Penerapan Senam Hipertensi sebagai Intervensi Non-Farmakologis Berbasis *Body Movement Therapy* untuk Pengendalian Tekanan Darah di Komunitas

Tentry Fuji Purwanti[1], M. Iqbal Sutisna[2], Nazwa Putria Azzahra[3] , Diana Angelia[4], Muhamad Diova Wira Pratama[5], Esti Perawati[6], Lira Destria Wahyuni[7]
[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)] Program Studi Sarjana Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali
e-mail: tentryfuji@rajawali.ac.id.com, iqbalkomunitaskeluarga@gmail.com, nazwaputria12@gmail.com, dianaangelia57@gmail.com, diovawiraa@gmail.com, perawatiesti17@gmail.com, leeradestr@gmail.com

Abstrak
Hipertensi merupakan penyakit tidak menular kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah ≥140/90 mmHg dan menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia menurut WHO. Secara global, jumlah penderita mencapai sekitar 1,4 miliar pada tahun 2024 dan sebagian besar berasal dari negara berpendapatan rendah hingga menengah. Di Indonesia, hipertensi masih menjadi faktor risiko dominan penyebab kematian, sementara banyak kasus belum terdeteksi. Pengendalian hipertensi tidak hanya mengandalkan obat, tetapi juga membutuhkan pendekatan non-farmakologis berkelanjutan seperti body movement therapy. Studi kasus ini bertujuan menjelaskan penerapan senam hipertensi sebagai bentuk terapi gerak dalam membantu menurunkan tekanan darah dan memperbaiki perfusi perifer di komunitas. Metode penelitian menggunakan pendekatan asuhan keperawatan komunitas terhadap empat lansia perempuan dengan hipertensi disertai keluhan pusing, kesemutan, dan akral dingin. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut melalui edukasi kesehatan, pemantauan hemodinamik, perawatan sirkulasi, serta senam hipertensi selama 20-30 menit per hari. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah secara bertahap, akral terasa hangat, capillary refill <3 detik, serta berkurangnya gejala. Senam hipertensi terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah, memperbaiki sirkulasi, dan meningkatkan pemahaman pasien mengenai pengelolaan hipertensi di tingkat komunitas.

Kata kunci: keperawatan komunitas, body movement therapy, hipertensi, senam hipertensi, perfusi perifer

Abstract
Hypertension is a chronic non-communicable disease characterized by a blood pressure elevation of ≥140/90 mmHg and is one of the leading causes of premature death worldwide, according to the World Health Organization. Globally, around 1.4 billion people were living with hypertension in 2024, with most cases found in low and middle income countries. In Indonesia, hypertension remains a major mortality risk factor, while many cases go undiagnosed. Effective control requires not only medication but also continuous non-pharmacological strategies such as body movement therapy. This case study aims to describe the implementation of hypertension exercise as a movement-based intervention to reduce blood pressure and improve peripheral perfusion in community settings. The study employed a community nursing care approach involving four elderly women with hypertension who reported dizziness, numbness, and cold extremities. The intervention consisted of three consecutive days of health education, hemodynamic monitoring, circulation care, and 20-30 minutes of daily hypertension exercise. The findings revealed a gradual decrease in blood pressure, improved peripheral circulation (warm extremities, capillary refill <3 seconds), and reduced symptoms. Hypertension exercise proved effective in lowering blood pressure, enhancing circulation, and improving patients' awareness of hypertension management within community health settings.

Keywords: *community nursing, body movement therapy, hypertension, hypertension exercise, peripheral perfusion*

PENDAHULUAN

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO 2025), hipertensi adalah keadaan ketika tekanan darah dalam pembuluh mencapai atau melebihi 140/90 mmHg. Kondisi ini sering terjadi di masyarakat, tetapi dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang serius apabila tidak ditangani secara tepat. Pada tahun 2024, sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia tercatat mengalami hipertensi, yang berarti sekitar sepertiga (33%) dari populasi pada rentang usia tersebut. Mayoritas penderitanya, yakni sekitar dua pertiga, berada di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Selain itu, diperkirakan 600 juta orang (44%) belum menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi. Sekitar 630 juta orang (44%) sudah didiagnosis dan menjalani pengobatan, namun hanya kurang lebih 320 juta orang (23%) yang tekanan darahnya dapat terkontrol dengan baik.

Hipertensi menjadi salah satu faktor utama penyebab kematian dini di seluruh dunia. Dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular, ditetapkan target global untuk menurunkan prevalensi hipertensi yang tidak terkendali sebesar 25% dalam kurun waktu 2010 hingga 2025. Tingkat prevalensi hipertensi menunjukkan perbedaan antarwilayah dan kelompok negara berdasarkan tingkat pendapatannya. Wilayah Mediterania Timur WHO mencatat angka tertinggi, yaitu 38%, sedangkan Wilayah Pasifik Barat WHO memiliki angka terendah sebesar 29%.

Secara global, jumlah orang dewasa yang menderita hipertensi meningkat tajam, dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2024. Peningkatan ini terutama terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, yang dipengaruhi oleh bertambahnya populasi usia lanjut di negara-negara tersebut.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes 2024) tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyebab kematian paling utama di dunia, dengan sekitar 90-95% kasus tergolong sebagai hipertensi esensial. Di Indonesia, berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan hasil studi kohor Penyakit Tidak Menular (PTM) periode 2011-2021, hipertensi tercatat sebagai faktor risiko terbesar keempat penyebab kematian dengan persentase sebesar 10,2%. Selain itu, data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% kasus disabilitas pada penduduk usia 15 tahun ke atas seperti gangguan penglihatan, pendengaran, dan kesulitan berjalan berasal dari penyakit yang diperoleh. Dari jumlah tersebut, 53,5% merupakan penyakit tidak menular, dengan hipertensi menjadi penyumbang terbesar, yakni 22,2%.

Menurut data nasional dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes 2023) prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥15 tahun sebesar 8% jika didasarkan pada diagnosis dokter. Namun, berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah secara langsung, angkanya meningkat signifikan menjadi 29,2%. Pada kelompok usia ≥18 tahun, prevalensi hipertensi tercatat 8,6% berdasarkan diagnosis tenaga medis, sedangkan hasil pengukuran menunjukkan angka yang jauh lebih tinggi, yaitu 30,8%. Kesenjangan ini mengindikasikan bahwa masih banyak kasus hipertensi di masyarakat yang belum teridentifikasi melalui layanan kesehatan. Secara wilayah, prevalensi hipertensi tertinggi pada penduduk usia ≥15 tahun berdasarkan hasil pengukuran ditemukan di Kalimantan Tengah (38,7%), diikuti Kalimantan Selatan (34,1%) dan Jawa Timur (32,8%). Sementara pada kelompok usia ≥18 tahun, Kalimantan Tengah tetap menempati posisi tertinggi (40,7%), disusul Kalimantan Selatan (35,8%) dan Jawa Barat (34,4%).

Body movement therapy (terapi berbasis gerakan) didefinisikan sebagai berbagai praktik gerakan sadar (*mindful movement*) yang berasal dari tradisi Timur dan Barat yang digunakan untuk menangani tubuh, pikiran, dan aspek psikologis secara bersamaan. Terapi ini menekankan pada gerakan tubuh yang dilakukan dengan kesadaran penuh, sehingga individu tidak hanya bergerak secara fisik, tetapi juga memperhatikan napas, sensasi tubuh, dan kondisi mental. Bentuknya sangat beragam, seperti tari, yoga, tai chi, qigong, pilates, dan metode Feldenkrais (Phuphanich et al. 2020).

World Health Organization (WHO 2025) menyatakan bahwa *body movement therapy* dapat diterapkan dengan mengikuti anjuran aktivitas fisik yang direkomendasikan. Individu dianjurkan untuk melakukan aktivitas aerobik dengan intensitas sedang selama minimal 150 menit setiap minggu, atau sebagai alternatif, aktivitas aerobik dengan intensitas tinggi selama 75 menit per minggu. Selain itu, latihan penguatan otot juga disarankan untuk dilakukan setidaknya dua hari atau lebih dalam satu minggu guna mendukung kebugaran dan kesehatan tubuh secara menyeluruh.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hipertensi memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah responden. Rata-rata

tekanan darah sebelum intervensi tercatat sebesar 135 mmHg untuk sistolik dan 85,4 mmHg untuk diastolik. Setelah mengikuti program senam hipertensi selama empat minggu, terjadi penurunan menjadi 121,7 mmHg (sistolik) dan 75,1 mmHg (diastolik). Secara keseluruhan, terjadi penurunan rata-rata sebesar 13,3 mmHg pada tekanan sistolik dan 10,3 mmHg pada tekanan diastolik (Purba et al. 2025)**.**

METODE

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang berlangsung secara persisten dan dapat menimbulkan gangguan pada sistem kardiovaskular. Berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) yang diterbitkan oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia, hipertensi dapat berkaitan dengan diagnosis keperawatan perfusi jaringan perifer tidak efektif yang ditandai dengan keluhan pusing, kesemutan pada ekstremitas, serta akral teraba dingin. Kondisi ini terjadi akibat gangguan aliran darah ke jaringan perifer sehingga suplai oksigen dan nutrisi tidak optimal.

Luaran keperawatan yang diharapkan mengacu pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), yaitu meningkatnya perfusi perifer, membaiknya sirkulasi darah, serta terkontrolnya tekanan darah. Untuk mencapai luaran tersebut, intervensi yang sesuai berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) meliputi terapi aktivitas fisik atau *body movement therapy*. Salah satu bentuk intervensi yang dapat diterapkan adalah senam hipertensi, yang bertujuan meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki sirkulasi, serta membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap.

Kegiatan ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan komunitas pada pasien hipertensi. Studi kasus dilakukan untuk menggambarkan penerapan senam hipertensi sebagai body movement therapy dalam menurunkan tekanan darah dan memperbaiki perfusi perifer pada pasien hipertensi.

Subjek dalam studi kasus ini adalah empat orang perempuan lanjut usia dengan diagnosis medis hipertensi. Para peserta mengalami keluhan pusing, kesemutan pada ekstremitas, serta akral teraba dingin saat dilakukan pengkajian awal. Kondisi tersebut menunjukkan adanya gangguan perfusi perifer yang memerlukan intervensi keperawatan berbasis aktivitas fisik terstruktur.

Lokasi pelaksanaan dilakukan di lingkungan tempat tinggal pasien yaitu di Kelurahan Citereup, Kecamatan Cimahi Utara, Kota Cimahi, Jawa Barat. Waktu pelaksanaan asuhan keperawatan dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan pemantauan tekanan darah dan kondisi klinis pasien setiap hari, mulai dari tanggal 25 Januari 2026 hingga 27 Januari 2026.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter/*sphygnomanometer*. Pengkajian difokuskan pada status hemodinamik, tanda dan gejala gangguan perfusi perifer, tingkat nyeri, serta tingkat pengetahuan pasien tentang hipertensi.

Intervensi yang diberikan meliputi perawatan sirkulasi, edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan pengendaliannya, anjuran diet rendah garam, pemantauan kepatuhan minum obat, serta pelaksanaan senam hipertensi selama 20-30 menit yang terdiri dari tahap pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Evaluasi dilakukan setiap hari menggunakan format subjektif dan objektif untuk menilai perubahan kondisi pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian hari pertama menunjukkan para pasien mengeluh pusing dan kesemutan pada ekstremitas. Akral teraba dingin dengan *capillary refill time* lebih dari 3 detik pada sebagian besar pasien. Para pasien juga menyatakan belum memahami secara menyeluruh mengenai pengelolaan hipertensi secara non-farmakologis. Setelah diberikan edukasi kesehatan dan dilakukan senam hipertensi pada hari pertama, sebagian besar pasien menunjukkan adanya penurunan tekanan darah. Keluhan pusing masih dirasakan, namun intensitasnya berkurang dibandingkan sebelum intervensi.

Table 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Hari Pertama Sebelum dan Sesudah Intervensi

	Hari pertama	
Nama pasien	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Ny. J	150/90 mmHg	130/80 mmHg

Ny. E	160/90 mmHg	140/80 mmHg
Ny. S	130/80 mmHg	130/80 mmHg
Ny. A	150/90 mmHg	140/90 mmHg

Pada hari kedua, tiga dari empat pasien menyatakan pusing mulai berkurang dan kesemutan jarang dirasakan. Akral teraba lebih hangat dibandingkan hari pertama. Sebelum pelaksanaan senam, tekanan darah masih berada dalam kategori tinggi, namun setelah pelaksanaan senam hipertensi terjadi penurunan pada sebagian besar pasien. Perbaikan perfusi perifer mulai terlihat dari perubahan suhu akral dan berkurangnya keluhan subjektif.

Table 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Hari Kedua Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hari kedua		
Nama pasien	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Ny. J	140/85 mmHg	130/80 mmHg
Ny. E	150/85 mmHg	135/80 mmHg
Ny. S	130/80 mmHg	130/80 mmHg
Ny. A	150/90 mmHg	140/90 mmHg

Pada hari ketiga, sebagian besar pasien menyatakan sudah tidak merasakan pusing maupun kesemutan. Akral teraba hangat dan *capillary refill time* kurang dari 3 detik pada seluruh pasien. Tekanan darah berada dalam rentang lebih terkontrol dan stabil setelah pelaksanaan senam. Selain itu, para pasien mampu menjelaskan kembali pengertian hipertensi, tujuan senam hipertensi, konsumsi makanan rendah garam, serta pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan dan penerapan pola hidup sehat.

Table 3. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Hari Ketiga Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hari ketiga		
Nama pasien	Sebelum Intervensi	Sesudah Inteervensi
Ny. J	135/85 mmHg	125/80 mmHg
Ny. E	140/85 mmHg	130/80 mmHg
Ny. S	130/80 mmHg	125/80 mmHg
Ny. A	140/85 mmHg	130/80 mmHg

Secara keseluruhan, selama tiga hari pelaksanaan asuhan keperawatan komunitas dengan penerapan senam hipertensi sebagai *body movement therapy*, terjadi penurunan tekanan darah secara bertahap disertai perbaikan tanda dan gejala gangguan perfusi perifer serta peningkatan pengetahuan pasien mengenai pengelolaan hipertensi.

Hipertensi merupakan gangguan kardiovaskular kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah persisten akibat peningkatan resistensi perifer dan perubahan struktur vaskular. Pengendalian kondisi ini tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga pada modifikasi gaya hidup yang berkelanjutan. Aktivitas fisik terstruktur seperti senam hipertensi menjadi salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang banyak diterapkan pada tatanan pelayanan kesehatan primer.

Pelaksanaan senam tera pada kelompok lansia di Puskesmas Gunung Medan memperlihatkan adanya penurunan tekanan darah setelah intervensi dilakukan secara rutin (Putri 2022). Gerakan yang bersifat ritmis dan terkontrol membantu meningkatkan efisiensi kerja jantung serta memperbaiki elastisitas pembuluh darah. Adaptasi fisiologis ini memungkinkan terjadinya penurunan resistensi perifer sehingga tekanan darah menurun secara bertahap. Selain itu, latihan yang dilakukan secara teratur juga berkontribusi terhadap peningkatan kapasitas aerobik dan toleransi aktivitas pada lansia.

Program senam hipertensi yang diterapkan pada peserta Prolanis di Desa Karangasem memperlihatkan bahwa intervensi berbasis komunitas memberikan dampak yang lebih luas dibandingkan latihan individu (Rahmadhani, Efni, and Yesni 2023). Keterlibatan peserta dalam kelompok mendorong munculnya dukungan sosial, meningkatkan motivasi, serta memperkuat kepatuhan terhadap jadwal latihan. Faktor psikososial ini berperan penting dalam keberlanjutan intervensi jangka panjang. Dengan adanya interaksi sosial, individu lebih konsisten dalam menjalankan aktivitas fisik sebagai bagian dari manajemen hipertensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan fisik berupa senam hipertensi memberikan dampak nyata terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi. Sebelum intervensi, responden

berada pada kategori hipertensi derajat ringan hingga sedang, yang mencerminkan adanya peningkatan resistensi perifer serta gangguan regulasi tekanan darah.

Setelah pelaksanaan program latihan secara terstruktur, terjadi penurunan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik. Perubahan tersebut mengindikasikan adanya respons adaptif sistem kardiovaskular terhadap aktivitas fisik. Secara fisiologis, latihan teratur dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga beban kerja jantung berkurang. Penelitian ini juga menegaskan bahwa intervensi non-farmakologis dapat menjadi terapi pendamping yang efektif dalam pengendalian hipertensi, khususnya pada pelayanan kesehatan primer. Implementasi latihan yang dilakukan secara konsisten berpotensi menjaga stabilitas tekanan darah dalam jangka panjang.

Program senam hipertensi yang dilakukan secara terstruktur menunjukkan adanya perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi ringan hingga sedang, yang menggambarkan adanya peningkatan resistensi perifer dan gangguan regulasi hemodinamik. Setelah latihan dilaksanakan secara rutin, terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Kondisi ini mencerminkan adanya adaptasi sistem kardiovaskular terhadap aktivitas fisik melalui peningkatan elastisitas pembuluh darah serta penurunan aktivitas saraf simpatis, sehingga beban kerja jantung menjadi lebih ringan. Pendekatan ini memperlihatkan bahwa intervensi non-farmakologis dapat berperan sebagai terapi pendamping yang efektif, khususnya pada pelayanan kesehatan primer (Oktaviani et al. 2022).

Intervensi senam hipertensi yang diberikan secara terstruktur menunjukkan adanya perubahan tekanan darah pada responden setelah program dilaksanakan. Sebelum mengikuti latihan, sebagian besar peserta berada pada kategori hipertensi ringan hingga sedang, yang mencerminkan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer. Setelah pelaksanaan senam secara rutin, tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami penurunan. Perubahan ini mengindikasikan adanya adaptasi sistem kardiovaskular terhadap aktivitas fisik. Latihan teratur membantu meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki regulasi saraf otonom, serta menurunkan aktivitas simpatis yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Selain efek fisiologis, keterlibatan aktif responden dalam program latihan juga mendukung peningkatan kesadaran terhadap pengelolaan hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa senam hipertensi dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif, sederhana, dan mudah diterapkan dalam pelayanan kesehatan komunitas. Secara keseluruhan, konsistensi pelaksanaan latihan menjadi faktor utama dalam mempertahankan stabilitas tekanan darah dan mendukung pencegahan komplikasi jangka panjang (Mitrasehat 2022).

Analisis statistik menggunakan uji T-Dependent pada 51 responden juga menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang menandakan adanya pengaruh latihan fisik terhadap penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Rerata tekanan darah setelah intervensi mengalami penurunan dibandingkan sebelum pelaksanaan program. Secara mekanisme, latihan teratur merangsang proses vasodilatasi melalui perbaikan fungsi endotel pembuluh darah, serta membantu pengendalian berat badan dan stres. Dengan demikian, senam hipertensi dapat dipertimbangkan sebagai intervensi komunitas yang sederhana, ekonomis, dan berpotensi diterapkan secara luas dalam upaya stabilisasi tekanan darah (Hasibuan et al. 2024).



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah sebagai dari tahap pengkajian dan evaluasi



Gambar 2. Pelaksanaan senam hipertensi sebagai bentuk body movement theraphy

SIMPULAN

Hipertensi tetap menjadi permasalahan kesehatan baik di tingkat global maupun nasional karena angka kejadiannya yang tinggi serta kontribusinya yang signifikan terhadap kematian dan disabilitas. Informasi dari *World Health Organization* dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengindikasikan bahwa masih banyak penderita hipertensi yang belum terdeteksi maupun belum mencapai pengendalian tekanan darah secara optimal. Hal ini menegaskan perlunya strategi penatalaksanaan yang menyeluruh, tidak hanya mengandalkan terapi obat, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan non-farmakologis melalui penerapan pola hidup sehat.

Temuan studi kasus pada empat lansia memperlihatkan bahwa pelaksanaan senam hipertensi sebagai bentuk *body movement therapy* selama tiga hari berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah secara bertahap, meningkatkan perfusi perifer, serta mengurangi keluhan seperti pusing dan kesemutan. Selain dampak fisiologis, intervensi ini juga berkontribusi pada peningkatan pemahaman pasien terkait pengelolaan hipertensi, termasuk pentingnya aktivitas fisik teratur, pembatasan asupan garam, dan kepatuhan dalam mengonsumsi obat.

Secara umum, senam hipertensi sebagai intervensi keperawatan berbasis komunitas terbukti efektif, praktis, dan mudah diimplementasikan di pelayanan kesehatan primer. Pelaksanaan yang konsisten menjadi faktor penting dalam mempertahankan kestabilan tekanan darah serta mencegah terjadinya komplikasi jangka panjang pada penderita hipertensi.

SARAN

Penulis merekomendasikan agar program senam hipertensi dapat dilaksanakan secara rutin sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis bagi lansia dengan hipertensi di lingkungan komunitas. Pelaksanaannya sebaiknya tidak berdiri sendiri, tetapi disertai dengan edukasi kesehatan yang berkelanjutan mengenai pola makan rendah garam, pentingnya kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi sesuai anjuran tenaga kesehatan, serta kebiasaan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan ini diharapkan mampu membantu menjaga kestabilan tekanan darah, mencegah komplikasi, serta mendukung peningkatan kualitas hidup lansia secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing atas arahan dan masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Institut Kesehatan Rajawali yang telah memberikan dukungan, serta kepada pasien dan keluarga yang bersedia bekerja sama dalam pelaksanaan asuhan keperawatan komunitas. Tidak lupa, penghargaan diberikan kepada seluruh rekan yang telah berkontribusi melalui bantuan dan dukungan, sehingga seluruh rangkaian kegiatan hingga penyusunan naskah ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Hasibuan, Rapotan, Mawaddah Sri, Rezeki Dalimunthe, Annisa Rizki Ramadani, and Nuraisyah Wulandari Panjaitan. 2024. “Tekanan Darah Pada Masyarakat di Desa.” 8:7892–97.

Kemenkes. 2023. “Hasil Utama SKI 2023.” https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/daftar-frequently-asked- question-seputar-hasil-utama-ski-2023/hasil-utama-ski-2023.

Kemenkes. 2024. "Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi." https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi.

Mitrasehat, Jurnal. 2022. "Penerapan Senam Hipertensi Pada Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar Tahun 2022." XII(November):167–75.

Oktaviani, Geva Ayu, Janu Purwono, Akademi Keperawatan, Dharma Wacana, Kata Kunci, and Tekanan Darah. 2022. "Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Implementation of Hypertension Exercise on Blood Pressure Oktaviani , Penerapan Senam Hipertensi Pendahuluan Penyakit Jantung Dan Pembuluh Darah , Termasuk Hipertensi Telah Menjadi Penyakit Yang Mematikan ." 2:186–94.

Phuphanich, Melissa E., Jonathan Droessler, Lisa Altman, and Blessen C. Eapen. 2020. "Movement-Based Therapies in Rehabilitation." *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America* 31(4):577–91. doi:https://doi.org/10.1016/j.pmr.2020.07.002.

Purba, Dwi Syahputri, Diani Sari Panggabean, Nadya Ulfa Tanjung, Mawaddah Pane, Naila Sa, and Dea Amanda. 2025. "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Masyarakat Di Desa Kutalimbaru." 4(4):0–5.

Putri, Astuti Ardi. 2022. "Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Gunung Medan." 02:23–27.

Rahmadhani, Dwi Yunita, Nel Efni, and Marnila Yesni. 2023. "Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Puskesmas Rawat Inap Muaro Kumpeh." 12(September 2021):381–90.

WHO. 2025. "Hypertension." https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension.