



## Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Lansia (SKJ) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pra Lansia Penderita Hipertensi

S. Tauriana <sup>1</sup>, Ahmad Kholid Fauzi <sup>1</sup>, Wimar Anugrah Romadhon <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid

<sup>2</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Patria Husada Blitar

### INFORMASI

**Korespondensi:**  
[estauriana@unuja.ac.id](mailto:estauriana@unuja.ac.id)

### Keywords:

Physical Fitness  
Gymnastics,  
Hypertension, Pre-Elderly

### ABSTRACT

*Objective: Hypertension if not treated immediately will cause complications of coronary heart disease, heart failure, damage to cerebral blood vessels, and kidney failure and even death. One of the causes of hypertension is lack of physical activity in pre-elderly. The purpose of this study was to determine the Effect of Elderly Physical Fitness Gymnastics (SKJ) on Reducing Blood Pressure in Pre-Elderly (49-59 Years) with Hypertension.*

*Methods: The research design was a Quasi-experimental pre-post test with a pretest-posttest with control group design. A sample size of 25 pre-elderly intervention groups and 25 pre-elderly control groups were selected with inclusion and exclusion criteria. The independent variable is Physical Fitness Gymnastics and the dependent variable is Hypertension in pre-elderly. The instrument in this study was to measure blood pressure using a Sphygmomanometer and observation sheet. Statistical tests using Paired T-Test with a significance level of 0.0*

*Results: The results from the fourth week in the intervention group with a Paired T-test value of 0.001 or <0.050. Because the P value is smaller than the significance level (0.05) then (H<sub>a</sub>) is accepted. So the conclusion is that there is an effect of Elderly Physical Fitness Gymnastics on Blood Pressure in Pre-Elderly (45-59 Years) with Hypertension. While the results of the Paired T-test in the control group were 0.574 or >0.050. Because the P value is greater than the significance level (0.05) then (H<sub>a</sub>) is rejected. So the conclusion is that there is no effect of Blood Pressure in Pre-Elderly (45-59 Years) with Hypertension*

*Conclusion: Physical Fitness Gymnastics needs to be carried out as a supporting therapy in treatment interventions to lower blood pressure in pre-hypertension elderly.*

## PENDAHULUAN

Hipertensi di definisikan sebagai peningkatan Tekanan Darah *sistolik* sedikitnya 140 mmHg atau tekanan *diastolic* sedikitnya 90 mmHg (Romadhon, 2020). *Hipertensi* menyerang organ diantaranya otak, ginjal, jantung, pembuluh darah. *Hipertensi* disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya usia, keturunan, banyak mengkomsumsi garam, kurang aktivitas, merokok, stress (Qu et al., 2019) Northwest (Xi'an *Hipertensi* apabila tidak segera ditangani akan menyebabkan Komplikasi penyakit jantung koroner, gagal jantung, kerusakan pembuluh darah otak, dan gagal ginjal bahkan kematian. *Hipertensi* banyak menyerang kalangan usia di atas 18 tahun dan lebih rentan menyerang usia lanjut mengingat pada lanjut usia akan mengalami perubahan perubahan/ penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi, dan sistem tubuh yang bersifat *alamiah/fisiologis*. Dengan banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia maka banyak pula masalah yang dihadapi, salah satu dari masalah tersebut adalah peningkatan tekanan darah tinggi (*hipertensi*) (Hanieh Gholamnejad et al, 2019). Berdasarkan studi pendahuluan dan informasi dari Puskesmas setempat, Puskesmas Wonoasih merupakan penyumbang penderita *hipertensi* paling banyak dibandingkan dengan Puskesmas lain.

Menurut (WHO, 2018) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi. Artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis *hipertensi*. Jumlah penyandang *hipertensi* terus meningkat setiap tahunnya diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat *hipertensi* dan komplikasinya. Menurut (Kemenkes.RI, 2018). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat *hipertensi* sebesar 427.218 kematian. Prevalensi *hipertensi* di Jawa timur sebesar 36,32% sedangkan di Kota Probolinggo terdapat 11,38% (178.022 kasus). Puskesmas Wonoasih sendiri memiliki prevalensi hipertensi cukup besar dengan jumlah 26.090 kasus, dengan jumlah Pra Lansia (45-59 Tahun) 50 orang (Dinkes Probolinggo, 2019).

Menurut (Romadhon et al., 2020) lifestyle changes, self care behavior that is less than optimal and the complications due to hypertension. This is influenced by beliefs (self-efficacy bahwa meningkatnya Tekanan Darah didalam *arteri* bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya *arteri* besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga mereka tidak dapat mengembang pada

saat jantung memompa darah melalui *arteri* tersebut. Darah di setiap denyutan jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah dimana dinding *arteri* yang telah menebal dan kaku karena *arteriosklerosis*. Dengan cara yang sama, tekanan darah juga meningkat pada saat terjadi *vasokonstriksi*, yaitu jika *arteri* kecil (*arteriola*) untuk sementara waktu untuk mengurut karena perangsangan saraf atau *hormon* didalam darah. Bertambahnya darah dalam sirkulasi bisa menyebabkan meningkatnya Tekanan Darah (Singh et al., 2016). *Hipertensi* bisa terjadi pada pra lansia oleh beberapa faktor diantaranya kurang aktivitas fisik, stress, usia, obesitas, merokok, genetik dan mengkomsumsi alkohol. Kurang aktivitas fisik dan stress pada lansia bisa menyebabkan perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah *perifer* yang bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada lansia (Umami, 2017). Perubahan tersebut meliputi aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat dan penurunan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah yang menyebabkan penurunan distensi dan daya regang pembuluh darah. Akibat hal tersebut, aorta dan arteri besar mengalami penurunan kemampuan dalam mengakomodasi volume darah yang dipompa oleh jantung (volume sekuncup) sehingga mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan *perifer* yang bisa menyebabkan naiknya tekanan darah pada lansia (Lakoro et al., 2023). Olahraga yang cukup dapat menurunkan kecemasan, stress dan menurunkan *depresi* penurunan tersebut akan menstimulasi kerja system saraf *prefier* terutama *parasimpatis* yang menyebabkan *vasodilatasi* penampang pembuluh darah akan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik *sistolik* maupun *diastol*. Latihan fisik seperti senam kebugaran lansia dapat menurunkan tekanan darah dan terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pada pra lansia penderita hipertensi (Listyasari & Wahidah, 2022).

Olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia untuk menurunkan Tekanan Darah yaitu dengan melakukan Senam Kebugaran Jasmani Lansia. Senam Kebugaran Jasmani Lansia dilakukan dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, sesuai dengan gerak sehari-hari dan mengandung gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri secara seimbang (Sasono, 2023). Gerakan pada Senam Kebugaran Jasmani Lansia dapat merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan saraf *parasimpatis* yang berpengaruh pada penurunan hormon *adrenalin*, *norepinefrin*,

dan *katekolamin*, serta *vasodilatasi* (pelebaran) pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport atau suplai oksigen keseluruh tubuh terutama otak menjadi lancar, sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal.

**METODE**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Quasi experimental pre-post test* dengan rancangan *pretest – posttest with control grup*” dengan melibatkan kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Penelitian dilakukan pada Maret 2021 di Puskesmas Wonoasih Kota Probolinggo. Besar sampel dari penelitian ini adalah 25 kelompok intervensi dan 25 kelompok kontrol dengan Teknik sampling yaitu *purposive sampling*. Kriteria inklusi yaitu responden yang mempunyai riwayat penyakit hipertensi, responden dengan usia 45-59 tahun. Kriteria eksklusi yaitu responden dengan komplikasi yang menyebabkan tirah baring lama. Variabel independent dalam penelitian ini adalah Senam Kebugaran Jasmani, dan variable dependen adalah hipertensi pada pra lansia. Instrumen dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan SOP, formular berkaitan dengan pencatatan data. Hasil uji statistic menggunakan uji statistik parametrik Paired t-test. Teknik dalam penelitian ini adalah SKJ dilakukan selama 1 kali dalam seminggu dan di lakukan selama 4 kali. Setelah minggu ke-4 diukur tekanan darah dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

**HASIL**

**Tabel 1. Data Karakteristik Responden Penelitian**

Karakteristik	f	%
Usia		
45 Tahun	11	22%
48 Tahun	9	18%
55 Tahun	8	16%
47 Tahun	5	10%
52 Tahun	7	14%
57 Tahun	10	20%
Jumlah	50	100%
Jenis Kelamin		
Laki- Laki	22	44%
Perempuan	28	56%
Jumlah	50	100%
Pekerjaan		
Tani	36	72%
Wiraswasta	4	8%

Tidak Bekerja	0	0%
Swasta	6	12%
Negeri	4	8%
Jumlah	50%	100%
Pendidikan		
Tamat SD	35	70%
Tamat SMP	4	8%
Tamat SMA	6	12%
Tamat Diploma	3	6%
Tamat Sarjana	2	4%
Jumlah	50	100%

Berdasarkan tabel 1 di dapatkan data umum responden bahwa sebagian besar dari responden berumur 45 tahun sebanyak 11 responden. (22%). Jenis Kelamin sebagian besar dari responden adalah perempuan sebanyak 28 responden (56%). Pekerjaan sebagian responden adalah petani sebanyak 36 responden (72%). Pendidikan terakhir sebagian responden yakni Tamat SD sebanyak 30 responden (60%).

**Tabel 2. Frekuensi Tekanan Darah Pada Kelompok Intervensi Sebelum Di Berikan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Di Pukesmas Wonoasih Kota Probolinggo.**

Tekanan Darah	Sebelum Dilakukan Senam			
	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4
Ringan	20	17	13	18
Sedang	5	8	12	7
Berat	0	0	0	0
Total	25	25	25	25

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar frekuensi tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum di berikan senam kebugaran jasmani (SKJ) di Puskesmas Wonoasih Kota Probolinggo pada minggu pertama di dominasi oleh penderita dengan Hipetensi Ringan sebanyak 20 Orang, pada minggu kedua didominasi oleh penderita dengan Hipertensi Ringan sebanyak 17 orang, pada minggu ketiga didominasi oleh penderita dengan hipertensi Ringan sebanyak 13 orang, dan pada minggu keempat didominasi oleh penderita hipertensi Ringan sebanyak 18 Orang.

**Tabel 3. Frekuensi Tekanan Darah Pada Kelompok Intervensi Sesudah Di Berikan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Di Pukesmas Wonoasih Kota Probolinggo.**

Tekanan Darah	Sesudah Dilakukan Senam			
	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4
Normal	20	10	16	10
Ringan	5	15	9	5
Sedang	0	0	0	10
Berat	0	0	0	0
Total	25	25	25	25

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar frekuensi tekanan darah pada kelompok intervensi sesudah di berikan senam kebugaran jasmani (SKJ) di Puskesmas Wonoasih Kota Probolinggo pada minggu pertama di dominasi oleh penderita dengan Hipertensi Normal sebanyak 20 Orang, pada minggu kedua didominasi oleh penderita dengan Hipertensi Ringan sebanyak 15 orang, pada minggu ketiga didominasi oleh penderita dengan hipertensi Normal sebanyak 16 orang, dan pada minggu keempat didominasi oleh penderita hipertensi Normal dan Sedang sebanyak 10 Orang.

**Tabel 4. Frekuensi Tekanan Darah Sebelum pada Kelompok Kontrol di Puskesmas Wonoasih Kota Probolinggo**

Tekanan Darah	Sebelum			
	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4
Normal	14	18	13	15
Ringan	3	2	6	4
Sedang	8	5	6	6
Berat	0	0	0	0
Total	25	25	25	25

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol pada minggu pertama didominasi oleh penderita dengan tekanan darah normal yakni sebanyak 14 orang, pada minggu kedua didominasi oleh penderita dengan tekanan normal sebanyak 18 orang, pada minggu ke ketiga didominasi oleh penderita dengan tekanan darah normal sebanyak 13 orang, dan pada minggu keempat didominasi oleh penderita dengan tekanan darah normal sebanyak 15 orang

**Tabel 5. Frekuensi Tekanan Darah Sesudah pada Kelompok Kontrol di Puskesmas Wonoasih Kota Probolinggo.**

Tekanan Darah	Sesudah			
	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4
Normal	13	16	11	13
Ringan	5	2	7	7
Sedang	7	7	7	5
Berat	0	0	0	0
Total	25	25	25	25

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol pada minggu pertama didominasi oleh penderita dengan tekanan darah normal yakni sebanyak 13 orang, pada minggu kedua didominasi oleh penderita dengan tekanan normal sebanyak 16 orang, pada minggu ke ketiga didominasi oleh penderita dengan tekanan darah normal sebanyak 11 orang, dan pada minggu keempat didominasi oleh penderita dengan tekanan darah normal sebanyak 13 orang.

**Tabel 6. Uji Paired Sample T Test Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) pada kelompok Intervensi Minggu Keempat.**

Kelompok	N	Mean	PValue	Kesimpulan
Pretest	25	2.2000	.001	Ha di terima
Posttest	25	1.8000		
Total	25			

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil jumlah responden pada kelompok intervensi sebanyak 25 orang, dengan rata rata nilai mean tekanan darah untuk kelompok intervensi pada *pre test* adalah 2.2000 dan nilai rata rata pada *post test* adalah 1.8000. Terdapat perbedaan nilai mean antara *pre test* dan *post test* sebesar .4000.

Sedangkan untuk hasil *Paired T-test* sebesar 0.001 atau <0.050. Karena *P* value lebih kecil dari taraf signifikansi (0.05) maka (*Ha*) di terima. Sehingga kesimpulannya adalah terdapat pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Lansia (SKJ) Terhadap Tekanan Darah Pada Pra Lansia (45-59 Tahun) Penderita Hipertensi Di Pukesmas Wonoasih Kota Probolinggo pada kelompok Intervensi pada minggu ke empat.

**Tabel 7. Uji Paired Sample T Test Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol Minggu keempat.**

Kelompok	N	Mean	PValue	Kesimpulan
Pretest	25	1.6400	.574	Ha di tolak
Posttest	25	1.6800		
Total	25			

Berdasarkan tabel 5.12 didapatkan hasil jumlah responden pada kelompok Kontrol sebanyak 25 orang, dengan rata rata nilai mean tekanan darah untuk kelompok kontrol pada *pre test* adalah 1.6400 dan nilai rata rata pada *post test* adalah 1.6800. terdapat perbedaan nilai mean antara *pre test* dan *post test* adalah -.04000. Sedangkan untuk hasil *Paired T-test* sebesar 0.574 atau >0.050. Karena *P* value lebih besar dari taraf signifikansi (0.05) maka ( $H_0$ ) di tolak. Sehingga kesimpulannya adalah tidak terdapat pengaruh Tekanan Darah Pada Pra Lansia (45-59 Tahun) Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wonoasih Kota Probolinggo pada kelompok Kontrol pada minggu Ke empat

**PEMBAHASAN**

**Hipertensi pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Di Puskesmas Wonoasih Kota Probolinggo.**

Sebagian besar frekuensi tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum di berikan senam kebugaran jasmani (SKJ) di Puskesmas Wonoasih Kota Probolinggo pada minggu pertama di dominasi oleh penderita dengan Hipetensi Ringan sebanyak 20 Orang, pada minggu kedua didominasi oleh penderita dengan Hipertensi Ringan sebanyak 17 orang, pada minggu ketiga didominasi oleh penderita dengan hipertensi Ringan sebanyak 13 orang, dan pada minggu keempat didominasi oleh penderita hipertensi Ringan sebanyak 18 Orang.

Sebagian besar frekuensi tekanan darah pada kelompok intervensi sesudah di berikan senam kebugaran jasmani (SKJ) di Puskesmas Wonoasih Kota Probolinggo pada minggu pertama di dominasi oleh penderita dengan Hipetensi Normal sebanyak 20 Orang, pada minggu kedua didominasi oleh penderita dengan Hipertensi Ringan sebanyak 15 orang, pada minggu ketiga didominasi oleh penderita dengan hipertensi Normal sebanyak 16 orang, dan pada minggu keempat didominasi oleh penderita hipertensi Normal dan Sedang sebanyak 10 Orang. Dari hasil uji statistika didapatkan hasil terdapat Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Lansia (SKJ) Terhadap Tekanan

Darah Pada Pra Lansia (45-59 Tahun) Penderita Hipertensi Di Pukesmas Wonoasih Kota Probolinggo pada kelompok intervensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Munawira umar (2017)<sup>11</sup> tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia (Putra et al., 2023). Terdapat Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Eviyanti et al., 2021) tentang Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada lansia, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia. Terdapat pengaruh Senam Lerobik terhadap tekanan darah lansia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Sasono, 2023) tentang terdapat pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani di RSUD Kayuagung, didapatkan ada hubungan antara frekuensi senam dengan nadi pada lansia. Senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan, yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olah raga senam lansia membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berlebihan didalam tubuh.

Senam kebugaran jasmani lansia olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar, dan kelenturan sendi, serta memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Selain meningkatnya perasaan sehat dan kemampuan untuk mengatasi *stress* keuntungan lain dari senam yang teratur adalah menurunnya tekanan darah, berkurangnya obesitas (Sasono, 2023). Hal ini juga di dukung oleh teori (Listyasari & Wahidah, 2022) bahwa olahraga dapat menurunkan kecemasan, stress dan menurunkan depresi penurunan tersebut akan menstimulasi kerja system saraf *prefier* terutama parasimpatis yang menyebabkan *vasodilatasi* penampang pembuluh darah akan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun *diastolic*. Latihan fisik seperti senam dapat menurunkan Tekanan Darah dan dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia penderita *hipertensi* (Martani et al., 2022). Gerakan pada senam dapat merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan saraf *parasimpatis* yang berpengaruh pada penurunan *hormon adrenalin, norepinefrin, dan katekolamin,*

serta *vasodilatasi* (pelebaran) pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport atau suplai oksigen keseluruh tubuh terutama otak menjadi lancar, sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Latihan fisik seperti senam dapat menurunkan tekanan darah dan dapat meningkatkan kualitas hidup (Sasono, 2023). Gerakan pada senam dapat merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan saraf *parasimpatis* yang berpengaruh pada penurunan *hormon adrenalin, norepinefrin, dan katekolamin*, serta *vasodilatasi* (pelebaran) pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport atau suplai oksigen keseluruh tubuh terutama otak menjadi lancar, sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal dan banyak manfaat lainnya.

### **Hipertensi pada kelompok Kontrol sebelum dan sesudah Di Puskesmas Wonoasih Kota Probolinggo**

Sebagian besar responden sebelum pada kelompok kontrol pada minggu pertama didominasi oleh penderita dengan tekanan darah normal yakni sebanyak 14 orang, pada minggu kedua didominasi oleh penderita dengan tekanan normal sebanyak 18 orang, pada minggu ke ketiga didominasi oleh penderita dengan tekanan darah normal sebanyak 13 orang, dan pada minggu keempat didominasi oleh penderita dengan tekanan darah normal sebanyak 15 orang.

Sebagian besar responden sesudah pada kelompok kontrol pada minggu pertama didominasi oleh penderita dengan tekanan darah normal yakni sebanyak 13 orang, pada minggu kedua didominasi oleh penderita dengan tekanan normal sebanyak 16 orang, pada minggu ke ketiga didominasi oleh penderita dengan tekanan darah normal sebanyak 11 orang, dan pada minggu keempat didominasi oleh penderita dengan tekanan darah normal sebanyak 13 orang. Hasil uji statistika didapatkan hasil tidak terdapat pengaruh tekanan darah pada Pra Lansia (45-59 Tahun) penderita Hipertensi di Puskesmas Wonoasih Kota Probolinggo pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ayu Puspita sari, Feriana, 2023) menunjukkan bahwa ada cara dalam mengatasi tekanan darah tinggi pada lansia yaitu dengan senam lansia. Jika senam lansia rutin dilakukan setiap hari, maka akan mendapatkan hasil yang maksimal. Terapi komplementer sederhana yang bisa dilakukan dirumah secara mandiri atau dibantu keluarga di rumah yaitu senam lansia. Tekanan darah tinggi (hipertensi) yang terjadi pada lansia akan mengalami penurunan

setelah melakukan senam lansia tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Yanti et al., 2021) tentang senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi yang menyimpulkan tidak ada perubahan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol mengingat pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sehingga hasil responden dominan sama antara *pretest* dan *post tesnya*.

Kurangnya aktifitas pada lansia akan menyebabkan berbagai macam pada lansia salah satunya adalah hipertensi mengingat pada lansia akan mengalami penurunan organ dan fungsional, Kurangnya aktifitas dapat diatasi dengan olahraga yang teratur dapat menjaga kebugaran jasmani lansia dan menghindari kurangnya aktifitas pada lansia. Aktifitas fisik yang menurun terutama dalam melakukan olahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan dan akan menaikkan tekanan darah. Aktifitas fisik olahraga dapat meningkatkan kerja jantung sehingga darah bisa dipompa dengan baik ke seluruh tubuh.

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Lansia (SKJ) sesudah diberikan senam pada kelompok intervensi dan sebaliknya pada kelompok kontrol tidak berpengaruh secara signifikan. Senam Kebugaran Jasmani pada pra lansia yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada pinggir pembuluh darah, selain itu dapat melatih otot jantung berkontraksi sehingga kemampuan memompanya selalu terjaga.

### **SARAN**

Pelayanan Kesehatan perlu meningkatkan sosialisasi tentang manfaat senam kebugaran jasmani dan mengoptimalkan kegiatan posbindu serta disarankan agar senam kebugaran jasmani tetap dilakukan secara rutin agar kesehatan pra lansia tetap terjaga dan tekanan darah tetap stabil.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ayu Puspita sari, Feriana, N. (2023). LITERATURE REVIEW: PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI. *Profesional Health Journal*, 4(2), 111–125.
- Dinkes Probolinggo. (2019). *Profil Kesehatan Kota Probolinggo*. 55.

- Eviyanti, E., Wijayanti, H. N., & Khadijah, S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 18–23. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss1.117>
- Hanieh Gholamnejad, ali Darvishpoor-Kakhki, FazlollahAhmadi, C. R. (2019). Self-Actualization: Self-Care Outcomes among Elderly Patients with Hypertension. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(3), 206–207.
- Kemendes RI. (2018). Infodatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Lakoro, A., Handian, F. I., & Susanti, N. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pralansia Di Puskesmas Bualemo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 12(1), 15–25. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v12i1.313>
- Listyasari, E., & Wahidah, I. (2022). Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2018 Indonesia Bersatu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Penderita Hipertensi Di Klinik Melati Kecamatan Kawalu Tasikmalaya. *Intelektiva : Jurnal Ekonomi, Sosial Dan Humaniora*, 3(6), 1–5. <https://www.jurnalintelektiva.com/index.php/jurnal/article/view/696>
- Martani, R. W., Kurniasari, G., & Angkasa, M. P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 83–87. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1266>
- Putra, M. G., Khakhim Makruf, A., Vika Wava, M., Nur Jannah, A., Rahmatina, A., Nur Fitrianti, A., Fitri Nurr Azizah, A., Lala Safitri, D., Nur Widamayanti, L., Suryani, L., Avita Dewi, M., Widya Rahmawati, N., Novita Sari, R., Naimatul Jannah, S., & Marlina, S. (2023). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Padukuhan Benyo. *Jurnal Pengabdian Kesehatan ITEKES Cendekia Utama Kudus*, 6(1), 21–30.
- Qu, Z., Parry, M., Liu, F., Wen, X., Li, J., Zhang, Y., Wang, D., & Li, X. (2019). Self-management and blood pressure control in China: A community-based multicentre cross-sectional study. *BMJ Open*, 9(3), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025819>
- Romadhon, W. A. (2020). *Faktor-faktor yang mempengaruhi Self Care Behavior pada Klien Hipertensi di Komunitas*. 11(April), 37–40.
- Romadhon, W. A., Haryanto, J., Makhfudli, M., & Hadisyatmana, S. (2020). Hubungan antara Self Efficacy dan Self Care Behavior pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan “SUARA FORIKES” (Journal of Health Research “Forikes Voice”)*, 11(4), 394. <https://doi.org/10.33846/sf11414>
- Sasono, M. (2023). Pengaruh Senam Bugar Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Ayan*, 8(5), 55.
- Singh, I., Ma, K. C., & Berlin, D. A. (2016). Pathophysiology of Pulmonary Hypertension in Chronic Parenchymal Lung Disease. *American Journal of Medicine*, 129(4), 366–371. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2015.11.026>
- Umami, F. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Hipertensi Pada Pra Lansia Usia 45-55 Tahun. *Insan Cendekia Medika*, 101. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/107>
- WHO. (2018). *Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control*, Mendis, S. et al., eds., World Health Organization, Geneva.
- Yanti, M., Alkafi, A., & Yulita, D. (2021). Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 44. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i1.361>