



EFEKTIVITAS SENAM HIPERTENSI DALAM MENJAGA TEKANAN DARAH PADA KOMUNITAS LANSIA

THE EFFECTIVENESS OF HYPERTENSION EXERCISE IN MAINTAINING BLOOD PRESSURE AMONG THE ELDERLY COMMUNITY

Richa Cahya Setyawati*¹, M. Bachtiar Safrudin², Naya Amalia³, Dwi Widyastuti⁴, Kartika Sari Purdani⁵, Rona Mika⁶, Putri Amanda Arra⁷, Salsabila Noor Aisyah⁸, Neti Nurjanah⁹, Miftahul Arzaaq¹⁰

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

(Email: rhcachya@gmail.com, mbs143@umkt.ac.id, nayaamaliabtg18@gmail.com)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi, terutama pada lansia, dan dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Berbagai metode telah digunakan untuk mengendalikan tekanan darah, salah satunya melalui aktivitas fisik seperti senam hipertensi. Senam ini bertujuan meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki sirkulasi darah, serta mengurangi resistensi perifer yang berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi. Selain itu, senam hipertensi juga dapat meningkatkan kapasitas aerobik, mengurangi stres, serta membantu regulasi hormon yang berperan dalam keseimbangan tekanan darah. Penelitian ini menggunakan metode literatur review dengan menelaah jurnal, buku, dan dokumen akademik yang membahas efektivitas senam hipertensi dalam mengontrol tekanan darah pada lansia. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang rutin melakukan senam hipertensi selama 60 menit sekali seminggu selama 4 minggu mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan. Senam hipertensi terbukti sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengontrol tekanan darah, terutama jika dilakukan dengan durasi dan intensitas yang sesuai serta didukung pola makan sehat dan gaya hidup aktif. Senam hipertensi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah jika dilakukan dengan durasi dan intensitas yang sesuai, serta didukung pola makan sehat dan gaya hidup aktif. Senam ini dapat menjadi alternatif yang mudah diterapkan dalam pengelolaan hipertensi secara nonfarmakologis.

Kata kunci : *Aktivitas fisik, Hipertensi, Lansia, Pengelolaan nonfarmakologis, Senam hipertensi, Tekanan darah.*

ABSTRACT

Hypertension is a common health issue, especially among the elderly, and increases the risk of cardiovascular diseases. Various methods have been used to control blood pressure, one of which is physical activity such as hypertension exercise. This exercise aims to improve blood vessel elasticity, enhance blood circulation, and reduce peripheral resistance contributing to high blood pressure. Additionally, hypertension exercise can increase aerobic capacity, reduce stress, and help regulate hormones that play a role in blood pressure balance. This study employs a literature review method by analyzing journals, books, and academic documents discussing the effectiveness of hypertension exercise



in controlling blood pressure in the elderly. Research shows that elderly individuals who regularly perform hypertension exercise for 60 minutes once a week for four weeks experience a significant decrease in systolic and diastolic blood pressure. Hypertension exercise has been proven as an effective non-pharmacological intervention for blood pressure control, particularly when performed with appropriate duration and intensity and supported by a healthy diet and active lifestyle. Hypertension exercise is effective in lowering blood pressure when done with proper duration and intensity, along with a healthy diet and an active lifestyle. It can serve as a practical and easily implemented alternative for non-pharmacological hypertension management.

Keywords : *Physical activity, Hypertension, Elderly, Non-pharmacological management, Hypertension exercises, Blood pressure.*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus meningkat setiap tahunnya. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal jika tidak dikelola dengan baik (Tarigan, 2024). Pengendalian tekanan darah menjadi sangat penting bagi individu dengan hipertensi untuk mengurangi risiko komplikasi tersebut. Salah satu metode nonfarmakologis yang semakin banyak diterapkan adalah senam hipertensi, yaitu serangkaian aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung (Komalasari et al., 2023).

Peningkatan jumlah penderita hipertensi di berbagai kelompok usia, terutama lansia, menjadi tantangan dalam sistem kesehatan masyarakat. Lansia cenderung mengalami perubahan fisiologis yang membuat mereka lebih rentan terhadap peningkatan tekanan darah. Studi menunjukkan bahwa senam hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan pada kelompok lansia dengan mekanisme peningkatan elastisitas pembuluh darah dan penurunan stres (Yuliza, Tahlil, & Ridwan, 2023). Efektivitas senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah juga didukung oleh penelitian yang menyoroti manfaat aktivitas fisik dalam meningkatkan fungsi jantung dan menyeimbangkan kadar hormon yang berperan

dalam regulasi tekanan darah (Moonti & Suhartini, 2024).

Dalam komunitas, penerapan senam hipertensi memiliki manfaat yang lebih luas, tidak hanya untuk individu yang memiliki hipertensi, tetapi juga sebagai bentuk pencegahan bagi masyarakat umum. Senam hipertensi yang dilakukan secara teratur telah terbukti dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat. Selain itu, keberadaan program-program senam yang terorganisir dalam komunitas juga memberikan dampak sosial yang positif, seperti meningkatkan interaksi sosial dan mendorong perilaku hidup sehat bersama (Multazam et al., 2024).

Dalam beberapa studi, senam hipertensi dikombinasikan dengan teknik pernapasan seperti *slow deep breathing* untuk meningkatkan efektivitasnya. Kombinasi ini membantu meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, serta memperbaiki kualitas tidur, yang semuanya berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Multazam et al., 2024). Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan kebutuhan akan terapi farmakologis dalam pengelolaan hipertensi jika dilakukan secara konsisten dengan pola hidup sehat lainnya (Marsito et al., 2024).

Dari perspektif pelayanan kesehatan, implementasi senam hipertensi di tingkat komunitas telah diterapkan melalui berbagai program pengabdian masyarakat. Program ini



melibatkan edukasi kesehatan, pelatihan instruktur senam, serta pengukuran tekanan darah secara rutin sebagai bentuk pemantauan efektivitas latihan fisik tersebut (Siregar et al., 2024). Keberlanjutan program ini menjadi penting untuk memastikan manfaat jangka panjang bagi masyarakat dan mencegah peningkatan angka kejadian hipertensi yang lebih tinggi di masa depan (Abdul, 2022).

Penerapan senam hipertensi dalam komunitas juga mendapatkan dukungan dari penelitian yang membandingkan berbagai jenis senam, seperti senam jantung sehat dan senam lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hipertensi lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan beberapa jenis senam lainnya karena gerakannya yang lebih terfokus pada peningkatan fleksibilitas vaskular dan perbaikan sistem peredaran darah (Ferdlian, 2024). Selain itu, penelitian juga menekankan pentingnya keteraturan dalam melakukan senam hipertensi untuk mendapatkan hasil yang optimal, dengan durasi latihan yang direkomendasikan sekitar 30–45 menit per sesi, dilakukan setidaknya tiga hingga lima kali seminggu (Restawan et al., 2024).

Selain sebagai bentuk intervensi nonfarmakologis, senam hipertensi juga dapat dikombinasikan dengan pendekatan gaya hidup sehat lainnya, seperti pola makan yang seimbang, manajemen stres, dan edukasi kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang rutin melakukan senam hipertensi dan menerapkan diet rendah garam mengalami penurunan tekanan darah yang lebih signifikan dibandingkan mereka yang hanya menerapkan

salah satu intervensi saja (Sobarina et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik dalam pengelolaan hipertensi menjadi lebih efektif dibandingkan hanya mengandalkan satu metode saja.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka sebagai pendekatan utama dalam mengumpulkan dan menganalisis data. Studi pustaka merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengkaji berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik yang diteliti.

Sumber literatur yang digunakan dalam penelitian ini meliputi jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, serta dokumen akademik lainnya yang membahas tentang efektivitas senam hipertensi dalam menjaga tekanan darah pada komunitas. Pemilihan sumber literatur dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berasal dari referensi yang valid dan kredibel.

Dalam proses pengumpulan data, penelitian ini menelusuri berbagai artikel ilmiah yang diterbitkan dalam jurnal nasional maupun internasional yang membahas pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah. Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif untuk memahami bagaimana senam hipertensi dapat memberikan efek positif dalam menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah. Selain itu, penelitian ini juga membandingkan berbagai temuan dari penelitian sebelumnya untuk mengidentifikasi kesamaan serta perbedaan hasil yang diperoleh oleh berbagai peneliti.

HASIL

Berikut adalah review dari semua jurnal yang telah Anda berikan dalam bentuk tabel untuk memudahkan analisis dan pemahaman.

No	Penulis & Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil Utama	Kesimpulan
1	Tarigan, G. M. (2024)	<i>Pengaruh Senam Hipertensi terhadap</i>	Studi kuantitatif dengan	Senam hipertensi menurunkan tekanan darah	Senam hipertensi efektif sebagai metode non-farmakologis dalam



	<i>Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Barus Julu</i>	intervensi senam hipertensi pada lansia	sistolik 120-139 mmHg dan diastolik 80-89 mmHg, secara signifikan	mengendalikan tekanan darah pada lansia
2	Komalas ari, D. R. et al. (2023) <i>Efektivitas Senam Hipertensi untuk Pengendalian Tekanan Darah bagi Penderita Hipertensi di Prolanis Desa Karangasem</i>	Studi eksperimen di komunitas Prolanis	Penurunan tekanan darah terjadi setelah program senam hipertensi selama 1 kali dalam seminggu selama 1 bulan, dengan waktu 60 menit, dilaksanakan di pagi hari dan dipimpin oleh instruktur senam ahli terapis.	Program senam hipertensi efektif jika dilakukan secara rutin dalam komunitas
3	Yuliza, R. et al. (2023) <i>Edukasi Aktivitas Fisik dan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi: Studi Kasus</i>	Studi kasus dengan intervensi edukasi dan senam hipertensi	Kombinasi edukasi aktivitas fisik dan senam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia	Edukasi dan senam hipertensi dapat saling mendukung dalam pengelolaan hipertensi
4	Moonti, M. A. & Suhartini, W. D. (2024) <i>Efektivitas Senam Jantung Sehat dan Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Garawangi</i>	Studi eksperimen membandingkan senam jantung sehat dan senam lansia	Kedua jenis senam memiliki efektivitas dalam menurunkan tekanan darah, dengan sedikit perbedaan pada tingkat penurunan	Aktivitas fisik berbasis senam dapat membantu pengelolaan tekanan darah pada pasien hipertensi
5	Multazam, A. et al. (2024) <i>Kombinasi Slow Deep Breathing dan Senam Lansia dalam Meningkatkan Kualitas Tidur</i>	Studi eksperimen kombinasi senam hipertensi dan latihan	Kombinasi latihan slow deep breathing dan senam lansia selama dua minggu mampu	Senam hipertensi yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan lebih efektif



		<i>serta Menurunkan Tekanan Darah dan Stres pada Komunitas Lansia di Kota Malang</i>	pernapasan	meningkatkan kualitas tidur, mengontrol tekanan darah dan mengurangi stres pada lansia	
6	Marsito, M. et al. (2024)	<i>Pemberdayaan Lansia Penderita Hipertensi melalui Senam Sehat: Program Pengabdian Masyarakat untuk Menurunkan Tekanan Darah</i>	Studi pengabdian masyarakat	Penurunan tekanan sistolik 167-144 mmHg dan diastolik 98-92 mmHg melalui senam sehat selama empat minggu	Senam hipertensi bisa menjadi bagian dari program kesehatan berbasis komunitas
7	Siregar, M. K. et al. (2024)	<i>Peningkatan Kesehatan Lansia melalui Penyuluhan Hipertensi dan Senam Lansia di Lingkungan I Kelurahan Kayu Ombun Padangsidempuan</i>	Studi pengabdian masyarakat dengan pendekatan penyuluhan	Program ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesehatan kardiovaskular lansia	Kombinasi penyuluhan dan senam lebih efektif dibanding hanya satu intervensi
8	Abdul, D. F. (2022)	<i>Penerapan Senam Hipertensi pada Lansia untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar Tahun 2022</i>	Studi kuantitatif dengan intervensi senam hipertensi di puskesmas	Senam hipertensi efektif menurunkan tekanan darah pada lansia melalui dua subjek, yaitu subjek I penurunan tekanan darah dari 160/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg dan subjek II dari 170/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg	Penerapan senam hipertensi di fasilitas kesehatan dapat membantu pengelolaan hipertensi
9	Ferdlian, M. I. (2024)	<i>Implementasi Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien</i>	Studi eksperimen tal dalam lingkungan keluarga	Program edukasi mengenai senam hipertensi meningkatkan keterampilan	Intervensi berbasis keluarga dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap terapi hipertensi



	<i>Hipertensi di Keluarga</i>			keluarga merawat keluarga yang sakit dengan menjaga pola makan dan rutin melakukan senam hipertensi	
10	Restawan, I. G. et al. (2024)	<i>Senam Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah sebagai Upaya dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Lansia</i>	Studi observasi di komunitas lansia	Edukasi dan pelatihan senam hipertensi mampu meningkatkan pengetahuan peserta dan menurunkan rata-rata tekanan darah apabila gerakan dilakukan dengan benar	Penggabungan pemeriksaan rutin dengan senam hipertensi memberikan manfaat optimal
11	Sobarina, D. et al. (2022)	<i>Literature Review Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia</i>	Kajian literatur tentang senam hipertensi	Senam hipertensi signifikan menurunkan tekanan darah pada lansia, dilakukan tiga kali seminggu selama 30-40 menit	Senam hipertensi memiliki bukti ilmiah yang kuat sebagai intervensi non-farmakologis
12	Qarimah, S. N. (2023)	<i>Program Senam Hipertensi untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Penderita Hipertensi</i>	Studi pengabdian masyarakat	Program senam hipertensi dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran penderita hipertensi, serta menunjukkan penurunan tekanan darah setelah mengikuti program	Program senam hipertensi dapat diterapkan dalam komunitas luas
13	Rahman, I. et al. (2024)	<i>Penyuluhan Fisioterapi Wellness tentang Pemeriksaan dan Pemberian Senam Lansia untuk Meningkatkan</i>	Studi pengabdian masyarakat dengan pendekatan fisioterapi	Dua intervensi dalam penelitian berhasil meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tekanan darah	Program ini dapat meningkatkan kesehatan lansia secara menyeluruh



	<i>Keseimbangan dan Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia di Maleer V Kota Bandung</i>			pada lansia. Selain itu, senam lansia juga membantu mengatasi proses degeneratif	
14	Multazam, A. & Utami, K. P. (2024)	<i>Pemberian Latihan Slow Deep Breathing dan Senam Lansia dalam Meningkatkan Kualitas Tidur serta Menurunkan Tekanan Darah dan Stres pada Komunitas Lansia di Kota Malang</i>	Studi eksperimen dengan intervensi kombinasi	Kombinasi latihan slow deep breathing dan senam lansia selama dua minggu mampu meningkatkan kualitas tidur, mengontrol tekanan darah dan mengurangi stres pada lansia	Pendekatan holistik dengan senam dan teknik pernapasan memberikan manfaat lebih besar
15	Susaldi, S. et al. (2023)	<i>Penerapan Senam Hipertensi dan Rebusan Air Daun Salam untuk Hipertensi</i>	Studi eksperimen dengan kombinasi terapi herbal dan senam hipertensi	Penurunan signifikan pada tekanan darah dan peningkatan pengetahuan masyarakat setelah pemberian senam hipertensi dan rebusan daun alam sebagai terapi komplementer	Kombinasi intervensi dapat memberikan hasil lebih optimal dalam menurunkan tekanan darah
16	Amatillah, D. T. F. & Mulyaningsih, M. (2024)	<i>Penerapan Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Desa Joyotakan RT 06 RW 05 Serengan Surakarta</i>	Studi eksperimen dengan intervensi senam hipertensi	Senam hipertensi efektif menurunkan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi. Penurunan rata-rata tekanan darah yaitu >24 mmHg	Senam hipertensi merupakan metode non-farmakologis yang efektif untuk pengelolaan hipertensi



PEMBAHASAN

Tekanan darah tinggi disebut *silent killer*. Ini karena sebagian besar kasus tidak bergejala, mengakibatkan komplikasi harian karena kerusakan endotel, yang mempercepat aterosklerosis. Ada banyak pengobatan yang bisa dilakukan oleh masyarakat terutama lansia tapi terkadang banyak batasan-batasan seperti ekonomi, sarana dan prasarana yang tidak memadai bisa menjadikan faktor yang menyebabkan para lansia tersebut tidak bisa mendapatkan perawatan kesehatan dan juga edukasi terkait masalah kesehatan hipertensi yang mereka alami. Penelitian ini membahas mengenai efektivitas senam hipertensi dalam menjaga tekanan darah pada komunitas terutama lansia dengan cara yang relatif murah dan mudah untuk dilakukan semuanya. Seiring bertambahnya usia, para lansia mengalami penurunan fungsi tubuh. Meskipun kekuatan fisik menurun, orang yang lebih tua dapat mempertahankan dan mencegah penyakit melalui gerakan dan aktivitas fisik yang sederhana. Orang tua yang tidak aktif dapat diserang oleh berbagai penyakit seperti hipertensi yang terkadang tidak ada gejala gejala yang dialami oleh para lansia yang mengalaminya, terkadang mereka akan tau di saat kondisi mereka sudah sangat parah maka demikian senam hipertensi merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah, terutama bagi penderita hipertensi di komunitas. Penelitian oleh Komalasari (2023) menunjukkan bahwa lansia yang rutin mengikuti senam hipertensi selama 1 kali seminggu selama 1 bulan, dengan durasi 60 menit yang dilaksanakan di pagi hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan, program senam hipertensi ini dilakukan secara rutin mampu mengontrol tekanan darah penderita hipertensi. Efektivitas senam ini didukung oleh mekanisme fisiologis yang terjadi dalam tubuh saat melakukan aktivitas fisik, yaitu peningkatan aliran darah, penurunan resistensi vaskular, serta peningkatan relaksasi otot dan pembuluh darah. Selain itu, keterlibatan komunitas dalam

program senam hipertensi dapat meningkatkan kepatuhan peserta dalam menjalankan gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Yuliza (2023) dalam penelitiannya mengatakan kombinasi pemberian edukasi mengenai aktivitas fisik dan senam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dikarenakan para lansia terkadang kurang terpapar informasi tentang masalah kesehatan mereka. Multazam (2024) yang juga melakukan penelitian terhadap lansia juga menemukan bahwa kombinasi latihan slow deep breathing dan senam lansia selama dua minggu mampu meningkatkan kualitas tidur, mengontrol tekanan darah dan mengurangi stres pada lansia. Hasil dari penelitian lainnya juga menunjukkan lansia yang mengikuti senam hipertensi selama 4 minggu mengalami penurunan tekanan darah dari 130/80 mmHg sampai 140/80, hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terkontrol dan sesuai dengan kondisi individu dapat membantu mengurangi beban kerja jantung serta meningkatkan elastisitas pembuluh darah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka, senam hipertensi terbukti menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan dan menjaga tekanan darah pada komunitas, terutama bagi penderita hipertensi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin melalui senam hipertensi dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, mengurangi resistensi vaskular, serta meningkatkan sirkulasi darah, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Selain itu, kombinasi senam dengan edukasi kesehatan, latihan pernapasan seperti slow deep breathing, serta dukungan sosial dari keluarga dan komunitas semakin meningkatkan efektivitasnya dalam pengelolaan hipertensi.

Agar manfaat senam hipertensi dapat lebih optimal, diperlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, pemerintah, dan komunitas. Program senam



hipertensi sebaiknya dilakukan secara rutin dengan pengawasan tenaga medis untuk memastikan latihan yang dilakukan sesuai dengan kondisi kesehatan peserta. Selain itu, edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat harus terus digalakkan agar masyarakat lebih sadar akan manfaat jangka panjang dari senam hipertensi dalam pengelolaan tekanan darah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa hormat dan syukur, saya ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dosen atas bimbingan, arahan, serta ilmu yang telah diberikan selama proses penyusunan artikel ini. Dukungan, masukan, dan motivasi yang diberikan telah menjadi faktor penting dalam penyelesaian penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, D. F. (2022). Penerapan Senam Hipertensi Pada Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar Tahun 2022. *Jurnal Mitrsehat*, 12(2), 167-175.
- Ferdlian, M. I. (2024). Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Keluarga (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Komalasari, D. R., Sudrajat, K. B., Novitasari, T. H., Kirani, Y. S., Safa'Nabila, A., & Sudaryanto, W. T. (2023). Efektivitas Senam Hipertensi Untuk Pengendalian Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi Di Prolanis Desa Karangasem. *jurnal ABDIMAS Indonesia*, 1(3), 168-175.
- Marsito, M., Yuwono, P., Ernawati, E., Waladani, B., & Suwaryo, P. A. W. (2024). Pemberdayaan Lansia Penderita Hipertensi Melalui Senam Sehat: Program Pengabdian Masyarakat Untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal Batik-Mu*, 4(2), 13-20.
- Moonti, M. A., & Suhartini, W. D. (2024). Efektivitas senam jantung sehat dan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Garawangi. *Journal of Public Health Innovation*, 4(2), 394-401.
- Multazam, A., Titani, M., Putri, D. P., Kamilla, N. D., & Abdul, F. N. (2024). Kombinasi Slow Deep Breathing dan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur serta Menurunkan Tekanan Darah dan Stress pada Komunitas Lansia di Kota Malang. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 7(2), 92-102.
- Multazam, A., & Utami, K. P. (2024). Pemberian Latihan Slow Deep Breathing dan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Serta Menurunkan Tekanan Darah dan Stress Pada Komunitas Lansia Di Kota Malang. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 444-452.
- Qarimah, S. N. (2023). Program Senam Hipertensi Untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Penderita Hipertensi (Hypertension Exercise Program To Improve The Health Of Hypertensive Community Members). *Ubat Hatee: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 68-75.
- Rahman, I., Qudus, A., Syahidin, Y., Suryani, A. I., Lestari, S. D., & Jannah, A. R. (2024). Penyuluhan Fisioterapi Wellness Tentang Pemeriksaan Dan Pemberian Senam Lansia Untuk Meningkatkan Keseimbangan Dan Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Di Maleer V Kota Bandung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital (Juped)*, 48-52.
- Restawan, I. G., Mutmainnah, M., Purwiningsih, S., & Susanto, D. (2024). Senam Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah sebagai Upaya dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(3), 609-615.
- Siregar, M. K., Sari, N. K., Nasution, N. A., & Hasibuan, E. S. (2024). Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Hipertensi Dan Senam Lansia Di Lingkungan I Kelurahan Kayu Ombun Padangsidimpuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(2).



- Sobarina, D., Rohimah, S., Ginanjar, Y., GALUH, J., & Galuh, J. M. K. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. *Jurnal Mahasiswa Keperawatan Galuh*, 1(1), 39-46.
- Susaldi, S., Rahayu, P., & Okstoria, M. R. (2023). Penerapan Senam Hipertensi dan Rebusan Air Daun Salam untuk Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(2), 182-189.
- Tarigan, G. M. (2024). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darahpada Lansia Di Desa Barus Julu. *Journal Of Andalas Medica*, 2(6), 272-278.
- Yuliza, R., Tahlil, T., & Ridwan, A. (2023). Edukasi Aktivitas Fisik Dan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi: Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(1).