JHCN: Journal of Health and Cardiovascular Nursing
Volume 6, Nomor 1, Juni 2026, pp. 54 - 64
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/perawat

DOI: 10.36082/jhcn.v6i1.2891

SENAM HIPERTENSI DAN PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Rosa Zahrotul Firdausa[1], Joko Suwito[2], Hilmi Yumni[3], Anita Joeliantina[4]

[1,2,3,4]Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, Surabaya, Indonesia

Article Information
Received: 16 Desember 2025
Revised: 22 Juni 2026
Accepted: 22 Juni 2026
Available: 29 Juni 2026

Corresponding Author
Joko Suwito
jokosw@poltekkessurabaya.ac.id

Kata Kunci
Hipertensi; Senam Hipertensi; Tekanan Darah

.

Abstrak

Hipertensi menjadi kondisi kesehatan jangka panjang yang secara substansi meningkatkan tingkat kesakitan dan kematian yang disebabkan penyakit kardiovaskular. Upaya pengendalian hipertensi tidak semata-mata mengandalkan pada manajemen farmakologis, tetapi juga memerlukan manajemen non farmakologis sebagai bagian dari tatalaksana komprehensif, salah satunya melalui senam hipertensi. Tujuan studi ini adalah untuk menganalisa pengaruh senam hipertensi dalam mendukung tatalaksana penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Studi ini menerapkan desain *pre-eksperimental* dengan metode *one group pre–post test*. Sampel penelitian terdiri 41 individu penderita hipertensi dipilih melalui metode pengambilan sampel acak. Intervensi senam hipertensi dilakukan sebanyak 8 kali selama 4 minggu. Data diperoleh dengan memeriksa tekanan darah sebelum dan setelah intervensi senam hipertensi, lalu diolah menggunakan uji *Paired t-Test* dengan tingkat signifikansi 0,05. Temuan mengungkapkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 141,56 mmHg, lalu menurun ke 131,24 mmHg setelah intervensi, sementara rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi 83,37 mmHg dan setelah intervensi 82,51 mmHg. Hasil uji statistik mengungkap adanya dampak yang bermakna dari senam hipertensi pada penurunan tekanan darah sistolik ($p < 0,05$), tetapi tidak signifikan untuk tekanan darah diastolik ($p > 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi efektif menurunkan tekanan darah terutama pada tekanan darah sistolik, namun belum menunjukan pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah diastolik.

HYPERTENSION EXERCISE AND BLOOD PRESSURE REDUCTION AMONG PATIENTS WITH HYPERTENSION

Key Word
Hypertension Exercise; Hypertension; Blood Pressure

This is an open access article under the CC-BY-SA license

Copyright © 2026 by Author, Published by Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

e-ISSN: 2797-1880

Abstract

Hypertension is a chronic condition that increases the risk of cardiovascular morbidity and mortality. In addition to pharmacological treatment, non-pharmacological interventions such as hypertension exercise are important components of comprehensive hypertension management. This study aimed to analyze the effect of hypertension exercise on blood pressure reduction among individuals with hypertension. A pre-experimental one-group pretest–posttest design was employed involving 41 participants selected through random sampling. The intervention consisted of eight hypertension exercise sessions conducted over four weeks. Blood pressure was measured before and after the intervention and analyzed using the Paired t-test with a significance level of 0.05. The results showed that mean systolic blood pressure decreased from 141.56 mmHg to 131.24 mmHg, while mean diastolic blood pressure decreased from 83.37 mmHg to 82.51 mmHg. Statistical analysis revealed a significant reduction in systolic blood pressure ($p < 0.05$), whereas the reduction in diastolic blood pressure was not statistically significant ($p > 0.05$). It can be concluded that hypertension exercise is effective in reducing blood pressure, particularly systolic blood pressure, but has not shown a significant effect on diastolic blood pressure.

Pendahuluan

Hipertensi muncul sebagai salah satu tantangan kesehatan utama yang mempengaruhi peningkatan angka kematian dari masalah kardiovaskular seperti penyakit jantung dan stroke (Oktavian et al., 2025). Menurut (WHO, 2024) komplikasi kardiovaskular menjadi faktor resiko akibat hipertensi dan sering tidak terdeteksi karena bersifat *silent disease*. Secara klinis, tekanan darah dianggap hipertensi bila nilai tekanan darah sistolik berada diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg. Kondisi tersebut banyak dijumpai pada kelompok lansia seiring berkurangnya kelenturan pembuluh darah (Antonia Anna Lukito, 2021).

Angka kejadian hipertensi diproyeksikan mengalami peningkatan, dengan 29% populasi dewasa global diperkirakan akan terkena kondisi ini pada tahun 2025. Hipertensi bertanggung jawab atas kematian bagi delapan juta orang setiap tahunnya, dengan angka 1,5 juta kasus tercatat terjadi di kawasan Asia Tenggara (Darah et al., 2023). Banyaknya jumlah penderita hipertensi di Indonesia terus naik seiring berjalannya waktu, dari 68,9 juta orang (25,8%) menjadi 90,1 juta orang (34,1%) (Arisdiani et al., 2024). Sementara itu, peningktan hipertensi juga menunjukkan kenaikan 31,6%, pada responden berusia 31-44 tahun, kemudian meningkat 45,3% pada kelompok 45-54 tahun, dan mencapai angka tertinggi pada rentang umur 55-64 tahun dengan angka 55,6 % (Alfika Safitri et al., 2023). Berdasarkan data awal di Griya Werdha Jambangan Surabaya, sebagian besar lansia yang mengikuti pemeriksaan kesehatan rutin memiliki tekanan darah di atas batas normal dan memerlukan upaya pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan.

Penatalaksanaan hipertensi bisa dilaksanakan melalui manajemen farmakologi dan manajemen non-farmakologi. Olahraga atau aktifitas fisik adalah salah satu manajemen hipertensi secara non-farmakologis. Salah satu bentuk latihan yang menunjukkan efektivitas yang nyata dalam mengurangi tekanan darah adalah senam hipertensi (Andri et al., 2023). Senam hipertensi adalah kategori latihan fisik yang sengaja diciptakan khusus bagi penderita hipertensi dengan tujuan memperlancar aliran darah sekaligus meningkatkan pengiriman oksigen ke bagian tubuh yang sedang aktif, dengan demikian berperan membantu mengurangi tekanan darah (Wahyuni, 2023). Rangkaian gerakan dalam senam hipertensi umumnya disusun dalam tiga tahap, yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan (Jumriana, 2023).

Menurut studi yang dilakukan (Sri Rahayu, 2022) menjelaskan bahwa pelaksanaan senam hipertensi secara teratur, kebutuhan oksigen pada sel dapat ditingkatkan. Pada saat tubuh berada dalam kondisi istirahat setelah aktivitas, pelebaran pembuluh darah akan terjadi sehingga aliran

darah menjadi lebih menurun. Akibatnya, elastisitas pembuluh darah dapat ditingkatkan, sehingga tekanan darah dapat menurun.

Merujuk pada kajian yang dilakuka oleh (Nugroho et al., 2023) menguraikan melakukan latihan senam hipertensi selama tiga puluh menit, dengan jadwal 2 kali seminggu, terbukti mampu mengurangi tekanan darah sebanyak 10 mmHg, baik untuk nilai sistolik dan diastolik. Berolahraga memiliki efek seperti *beta-blocker*, yaitu mengurangi aktivitas saraf simpatik, merelaksasikan pembuluh darah, mengurangi volume pompa jantung dan sehingga membantu mengendalikan tekanan darah (Kosassy et al., 2023).

Bedasarkan uraian tersebut, maka penulis melakukan penelitian dengan memberikan terapi non-farmakologis berupa senam hipertensi kepada sampel untuk menganalisa pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada individu dengan hipertensi.

Metode

Studi ini menerapkan rancangan *pre-experiment design* metode *one group pretest-post test.* Pemilihan sampel melalui teknik *probabilility sampling* dengan cara pengambilan secara acak. Dari total populasi 69 individu di Griya Werdha Jambangan Surabaya, diperoleh 41 responden yang sesuai syarat inklusi. Syarat inklusi meliputi penderita hipertensi dengan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg, tekanan darah diastolik melampaui 90 mmHg, anggota Griya Werdha Jambangan Surabaya usia $\geq$ 50 tahun, tidak merokok, skor skala stres <13, dan minum obat hipertensi. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi Penderita hipertensi dengan riwayat penyakit komorbid seperti diabetes melitus, *choronic kidney disease* (CKD), penyakit parenkim ginjal, penyakit vaskular ginjal, hipertiroidisme, hiperparatiroidsme, Penderita hipertensi dengan tekanan darah sistolik di bawah 140 mmHg dan tekanan darah diastolik kurang dari 90 mmHg, Wanita yang sedang hamil dan menyusui, dan skor skala stres >13.

Media yang diterapkan pada studi ini mencangkup *sphygmomanometer* yang telah terkalibrasi, lembar observasi *pretest* dan *posttest,* kuisioner ukuran stres, SOP senam hipertensi, lembar pengkajian responden, lembar pengumpulan data, surat izin pengumpulan data dan etik.

Prosedur penelitian diawali dengan menentukan sampel dengan cara mengundi yaitu dengan memberi nomor pada lembar daftar populasi yaitu 1-69. Lalu menulis nomor 1-69 di kertas kecil dan di lipat. Kertas yang telah dilipat kecil dimasukkan ke dalam wadah dan di kocok. Nomor yang terpilih akan menjadi sampel. Setelah sampel menyetujui untuk menjadi responden, peneliti mengkaji responden untuk mendata indentitas pada lembar pengkajian, dan pengukuran tekanan darah 30 menit sebelum senam hipertensi.

Senam hipertensi dilaksanakan 8 kali pertemuan, yakni dua kali dalam seminggu dalam kurun waktu empat minggu. Pengukuran tekanan darah dilakukan 30 menit sesudah dilaksanakan senam hipertensi, dan hasil tersebut dicatat pada lembar pengumpulan data.

Studi ini menerapkan uji *Shapiro-Wilk* sebagai metode penguji normalitas data, mengingat jumlah responden yang terlibat sebanyak 41 responden. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi p > 0,05 yang mengindikasikan bahwa data tekanan darah, baik sistolik dan diastolik yang terdistribusi secara normal. Berdasrkan kondisi tersebut, pengolahan statistik pada studi ini menerapkan uji parametrik berupa *Paired Sample T-Test* guna menilai dampak senam hipertensi terhadap tatalaksana hipertensi pada pada kalangan yang menderita penyakit tersebut. Ketentuan pengambilan keputusan didasarkan pada hasil nilai *p-value* < 0,05 mengindikasikan adanya efek yang bermakna dalam penurunan tekanan darah, sedangkan *p-value* > 0,05 menandakan tidak ditemukan hasil yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah.

Hasil

Gambaran karakter responden dalam studi ini mencangkup atas usia, jenis kelamin, dan riwayat hipertensi, berdasarkan usia, Sebagian besar responden termasuk dalam kelompok lansia sebanyak 33 orang (80,5%),

Tabel 1
Data Karakteristik Penderita Hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya 13 September 2025 – 5 Oktober 2025

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Usia		
Dewasa	8	19,5
Lansia	33	80,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	70,7
Perempuan	12	29,3
Riwayat Hipertensi		
Tidak ada riwayat	20	48,8
Ada riwayat	21	51,2
IMT		
Normal	25	61,0
Overweinght	15	36,6
Obesitas	1	2,4
Merokok		
Tidak merokok	41	100,0
Merokok	0	0
Konsumsi Alkohol		
Tidak konsumsi alkohol	41	100,0
Konsumsi alkohol	0	0
Stres		
Stres ringan	41	100,0
Stres sedang	0	0
Stres berat	0	0

sedangkan kelompok usia dewasa berjumlah 8 orang (19,5%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini merupakan kategori lansia. Dalam studi ini, mayoritas peserta yang terlibat adalah pria, dengan total 29 individu yang menyumbang 70,7% dari keseluruhan, sedangkan wanita tercatat sebanyak 12 orang atau setara dengan 29,3%.

Ditinjau dari riwayat hipertensi pada keluarga, sebanyak 21 orang (51,2%) memiliki, sedangkan sebanyak 20 orang (48,8%) tidak memiliki. Seluruh subjek yang terlibat dalam studi ini sama sekali tidak merokok, tidak konsumsi alkohol dan berada

pada tingkat stres ringan sebanyak 41 orang (100%). Kondisi ini disebabkan oleh kriteria inklusi penelitian yang mensyaratkan karakteristik tersebut pada seluruh responden.

Tabel 2
Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Senam Hipertensi

Hasil Pengukuran Tekanan Darah	Sistolik		Diastolik	
	n	%	n	%
Normal	0	0	13	31,7%
Hipertensi Derajat 1	32	78%	24	58,5%
Hipertensi Derajat 2	9	22%	4	9,8%
Mean	141,56		83,37	
Median	141		84	
Nilai maksismum	155		93	
Nilai minimum	116		74	

Berdasarkan hasil yang tercantum pada tabel, sebelum senam hipertensi dilakukan, pengukuran tekanan darah sistolik menunjukkan bahwa sebagian peserta penelitian masuk dalam tingkat hipertensi derajat 1, yaitu 32 orang (78%), sementara 9 orang lainnya (22%) termasuk dalam klasifikasi hipertensi derajat 2. Rerata tekanan darah sistolik tercatat 141,56 mmHg, dengan nilai tengah 141 mmHg, dengan batas tertinggi 155 mmHg, dan terendah 116 mmHg. Adapun hasil tekanan darah diastolik sebelum intervensi senam hipertensi memperlihatkan bahwa sebanyak 24 responden (58,5%) termasuk dalam klasifikasi hipertensi derajat 1, sebanyak 13 peserta penelitian (31,7%) termasuk dalam kategori normal, serta 4 responden (9,8%) tergolong dalam kategori hipertensi derajat 2. Sebelum intervensi senam hipertensi didapat rata-rata 83,37 mmHg pada tekanan diastolik, dengan median 84 mmHg, nilai maksimum 93 mmHg, dan nilai minimum 74 mmHg. Secara keseluruhan, pengukuran tekanan darah mengindikasikan mayoritas penderita hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya berada pada kategori hipertensi derajat 1, baik berdasarkan nilai sistolik maupun diastolik.

Tabel 3
Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Senam Hipertensi

Hasil Pengukuran Tekanan Darah	Sistolik		Diastolik	
	n	%	n	%
Normal	19	46,3	22	53,7
Hipertensi Derajat 1	22	53,7	19	46,3
Mean	131,24		82,51	
Median	133		82	
Nilai maksismum	142		89	
Nilai minimum	120		76	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil pengukuran darah sesudah pelaksanaan senam hipertensi pada penderita hipertensi mengungkap bahwa kebanyakan peserta penelitian berada pada tingkat hipertensi derajat 1 yaitu sebanyak 22 (53,7%), sedangkan 19 (46,3%) penderita hipertensi berada dalam kategori normal. Setelah pelaksaan senam hipertensi tekanan sistolik rata-rata menjadi 131,24 mmHg, median 133 mmHg, nilai tetinggi 142 mmHg, dan nilai terendah 120 mmHg. Adapun pengukuran tekanan diastolik setelah senam hipertensi, mayoritas penderita hipertensi termasuk dalam kategori normal, yaitu sebanyak 22 (53,7%). Sedangkan 19 (46,3%) penderita hipertensi masih masuk dalam golongan hipertensi derajat 1. Rata-rata tekanan diastolik setelah senam hipertensi mencapai 82,51 mmHg,

dengan median 82 mmHg, nilai maksimum 89 mmHg, dan nilai minimum 76 mmHg. Secara umum temuan ini menunjukan bahwa senam hipertensi berhasil mengurangi tekanan darah bagi sebagian besar penderita hipertensi.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hipertensi

Keterangan	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Sistolik	0,972	41	0,404
Diastolik	0,950	41	0,067

Normalitas data pada studi ini dianalisis melalui uji Shapiro-Wilk, mengingat jumlah responden yang terlibat sebanyak 41 penderita hipertensi. Hasil analisa normalitas menunjukkan nilai signifikansi tekanan darah sistolik berada pada angka 0,404 ($p > 0,05$), sementara tekanan darah diastolik menunjukkan hasil sebesar 0,067 ($p > 0,05$). Temuan ini menandakan distribusi data tekanan darah sistolik dan diastolik bersifat normal. Dengan demikian, tahap analisis selanjutnya menggunakan uji statistik parametrik, yaitu *Paired Sample T-Test*.

Tabel 5
Hasil Uji Paired Sample T-Test Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi

Keterangan	Sistolik	Diastolik
Mean	10,317	0,854
Std. deviation	5,931	4,328
Asymp. Sig. (1-tailed)	0,000	0,107

Hasil uji *Paired Sample T-Test* yang tercantum dalam tabel 5 mengungkapkan perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 10,317 mmHg, dengan simpangan baku 5,931. Di sisi lain, perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik tercatat 0,854 mmHg, disertai simpangan baku 4,328. Nilai Asymp. Sig. (1-Tailed) untuk tekanan darah sistolik adalah 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik yang bermakna secara statistik. Namun, nilai Asymp. Sig. (1-Tailed) untuk tekanan darah diastolik mencapai 0,107 ($p > 0,05$), yang berarti perubahan tekanan darah diastolik tidak signifikan secara statistik.

Pembahasan

Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Senam Hipertensi Pada Penderita Hipertensi

Pengukuran awal menunjukkan bahwa tidak terdapat penderita hipertensi yang berada dalam kategori normal sebelum pelaksanaan senam hipertensi berdasarkan nilai tekanan darah sistolik. Mayoritas peserta penelitian dikelompokkan pada tingkat hipertensi derajat satu, sementara sebagian lainnya berada pada kelompok hipertensi derajat dua. Pada pengukuran tekanan darah diastolik sebelum intervensi, sebagian responden masuk dalam kategori normal, namun sebagian besar tergolong sebagai hipertensi derajat satu, dan hanya sebagian kecil yang dikelompokkan dalam kategori hipertensi derajat dua.

Kenaikan tekanan darah terjadi sebagai dampak naiknya curah jantung serta resistensi pada pembuluh darah perifer, dengan resistensi perifer memegang peran lebih dominan. Hal ini disebabkan oleh vasokonstriksi yang

muncul sebagai akibat aktivitas saraf simpatis maupun penyempitan dinding pembuluh darah. Selain itu, stimulasi saraf simpatis dan pengaruh noradrenalin juga meningkatkan aktivitas serta *infiltrasi T-limfosit*, yang turut berperan dalam mekanisme patofisiologi hipertensi (Julianty Pradono, 2020).

Hipertensi dapat dipacu oleh sejumlah faktor, yakni keturunan, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam, kelebihan berat badan, rendahnya tingkat aktivitas fisik, stres, serta adanya penyakit tertentu seperti gangguan pada ginjal (Solitaire Scarlet, 2019). Peneliti beropini berlandasan faktor-faktor tersebut dapat dilakukan upaya pengelolaan hipertensi dengan manejemen farmakologis dan non farmakologis. Salah satu manajemen yang efektif yakni senam hipertensi.

Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Senam Hipertensi Pada Penderita Hipertensi

Data pengukuran darah setelah pelaksanaan senam hipertensi pada tekanan darah sistolik mengungkapkan bahwa mayoritas penderita hipertensi berada dalam kelompok tekanan darah normal, sementara sisanya termasuk dalam kelompok hipertensi derajat satu. Setelah dilakukan senam hipertensi sebagaian penderita hipertensi masuk dalam kelompok hipertensi derajat satu pada tekanan darah diastolik. Setelah senam hipertensi rerata tekanan darah sistolik turun mencapai 10 mmHg. Adapun penurunan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik tercatat hanya 1 mmHg.

Menurut (Oktavian et al., 2025) senam hipertensi menghasilkan respons yang mirip dengan beta blocker, yakni menghambat aktivitas sistem saraf simpatis yang membuat relaksasi pembuluh darah menyebabkan mengurangi curah jantung akhirnya menekan tekanan darah.

Sejalan dengan temuan (Hartati et al., 2023) mengungkapkan bahwa senam hipertensi mampu meningkatkan kebutuhan oksigen dalam sel. Saat pembuluh darah mengalami pelebaran, penurunan sementara aliran darah mampu meningkatkan elastisitas pembuluh darah sehingga pada akhirnya menekan tekanan darah.

Hasil pengukuran tekanan diastolik sesudah dilakukan senam hipertensi sejalan dengan penelitian (Hack-Lyoung Kim, 2023) tekanan darah diastolik lebih sulit mengalami penurunan karena dipengaruhi oleh kekakuan arteri dan resistensi perifer. Kekakuan arteri mempercepat darah kembali ke jantung dan mengurangi kemampuan pembuluh darah untuk vasodilatasi, sehingga tekanan darah diastolik tidak mudah untuk mengalami penurunan lebih signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian dan diperkuat oleh kajian teoritis, dapat dirumuskan bahwa senam hipertensi berkontribusi mengurangi tekanan darah sistolik, meskipun belum terbukti memberikan

dampak terhadap penurunan tekanan darah diastolik.

Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Analisa data menggunakan uji *Paired Sample T-Test*, memperlihatkan nilai *p-value* pada tekanan darah sistolik sebesar 0,000, sedangkan nilai p-*value* tekanan diastolik mencapai 0,107. Temuan ini mengindikasikan adanya penurunan yang bermakna secara statistik pada tekanan darah sistolik, sementara itu, tidak terjadi perubahan yang nyata secara statistik pada tekanan darah diastolik.

Menurut temuan studi (Arie Sulistiyawati, 2025) ketika seseorang melakukan aktivitas fisik atau olahraga salah satunya senam hipertensi, terjadi *vasodilatasi* pada pembuluh darah. Kondisi tersebut berperan dalam kelancaran aliran darah, menekann aktivitas saraf simpatis serta mengoptimalisasi peran parasimpatis. Mekanisme ini selanjutnya menyebabkan penurunan tonus dinding pembuluh darah yang membantu mengurangi tekanan darah.

Mengacu pada studi (Dwi Syahputri Purba, 2025) pelaksanaan senam hipertensi yang terartur dan konsisten dapat memberikan berbagai manfaat positif, seperti meningkatnya rasa relaksasi, kesejahteraan emosional, sehingga berperan dalam menurunkan tingkat stres yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

Merujuk pada hasil studi (Hasibuan et al., 2024) diketahi bahwa latihan senam hipertensi efektif menekan tekanan darah pada penderita hipertensi. Aktivitas fisik ini berkontribusi terhadap kelenturan pembuluh darah serta penurunan resistensi perifer, sehingga sirkulasi darah lebih efisien dan tekanan darah terkontrol.

Berdasarkan landasan teori yang memperkuat temuan penelitian, peneliti menyatakan bahwa senam hipertensi membantu mengendalikan tekanan darah pada individu dengan hipertensi, dengan efek yang lebih nyata terlihat pada tekanan darah sistolik dibandingkan diastolik. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu tidak menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel relatif terbatas, serta belum mengendalikan secara ketat faktor konsumsi garam, aktivitas fisik harian, dan kepatuhan minum obat antihipertensi.

Kesimpulan

Merujuk pada kajian yang telah dilaksanakan di Griya Werdha Jambangan Surabaya dapat dirumuskan bahwa senam hipertensi dapat dimanfaatkan sebagai upaya penatalaksanaan non-farmakologis bagi penderita hipertensi. Pelaksanaan senam hipertensi secara rutin terbukti adanya penurunan yang cukup besar pada tekanan darah sistolik dari segi statistik, sedangkan perubahan pada tekanan darah diastolik belum mencapai tingat nyata secara statistik.

Saran

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah durasi dan frekuensi senam hipertensi. Hal ini diharapkan menunjukkan efek fisiologis yang lebih berdampak dalam penurunan tekanan darah, sehingga temuan studi menjadi lebih signifikan dan representatif. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengontrol lebih ketat beragai faktor eksternal yang berdampak terhadap tekanan darah, seperti pola makan tinggi garam, konsumsi kafein, serta kebiasaan hidup lainnya. Pengendalian faktor-faktor tersebut akan memberikan hasil perubahan tekanan darah yang terjadi benar-benar disebabkan oleh intervensi senam hipertensi. Diharapkan pihak Griya Werdha Jambangan Surabaya dapat menjadikan senam hipertensi sebagai salah satu solusi penatalaksanaan alternatif dan program rutin bagi penderita hipertensi.

Daftar Pustaka

Alfika Safitri, (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Warga Bina Sosial Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat 2023. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, *3*(2), 189–193. https://doi.org/10.55606/jrik.v3i2.1959

Andri, (2023). Intervensi Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *5*(1), 1025–1031. https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5576

Antonia Anna Lukito, (2021). Penatalaksanaan hipertensi 2021: Update Konsensus *PERHI 2019*.

Arie Sulistiyawati, (2025). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Prolanis Puskesmas Neglasari Kota Bandung. *Adiguna Nursing Journal*, *1*, 1–11. https://doi.org/https://doi.org/10.70410/jak.v1i1.38

Arisdiani, Asyrofi, A, (2024). Senam Hipertensi Dan Relaksasi Genggam Jari Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan, 16, 1-10* http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan

Darah p, (2023). Efektivitas Senam Hipertensi dan Pembagian Leaflet terhadap. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(4), 486–493. https://doi.org/10.25008/altifani.v3i4.421

Dwi Syahputri Purba, D. (2025). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Masyarakat Di Desa Kutalimbaru. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, *4*, 2830–5744. https://doi.org/https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss4.1874

Hack-Lyoung Kim. (2023). Arterial stiffness and hypertension. *Clinical Hypertension*, *29:31*, 1–9.

https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40885-023-00258-1

Hartati, S., Kamesyworo, Elviani, Y., & Haryanti, E. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Posbindu Pujasuma Kelurahan SP VI Sari Bungamas Tahun 2022. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, *2*(1), 92–102. https://doi.org/10.55018/jakk.v2i1.33

Hasibuan, R., Sri, M., Dalimunthe, R., Rizki, A., Siregar, R., & Panjaitan, N. W. (2024). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Masyarakat Di Desa Mekar Laras, Kabupaten Batubara, Provinsi Sumatera Utara. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *8*, 1–6. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.37148

Julianty Pradono. (2020). *Hipertensi Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).

Jumriana, T. Y. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, *9*, 1–6. https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1598

Kosassy, S. M., Mulya, A. P., & Risdawati, R. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi. *Malahayati Nursing Journal*, *5*(9), 3189–3199. https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9063

Nugroho, H., Juliastuti, D., & Pramesti, L. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Setu Kabupaten Bogor. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro |*, *VI*. https://doi.org/https://doi.org/10.63448/znakyf69

Oktavian, E. I., Rachmawati, A. S., Brahmantia, B., Muttaqin, Z., Keperawtan, P. S., & Kesehatan, I. (2025). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Peserta Prolanis di Wilayah Kerja Puskemas Cidolog Kabupaten Ciamis. *SENAL: Student Health Journal*. https://doi.org/10.35568/senal.v1i3.5175

Sri Rahayu ,Marlinda. (2022). Penerapan Senam Hipertensi Untuk Pengendalian Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Bumi Harjo Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rangit. *Jurnal Borneo Cendekia*, *1*, 1–5. https://www.journal.stikesborneocendekiamedika.ac.id/index.php/jamc/article/view/325

Wahyuni, (2023). Penurunan Tekanan Darah Dengan Senam Hipertensi. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi*

Penelitian, *21*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.26576/profesi.v21i1.207

WHO. (2024). *Hypertension*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension