

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA
DI PUSKESMAS MERDEKA KOTA PALEMBANG**



OLEH

NAMA : LISA ANGGRAINI

NIM : 10011182025037

**PROGRAM STUDI SI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

SKRIPSI

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DI PUSKESMAS MERDEKA KOTA PALEMBANG

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



LISA ANGGRAINI

10011182025037

**PROGRAM STUDI SI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

**ADMINISTRASI KEBIJAKAN KESEHATAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Skripsi, Januari 2025

**Lisa Anggraini : Dibimbing oleh Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia
di Puskesmas Merdeka Kota Palembang**

xv + 49 halaman, 12 tabel, 3 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Senam hipertensi merupakan salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah.. Namun, pada saat observasi di lapangan di Puskesmas Merdeka program kegiatan senam hipertensi sudah tidak berjalan lagi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah lansia serta hubungan antara kepatuhan minum obat, aktivitas fisik dan tingkat stress terhadap penurunan tekanan darah lansia di Puskesmas Merdeka Kota Palembang. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun sampel pada penelitian ini berjumlah 33 responden yaitu lansia hipertensi di Puskesmas Merdeka Kota Palembang yang sesuai dalam kriteria inklusi yang diambil dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *T Dependent*, uji *Wilcoxon* dan uji. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah senam hipertensi lansia di Puskesmas Merdeka Kota Palembang dengan nilai *p value* 0,000.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Hipertensi, Penurunan Tekanan Darah

Pustaka : 45 (2011-2023)

**ADMINISTRATION OF HEALTH POLICY PUBLIC HEALTH FACULTY
SRIWIJAYA UNIVERSITY**

Thesis, January 2025

Lisa Anggraini : Supervised by Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.KM

*The Effect of Hypertension Exercise on Blood Pressure Reduction in the Elderly
at Merdeka Health Center Palembang City*

xv + 49 pages, 12 tables, 3 pictures, 10 attachment

ABSTRACT

Hypertension exercise is a type of physical activity aimed at improving blood flow and oxygen supply to active muscles and the skeleton, particularly the heart muscle, which can help lower blood pressure. However, during field observation at the Puskesmas Merdeka, the hypertension exercise program is no longer running. This study aims to analyze the effect of hypertension exercise on blood pressure reduction in elderly individuals and the relationship between medication adherence, physical activity, and stress levels on blood pressure reduction in elderly patients at Puskesmas Merdeka in Palembang City. This study uses a quantitative. The sample consists of 33 respondents, elderly patients with hypertension from Puskesmas Merdeka, Palembang City, who met the inclusion criteria and were selected using purposive sampling. Data analysis was conducted using univariate analysis and bivariate analysis with dependent T-test, Wilcoxon test. The results showed a significant difference in the average systolic and diastolic blood pressure before and after the hypertension exercise, with a p-value of 0.000.

Keyword : Hypertension, Hypertension Exercise, Blood Pressure
Reduction

Literature : 45 (2011-2023)

LEMBAR PERNYATAAN PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi ini di buat dengan sejujur-jujurnya dan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Apabila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 15 Januari 2025



Lisa Anggraini

NIM. 10011182025037

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Merdeka Kota Palembang” telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 13 Januari 2025.

Indralaya, 15 Januari 2025

Ketua :

1. Dr. dr Rizma Adlia Syakurah, MARS
NIP. 198601302019032013

()

Penguji :

1. Yona Wia Sartika Sari S.TR. KEB.,
M.K.M
NIP (-)
1. Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

()


()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat


Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes
NIP. 197909152006042005

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DI PUSKESMAS MERDEKA KOTA PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh :

LISA ANGGRAINI

10011182025037

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Indralaya, 15 Januari 2025
Pembimbing



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Lisa Anggraini
NIM : 10011182025037
Tempat/Tanggal : Palembang, 31 Agustus 2002
Lahir Email : angerainilisa@gmail.com
HP : 0895-3930-81195

Riwayat

Pendidikan : Peminatan Administrasi Kebijakan Kesehatan,
2020 – Sekarang Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya
2017 – 2020 : SMA Islam Al-Amalul Khair Palembang
2014 – 2017 : SMP Negeri 06 Palembang
2008 – 2014 : SD Negeri 47 Palembang

Riwayat Organisasi

2021 – 2022 : Anggota Dinas Media dan Informasi BEM KM FKM
UNSRI
2020 – 2021 : Staf Muda Dinas Media dan Informasi BEM KM FKM
UNSRI

Riwayat Volunteer

2022 : Tim *Tryout* Nasional UTBK SBMPTN 2022
2021 : Tim Program Percepatan Vaksinasi COVID-19
bersama
Polrestabes Kota Palembang

Riwayat Prestasi

2022 : Peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahim,

Alhamdulillah rabbil'aalamin atas ridho dan petunjuk Allah SWT. sehingga penulis dapat merampungkan skripsi dengan judul "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Merdeka Kota Palembang". Penulis tidak akan bisa menyelesaikan skripsi ini tanpa bantuan, bimbingan, juga dukungan dari berbagai pihak. Dengan demikian, pada kesempatan kali ini izinkan penulis mengungkapkan rasa terima kasih penulis kepada:

1. Keluarga tercinta: Orang tua saya Ibu Yulia Netti dan Ayah Yos Sudarso serta nyai Nurhayati, yai Kennedy dan Cicik Dewi serta saudara-saudari saya Kak Reza, Zava, Zacky dan Nayla yang senantiasa memanjatkan doa, memberi dukungan baik berupa moral maupun material, menghibur dan selalu menjadi alasan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Teruntuk Mbak Ajeng, aunty yang sudah seperti saudari, terimakasih telah menjadi penyemangat dan bagian besar untuk hidup ini. Terimakasih sudah menjadi saudari terbaik yang selalu menemani penulis dalam suka maupun duka dalam proses panjang penyelesaian skripsi ini semoga selalu dikelilingi kebahagiaan dalam kehidupan.
3. Ibu Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M. selaku Dekan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya sekaligus dosen pembimbing yang telah menjadi motivator dan pembimbing dalam setiap proses pembuatan skripsi ini.
4. Ibu Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes. selaku Ketua Program Studi (S1) Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Dr. dr Rizma Adlia Syakurah MARS dan Ibu Yona Wia Sartika Sari S.TR KEB., M.K.M selaku penguji 1 dan 2 skripsi saya yang telah memberikan saran, masukan, arahan dan waktunya.
6. Ibu Ranggan, selaku Pemegang Program Senam Puskesmas Merdeka Kota Palembang yang telah banyak membantu penulis dalam proses pengumpulan data.
7. Seluruh pegawai Puskesmas Merdeka Kota Palembang atas

keramahtamahannya serta segala bentuk bantuan dan partisipasinya selama penulis melaksanakan penelitian.

- 8.
9. Rekan-rekan seperjuangan, mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Angkatan 2020 atas semangat dan dukungannya.
10. Teman dekat penulis: Meli, Pena, Amel, Adel, Ayu, Dwi, Eci, Melinda, dan Lidia terima kasih atas dukungan, bantuan, semangat yang kalian berikan sehingga penulis tidak merasa sendirian dalam proses penyusunan skripsi ini.
11. Teruntuk Fikri sahabat terdekat penulis terimakasih atas dukungan dan semangat serta selalu menjadi tempat berbagi dalam keluh kesah. Teruslah berproses untuk mencapai semuanya.
12. Teruntuk Shahrukhkhan dan Aditya Roy Kapur terimakasih atas karyanya yang menjadi penyemangat penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
13. Lisa Anggraini, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang sangat tidak mudah. Terima kasih sudah bertahan.

Dalam penulisan skripsi ini saya menyadari bahwa masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karenanya, saya selaku penyusun, mohon maaf dan menerima segala masukan, saran dan kritik yang membangun agar dapat memperbaiki untuk kedepannya. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan penulis.

Palembang, 15 Januari 2025



Lisa Anggraini

NIM. 10011182025037

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	2
1.1 Latar Belakang.....	2
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Peneliti	6
1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	6
1.4.3 Bagi Puskesmas Merdeka Kota Palembang.....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	7
1.5.1 Lingkup Tujuan.....	7
1.5.2 Lingkup Responden	7
1.5.3 Lingkup Waktu.....	7
1.5.4 Lingkup Lokasi	7
1.5.5 Lingkup Materi.....	7
1.5.6 Lingkup Metode.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Puskesmas.....	9
2.1.1 Definisi Puskesmas	9
2.1.2 Tugas dan Fungsi Puskesmas.....	9

2.2	Lansia	10
2.2.1	Pengertian Lansia	10
2.2.2	Batasan-Batasan Umur Lansia	11
2.2.3	Klasifikasi Lansia	12
2.2.4	Perubahan-Perubahan Pada Lansia	12
2.2.5	Lansia Dengan Hipertensi	13
2.3	Hipertensi	13
2.3.1	Pengertian Hipertensi	13
2.3.2	Klasifikasi Hipertensi	14
2.3.3	Faktor Risiko Kejadian Hipertensi	15
2.3.4	Gejala Hipertensi	18
2.3.5	Penatalaksanaan Farmakologis	18
2.3.6	Penatalaksanaan Non Farmakologis	19
2.4	Senam Hipertensi	20
2.4.1	Pengertian Senam Hipertensi	20
2.4.2	Tujuan senam hipertensi	21
2.4.3	Mekanisme senam hipertensi	21
2.4.4	Strategi pelaksanaan senam hipertensi	21
2.5	Penelitian Terdahulu	24
2.6	Kerangka Teori	26
2.7	Kerangka Konsep	27
2.8	Definisi Operasional	28
2.9	Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN		30
3.1	Desain Penelitian	30
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	30
3.2.1	Populasi Penelitian	30
3.2.2	Sampel Penelitian	30
3.3	Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	31
3.3.1	Jenis Data	31
3.3.2	Cara Pengumpulan Data	31
3.3.3	Alat Pengumpulan Data	31

3.4	Pengolahan Data.....	32
3.5	Validitas dan Reliabilitas Data	32
3.5.1	Validitas Data.....	33
3.5.2	Reliabilitas Data	33
3.6	Analisis dan Penyajian Data.....	33
3.6.1	Analisis Data	33
3.6.2	Penyajian Data	34
BAB IV	HASIL PENELITIAN.....	35
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	35
4.1.1	Profil Puskesmas Merdeka Kota Palembang	35
4.1.2	Visi, Misi dan Tujuan Puskesmas Merdeka Kota Palembang	35
4.1.3	Struktur Organisasi Puskesmas Merdeka Kota Palembang	36
4.2	Hasil Penelitian.....	36
4.2.1	Hasil Analisis Univariat	36
4.2.2	Hasil Analisis Bivariat	40
BAB V	PEMBAHASAN	43
5.1	Keterbatasan Penelitian	43
5.2	Pembahasan	43
5.2.1	Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Merdeka Kota Palembang	43
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
6.1	Kesimpulan.....	49
6.2	Saran	49
DAFTAR PUSTAKA		50

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	24
Tabel 2. 2 Definisi Operasional	28
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Umur Lansia Hipertensi di Puskesmas Merdeka Kota Palembang	37
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, Kepemilikan JKN, Keaktifan JKN Lansia Hipertensi di Puskesmas Merdeka Kota Palembang.....	37
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik PreTest Lansia Hipertensi di Puskesmas Merdeka Kota Palembang	38
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastolik PreTest Lansia Hipertensi di Puskesmas Merdeka Kota Palembang	38
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Post Test 1 Lansia Hipertensi di Puskesmas Merdeka Kota Palembang	39
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastolik Post Test 1 Lansia Hipertensi di Puskesmas Merdeka Kota Palembang	39
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Post Test 2 Lansia Hipertensi di Puskesmas Merdeka Kota Palembang	40
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastolik Post Test 2 Lansia Hipertensi di Puskesmas Merdeka Kota Palembang	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	27
Gambar 4. 1 Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Kota Palembang	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	54
Lampiran 2 Lembar Observasi.....	54
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....	56
Lampiran 4 Lembar Kaji Etik	64
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Fakultas Kesehatan Masyarakat	65
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Palembang.....	66
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol Kota Palembang.....	67
Lampiran 8 Surat Selesai Penelitian	68
Lampiran 9 Output SPSS	69
Lampiran 10 Dokumentasi.....	82

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian di tingkat global. Salah satu PTM yang menjadi tantangan kesehatan serius saat ini adalah hipertensi. Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi hipertensi secara global mencapai 22% dari total populasi dunia. Wilayah dengan prevalensi tertinggi adalah Afrika sebesar 27% sedangkan Amerika mencatat prevalensi terendah, yaitu 18%. Asia Tenggara menempati posisi ketiga dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi (Kementrian RI, 2019).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, secara nasional prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi mencapai 34,11%. Prevalensi hipertensi pada perempuan lebih tinggi, yaitu sebesar 36,85%, dibandingkan laki-laki yang mencapai 31,34%. Penduduk di perkotaan memiliki prevalensi hipertensi sedikit lebih tinggi, yaitu 34,43% dibandingkan dengan penduduk perdesaan sebesar 33,72% (Riskesmas, 2018). Riskesdas 2018 juga melaporkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun adalah 34,1% dengan angka tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di Papua sebesar 22,2%. Diperkirakan jumlah kasus hipertensi di Indonesia mencapai 63.309.620 oran dengan jumlah kematian akibat hipertensi mencapai 427.218 kasus (Riskesdas, 2018).

Hipertensi lebih sering terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun dengan prevalensi sebesar 31,6% diikuti oleh kelompok usia 45-54 tahun sebesar 45,3% dan kelompok usia 55-64 tahun sebesar 55,2%. Dari total prevalensi hipertensi sebesar 43,1% hanya 8,8 % yang sudah terdiagnosis. Selain itu, 13,3% dari mereka yang terdiagnosis tidak mengonsumsi obat, dan 32,3% tidak mendapatkan pengobatan sama sekali (Kemenkes RI, 2018).

Di Provinsi Sumatera Selatan, jumlah kasus hipertensi menunjukkan peningkatan setiap tahun. Pada tahun 2020 tercatat sebanyak 64.5104 kasus, kemudian meningkat menjadi 98.7295 kasus pada tahun 2021, dan mencapai 14.97736 kasus pada tahun 2020. (BPS Provinsi Sumatera Selatan 2023)

Berdasarkan data Profil Puskesmas Merdeka Kota Palembang tercatat sebanyak 5.274 pasien terdiagnosis hipertensi. Angka ini mencerminkan tingginya prevalensi hipertensi di wilayah tersebut, yang menjadi salah satu masalah kesehatan utama. Hipertensi yang tidak dikelola dengan baik dapat berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke dan gangguan ginjal. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi yang efektif sangat penting untuk menurunkan angka kejadian komplikasi tersebut.

Berdasarkan data Profil Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) Kota Palembang Tahun 2023, jumlah pasien penderita hipertensi tercatat sebanyak 62.697 jiwa. Tingkat kepatuhan berobat pada pasien hipertensi menunjukkan persentase tertinggi di Kecamatan Jakabaring sebesar 85,44% sedangkan persentase terendah berada di Kecamatan Sematang Borang, yaitu 47,81%. Puskesmas dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi adalah Puskesmas Plaju, yang mencatat 3.276 jiwa pada tahun 2022. Dari pasien (97,9%) rutin menjalani pengobatan, sementara 68 pasien lainnya (2,1%) tidak berobat secara teratur (Profil Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga PIS-PK Kota Palembang Tahun 2023).

Peningkatan angka harapan hidup lansia secara langsung mempengaruhi jumlah populasi global. Diperkirakan pada tahun 2030, jumlah penduduk lansia di dunia akan mencapai 1,4 milyar jiwa. Kondisi serupa juga ditemukan terjadi di Indonesia dengan jumlah penduduk lansia diperkirakan mencapai 61 juta jiwa pada tahun 2050 (Monika,2020). Meskipun peningkatan jumlah lansia dapat membawa dampak positif hal ini juga berpotensi memberikan dampak negative jika tidak disertai upaya menjaga dan meningkatkan kesejahteraan. Salah satu ancamannya adalah masalah kesehatan yang dapat meningkatkan kesejahteraan mereka. Salah satu ancamannya adalah masalah kesehatan yang dapat meningkatkan tingkat ketergantungan lansia. Hal ini secara langsung menambah beban ekonomi dan tanggung jawab perawatan bagi keluarga maupun pemerintah (Monika, 2020).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan kesehatan pada lansia adalah dengan memperkuat program promosi dan pencegahan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) merupakan program promosi kesehatan yang ditujukan

untuk seluruh masyarakat tanpa memandang usia. Salah satu kegiatan utama dalam Germas adalah meningkatkan aktivitas fisik atau olahraga, karena olahraga dianggap efektif dalam mengurangi berbagai keluhan kesehatan, seperti menurunkan tekanan darah, mengurangi risiko stroke, serta mencegah gangguan jantung dan penyakit kardiovaskular lainnya. (Whelton, 2017).

Senam hipertensi adalah jenis olahraga yang dirancang khusus untuk penderita hipertensi dan lansia dengan tujuan membantu menurunkan berat badan serta mengelola stres, yang merupakan salah satu faktor pemicu hipertensi. Senam ini dianjurkan dilakukan selama 30 menit minimal dua kali dalam seminggu. Aktivitas fisik ini melibatkan gerakan senam yang khusus dirancang untuk penderita hipertensi. Pelaksanaannya mencakup tahapan selama 30 menit, terdiri dari 5 menit pemanasan, 20 menit gerakan inti, dan 5 menit pendinginan, yang direkomendasikan dilakukan sebanyak empat kali dalam dua minggu (Saputra, 2023).

Program senam hipertensi dirancang berdasarkan Kementerian Kesehatan, Ikatan Dokter Indonesia (IDI) dan organisasi kesehatan lainnya. Tujuannya adalah untuk menyediakan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah melalui aktivitas fisik yang teratur dan terkontrol. Di Puskesmas Merdeka Kota Palembang senam hipertensi dikembangkan dan diimplementasikan oleh tim kesehatan Puskesmas yang bekerja sama dengan Dinas Kesehatan setempat dan memastikan program tersebut dapat dilakukan dengan aman dan efektif oleh para lansia

Senam hipertensi adalah olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan distribusi oksigen ke otot-otot serta tulang yang aktif, terutama otot jantung, guna menurunkan tekanan darah. Latihan ini dilakukan selama 30 menit, yang terdiri dari 5 menit pemanasan, 20 menit gerakan inti, dan 5 menit pendinginan. Senam hipertensi disarankan dilakukan tiga kali seminggu.

Hipertensi di Puskesmas Merdeka Kota Palembang menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi untuk pengelolaan hipertensi di Puskesmas Merdeka umumnya melibatkan penggunaan obat antihipertensi namun, penggunaan obat dalam jangka panjang seringkali disertai dengan efek samping yang tidak diinginkan dan menurunnya kepatuhan pengobatan akibat kompleksitas

terapi, terutama pada lansia yang mungkin juga mengonsumsi obat untuk penyakit lain. Oleh karena itu, penting untuk mencari pendekatan non-farmakologis yang efektif, salah satunya adalah senam hipertensi.

Kegiatan program senam hipertensi di Puskesmas Merdeka Kota Palembang untuk lansia yang sebelumnya rutin dilaksanakan setiap minggu kini sudah tidak aktif lagi, kegiatan ini terhenti sejak ada proses pembangunan dan perbaikan di Puskesmas Merdeka. Hasil survei yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa lansia yang mengungkapkan keinginan mereka untuk kembali melakukan senam hipertensi di Puskesmas Merdeka Kota Palembang. Mereka merasa senam ini penting untuk kesehatan mereka. Namun, ada juga beberapa lansia yang menyatakan terkadang mereka tidak bisa berpartisipasi karena terkendala aktivitas lain.

Hasil survei yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa lansia yang mengungkapkan keinginan mereka untuk kembali melakukan senam hipertensi di Puskesmas Merdeka Kota Palembang. Mereka merasa senam ini penting untuk kesehatan mereka. Namun, ada juga beberapa lansia yang menyatakan terkadang mereka tidak bisa berpartisipasi karena terkendala aktivitas lain.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Plaju Kota Palembang”.

1.2 Rumusan Masalah

Meningkatnya angka penderita hipertensi pada lansia di dunia yang mengakibatkan kematian disetiap tahunnya di prediksi pada tahun 2030 jumlah penduduk lansia dunia akan mencapai angka 1,4 milyar jiwa dimana kondisi ini juga ditemukan di Indonesia yang di prediksi akan mencapai 61 juta jiwa pada tahun 2050. Hipertensi dapat diobati dengan terapi non farmokologi salah satunya yaitu senam hipertensi. Berbagai penelitian menyatakan bahwa senam hipertensi pada lansia memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Oleh karena itu, rumusan masalah di penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Merdeka Kota Palembang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Merdeka Kota Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

1. Menganalisis karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, kepemilikan JKN, keaktifan JKN.
2. Menganalisis tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia sebelum senam hipertensi di Puskesmas Merdeka Kota Palembang
3. Menganalisis tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia sesudah senam hipertensi di Puskesmas Merdeka Kota Palembang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dilaksanakan untuk mendapat pengalaman dan wawasan pada bidang Administrasi Kebijakan Kesehatan, serta untuk mengaplikasikan teori yang didapat selama proses penelitian.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah literatur perpustakaan yang dapat dijadikan bahan bacaan mahasiswa untuk menambah wawasan dan pengetahuan terutama di bidang Administrasi Kebijakan Kesehatan.

1.4.3 Bagi Puskesmas Merdeka Kota Palembang

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan pihak Puskesmas terkait pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah lansia di Puskesmas Merdeka Kota Palembang.

1.4.4 Bagi Lansia Penderita Hipertensi

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, terutama lansia dan keluarganya tentang pentingnya aktivitas fisik dalam pengelolaan hipertensi.

1.4.5 Bagi Pemangku Kebijakan

Data dan temuan dari penelitian ini dapat digunakan oleh pemangku kebijakan untuk mengembangkan dan memperkuat kebijakan kesehatan yang mendukung aktivitas fisik sebagai strategi pengelolaan penyakit seperti hipertensi.

1.4.6 Bagi Peneliti Lanjutan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mungkin ingin mengeksplorasi lebih dalam mengenai intervensi non farmakologis lainnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Fokusnya adalah pada pengaruh senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

1.5.2 Lingkup Responden

Subjek penelitian adalah lansia yang berusia 60 tahun ke atas dan terdiagnosis hipertensi yang merupakan pasien di Puskesmas Merdeka Kota Palembang.

1.5.3 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli sampai selesai 2024

1.5.4 Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan pada lansia di Puskesmas Merdeka Kota Palembang.

1.5.5 Lingkup Materi

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama pada lansia yang menyebabkan komplikasi serius jika tidak dikendalikan. Pendekatan non-farmakologis seperti senam hipertensi diharapkan dapat menjadi alternatif yang

efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia serta mengurangi ketergantungan pada obat-obatan.

1.5.6 Lingkup Metode

Metode yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen* dengan *one group pretest and posttest design*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menentukan signifikan perubahan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. (2018). *Analisis Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Rawat Inap Ulang Pasien Gagal Jantung Kongestif Di Rumah Sakit Yogyakarta*.
- Anies. (2018). *Penyakit Degeneratif: Mencegah dan Mengatasi Penyakit Degeneratif dengan Perilaku*.
- Arisandi, Y., & Mardiah, M. (2022). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. *Jurnal'aisyiyah medika*, 7(1).
- Astroasmoro, S dan Ismael, S. (2011). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis. Binarupa Aksara : Jakarta*.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan 2023 *Pevelensi Hipoertensi*. (n.d.).
- Basuki, S. P. H., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *Sainteks*, 18(1), 87-.
- Christanti, A. A. I. E. (2021). Gambaran upaya pencegahan hipertensi pada ibu hamil di desa tibubeneng kecamatan kuta utara. (*Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan*).
- Divine, Jon. G (2012) *Program olahraga : tekanan darah tinggi*. Yogyakarta: Citra Aji Parama.
- Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di upt pstw khusnul khotimah pekanbaru. *Menara Medika*, 4(2).
- Haefa, Z. (2019). Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 4(2), 57–6.
- Hardiansyah, I. W. (2021). Penerapan gaya gesek pada kehidupan manusia. *Inkuiri: Jurnal Pendidikan IPA*, 10(1), 70-.
- Idris, I., & Madya, F. (2019). Hubungan Hiperaktivitas Saraf Simpatis Dan Kadar Nitrat Okside Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Hipertensi Gestasional. *Prosiding Poltekkes Kemenkes Palu*, 1(1), 41–4.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2019*. (n.d.).
- Kemntrian Kesehatan RI (Kemenkes RI). 2022. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.02.01/MENKES/18/2022 Tentang Pencegahan Dan Pengendalian Kasus COVID-19 Varian Omicron (B.1.1.529)*.

Departemen Kesehatan, Jakarta. (n.d.).

- Kosassy, S. M., Mulya, A. P., & Risdawati, R. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3189.
- Mahardini, N., Rostarina, N., & Lameky, V. Y. (2022). Pemberian Jus Campuran Buah Semangka dan Kurma Terbukti Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Klinik Dokter Keluarga Bintaro Kota Jakarta Selatan. *2-trik: tunas-tunas riset kesehatan*, 12(2), 192.
- Mawaddah, N., & Nurwidji, N. (2020). Peningkatan Kemampuan Adaptasi Lansia Dengan Terapi Kelompok. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(1), 49–5.
- Monika Hotnida, P. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita. (*Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau*).
- Muhadi. (2016). JNC 8 : Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 43(1), 54–59.
- Musakkar, S. M. H. K., & Tanwir Djafar, S. M. K. (2020). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi. *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan*, 20.
- Mustika, I. W. (2019). *Model asuhan keperawatan lansia bali elderly care (bec)*.
- Naryati, N., & Setiawati, Y. (2022). Hubungan Kesejahteraan Spiritual dengan Kemampuan Resiliensi pada Penderita Diabetes Millitus Tipe 2 di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat II Moh. Ridwan Meuraksa. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2132.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta*.
- Nugraheni, A. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kelompok Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo. (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo*).
- P2PTM Kementerian Kesehatan RI (2018) *Faktor Risiko Hipertensi*.
- Pambudi, d. R. (2020). Penerapan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di desa pekaja kecamatan kalibagor. (*doctoral dissertation, fakultas ilmu kesehatan*).
- Permenkes 43 tahun 2019 tentang Puskesmas menyebutkan bahwa Puskesmas adalah fasilitas pelayanan kesehatan (Faskes). (n.d.).*
- Profil Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga PIS-PK Kota Palembang Tahun 2023. (n.d.).*

- Putri, D. A. (2019). Status Psikososial Lansia Di Pstw Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta Tahun 2019. (*Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. (n.d.)*.
- Rosadi, D., & Hildawati, N. (2021). Analisis faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja puskesmas sungai raya, kabupaten hulu sungai selatan. *Journal of Health Epidemiology and Communicable Diseases*, 7(2), 60–6.
- Simanullang, R. H., Simbolon, S. M., Hasibuan, A. I., Hasibuan, B., Putri, D. W., Tarigan, E. S., ... & Butarbutar, K. (2022). Edukasi Relaksasi Otot-Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Dusun Vii Desa Laut Dendang Kec. Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(9), 3056.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta: Bandung.
- Sugiyono. (2022a). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022b). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47–5.
- Tanjung, A. I., Mardiono, S., & Saputra, A. U. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Rsud Kayuagung Tahun 2023. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4).
- Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, Casey DE, Collins KJ, D., & Himmelfarb C, et al. (2017). *Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults*.
- Yanuarti, T. (2023). PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA: The Effect of Hypertension Exercise on Reducing Blood Pressure in The Elderly. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3), 124-.