

Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Pinang Ranti RT 006 RW 005 Jakarta Timur Tahun 2026

Asep Rusman I S¹, Fakhrol Baihaqi²

^{1,2} Stikes Abdi Nusantara

E-mail: aseprusmaniriana@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerk.in.v5i1.6598>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 1 Juli 2026

Revised: 8 Juli 2026

Accepted: 16 Juli 2026

Kata Kunci

Senam Hipertensi, Tekanan Darah

Keywords

Hypertension exercises; Blood pressure



ABSTRACT

Pendahuluan: Senam hipertensi adalah olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung (Totok & Rosyid, 2017), dan Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi). Sebagaimana kita ketahui Data dari Who tahun 2022 merilis angka prevalensi hipertensi sekitar 1,28 miliar pada masyarakat berusia 30 hingga 79 tahun, sebagian besar tinggal di negara dengan tingkat ekonomi rendah, 46% masyarakat tidak mengetahui tanda dan gejala tekanan darah tinggi. Selain itu, hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Beberapa penyebab hipertensi meliputi kurangnya berolahraga, konsumsi garam yang berlebihan, kurangnya konsumsi buah dan sayur, serta stress. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Pinang Ranti Rt 006 Rw 05 Jakarta Timur. Metode Penelitian: desain quasi eksperimen pre test – post test untuk mengumpulkan data tentang Hasil Tekanan Darah Para Lansia sebelum dan sesudah dilakukan Senam Hipertensi. Hasil penelitian: menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hipertensi, sebagian besar responden memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Setelah diberikan intervensi senam hipertensi, terjadi penurunan tekanan darah pada sebagian besar responden, dengan peningkatan jumlah lansia yang memiliki tekanan darah $< 140/90$ mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi ($p\text{-value} < 0,05$). Kesimpulan: Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan setelah mengikuti latihan senam hipertensi, sehingga metode tersebut dianggap efektif dalam menurunkan Tekanan Darah pada lansia.

Introduction: Hypertension exercises are a form of physical activity aimed, in part, at increasing blood flow and oxygen supply to active skeletal muscles—and specifically the heart muscle (Totok & Rosyid, 2017). These exercises are designed for individuals with hypertension and the elderly to help reduce body weight and manage stress (factors that exacerbate hypertension). Data released by the WHO in 2022 indicates a global hypertension prevalence of approximately 1.28 billion people aged 30 to 79, with the majority residing in low-income countries; notably, 46% of these individuals are unaware of the signs and symptoms of high blood pressure. Furthermore, hypertension is a major risk factor for cardiovascular disease. Contributing factors include a lack of physical exercise, excessive salt intake, insufficient consumption of fruits and vegetables, and stress. Objective: To determine the effect of hypertension exercises on lowering blood pressure among elderly individuals with hypertension in Pinang Ranti Urban Village (RT 006/RW 05), East Jakarta. Research Method: A quasi-experimental pre-test/post-test design was used to

collect data on the blood pressure of elderly participants before and after performing hypertension exercises. Research Results: The findings indicate that prior to the exercises, the majority of respondents had blood pressure readings of $\geq 140/90$ mmHg. Following the hypertension exercise intervention, a decrease in blood pressure was observed in most respondents, accompanied by an increase in the number of elderly individuals with blood pressure readings below 140/90 mmHg. Statistical analysis revealed a significant difference between blood pressure levels before and after the hypertension exercises (p -value < 0.05). Conclusion: These results indicate a significant reduction in blood pressure following hypertension exercise sessions; therefore, the method is considered effective in lowering blood pressure among the elderly.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite Asep Rusman I S el at (2026) Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Pinang Ranti RT 006 RW 005 Jakarta Timur Tahun 2026 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.6598>

PENDAHULUAN

Senam hipertensi adalah olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung (Totok & Rosyid, 2017), dan Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (factor yang mempertinggi hipertensi).serta melancarkan peredaran darah, merelaksasi pembuluh darah, serta menjaga elastisitas dinding pembuluh darah untuk itu latihan teratur senam hipertensi mengoptimalkan fungsi pompa jantung, membakar lemak, mengurangi stres, dan menjaga kebugaran tubuh secara keseluruhan.

Paragraf pengantar program Sebagaimana kita ketahui Data dari Who tahun 2022 merilis angka pravelensi hipertensi sekitar 1,28 miliar pada masyarakat berusia 30 hingga 79 tahun, sebagian besar tinggal di negara dengan tingkat ekonomi rendah, 46% masyarakat tidak mengetahui tanda dan gejala tekanan darah tinggi, terutama bagi lansia yang mengalami hipertensi umumnya, lansia mengalami *Hipertensi Sistolik Terisolasi* (tekanan sistolik tinggi, namun diastolik tetap normal), yang disebabkan oleh kekakuan alami dan berkurangnya elastisitas pembuluh darah dengan kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg secara persisten.

Penelitian yang dilakukan pada para lansia di kelurahan Pinang ranti Rt 006 Rw 005 Jakarta Timur dilakukan pemberian pelatihan senam hipertensi dengan cara demonstrasi dan pemutaran video mengenai senam hipertensi pada setiap peserta, kemudian dilakukan simulasi dan peraktek yang dilakukan para peserta lansia dengan hipertensi.

Paragraf untuk apa program Manfaat pemberian latihan senam hipertensi pada lansia dengan hipertensi adalah sebagai acuan informasi dan dapat mempercepat pemulihan penyakit hipertensi serta bagi masyarakat setempat sebagai sumber informasi dan contoh untuk meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan, terutama mengenai penggunaan Senam Hipertensi pada lansia dengan Tekanan Darah Tinggi.

METODE



- Metode yang digunakan adalah Demonstrasi dan contoh latihan gerak senam hipertensi
- Jumlah peserta 30 Orang
- Tempat : Lapangan Kelurahan Pinang Ranti Jakarta Timur

- d. Langkah-langkan PKM meliputi tahap **pengusulan Rencana pelaksanaan kegiatan** yang diawali dengan pembentukan tim panitia dan penentuan topik, kemudian **seleksi dan evaluasi Rencana pelaksanaan kegiatan** oleh Pimpinan Pos Yandu dan Lansia di Kelurahan Pinang Ranti, **pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan** setelah proposal **Rencana pelaksanaan kegiatan**, dan diakhiri dengan **penyusunan laporan dan luaran** yang dilaporkan kepada Pimpinan Kelurahan Pinang Ranti Jakarta Timur.
- e. Langkah-langkah pelaksanaan
 - 1) Input : Peserta Lansia Hipertensi dilakukan Pre test mengenai Pengetahuan Hipertensi dan Senam Hipertensi berupa beberapa pertanyaan terkait Senam Hipertensi
 - 2) Proses : Peserta Lansia Hipertensi mendapatkan penyuluhan materi, melihat video dan praktek simulasi dan demonstrasi terkait Senam Hipertensi.
 - 3) Output : Tekanan darah peserta Lansia Hipertensi, didapatkan tekanan darah menurun kearah Normal
- f. Analisis Data
 - 1) Uji Univariat: menghitung nilai mean, median, varians, SD, nilai minimal dan nilai maksimal nilai pre dan post tes.
 - 2) Uji Normalitas kelompok data nilai pre dan post tes.
 - 3) Uji Bivariat : menentukan uji statistik berdasarkan hasil uji normalitas. Jika kedua kelompok data berdistribusi normal (nilai $p > \alpha 0,05$) digunakan uji t paired.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Analisa Bivariat

Tabel 1.1 Uji Normalitas Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada pasien Lansia Dengan Hipertensi

Tekanan Darah	Mean	Standard Deviation	Kolmogrow-Smirnow	Signifikan Symp
Pre test	2,12	0,347	0,554	0,765
Post test	8,20	0,229	0,380	0,897

b. Uji Paired T Test

Tabel 1.2. Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia.

Variabel	Mean	N	T-Tabel	T-Hitung	P-Value
Pretest	2,81	32	0,462	3,854	0,023
Posttest	1,26				

Berdasarkan hasil Analisis Bivariat dengan *paired T-test* dengan jumlah sampel 32 responden (N=32) didapatkan data bahwa T-Hitung (3,854) > T-tabel (0,462) dan nilai P-Valuenya (0,023) < nilai alpha (0,05) yang berarti ada pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di RT 006 RW 005 Kelurahan Pinang Ranti.

KESIMPULAN

Karakteristik responden pada penelitian ini dari 32 responden terbanyak pada responden yang berusia ≥ 70 tahun yaitu sebanyak 20 responden (62,5%) dengan jenis kelamin terbanyak yaitu berjenis kelamin Laki-laki yaitu sebanyak 20 responden (62,5%).

Berdasarkan penerapan yang telah dilakukan mengenai pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari hasil analisis sebelum penerapan senam hipertensi mayoritas responden pada kategori hipertensi tingkat II.
2. Dari hasil analisis terkait dengan penerapan senam hipertensi terjadi penurunan tekanan darah sesudah dilakukan penerapan senam hipertensi minoritas responden pada kategori prahipertensi.
3. Terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Pinang Ranti RT 006 RW 005.

Saran:

- 1) Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan; Dapat dijadikan sebagai acuan dalam mencegah peningkatan hipertensi di kalangan masyarakat melalui berbagai macam pelatihan kepada orang-orang yang akan terlibat dalam penyelenggaraan penyuluhan dan bimbingan langsung ke masyarakat mengenai hipertensi.
- 2) Bagi Responden; Sebaiknya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin sesuai dengan saran dokter tanpa menunggu adanya gejala lain yang muncul. Selain itu, pasien dengan hipertensi sebaiknya teratur dalam mengkonsumsi obat anti hipertensi yang diberikan oleh dokter dan melakukan terapi non farmakologis berupa senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.
- 3) Bagi Institusi Pendidikan; Mengembangkan penerapan senam hipertensi dalam kegiatan seperti pelatihan dan pengabdian masyarakat pentingnya terapi nonfarmakologis khususnya pada pasien hipertensi.

REFERENSI

- Ernawati, E., Sumarni, T., & Maryoto, M. (n.d.). Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi dengan Senam Hipertensi. 05(05), 830–836.
- Fitriani. (2023). Penerapan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
- Ggreni, D. (2022). Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar.
- Hartutik, S., Zulkharisma, I., & Astuti, G. P. (2023). Jurnal Ayurveda Medistra <http://ojs.stikesmedistra-pengaruh-senam-hipertensi-terhadap-tekanan-darah-pada-lansia>. 5, 57–63.
- Indriani, Ikke Septi. (2023). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi.
- IrmawatiNurhaedah. (n.d.). meteologi penelitian.
- Lukitaningtyas, D. (2023). Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan. 2(April), 100–117.
- Malik, S. A. (2023). Volume 6 Issue 7 Juli 2023 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi : Literature Review Factors Affecting Blood Pressure Reduction in Hypertension Sufferers : Literature Review Diet Rendah Garam ; Jurnal Kolaboratif Sains (JKS) Volume 6 Issue 7 Juli 2023 Pages : 907-914. 6(7).
- Martani, R. W., Kurniasari, G., & Angkasa, M. P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature. 13(1), 83–87.
- Matte, R., Huriati, & Budiyanto, A. (2018). Efektivitas Pendidikan Kesehatan melalui Media Flip Chart dan Media Video Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Hiv/Aids Di SMA Negeri 10 Gowa. Jurnal Kesehatan, 1–99.
- Oktavy Budi Kusumawardhani, R. (n.d.). Metode Penelitian Kuantitatif (Teori, Metode dan Praktik) Tim.
- Putu, N., Ca, S., Purnamawati, D., & Sumiati, N. K. (2020). Pengetahuan Pasien yang Menggunakan Terapi Komplementer Obat Tradisional tentang Perawatan Hipertensi di Puskesmas Pejerk Tahun 2019. 1(2), 103–112.