

**IMPLEMENTASI SENAM TERA PADA LANSIA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KASSI – KASSI**

IMPLEMENTATION OF TERA EXERCISES TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE
ELDERLY IN
KASSI – KASSI COMMUNITY HEALTH CENTER WORKING AREA

Tegar Dwiyan Syah

Politeknik Kementrian Kesehatan Makassar
tegardwiyan_kep21@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is a hypertensive disease that can cause complications in elderly people who have a history of hypertension. This condition affects around 25% of elderly people and plays a role in heart attacks, strokes and even death. Hypertension in the elderly can be treated with various methods, both pharmacological and non-pharmacological, one of which is tera exercise therapy. The objective of the research was to determine the implementation of tera exercise to reduce blood pressure in hypertensive elderly people in Kassi - Kassi Community Health Center working area. The research method used was a qualitative research method using an observational case study research design. The informants in this case study were 2 elderly people who were identified as having hypertension. This exercise was carried out in 4 meetings over 4 consecutive days with 2 respondents, each respondent had 2 meetings with a duration of 5 – 8 minutes for the exercise. Data analysis was carried out by using basic descriptive analysis. The results of the implementation after doing tera exercise on both respondents showed that there was a decrease in blood pressure after doing the exercise, so it can be concluded that tera exercise was effective in reducing blood pressure in elderly people who had hypertension. It is hoped that elderly people who experience hypertension can use non-pharmacological therapy such as doing tera exercises regularly for maximum results.

Keywords: Hypertension, Elderly, Tera Exercise

ABSTRAK

Tegar Dwiyan Syah : Implementasi senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas kassi – kassi. Dibimbing oleh **Sudirman, Rauf Harmiady**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit hipertensi yang bisa terjadi komplikasi pada lansia yang memiliki riwayat hipertensi, kondisi ini berdampak pada sekitar 25% lansia dan berperan dalam serangan jantung, stroke, bahkan kematian pada dirinya. Hipertensi pada lansia dapat diobati dengan berbagai metode, baik berupa farmakologis maupun non farmakologis salah satunya adalah terapi senam tera. Tujuan penelitian diketahuinya implementasi senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kassi – Kassi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif menggunakan desain penelitian studi kasus bersifat studi kasus observasi. Informan pada studi kasus ini adalah 2 lansia yang teridentifikasi hipertensi. Senam ini dilakukan selama 4 kali pertemuan selama 4 hari berturut-turut dengan 2 responden, setiap responden 2 kali pertemuan dengan durasi waktu senam 5 – 8 menit. Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisa deskriptif dasar. Hasil implementasi setelah dilakukan senam tera pada kedua responden menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukannya senam, maka dapat disimpulkan bahwa senam tera efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Diharapkan bagi lansia yang mengalami hipertensi dapat menggunakan terapi non farmakologi seperti melakukan senam tera secara rutin untuk hasil yang maksimal.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Tera

PENDAHULUAN

Hipertensi dapat menjadi berbahaya secara perlahan-lahan yang awalnya hanya menunjukkan gejala yang ringan (Billota, 2020). Semakin bertambahnya usia akan menyebabkan pembuluh darah secara perlahan tapi pasti menjadi kaku dan terjadi penyempitan. Resiko hipertensi dapat dihubungkan dengan durasi dan kualitas tidur yang singkat. Gangguan pada kualitas tidur disebabkan oleh adanya peningkatan tekanan darah akibat dari peningkatan aktifitas simpatis. (Moniung, 2019).

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa orang yang berusia 60 tahun ke atas dan telah mencapai tahap penuaan, atau proses penuaan, disebut sebagai lanjut usia. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) 2019, Indonesia memasuki periode penuaan populasi dimana peningkatan umur harapan hidup diikuti dengan peningkatan jumlah orang tua. Jumlahnya meningkat dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Meningkatnya jumlah penduduk tua di masa depan dapat memiliki efek yang baik maupun buruk. Jika jumlah penduduk tua sehat, aktif, dan produktif, peningkatan jumlah penduduk tua akan menguntungkan, tetapi mereka yang mengalami penurunan kesehatan akan menghadapi masalah.

Tekanan darah merupakan terdinya peningkatan pembuluh darah arteri pada seseorang yang melebihi batas normal yaitu 140/90 mmHg, dimana jika seseorang melebihi batas normal maka biasa juga disebut dengan penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan suatu keadaan Meningkatnya kontraksi pembuluh darah arteri sehingga terjadi resistensi aliran darah yang berakibat terhadap peningkatan tekanan darah terhadap dinding pembuluh darah (Sunaidi, 2019). Hipertensi dapat menjadi berbahaya secara perlahan-lahan yang awalnya hanya menunjukkan gejala yang ringan (Billota, 2020). Semakin bertambahnya usia akan menyebabkan pembuluh darah secara perlahan tapi pasti menjadi kaku dan terjadi penyempitan. Resiko hipertensi dapat dihubungkan dengan durasi dan kualitas tidur yang singkat. Gangguan pada kualitas tidur disebabkan

oleh adanya peningkatan tekanan darah akibat dari peningkatan aktifitas simpatis (Moniung, 2019).

Senam Tera Indonesia adalah olahraga pernafasan yang dipadu oleh gerak. Senam ini diadopsi dari senam *Tai Chi* yang berasal dari negeri Cina. Kata Tera sendiri berasal dari kata terapi yang berarti olahraga yang berfungsi sebagai terapi (Indria, 2020). Senam tera merupakan suatu latihan yang melatih fisik dan mental, dan memadukan gerakan-gerakan anggota tubuh dengan suatu teknik irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran dan dilakukan secara beraturan, serasi, benar dan berkesinambungan. Senam tera juga dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi serta fungsi jantung dan peredaran darah, serta mengontrol hipertensi. Dan senam tera dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sehingga lansia dapat melakukan senam tera secara teratur di rumah, dan dapat dilakukan secara bersama-sama atau sendiri.

Didasarkan dari latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk menggali lebih lanjut melalui penelitian terkait implementasi senam tera untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi.

METODE

Penulis menggunakan jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian dengan menggunakan Metode Penelitian Studi Kasus Observasi. Penelitian Studi Kasus Observasi tujuannya untuk menganalisis atau mengevaluasi suatu objek fisik, proses, atau kegiatan yang sedang berlangsung yang memerlukan penelitian untuk melakukan observasi secara langsung di lapangan untuk memperoleh data. Yang dimana peneliti melakukan penelitian di wilayah kerja puskesmas kassi – kassi selama 4 hari berturut – turut.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara untuk mengetahui informasi awal informan. Selanjutnya menggunakan lembar observasi untuk pengukuran tekanan darah dilakukan dengan menggunakan stetoskop dan tensimeter. Implementasi terapi senam tera mengikuti standar operasional prosedur (SOP), serta mendokumentasikan setiap kegiatan yang dilakukan. Dengan menggunakan analisa data deskriptif dasar

dimana hasil yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan pelaksanaan intervensi.

HASIL

Penelitian dilakukan pada tanggal 20 - 25 Mei 2024 di wilayah kerja Puskesmas Kassi - Kassi dengan diperoleh hasil dari kedua responden dengan sumber informasi yang didapatkan melalui responden dengan wawancara dan observasi langsung. Hasil pengkajian data umum responden didapatkan bahwa kedua responden dengan usia lansia memiliki riwayat penyakit hipertensi.

Gambaran hasil implementasi senam tera pada lansia hipertensi

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 & 22 Mei 2024 di wilayah kerja Puskesmas Kassi - Kassi, Implementasi ini diberikan pada pagi hari jam 07.00 WITA dengan durasi waktu pemberian senam 5 – 8 menit selama 2 kali pertemuan, sebelum melakukan pemberian implementasi peneliti terlebih dahulu melakukan bina hubungan saling percaya dengan responden, setelah itu menjeaskan mengenai konsep penelitian yang akan dilakukan, lalu melakukan pengkajian awal untuk mengetahui masalah yang dialami responden. Sebelum melakukan senam tera, terlebih dahulu peneliti juga meminta persetujuan kepada responden apakah bersedia untuk melakukan senam tera dengan menandatangani lembar informen consent. Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam, adapun durasi waktu senam 5 – 8 menit, setelah itu diberikan waktu istirahat dengan durasi waktu 5 – 10 menit.

Ny A di hari kedua pemberian senam tera pada lansia yang mengalami riwayat hipertensi menunjukkan hasil dari beberapa pertanyaan yang diberikan menunjukkan adanya perubahan dengan hari pertama seperti, Ny. A sudah paham mengenai senam tera dan juga sudah mulai bisa melakukan senam tera secara mandiri walaupun hanya 1 atau 2 gerakan yang tau. Pada hari kedua setelah dilakukan senam tera Ny. A merasa lebih nyaman dan mengalami penurunan tekanan darah dari 150/80 mmHg menjadi 140/75 mmHg. Didapatkan hasil bahwa Ny A setelah melakukan senam tera mengalami penurunan tekanan di hari pertama dan kedua. Jadi peneliti menyimpulkan bahwa senam tera yang dilakukan pada lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi bisa menurunkan tekanan darah.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 & 23 Mei 2024 di wilayah kerja Puskesmas Kassi - Kassi, Implementasi ini diberikan pada pagi hari jam 07.00 WITA dengan durasi waktu pemberian senam 5 – 8 menit selama 2 kali pertemuan, sebelum melakukan pemberian implementasi peneliti terlebih dahulu melakukan bina hubungan saling percaya dengan responden, setelah itu menjeaskan mengenai konsep penelitian yang akan dilakukan, lalu melakukan pengkajian awal untuk mengetahui masalah yang dialami responden. Sebelum melakukan senam tera, terlebih dahulu peneliti juga meminta persetujuan kepada responden apakah bersedia untuk melakukan senam tera dengan menandatangani lembar informen consent. Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah sebelum senam, adapun durasi waktu senam 5 – 8 menit, setelah itu diberikan waktu istirahat dengan durasi waktu 5 – 10 menit, kemudian kembali melakukan pengukuran tekanan darah pada pasien untuk mengetahui apakah tekanan darah pada pasien menurun, tetap, atau meningkat.

Ny S di hari kedua pemberian senam tera pada lansia yang mengalami riwayat hipertensi menunjukkan hasil dari beberapa pertanyaan yang diberikan menunjukkan adanya perubahan dengan hari pertama seperti, Ny. S sudah paham mengenai senam tera dan masih belum bisa melakukan senam secara mandiri. Pada hari kedua setelah dilakukan senam tera Ny. S merasa lebih nyaman dan mengalami penurunan tekanan darah dari 150/80 mmHg menjadi 143/75 mmHg. Didapatkan hasil bahwa Ny S setelah melakukan senam tera mengalami penurunan tekanan di hari pertama dan kedua. Jadi peneliti menyimpulkan bahwa senam tera yang dilakukan pada lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi bisa menurunkan tekanan darah.

PEMBAHASAN

Tekanan darah merupakan terdinya peningkatan pembuluh darah arteri pada seseorang yang melebihi batas normal yaitu 140/90 mmHg, dimana jika seseorang memiliki yang memiliki tekanan darah melewati batas normal maka biasa juga disebut dengan penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang berbahaya jika terus dibiarkan tanpa perawatan medis. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang terjadi peningkatan pada kontraksi pembuluh darah arteri

sehingga terjadi resistensi aliran darah yang berakibat terhadap peningkatan tekanan darah terhadap dinding pembuluh darah. Hipertensi pada awalnya menimbulkan gejala yang ringan seperti pusing, lemas dan juga lemah otot. Hipertensi jika terus diabaikan tanpa perobatan medis untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah maka bisa saja akan terjadi penyakit komplikasi yang berbahaya seperti kerusakan pembuluh darah pada ginjal, otak, mata, serangan jantung, dan stroke. Ada beberapa cara pengobatan yang bisa dilakukan pada penderita hipertensi yaitu dengan menggunakan obat dan juga bisa menggunakan terapi dan juga senam.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas kassi-kassi terkait implementasi senam tera yang dilakukan di hari pertama pada responden pertama atas nama Ny. A sudah mulai paham mengenai senam tera itu. Setelah dilakukan senam tera dilakukan pengukuran tekanan darah, Senam tera dilakukan selama 5-8 menit dengan waktu istirahat selama 5-10 menit. Peneliti menyimpulkan bahwa senam tera yang dilakukan pada Ny. A di hari pertama dapat menurunkan tekanan darah. Di hari kedua pada responden pertama atas nama Ny. A sudah paham mengenai implementasi senam tera, pada Ny. A mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam. Senam dilakukan selama 5-8 menit dengan waktu istirahat selama 5-10 menit. Di hari kedua gerakan senam pada Ny. A sudah lebih baik dan tubuhnya tidak kaku lagi dibandingkan dengan hari pertama karna baru lagi melakukan senam. Jadi peneliti menyimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan pada responden pertama atas nama Ny. A berhasil karna mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam tera, baik hari pertama maupun hari kedua.

Disamping itu adapun hasil penelitian yang dilakukan pada responden kedua atas nama Ny. S terkait implementasi senam tera menunjukkan hasil bahwa Ny. S belum memahami mengenai implementasi senam tera, adapun yang dilakukan responden pertama-tama melakukan pengkajian kemudian mengukur tekanan darah sebelum senam, waktu senam selama 5-8 menit kemudian diberikan waktu istirahat selama 5-10 menit, setelah itu kembali mengukur tekanan darah untuk mengetahui apakah tekanan darah pada Ny. S meningkat atau menurun setelah senam. Jadi peneliti menyimpulkan bahwa

pada hari pertama dilakukan senam tera pada Ny. S mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam tera. Adapun dihari kedua pada responden kedua atas nama Ny. S menunjukkan hasil bahwa Ny. S sudah paham mengenai implementasi senam tera. Dihari kedua peneliti kembali melakukan pengukuran tekanan darah sebelum melakukan senam untuk mengobservasi hasil tekanan darah sebelum dan sesudah senam tera. Setelah itu peneliti menyimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan pada Ny. S di hari kedua mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan senam tera. Di hari kedua gerakan senam pada Ny. S masih dengan hari pertama yang masih belum bisa melakukan gerakan-gerakan senam dengan baik, akan tetapi tubuhnya sudah tidak kaku lagi disbanding dengan hari pertama. Jadi peneliti menyimpulkan pada penelitian yang dilakukan pada responden kedua atas nama Ny. S berhasil karna mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan senam, baik di hari pertama maupun di hari kedua.

Menurut pendapat (Kementrian Kesehatan RI, 2018) mengenai konsumsi garam berlebihan dapat meningkatkan jumlah natrium dalam sel sehingga mengecilkan diameter pembuluh darah arteri yang membuat jantung harus terus memompa lebih kuat sehingga tekanan darah meningkat. Peneliti lainnya mengemukakan pendapat bahwa makan yang tidak teratur dan makanan yang mengandung garam dapur yang berlebih dapat meningkatkan tekanan darah (Trisnawan, 2019).

Dari hasil penjelasan di atas bahwa pemberian senam tera dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Senam Tera disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. supaya lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun (Fatimah, 2019).

Di dukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lukman et al., 2020) bahwa tindakan senam tera pada lansia hipertensi sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolic pada pasien lansia hipertensi. Hasil

penelitian ini menunjukkan bahwa senam tera sangat cocok dilakukan pada pasien lansia yang mengalami hipertensi dibandingkan dengan hipnoterapi.

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai data pendukung bagi peneliti selanjutnya.

Hasil ini juga dapat disimpulkan bahwa kedua responden sudah mengetahui tentang apa itu senam tera namun belum bisa melakukannya secara mandiri. Di mana tekanan darah pada kedua responden menurun setelah melakukan senam tera dan juga menyarankan responden untuk rutin melakukan senam ini.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan selama 4 hari dengan 2 responden tentang implementasi senam tera pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas kassi-kassi maka peneliti menarik kesimpulan pada responden pertama di hari pertama dan kedua di dapatkan hasil mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam tera, pada responden kedua di hari pertama dan kedua di dapatkan hasil mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan sena tera. Di dapatkan hasil bahwa kedua responden sudah mengetahui konsep dari senam tera, akan tetapi belum bisa melakukan secara mandiri

SARAN (Huruf Arial Narrow 10 point, Bold, spasi 1)

1. Bagi institusi

Di harapkan bagi institusi bahwa dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam memberikan pembelajaran mengenai senam tera pada lansia yang menderita penyakit hipertensi.

2. Bagi Pasien dan Keluarga Pasien

Di harapkan agar pasien dan keluarga pasien lebih mampu dan bisa menstabilkan tekanan darah dengan melakukan senam tera secara mandiri dirumah.

3. Bagi Puskesmas

Di harapkan bisa menjadi bahan acuan penatalaksanaan terapi senam tera sebagai terapi non farmakologi serta memfasilitasi kegiatan senam yoga secara rutin agar pasien yang menderita hipertensi bisa mengontrol tekanan darah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Di harapkan dapat melanjutkan penelitian ini secara maksimal dengan menerapkan langsung kepada lansia yang menderita hipertensi sesuai dengan data yang ada di pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, dkk (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan R.I (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, 156.
- Iverson, B. L., & Dervan, P. B. (2020). *BUKU METODELOGI PENELITIAN KUALITATIF*.
- Na, D. E. C., & Hipertensiva, C. (2022). *metode penelitian*.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia PDHI. (2021). Perhimpunan Dokter Hipertensi indonesia. In *I-Hefcard.Com*. http://www.inash.or.id/upload/event/event_Update_konsensus_2019123191.pdf
- PKM_Kassi-Kassi. (2021). Jumlah Kasus dan Kematian Penyakit Tidak Menular Menurut Jenis Kelamin dan Umur Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. In. (n.d.).
- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60–66. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.37>
- Susanti, S., Bujawati, E., Sadarang, R. A. I., & Ihwana, D. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2), 48–58. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i2.20540>
- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Suci Indah Sari. (2021). *Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)*.
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>
- WHO. (2019). A Global Brief On Hypertension : Silent Killer, Global Public Health Crisis. *World Health Organization*.
- Zainuddin, A., & Yunawati, I. (2019). Asupan Natrium Dan Lemak Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Poasia Kota Kendari. *Seminar Nasional Teknologi Terapan Berbasis Kearifan Lokal (SNT2BKL)*, i, 581–588. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/snt2bkl/article/viewFile/5362/3998>
- Dinkes. (2021). Profil Kesehatan 2021 Provinsi Sulawesi Selatan. *Sik*, 1–333.
- Kartika, M., Subakir, & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Artikel terkait. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1. [https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-](https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh)

darah/page/28/klasifikasi-hipertensi

Lukman, L., Putra, S. A., Habiburrahma, E., Wicaturatmashudi, S., Sulistini, R., & Agustin, I. (2020). Senam Tera Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Atgf 8 Palembang. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 4(1), 5–9. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v4i1.238>

Nurjanah. (2019). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Komplek Lipi Rw 010 Kelurahan Rawapanjang Bojong Gede Bogor. Universitas Muhammadiyah

Faridah. (2019). Upaya peningkatan kesehatan lanjut usia melalui program pelatihan senam lansia bugar. *Jurnal Abdimas Kesehatan*.

Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2019. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar

Vol. No.....20....

e-issn: 2622-0148, p-issn: 2087-0035

