memicu terjadinya kematian oleh karena itu tujuan peneliti ini ingin melihat penanganan hipertensi pada lansia dengan cara nonfarmakologi yaitu menggunakan terapi senam lansia untuk menurunkan hipertensi pada lansia dengan metode *literature review*.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Literature Review* dan dengan menggunakan format *Problem/ population Intervention Comparison Outcome Study design* (PICOS) yang dijadikan sebagai strategi dalam mencari artikel penelitian. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik penelitian. Berdasarkan hasil pencarian literature melalui database *PubMed ProQuest*, dan *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci Bahasa Inggris adalah “*the effect AND of elderly exercise AND on blood pressure reduction AND in hypertensive elderly*” dan kata kunci dalam Bahasa Indonesia adalah “*senam lansia dan lansia hipertensi*”

Peneliti memperoleh 72.124 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Jurnal penelitian tersebut kemudian diseleksi lagi berdasarkan tahun terbit yaitu dalam rentang waktu dari tahun 2016 sampai 2021 atau jurnal dalam terbitan lima tahun terakhir dan dipilih jurnal berbahasa

Inggris dan bahasa Indonesia didapatkan sebanyak 23.442 jurnal. Setelah itu, jurnal yang telah diperoleh tersebut dilakukan penilaian kelayakan berdasarkan kriteria inklusi penelitian, jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dilakukan eksklusi. Jurnal yang diperoleh berdasarkan kriteria inklusi sebanyak 23.362 jurnal. Dari jurnal tersebut kemudian dilakukan identifikasi abstrak sesuai dengan tujuan dan rumusan masalah dari penelitian, sehingga diperoleh hasil akhir 12 jurnal yang dilakukan *review*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah

HASIL

Literature review ini disintesis dengan menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data hasil ekstraksi sejenis yang sesuai dengan hasil untuk menjawab tujuan penelitian. Artikel penelitian yang telah dipilih selanjutnya dibuat ringkasan yang berisikan nama peneliti, tahun terbit, jurnal, judul, metode, hasil penelitian dan *database*. Terdapat 14 jurnal yang diperoleh peneliti dengan menggunakan database *proquest* dan *google scholar*

Karakteristik responden yang diambil oleh peneliti pada saat melakukan studi literatur, secara garis besar peneliti mengambil responden lansia. Terdapat 12 jurnal yang diperoleh memiliki karakteristik yang berbeda mulai dari tahun, desain penelitian, sampel, dan jenis analisis, tetapi mempunyai tujuan penelitian yang sama yaitu mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia.

Tabel 1. karakteristik responden study

Kategori	n	%
----------	---	---

Egidius Umbu Ledi Soru, Pengaruh Senam Lansia.....

Tahun Publikasi		
2017	5	35.5 %
2018	1	14.5 %
2019	1	13.5 %
2020	4	14.5 %
2021	2	20,5 %
Total	14	100 %

Pada tabel 1.1 sebagian besar dari 12 jurnal yang telah diperoleh peneliti menunjukkan bahwa jurnal terbaru dipublikasikan pada tahun 2021 yaitu sebesar 20,5% atau sebanyak 2 jurnal.

Tabel 2. Desain dan Analisis Penelitian

Kategori	n	%
Desain Penelitian		
<i>One group pre-post test design</i>	12	100
Total	12	100 %
Analisis Penelitian		
a. Uji t test	7	60,2 %
b. Uji wilcoxon	2	7,2 %
c. Uji analisa univariate dan bavariat	1	7.2 %
d. Uji analisa deskriptif dan analitik	1	7,2. %
e. Analisa data menggunakan program SPPSS versi 16 dan uji statistic	1	7.2 %
Total	12	100 %

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa desain penelitian paling banyak menggunakan *One group pre-post test design* sebesar 100% atau 12 jurnal, dan sebesar 60,2% atau sebanyak 7 jurnal menggunakan analisis Uji t Test

Tabel 3. kriteria inklusi dan eksklusi picos

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
----------	---------	----------

Egidius Umbu Ledi Soru, Pengaruh Senam Lansia.....

<i>Population</i>	Jurnal nasional dan internasional yang berhubungan dengan topik penelitian yaitu pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi	Jurnal nasional dan internasional yang tidak berhubungan dengan topik penelitian.
<i>Intervention</i>	Senam lansia (tidak ada spesifik)	Selain senam lansia
<i>Comparators</i>	Tidak ada pembanding	-
<i>Outcomes</i>	Analisis pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi	Tidak menjelaskan adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi
<i>Study Design and publication type</i>	<i>correlational study, pre-experimental study, studi kuantitatif, ex post factor research, non ekuivalen grup control, experimental study, quasi experimental, dan cross-sectional</i>	<i>Studi literatur, sistematic review</i>
<i>Publication years</i>	Jurnal yang terbit kurang dari 5 tahun terakhir	Jurnal yang terbit lebih dari 5 tahun terakhir
<i>Language</i>	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris



PEMBAHASAN

Senam Lansia

Senam lansia adalah salah satu cara alternative yang bisa digunakan dalam meredakan sebuah penyakit atau masalah kesehatan yang terjadi pada. Pada hasil penelitian dari (Of et al., 2020); (Wijayanti & Khadijah, n.d.); (Tulak & Munawira Umar, 2017); (Dachi et al., 2021) dan (Rahmiati et al., 2020) menjelaskan bawah senam lansia merupakan terapi sederhana, simple, dan sangat murah. Senam (lansia) merupakan terapi sangat ringan dan gampang dilakukan dan tidak membaratkan lansia. Olahraga ini membantu lansia tetap sehat dan bugar, jantung bekerja secara optimal serta dapat mengurangi tekanan darah pada seseorang dengan usia lanjut. Hasil penelitian dari (Ilmiah et al., 2017) dan (Sartika et al., 2020) juga menjelaskan bahwa melakukan senam (lansia) secara rutin dan teratur, bisa menurunkan hipertensi 5-7 mmhg bahkan 5-10 mmhg pada tekanan darah systole ataupun tekanan darah diastole.

Hasil penelitian terkait senam lansia tersebut sesuai dengan teori dari Maryam (2008) seseorang dengan usia lanjut, fungsi tubuh mulai berkurang, terlebih di otak dan jantung mengalami penyumbatan, dengan melakukan kegiatan senam bisa membantu volume kekuatan jantung bertambah dan memperlancar peredaran darah. Dilakukan setiap hari dapat memberikan hasil yang maksimal terlebih khusus hipertensi pada lansia. Menurut teori dari wiarso (2013) juga mengatakan bahwa senam dapat memberikan perubahan pada system tubuh, salah satunya meningkatnya curah jantung dan penyesuaian distribusi curah jantung

Menurut opini peneliti, masyarakat lebih memilih pengobatan non farmakologi ketimbang pengobatan farmakologi. Salah

satu cara alternatif yang paling sering dipilih oleh masyarakat untuk digunakan dalam mengatasi masalah kesehatannya adalah terapi komplementer, selain banyak manfaatnya terapi komplementer juga tidak mengeluarkan biaya yang cukup banyak. Ada beberapa terapi yang bisa digunakan untuk meredakan atau menyembuhkan pada seseorang, senam adalah satu upaya yang digunakan untuk mengurangi berbagai masalah kesehatan baik secara fisik, kognitif dan psikososial. Senam secara umum dapat dilakukan oleh semua orang terlebih khusus lansia, senam ini dapat di bagi dalam beberapa kategori salah satunya senam lansia untuk lansia penderita hipertensi. Beberapa penelitian baik nasional maupun internasional juga sudah membuktikan khasiat yang ditimbulkan dari senam lansia asalkan dilakukan rutin setiap hari. Seperti yang telah dibahas sebelumnya, bahwa senam lansia memiliki manfaat yaitu melancarkan peredaran darah terlebih khusus darah ke jantung dan otak, membantu menghilangkan radikal bebas dalam tubuh dan membantu tulang tetap kuat.

Tekanan Darah

Tekanan darah merupakan masalah yang signifikan bagi seseorang dengan usia lanjut. Tekanan darah yang terjadi pada lansia disebabkan oleh berbagai faktor yaitu keturunan, jenis kelamin, obesitas, stress, alkohol, usia, kurang olahraga dan sebagainya. Dari faktor tersebut lansia akan mengalami tekanan darah tinggi. Pada penelitian (Pratiwi, 2017) yang membahas tentang senam lansia dapat menurunkan hipertensi, hipertensi disebut mematikan (the silent killer) dan dalam kondisi itu,

Egidius Umbu Ledi Soru, Pengaruh Senam Lansia.....



lansia tidak mengetahui bahwa terkena hipertensi. Hipertensi juga disebut dengan julukan lain heterogeneous group disease karena berakibat fatal kepada siapa saja, dari berbagai golongan umurosial, sosial dan ekonomi. Sedangkan menurut (Rahmiati et al., 2020) menjelaskan bahwa hipertensi merupakan peningkatan tekanan dalam darah (abnormal) dalam pembuluh darah dan dapat menimbulkan komplikasi. Gangguan kesehatan yang sering terdampak pada lansia yaitu hipertensi yang disebabkan karena faktor usia. Pada lansia sangat beresiko mengalami hipertensi karena penurunan fungsi tubuh. Menurut hasil penelitian dari (Izhar, 2017); (Sartika et al., 2020) menjelaskan bahwa hipertensi sering dialami lansia karena berbagai faktor. Ini terjadi karena, semakin bertambah usia seseorang maka kadar zat kapurnya terganggu. Dalam artian bahwa banyaknya zat kapur dalam darah menjadikan darah tersumbat dan tekanan meningkat dalam darah. Menurut hasil penelitian dari (Dachi et al., 2021) Hipertensi dapat disebabkan karena kurang aktivitas olah raga dan orang yang kurang gerak atau kurang berolahraga, dapat memicu terjadinya tekanan darah yang tinggi dan kuat sehingga memicu hipertensi. Oleh sebab itu untuk mengurangi hipertensi dilakukan senam pada lansia.

Menurut teori dari (Pratiwi, 2017) menyatakan bahwa, hipertensi pada lansia karena faktor usia dan penurunan fungsi tubuh sehingga lansia rentan terkena hipertensi. Akibatnya, pembuluh darah berkurang kemampuannya dalam mensuplai oksigen dalam darah dan mengakibatkan jantung tidak bekerja optimal. Menurut teori dari lubis tekanan darah tinggi diklasifikasikan hipertensi primer (esensial 90-50%) dan sekunder (5-10%). Dikatakan hipertensi primer jika tidak ditemukan penyebab dari peningkatan

tekanan darah tersebut, sedangkan sekunder disebabkan oleh penyakit atau keadaan seperti penyakit ginjal dan kesalahan obat. Hipertensi esensial adalah penyakit multifactorial yang dipengaruhi oleh faktor genetic dan lingkungan. Peran dari faktor genetic pada etiologi hipertensi didukung oleh penelitian yang membuktikan bahwa hipertensi terjadi di keluarga walaupun dalam lingkungan yang berbeda. Faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi tekanan darah yaitu obesitas, stress, alcohol berlebihan dan sebagainya.

Menurut opini peneliti, remaja usia 17 tahun sampai dengan usia lanjut sudah terserang hipertensi. Kejadian hipertensi paling rentan terjadi pada orang dengan usia lanjut. Ada beberapa faktor penyebabnya diantaranya jenis kelamin, merokok, obesitas, keturunan, stress, alkohol dan sebagainya. Hipertensi yang terjadi pada usia lanjut akan memburuk seiring dengan berjalannya waktu jika tidak diatasi dengan baik. Untuk meredakan hipertensi, bisa secara farmakologi (obat-obatan) atau dengan terapi. Seperti yang telah kita ketahui, kebanyakan lansia sangat sulit untuk disuruh untuk mengkonsumsi obat, apalagi pada lansia yang memiliki penyakit hipertensi, diabetes, stroke dan sebagainya yang mengharuskan meminum obat dan ditambah dengan obat penurun hipertensi, pasti lansia enggan untuk meminum obat dalam jumlah yang banyak. Maka dari itu, cara alternatif kedua yang bisa dilakukan untuk mengatasi hipertensi yaitu dengan melakukan sebuah terapi, terapi yang dipilih harus sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh lansia serta tidak membuat lansia bosan untuk melakukannya. Ada banyak sekali penelitian-penelitian yang meneliti terkait terapi untuk mengatasi hipertensi pada lansia, misalnya senam hipertensi, senam aerobic, senam lansia dan sebagainya.



Senam Lansia Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia

Terapi komplementer sederhana yang bisa dilakukan dirumah secara mandiri atau dibantu keluarga di rumah yaitu senam lansia. Tekanan darah tinggi (hipertensi) yang terjadi pada lansia akan mengalami penurunan setelah melakukan senam lansia tersebut. (Izhar, 2017) yang berjudul “pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah di panti sosial tresna budi luhur jambi”, dengan menggunakan analisa bivariat, didapatkan hasil p value TD sistole=0,002 ($p < \alpha$) dan TD diastole p value ($p < \alpha$) yang artinya senam dapat membantu menurunkan hipertensi.

Menurut penelitian (Pratiwi, 2017) setelah dilakukan pemilahan dari distribusi usia, jenis kelamin, tekanan darah sebelum senam, tekanan darah sesudah senam, uji normalitas data dan hasil akhirnya didapatkan hasil uji statistik bivariat dengan metode wilxon $p=0,000 (<0,05)$ yaitu adanya penaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah, dengan senam lansia tingkat kebugaran terus meningkat sehingga menurunkan hipertensi

Menurut penelitian (Tulak & Munawira Umar, 2017) terdapat 2 perbedaan dalam penurunan hipertensi, tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sebelum senam, pada pertemuan 1 didapat nilai $p(0,000) < \alpha(0,05)$, pertemuan 2 $p(0,000) < \alpha(0,05)$, pertemuan ke 3 juga didapatkan hasil yang sama. Ha diterima dan menunjukkan hasil yang baik dengan senam lansia. Sedangkan tekanan darah diastolik pada pertemuan 1 di dapat nilai $P(0,002) < \alpha(0,05)$ pada pertemuan 2 $p(0,021) < \alpha(0,05)$ dan pertemuan ke 3 $p(0,000) < \alpha(0,05)$. Ha diterima dan menunjukkan adanya pengaruh terhadap tekanan darah diastolik, jadi dapat dikatakan adanya pengaruh

senam lansia terhadap penurunan hipertensi. Karena dengan senam lansia, peredaran darah kembali normal dan membantu jantung bekerja lebih optimal. Kombinasi senam lansia dan senam SKJ, senam ini dilakukan dengan gerakan sesuai gerak sehari-hari dan melibatkan semua otot tubuh, gerakan ini mengandung gerakan melawan beban antara kanan dan kiri secara seimbang sehingga membantu menurunkan tekanan darah.

Menurut penelitian (Daniah & Ayulianti, 2017) dengan menggunakan analisis univariat, standar deviasi 21,9 dan setelah dilakukan uji T didapatkan hasil p value 0,000 dan uji wilxon setelah melakukan senam lansia yang dapat menurunkan tekanan darah sitolik dan diastolik. Senam lansia sejalan dengan penelitian (Pratiwi, 2017) yang menjelaskan bahwa, Karena senam lansia memiliki hasil yang bagus pada tubuh lansia, sehingga membantu menurunkan hipertensi.

Menurut penelitian dari (Sari & Kamil, 2017) menjelaskan beberapa perbedaan seperti dibawah ini. Pengukuran TD 1 untuk kelompok, intervensinya yaitu (sistolik 149,39. Diastoliknya 93,61) dengan TD max 170/100 dan TD minimal 140/88. Sedangkan untuk kontrol (sistolik 131,39, diastoliknya 89,44), TD max 160/100 dan TD minimal 140/88. Pengukuran TD 2 untuk kelompok intervensinya (sistolik 126,06, diastoliknya 83,39), TD max 139/98 dan TD min 110/74. Sedangkan untuk kontrol (sistolik 131,39, diastoliknya 89,44), TD max 140/100 dan TD min 120/80. Perbedaan sebelum dan sesudah senam untuk kelompok intervensinya (sistolik 23,333, diastoliknya 10,222), p Value 0,000. Sedangkan untuk kontrol (sistolik 16,222, diastoliknya 4,611), p value 0,000. Perbedaan kelompok intervensi dan kontrol pada tekanan darah



Rata-rata perbedaan penurunan TD antara kelompok intervensi kelompok kontrol (sistolik 7,111, diastoliknya 5,611), p value 0,000.

Berdasarkan tabel di atas, menjelaskan untuk nomor 1 bahwa rata-rata lansia dalam pengukuran pertama (pretest) menderita hipertensi stadium 1, karena batas normal secara umum 120/80 mmhg. Sedangkan dalam tabel no 2 dan 3 dalam pengukuran ke dua (posttest) tekanan darah pada intervensi kelompok intervensi dan kontrol masuk dalam kategori tekanan darah normal. Dengan hasil uji statistik diperoleh nilai probabilitas 0,001 maka dapat disimpulkan bahwa senam lansia terbukti menurunkan tekanan darah. Karena dengan senam lansia 2-6 kali seminggu dengan durasi 15-40 menit dapat menurunkan hipertensi pada lansia.

Menurut penelitian (Yantina & Saputri, 2019) penurunan tekanan darah dapat dilihat menggunakan analisis univariat dan bivariat, hasilnya rata-rata tekanan darah pada lansia dengan hasil p value 0,004. Hal ini menunjukkan bahwa lansia yang melakukan senam ada hasil yang baik dalam penurunan sedangkan yang tidak melakukan senam lansia tidak mengalami perubahan. Dengan demikian Senam lansia dilakukan secara rutin membantu otot-otot akan berkontraksi, dan terjadinya peningkatan curah jantung sehingga peredaran darah lancar dan relaksasi secara teratur dapat menurunkan hipertensi.

Pada penelitian yang dilakukan (Rahmiati et al., 2020) didapatkan hasil dengan menggunakan uji parametrik yaitu, t-test terdapat perbedaan yang signifikan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah senam lansia dengan p value 0,000. <0.05. karena senam lansia ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan

memelihara kesehatan sehingga membantu menurunkan tekanan darah.

Sedangkan menurut (Of et al., 2020) dengan kriteria. Didapatkan p value 0,000 lebih kecil dari 0.05, TD sistolik dan hasil uji wilcoxon dengan nilai p value 0,039 kecil dari 0,05 hal ini berarti ada pengaruh senam terhadap penurunan TD diastolik. Dapat dikatakan senam mampu menurunkan tekanan darah. Jenis senam untuk lansia mempunyai manfaat besar bagi organ tubuh dan imunitas tubuh.

Menurut penelitian (Sartika et al., 2020) yang berjudul dalam menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan 20 responden lansia. Berdasarkan hasil diatas, terbukti dengan senam lansia dapat membantu melemaskan pembuluh darah, memperkuat daya pompa jantung sehingga memperlancar peredaran darah dan menurunkan hipertensi dan hasilnya p value 0,000.

Menurut (Dachi et al., 2021) Setelah dilakukan uji wilcoxon didapatkan hasil uji pre test nilai mean 88,70 dan median 90,00. Pada saat diuji didapatkan mean 79,95 dan median 80,00 jadi didapatkan nilai $z = -3,391$ hasil p value $0,001 < 0,05$ ha diterima dan adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan hipertensi. Salah satu faktor terjadinya hipertensi yaitu kurangnya aktifitas fisik seperti olahraga. Keunikan dari penelitian ini Salah satu gerakan dalam senam lansia yang dikombinasikan dengan musik yaitu low impact, gerakan di padukan dengan musik yang lembut dan menimbulkan suasana santai, walaupun demikian jika dilakukan rutin makan akan menurunkan hipertensi.

Sejalan dengan penelitian (Senam et al., 2021) yang berjudul Dengan menggunakan uji T dapatkan nilai p value 0,000. Dapat disimpulkan dengan senam lansia dapat menurunkan hipertensi pada lansia. Dalam melakukan senam lansia,



dilakukan 3 kombinasi gerakan, ada 3 jenis. Pertama gerakan pemanasan untuk mengurangi cedera, kedua gerakan inti dilakukan 20 menit dan ketiga gerakan pendingin atau gerakan ringan sekitar 5 menit, jika dilakukan secara rutin dapat menurunkan hipertensi lansia.

Hasil penelitian terkait pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi sesuai dengan teori Menurut teori Smeltzer (2012), penurunan tekanan darah terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Semakin lama latihan olahraga dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah karena olahraga dapat mengurangi tahanan perifer. Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat sehingga otot jantung pada individu tersebut berkontraksi lebih sedikit dari pada otot jantung individu yang jarang berolahraga, karena oleh raga dapat menyebabkan penurunan denyut jantung dan olah raga juga akan menurunkan cardiac output, yang akhirnya dapat menurunkan tekanan darah.

Sedangkan menurut teori dari Izhar (2017), menjelaskan ada beberapa cara pencegahan yang dapat dilakukan agar terhindar dari penyakit hipertensi, diantaranya adalah aktif berolahraga (senam), mengatur diet (rendah garam, rendah kolesterol dan lemak jenuh), serta mengupayakan perubahan kondisi (menghindari stress dan mengobati penyakit lain). Olahraga sangat baik dilakukan terutama oleh lansia agar aliran darah menjadi lancar, salah satu olahraga yang baik dilakukan oleh lansia adalah senam lansia. Pada usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan. Dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah,

sehingga aliran darah bisa kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lansia terhadap tekanan darahnya.

Menurut opini peneliti, proses menua adalah proses yang dilewati setiap manusia dan disertai adanya penurunan fungsi organ di dalam tubuh serta akan muncul masalah kesehatan degenerative. Masalah kesehatan yang sering dialami oleh seseorang dengan lanjut usia yaitu hipertensi pada lansia, dengan keadaan tersebut akan menimbulkan lebih banyak komplikasi penyakit lainnya. Ada cara dalam mengatasi tekanan darah tinggi pada lansia yaitu dengan senam lansia. Jika senam lansia rutin dilakukan setiap hari, maka akan mendapatkan hasil yang maksimal. Banyak penelitian yang sudah membuktikan keefektifan dari terapi ini dengan menggunakan desain yang berbeda misalnya experimental, quasi eksperimental, control group. Meskipun menggunakan desain penelitian yang berbeda, hasil yang didapatkan pada kebanyakan penelitian adalah sama yaitu menunjukkan bahwa senam lansia dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. berbagai cara agar sehat, salah satu paling efektif di era seperti ini adalah kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat sangat beresiko terkena hipertensi, maka perlu di ubah kebiasaan seperti itu

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan *literature review* pada 12 jurnal yang telah dilakukan peneliti, dengan melakukan senam secara rutin, minimal 30 menit setiap hari dapat menurunkan tekanan darah, maka dapat diketahui bahwa adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi



Diharapkan perawat maupun tenaga kesehatan dapat memanfaatkan pengetahuan dan wawasan dari literature review ini dalam menyusun intervensi yang efektif dan efisien untuk menangani masalah kesehatan yang ditemukan adanya pengaruh senam lansia berhubungan dengan penurunan tekanan darah lansia penderita

DAFTAR PUSTAKA

Cut Rahmiati, & Tjut Irma Zurijah. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 15–28. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1005>

Dachi, F., Syahputri, R., Marieta, S. G., & Siregar, P. S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 347–358. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.460>

Daniah, & Ayulianti, S. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPT Gandoang Desa Mampir Kec . Cileungsi – Bogor Akibat Proses Penuaan . Proses Penuaan Merupakan Proses Yang Mengakibatkan Perubahan-Noncomunicable Diseases 2010. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, VII(2).

Grace Tedy Tulak, M. U. (2017). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wara Palopo*. 02, 2015–2018.

Haefa, Z., Hamdana, & Amirullah. (2019). Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng. *Jurnal*

Kesehatan Panrita Husada, 4(2), 57–68. <https://doi.org/10.37362/jkph.v4i2.141>

He, L. I., Wei, W. ren, & Can, Z. (2018). Effects of 12-week brisk Walking Training On Exercise Blood Pressure In Elderly Patients With Essential Hypertension: A Pilot Study. *Clinical And Experimental Hypertension*, 40(7), 673–679. <https://doi.org/10.1080/10641963.2018.1425416>

Ilmiah, J., Batanghari, U., & Vol, J. (2017). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi M. Dody Izhar I*. 17(1), 204–210.

Ismansyah, Parellangi, Andi, Firdaus, R. (2019). *Senam Lansia Merubah Tekanan Darah Lansia Hipertensi*. 7(1), 16–22.

Izhar, M. D. (2017). *pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah di panti sosial tresna werdha budi luhur jambi*. 17(1), 204–210.

Kazeminia, M., Daneshkhah, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Salari, N., & Mohammadi, M. (2020). The Effect of Exercise on the Older Adult's Blood Pressure Suffering Hypertension: Systematic Review and Meta-Analysis on Clinical Trial Studies. *International Journal of Hypertension*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/2786120>

Mayasaria, E., & Dwianggimawatia, M. S. (2018). Decreased Blood Pressure of Elderly through the Elderly Gymnastic. *The 2nd Joint International Conferences*, 915–918.

Of, E., Gym, E., Pressure, R. B., & Regency, B. S. (2020). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Bpstw Sleman Yogyakarta 2020*

Egidius Umbu Ledi Soru, Pengaruh Senam Lansia.....



Eviyanti Prodi DIII Kebidanan STIKES Nusantera Lasinrang Pinrang Email: Yantievi869@gmail.com. 7(1).

Pratiwi, A. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Wargatama Ogan Ilir Tahun 2016. *Masker Medika*, 5(1), 271–289.

Pratiwi, A., Studi, P., Keperawatan, I., Bina, S., & Palembang, H. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Wargatama Ogan Ilir Tahun 2016. *Jmm.Ikestmp.Ac.Id*, 5(1).

Rahmiati, C., Kesdam, K., Muda, I., & Lansia, S. (2020). *Jurnal Penjaskesrek*. 7(1), 15–27.

Sari, R. P., & Kamil, E. N. (2017). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Ilmiah Kesehatan*, 12(12), 41–48.

Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11–20.
<https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>

Senam, P., Terhadap, L., Darah, T., & Lansia, P. (2021). *Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Griya Husada Sumbawa A . PENDAHULUAN dari tahun seluruh 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis Prevalensi hipertensi di tahun terdiagnosa menderit Indonesia sebesar 26 , 5 % , tertinggi di Bangka Belitung 30 , 9 . 4(2), 27–34.*

Sianipar, Santi. Putri, F. K. (2018). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangkaraya.*

Egidius Umbu Ledi Soru, Pengaruh Senam Lansia.....

9(2), 558–566.

Totok, H., & Fahrur, N. R. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lanisa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Werda Darma Bhakti Kelurahan Panjang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26–31.

Tulak, G. T., & Munawira Umar, D. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wara Palopo. *Perspektif*, 02(01), 160–172.

Wijayanti, H. N., & Khadijah, S. (n.d.). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Pendahuluan Kawasan Asia Tenggara Populasi Kabupaten / Kota Di DIY Pada Tahun Menurut Profil Kesehatan Kab / Kota Fungsi Fisiologis Pada Saat Bertambahnya Umur Mengalami Penurunan Akibat p. 05*, 18–23.

Yanti, M., & Yulita, D. (2021). *Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi*. 5(1), 44–52.

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. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(1), 112–121.