

**ASUHAN KEPERAWATAN PEMENUHAN AMAN NYAMAN DENGAN  
PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENGONTROL  
TEKANAN DARAH TINGGI PADA PASIEN LANSIA DI PSBDBB 2  
CENGKARENG**

Putri Agustin Hermawati<sup>1</sup>, Mia Atlantic<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras

Email: [agustinputrii191@gmail.com](mailto:agustinputrii191@gmail.com)<sup>1</sup>, [miaatlantic002@gmail.com](mailto:miaatlantic002@gmail.com)<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Penuaan adalah tahap kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh, yang meningkatkan kerentanannya terhadap berbagai penyakit serta perubahan yang saling terkait dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial yang kemungkinan dapat memperbesar terkena hipertensi pada lansia. Tinggi nya angka hipertensi dan kemungkinan berisiko terjadinya komplikasi. Untuk menghindari risiko hipertensi dapat melalui dua cara yaitu dengan farmakologi melalui obat-obatan dan nonfarmakologi seperti senam hipertensi. **Tujuan:** Untuk melihat perubahan setelah melakukan senam hipertensi. **Metode:** Studi kasus terhadap 2 responden dengan pemberian intervensi selama 3 hari. **Hasil:** Pada responden I dan responden II didapatkan hasil penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi senam hipertensi, responden I TD sebelum diberikan intervensi 155/94 mmHg setelah melakukan intervensi TD 125/89 mmHg sedangkan pada responden II TD sebelum melakukan intervensi 148/99 mmHg setelah melakukan intervensi TD 128/76 mmHg. **Kesimpulan:** pemberian teknik senam hipertensi terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

**Kata Kunci:** Lansia, Hipertensi, Senam Hipertensi.

**ABSTRACT**

**Background:** Ageing is a stage of life characterised by a decline in organ function, which increases susceptibility to various diseases as well as interrelated changes in physical, psychological, and social aspects that are likely to increase the incidence of hypertension in the elderly. The high rate of hypertension and the possible risk of complications. To avoid the risk of hypertension can be through two ways, namely pharmacology through drugs and non-pharmacology such as hypertension exercises. **Objective:** To see the changes after doing hypertension exercises. **Methods:** Case study of 2 respondents by giving intervention for 3 days. **Results:** In respondent I and respondent II, the results showed a decrease in blood pressure after being given a hypertension exercise intervention, respondent I BP before being given the intervention 155/94 mmHg after intervening TD 125/89 mmHg while in respondent II TD before intervening 148/99 mmHg after intervening TD 128/76 mmHg. **Conclusion:** the provision of hypertension gymnastics techniques proved effective for lowering blood pressure in elderly people with hypertension.

**Keywords:** *Elderly, Hypertension, Hypertension Gymnastics.*

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah melebihi batas normal, sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit serius hingga menyebabkan kematian. Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah dalam pembuluh darah dalam pembuluh arteri, yang berfungsi mengedarkan darah dari jantung ke seluruh tubuh, menjadi terlalu tinggi. Seseorang dianggap menderita hipertensi apabila tekanan sistolik lebih 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Nur Azizah & Elvi Murniasih, 2023).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023, jumlah penderita hipertensi di kalangan orang dewasa di seluruh dunia mengalami peningkatan signifikan dalam tiga puluh tahun terakhir, yang awalnya mencapai sekitar 650 juta orang pada tahun 1990 dan meningkat menjadi sekitar 1,3 miliar pada tahun 2019. Peningkatan jumlah kasus hipertensi ini berdampak besar pada kesehatan, dengan menyebabkan sekitar 10,8 juta kematian yang seharusnya dapat dicegah setiap tahunnya, serta menyebabkan hilangnya atau tergantungnya kualitas hidup selama 235 juta akibat kecacatan (World Health Organization, 2024).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa 59,1% dari faktor penyebab disabilitas, yang mencakup masalah dengan penglihatan, pendengaran, dan mobilitas, pada individu berusia di atas 15 tahun disebabkan oleh kondisi yang dapat dihindari. Jumlah tersebut sekitar 53,5% merupakan penyakit tidak menular, dimana hipertensi mencakup 22,2% (Kemenkes RI, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilaksanakan pada tahun 2018 di wilayah DKI Jakarta, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada individu berusia sekitar 18 tahun, yang diperoleh melalui pemeriksaan tekanan darah mencapai 33,43%. Angka ini menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan tahun 2013, dengan prevalensi pada perempuan mencapai 36,85% (Naryati & Priyono, 2022).

Penyakit hipertensi terbagi menjadi dua kategori, yaitu hipertensi primer (essensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer (essensial) adalah jenis hipertensi di mana tidak ada penyebab jelas untuk peningkatan tekanan darah tersebut. Hipertensi primer dapat dianggap sebagai kondisi yang dipengaruhi oleh faktor genetik serta lingkungan yang menyebabkan

kenaikan tekanan darah, yang semakin diperburuk oleh kondisi seperti diabetes, obesitas, stres, dan gaya hidup tidak sehat lainnya. Sementara itu, hipertensi sekunder dapat disebabkan oleh berbagai kondisi, termasuk penyakit gagal ginjal, hiperaldosteronisme, masalah pada pembuluh darah ginjal, gangguan endokrin, dan faktor-faktor lain (Syaidah Marhabatsar & Sijid, 2021).

Cara mencegah terjadinya komplikasi hipertensi dapat ditangani dengan cara farmakologi atau non farmakologi. Terapi farmakologi meliputi berbagai jenis obat yang umum digunakan untuk penderita hipertensi, seperti diuretik, *ACE inhibitor*, *Angiotensin Receptor Blocker*, *Canal Calcium Blocker*, dan *Beta Blocker* (Khairiyah et al., 2022). Salah satu pengobatan non farmakologi bertujuan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita yang mengalami hipertensi dengan melakukan penerapan senam hipertensi.

Senam hipertensi merupakan jenis latihan fisik yang dianggap efektif dalam membantu tekanan darah. Aktivitas senam ini dapat merangsang kerja jantung agar lebih optimal, sehingga meningkatkan aliran darah balik vena. Proses ini menyebabkan peningkatan volume darah dan tekanan arteri pada awalnya. Kemudian siklus ini berkontribusi pada penurunan denyut jantung serta penurunan resistensi perifer total, yang akhirnya membantu menurunkan tekanan darah (Nurhayati., 2024).

Menurut (Rahmawati & Imamah, 2024) terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden yang dilakukan pada hari pertama hingga hari ketiga pelaksanaan senam hipertensi. Pada responden pertama memiliki tekanan darah 148/98 mmHg menunjukkan penurunan tekanan darah setelah tiga hari melakukan penerapan senam hipertensi menjadi 129/87 mmHg, sedangkan responden kedua tekanan darahnya turun dari 145/104 mmHg menjadi 123/86 mmHg setelah melakukan senam hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan setelah mengikuti senam hipertensi.

## Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, adapun rumusan masalah yang ingin diangkat oleh penelitian ini adalah “bagaimana Asuhan Keperawatan Pemenuhan Aman Nyaman Dengan Penerapan Senam Hipertensi Untuk Mengontrol Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Lansia di PSBDBB 2 Cengkareng”.

## Tujuan Penelitian

## 1. Tujuan Umum

Memperoleh wawasan dan pemahaman mengenai asuhan keperawatan dalam memenuhi rasa aman dan nyaman melalui penerapan senam hipertensi sebagai upaya untuk mengontrol tekanan darah tinggi.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melaksanakan asuhan keperawatan yang mencakup pengkajian, penegakkan diagnosis, perencanaan intervensi, pelaksanaan implementasi, serta evaluasi keperawatan.
- b. Menganalisis perubahan pada tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hipertensi
- c. Memahami penerapan keperawatan dengan menganalisis persamaan dan perubahan efek senam hipertensi terhadap tekanan darah individu yang mengalami hipertensi.

## Manfaat Penelitian

### 1. Bagi masyarakat

Dapat meningkatkan pengetahuan mengenai teknik non farmakologis dengan pemberian pemberian senam hipertensi untuk mengontrol tekanan darah tinggi pada lansia agar pemenuhan kebutuhan aman nyaman dapat terpenuhi.

### 2. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

Memberikan pengetahuan dan dapat mengaplikasikan dari pembaharuan ilmu yang lebih luas dalam pemberian asuhan keperawatan mengenai penurunan tekanan darah kepada pasien lansia dengan penerapan senam hipertensi.

### 3. Bagi institusi.

Mampu menerapkan evidence based practice tentang pemberian penerapan senam hipertensi untuk mengontrol tekanan darah sebagai bentuk terapi non farmakologis, serta mengembangkannya menjadi suatu penelitian studi kasus.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan perbandingan kasus. Studi kasus ini bertujuan untuk menguraikan secara mendalam proses keperawatan gerontik pada dua responden yang mengalami gangguan rasa aman nyaman akibat hipertensi,

serta menerapkan terapi senam hipertensi sebagai intervensi keperawatan (Nursalam, 2020). Metode penelitian ini melibatkan pengumpulan, pengelolaan, dan analisis, data secara sistematis, menyeluruh, dan akurat untuk mengevaluasi hasil asuhan keperawatan. Penelitian melibatkan dua responden yang memenuhi kriteria, yaitu pasien dengan hipertensi. Kedua responden akan menjalani penerapan terapi senam hipertensi dengan durasi 20 menit, kemudian dibandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat hasilnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia berusia >60 tahun dan menderita hipertensi. Jumlah sampel sebanyak 2 orang lansia berjenis kelamin laki-laki. Pengukuran dilakukan dengan dua cara yaitu *pre-test* dan *post-test*. *pre-test* dilakukan sebelum melakukan terapi senam hipertensi menggunakan lembar observasi, sedangkan *post-test* dilakukan setelah melakukan terapi senam hipertensi.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar observasi untuk melihat hasil sebelum dan sesudah melakukan intervensi, SOP Senam Hipertensi dan instrumen lain yang digunakan format pengkajian Virginia Henderson. Pemberian terapi senam hipertensi dilakukan selama 3 hari sekali berturut-turut setiap pagi hari dengan durasi 20 menit.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tanggal	Responden I		Responden II	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
29 April 2025	TD 155/95 mmHg	TD 154/87 mmHg	TD 148/99 mmHg	TD 145/87 mmHg
30 April 2025	TD 149/87 mmHg	TD 141/80 mmHg	TD 140/87 mmHg	TD 135/83 mmHg
01 Mei 2025	TD 130/81 mmHg	TD 125/89 mmHg	TD 132/72 mmHg	TD 128/76 mmHg
<b>Total rata-rata</b>	<b>144/87</b>		<b>140/86</b>	

Penelitian ini membahas Asuhan Keperawatan Pemenuhan Aman Nyaman Dengan Penerapan Senam Hipertensi Untuk Mengontrol Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Lansia Di PSBDBB 2. Penelitian ini dilakukan terhadap dua responden yang berjenis kelamin laki-laki. Responden I yaitu Tn. H dan responden II Tn. U yang dilakukan pada tanggal 28 April – 3 Mei 2025 antara lain sebagai berikut :

### 1. Pengkajian

Penelitian ini menggunakan metode wawancara dan lembar observasi untuk pengumpulan data dari responden. Diketahui, pada responden I yang berusia 61 tahun yang sudah tinggal dipanti selama 3 tahun, sedangkan pada responden II yang berusia 60 tahun sudah tinggal dipanti selama 2 tahun. Lansia rentan mengalami penurunan dan perubahan yang saling terkait dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial, yang dapat meningkatkan risiko hipertensi, yang berdampak pada kesehatan fisik maupun mental. Secara fisiologis, hipertensi bisa terjadi karena kebiasaan hidup yang tidak sehat, faktor genetik, kurangnya aktivitas fisik yang bisa memicu terjadinya hipertensi. Dalam penelitian ini Tn. H dan Tn. U kemungkinan mengalami hipertensi akibat kebiasaan hidup yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik, sehingga terapi senam hipertensi diterapkan untuk mengontrol menurunkan tekanan darah tinggi.

Berdasarkan hasil pengkajian pada responden I, ditemukan bahwa responden mengalami pusing, nyeri pada tengkuk, sulit tidur dan sering terbangun pada malam hari, responden sering mengonsumsi kopi, kurangnya aktivitas fisik, dan tekanan darah pada stage 1. Pada responden II menunjukkan bahwa responden sering merasa nyeri pada tengkuknya, tidur sering terbangun pada malam hari, dan tidak mengetahui kapan ia menderita hipertensi, dan tekanan darah pada stage 1. Dari hasil pengkajian kedua responden, ditemukan kesamaan berupa keluhan nyeri pada tengkuk, pusing, sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, dan sama-sama tidak mengetahui kapan ia menderita hipertensi.

## 2. Diagnosa

Dalam penelitian ini secara teori (SDKI, 2017) terdapat dua diagnosis keperawatan yang relevan, yaitu nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Kedua diagnosis keperawatan tersebut juga diidentifikasi pada responden I dan responden II berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan.

Berdasarkan teori (SDKI, 2017), diagnosa nyeri akut memiliki gejala dan tanda mayor yang meliputi data subjektif berupa mengeluh nyeri, tampak meringis, sulit tidur. Sedangkan gejala tanda minor mencakup data subjektif seperti tekanan darah meningkat, proses berpikir terganggu. Pada pengkajian responden I dan responden II, ditemukan gejala yang sesuai dengan teori tersebut, yaitu nyeri pada tengkuk, pusing, sulit tidur.

Berdasarkan teori (SDKI, 2017), diagnosis gangguan pola tidur memiliki gejala dan tanda mayor yang mencakup data subjektif berupa sulit tidur, mengeluh sulit tidur, mengeluh tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah, mengeluh sering terjaga. Sedangkan gejala tanda minor meliputi data subjektif seperti mengeluh kemampuan beraktivitas menurun. Pada pengkajian responden I dan responden II, ditemukan gejala sesuai dengan teori tersebut, yaitu mengeluh sulit tidur, merasa tidak puas tidur, tidur sering terbangun pada malam hari.

Menurut penelitian pada kedua responden dengan hipertensi baik secara teori maupun kasus ditemukan masalah aktual yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik dengan tanda dan gejala responden yang mengatakan pusing, nyeri pada tengkuk.

### 3. Intervensi

Pada tahap intervensi, peneliti melaksanakan langkah-langkah sesuai dengan rencana asuhan keperawatan yang telah disusun, yang mencakup perumusan tujuan, penetapan kriteria hasil, dan penyusunan rencana tindakan berdasarkan prioritas masalah aktual responden. Perumusan tujuan dalam rencana asuhan keperawatan dirancang agar spesifik, terukur, relevan, dan memiliki batas waktu yang jelas. Intervensi keperawatan diterapkan pada kedua responden berupa terapi nonfarmakologis yaitu penerapan senam hipertensi yang telah disesuaikan dengan teori diagnosis keperawatan nyeri akut. Intervensi tersebut mengacu pada manajemen nyeri dengan langkah-langkah sebagai berikut : mengidentifikasi PQRST, mengidentifikasi skala nyeri, mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, mengidentifikasi pengaruh nyeri, mengajarkan teknik nonfarmakologis dengan melakukan terapi senam hipertensi. Teknik senam hipertensi dilakukan sebanyak 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi 20 menit.

Pendekatan ini didukung oleh penelitian (Asclepius, 2024) menyimpulkan adanya hubungan antara terapi senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan nilai  $p\text{ value} < 0.05$  yang menunjukkan ada perbedaan signifikan penurunan tekanan darah pada lansia antara sebelum dan sesudah pemberian penerapan senam hipertensi.

### 4. Implementasi

Implementasi keperawatan dilaksanakan pada kedua responden selama 3 hari, mulai dari tanggal 28 April – 30 April 2025. Pelaksanaan intervensi dilakukan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan dan intervensi yang telah dirancang sebelumnya, dengan

mempertimbangkan antisipasi terhadap seluruh tanda dan gejala yang muncul, sehingga tujuan asuhan keperawatan dapat tercapai. Intervensi yang dilakukan pada kedua responden berupa pemberian terapi Senam Hipertensi yang terdiri dari 11 gerakan, dengan durasi 20 menit, dilaksanakan selama 3 hari 1 kali.

Implementasi yang dilakukan pada responden I dan responden II yaitu dengan mengidentifikasi hasil lembar observasi. Terapi penerapan Senam Hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi nyeri, membuat tubuh menjadi rileks, dan membuat pola tidur menjadi lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviani et al., 2021) menunjukkan bahwa senam hipertensi merupakan olahraga untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi). Senam hipertensi juga dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat pada otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Dapat disimpulkan, bahwa terapi senam hipertensi efektif menurunkan tekanan darah pada lansia. Dengan hasil akhir pada responden I sebelum dilakukan tindakan padahari pertama menunjukkan TD 155/95 mmHg dan setelah dilakukan tindakan pada hari terakhir menunjukkan TD 125/89 mmHg. Sedangkan pada responden II sebelum dilakukan tindakan pada hari pertama menunjukkan TD 148/99 mmHg dan setelah dilakukan tindakan padahari terakhir menunjukkan TD 128/76 mmHg.

## 5. Evaluasi

Evaluasi ini merupakan tahap terakhir dari seluruh asuhan keperawatan, evaluasi sangat penting dalam proses tindakan keperawatan untuk mengetahui apakah tindakan keperawatan itu teratasi atau tidak, apabila tindakan yang dilakukan belum berhasil maka perlu dilakukan pengkajian ulang.

Tindakan asuhan keperawatan dilakukan selama 3 hari baik pada responden I dan responden II, dari evaluasi keperawatan yang telah dilakukan memperoleh hasil yaitu pada responden I mengatakan sudah tidak merasakan nyeri lagi, waktu tidur cukup tidak sering terbangun pada malam hari, skala nyeri 1 dari 10. Sedangkan responden II mengatakan sudah tidak merasa nyeri tengkuk, tidak pusing, tidur sudah tidak sering terbangun dan skala nyeri 1 dari 10. Dalam hal ini masalah nyeri akut pada responden I dan responden II teratasi dan intervensi dihentikan.

Pemberian terapi senam hipertensi pada responden I dan responden II menunjukkan efektivitas yang signifikan, sebagaimana dibuktikan melalui hasil observasi dalam menurunkan tekanan darah. Pada responden I, tekanan darah menurun menjadi kategori pra-hipertensi dengan TD 125/89 mmHg, pada responden II juga mencapai kategori pra-hipertensi dengan TD 128/76 mmHg. Intervensi ini dilakukan selama 20 menit setiap pagi hari, sesuai dengan prosedur yang telah dirancang.

Hasil observasi pemberian terapi senam hipertensi pada responden I adanya perubahan tekanan darah setelah dilakukan terapi senam hipertensi, pada hari pertama dengan TD 155/95 mmHg, pada hari ketiga didapatkan adanya penurunan tekanan darah menjadi 125/89 mmHg.

Hasil observasi pemberian terapi senam hipertensi pada responden II membuktikan adanya perubahan tekanan darah 148/99 mmHg, dan hari ketiga didapatkan adanya penurunan tekanan darah menjadi 128/76 mmHg.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wahyuni et al., 2023) yang menunjukkan bahwa intervensi senam hipertensi berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada tekanan darah sistol dan diastol didapatkan *p value* 0,001 ( $p < 0,05$ ). Maka dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan pada lansia penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemberian terapi senam hipertensi dapat memberikan rasa rileks serta menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengkajian terhadap responden I dan responden II, ditemukan masalah kesehatan berupa nyeri akut, yang dimanifestasikan melalui gejala puaing, nyeri pada tengkuk. Atas dasar temuan tersebut, diagnosis keperawatan prioritas yang ditetapkan untuk kedua responden adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Guna menangani masalah tersebut, intervensi yang dirancang dengan berlandaskan pada kerangka teoretis yang relevan adalah penerapan terapi senam hipertensi.

Implementasi tindakan keperawatan dilaksanakan sesuai dengan perencanaan keperawatan yang telah disesuaikan dengan kondisi spesifik responden I dan responden II, meliputi prosedur pengajaran terapi senam hipertensi yang bertujuan untuk menurunkan

tekanan darah. Hasil evaluasi menunjukkan efektivitas intervensi tersebut, dengan penurunan tekanan darah pada responden I dari TD 155/95 mmHg menjadi 125/89 mmHg dan pada responden II dari TD 148/99 mmHg menjadi 128/76 mmHg, yang mengindikasikan keberhasilan terapi dalam mereduksi tekanan darah pada kedua responden.

## Saran

1. Bagi lansia diharapkan mampu menerapkan tindakan terapi senam hipertensi yang sudah diberikan secara mandiri untuk mengontrol tekanan darah.
2. Bagi institusi  
Diharapkan dapat dijadikan informasi untuk menambah keluasan ilmu, serta dapat digunakan sebagai acuan ataupun referensi dalam pembelajaran tentang pengelolaan pasien hipertensi dengan melakukan terapi senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah.
3. Bagi peneliti  
Bagi peneliti mendapatkan pengalaman dan ilmu dalam mengenai pengaplikasian dalam konsep terapi non farmakologis berupa terapi senam hipertensi dengan metode studi kasus.
4. Bagi masyarakat  
Bagi masyarakat , diharapkan peneliti ini dapat menjadi sumber informasi yang komprehensif dan terpercaya mengenai penerapan terapi nonfarmakologis, khususnya terapi senam hipertensi, sebagai pendekatan efektif dalam mengontrol tekanan darah. Informasi ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang alternatif pengelolaan kesehatan mental yang aman, mudah diakses, dan berbasis bukti, sehingga dapat diterapkan secara mandiri atau dengan bimbingan tenaga kesehatan untuk mendukung psikologis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asclepius, J. K. (2024). pengaruh pemberian intervensi senam hipertensi pada lansia yang mengalami hipertensi. 6, 263–271.
- Kemendes RI. (2024). Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. Kemendes RI. 13 Januari 2025 pukul 13.20 WIB dari

- <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20240518/5245526/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi/>
- Khairiyah, U., Yuswar, M. A., & Purwanti, N. U. (2022). Pola Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit. *Jurnal Syifa Sciences and Clinical Reasearch (JSSCR)*, 4(3), 609–617.
- Naryati, N., & Priyono, N. N. P. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengontrolan Tekanan Darah pada Penderita Hipertendi di RW 03 Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 1(1), 156–172. <https://doi.org/10.33024/mnj.v1i1.5725>
- Nur Azizah & Elvi Murniasih, M. A. (2023). Pelatihan Kader Kesehatan Tentang Relaksasi Otot Progresif Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Mipiran Kec.Padamar Kab. Purbalingga. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(2018), 71–85.
- Nurhayati., dkk. (2024). Pengaruh Senam Hipertensi Untuk Memantau Tekanan Darah Para Penderita Hipertensi di Desa Binjai Baru. 6, 32–37.
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana. (2021). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 186–194.
- Rahmawati, Y., & Imamah, I. N. (2024). Penerapan Senam Hipertensi pada Tekanan Darah Lansia di Wilayah Kota Surakarta. 3.
- SDKI. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (D. PPNI, TIM POKJA SDKI (ed.); Edisi 1).
- Syaidah Marhabatsar, N., & Sijid, A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confronting CLimate Change*, 7(1), 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Wahyuni, Majid, Y. A., & Pujiana, D. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 65–71.
- World Health Organization. (2024). Statistik Kesehatan Dunia. 13 Januari 2025 pukul 14.00 WIB <https://www.who.int/srilanka/news/detail/17-05-2024-world-hypertension-day-2024--measure-your-blood-pressure-accurately--control-it--live-longer>.