



■■■

# GERAKAN TENANG JANTUNG SENANG,

## Senam Tera Untuk Lansia Hipertensi



Chatyla Putri Cika Ayu Setya, S. Kep  
Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep

# GERAKAN TENANG JANTUNG SENANG, SENAM TERA UNTUK LANSIA HIPERTENSI

Chatyla Putri Cika Ayu Setya, S. Kep  
Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep



**Tahta Media Group**

## UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

### **Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4**

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

### **Pembatasan Pelindungan Pasal 26**

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

**GERAKAN TENANG JANTUNG SENANG,  
SENAM TERA UNTUK LANSIA HIPERTENSI**

Penulis:

Chatyla Putri Cika Ayu Setya, S. Kep  
Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Tahta Media

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

vii, 120, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-634-262-102-8

Cetakan Pertama:

Desember 2025

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

---

Isi diluar tanggung jawab percetakan

---

**Copyright © 2025 by Tahta Media Group**

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau  
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP**  
**(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)**  
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, kesehatan, dan kekuatan-Nya sehingga proses penyusunan buku berjudul “Gerakan Tenang Jantung Senang: Senam Tera untuk Lansia Hipertensi” dapat diselesaikan dengan baik. Karya ini lahir dari perhatian terhadap peningkatan jumlah lansia hipertensi di masyarakat serta kebutuhan akan pendekatan ilmiah yang tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga mencakup aspek fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Penulisan buku ini dimulai dari kesadaran bahwa lansia merupakan kelompok usia yang mengalami perubahan besar dalam dirinya. Proses menua tidak hanya ditandai oleh penurunan fungsi tubuh, tetapi juga perubahan pada cara pandang hidup, peran sosial, perasaan dihargai, serta kemampuan beradaptasi terhadap rutinitas baru. Ketika hipertensi hadir, segala perubahan tersebut akan terasa semakin berat. Kondisi fisik yang melemah sering kali disertai perasaan cemas, kesepian, bahkan kehilangan makna hidup.

Melalui latar belakang tersebut, buku ini menyajikan kajian mengenai lansia secara menyeluruh, dimulai dari karakteristik, tahapan penuaan, perubahan fisiologis, serta tugas perkembangan yang perlu dipahami dalam konteks kesehatan. Selanjutnya, pembahasan berkembang pada hipertensi. Sebuah kondisi yang tidak hanya menekan tubuh, tetapi juga pikiran. Berbagai faktor penyebab, mekanisme biologis, komplikasi, hingga aspek psikologis dan emosional dijelaskan untuk memberikan gambaran bahwa hipertensi bukan hanya persoalan tekanan darah, tetapi bagian dari dinamika kehidupan lansia itu sendiri. Di sisi lain, aktivitas fisik muncul sebagai salah satu komponen penting dalam menjaga kualitas hidup lansia. Dari banyak bentuk latihan, senam tera menjadi menarik untuk dikaji karena menggabungkan gerakan lembut dan pengaturan napas yang ritmis, sehingga tidak membebani tubuh namun tetap memberikan rangsangan positif terhadap sistem kardiovaskular. Senam tera juga memiliki dimensi sosial dan emosional, karena dapat dilakukan secara berkelompok sehingga mendorong interaksi dan membentuk rasa kebersamaan. Dalam buku ini, senam tera tidak hanya

dipahami sebagai aktivitas olahraga, tetapi sebagai bagian dari proses adaptasi tubuh dan jiwa lansia terhadap perubahan usia. Studi kasus yang disajikan menggambarkan bagaimana senam tera dapat diterapkan dalam praktik keperawatan komunitas serta bagaimana lansia merespons latihan fisik ini dari aspek fisik maupun psikologis.

Penyusunan buku ini tidak luput dari dukungan keluarga, rekan sejawat, serta banyak pihak yang memberikan dorongan dan masukan berarti. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus atas tenaga, waktu, dan perhatian yang telah diberikan. Penulis menyadari bahwa karya ini masih memerlukan penyempurnaan. Dengan demikian, kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan agar pengembangan kajian ilmiah mengenai kesehatan lansia dapat terus berkembang dan lebih aplikatif di masa mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan pemahaman yang lebih utuh tentang lansia hipertensi, sekaligus menjadi pengingat bahwa kesehatan bukan sekadar angka, tetapi keseimbangan antara tubuh yang bergerak dan jiwa yang tetap merasa hidup.

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I KONSEP LANSIA.....</b>	<b>1</b>
A. Definisi Lansia.....	1
B. Tahap Lansia.....	4
C. Klasifikasi Lansia .....	8
D. Ciri-ciri Lansia.....	9
E. Tugas Perkembangan Lansia .....	9
F. Proses Perubahan Lansia .....	10
<b>BAB II KONSEP HIPERTENSI.....</b>	<b>12</b>
A. Definisi Hipertensi.....	12
B. Etiologi Hipertensi.....	17
C. Klasifikasi Hipertensi .....	19
D. Gejala Klinis Hipertensi .....	19
E. Patofisiologi Hipertensi .....	19
F. Komplikasi Hipertensi.....	22
G. Faktor-faktor Resiko Hipertensi .....	25
H. Penatalaksanaan Hipertensi .....	27
I. Pencegahan Hipertensi.....	27
J. Aspek Psikologis dan Emosional dengan Hipertensi .....	30
K. Latihan Fisik Sebagai Terapi Alami Bagi Lansia Hipertensi .....	33
L. Adaptasi Tubuh Lansia Terhadap Latihan Fisik .....	36
M. Peran Kesehatan Pada Lansia Hipertensi.....	40
<b>BAB III KONSEP SENAM TERA.....</b>	<b>45</b>
A. Definisi Senam Tera.....	45
B. Indikasi dan Kontraindikasi Senam Tera .....	47
C. Manfaat Senam Tera .....	49
D. Frekuensi Senam Tera.....	52
E. Mekanisme Senam Tera.....	56

F.	Adaptasi Tubuh Terhadap Latihan Senam Tera .....	58
G.	Faktor Pendukung dan Penghambat Keberhasilan Latihan Senam Tera .....	62
H.	Peran Tenaga Kesehatan Dalam Program Senam Tera .....	66
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN STUDI KASUS.....</b>		<b>71</b>
A.	Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Konsep Kasus Terkait.....	71
B.	Pengkajian Keperawatan .....	71
C.	Diagnosa Keperawatan .....	75
D.	Intervensi Keperawatan .....	78
E.	Implementasi Keperawatan .....	81
F.	Evaluasi Keperawatan .....	84
G.	Analisis Penerapan Senam Tera Pada Kasus .....	85
H.	Implikasi .....	90
<b>BAB V PENUTUP .....</b>		<b>92</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>95</b>





---

# BAB I

## KONSEP LANSIA

---

### A. DEFINISI LANSIA

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami penuaan pada akhirnya nanti (Linawati et al., 2024). Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidak selalu menjadi nyata. Di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress dan menderita penyakit kronis (Kurniawan et al., 2021). Menurut *World Health Organization*, Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut dengan *Aging Process* atau biasa disebut itu dengan sebutan proses penuaan (Hidayah et al., 2023).

Proses penuaan (*Aging Process*) adalah proses menurunnya fungsi tubuh yang dikarenakan berkurangnya sel-sel yang ada di dalam tubuh. Proses penuaan ini akan terjadi apabila seseorang telah melewati tahap dewasa akhir (Lilis et al., 2023). Seiring dengan proses menua maka tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan termasuk mengalami penyakit degeneratif. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Fransiska Tatto Dua Lembang, 2025). Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan jua tua (Mawaddah et al., 2020). Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas (Nasir et al., 2024). Lansia merupakan kelompok usia yang paling rentan dalam segi psikologi, sosial, ekonomi dan kesehatan, kondisi kesehatan lansia cenderung menurun seiring bertambahnya usia yang biasanya diikuti oleh penyakit degeneratif (Aura et al., 2023)

berikutnya (Fadila, 2025). Oleh karena itu, perlu adanya perhatian lebih dari keluarga, masyarakat, dan pemerintah untuk menciptakan lingkungan yang ramah lansia yaitu lingkungan yang memberikan rasa aman, nyaman, serta kesempatan bagi mereka untuk tetap beraktivitas dan berkontribusi.

Secara keseluruhan, masa lanjut usia adalah waktu yang penuh makna apabila dijalani dengan kesadaran, penerimaan, dan semangat hidup yang tinggi. Penuaan memang membawa perubahan, tetapi bukan berarti akhir dari produktivitas. Dengan dukungan yang baik dan gaya hidup sehat, lansia dapat terus menikmati kehidupan dengan penuh kebahagiaan, kemandirian, dan rasa syukur.

## **B. TAHAP LANSIA**

*World Health Organization* (WHO), membagi lansia menjadi beberapa tahapan yaitu (Setiawati et al., 2022):

1. Usia pertengahan (Middle Age) yaitu usia 45-59 tahun
2. Lanjut usia (Elderly) yaitu usia 60-74 tahun
3. Lanjut usia tua (Old) yaitu usia 75-90 tahun
4. Usia sangat tua (Very Old) yaitu usia > 90 tahun

Masa lanjut usia adalah fase kehidupan yang tidak dapat dihindari oleh siapa pun. Setelah melewati perjalanan panjang sejak masa anak-anak, remaja, hingga dewasa, manusia pada akhirnya akan sampai pada titik di mana tubuh mulai melemah, daya tahan menurun, dan berbagai perubahan terjadi secara alami. Namun, menjadi lansia bukan berarti hidup berakhir justru pada tahap ini seseorang dapat menemukan arti kehidupan yang sesungguhnya: ketenangan, kebijaksanaan, dan penerimaan diri yang utuh. Dalam pandangan masyarakat, lansia sering digambarkan sebagai sosok yang renta dan penuh keterbatasan.

Padahal, jika dilihat lebih dalam, masa ini merupakan periode kehidupan yang kaya pengalaman, penuh nilai, dan menjadi cermin dari perjalanan panjang manusia. Setiap keriput di wajah menyimpan cerita, dan setiap langkah yang lebih lambat sesungguhnya adalah bukti perjuangan yang telah

dijalani. Untuk memahami makna menjadi lansia, penting bagi kita mengenal tahapan-tahapan yang biasanya dilalui dalam proses penuaan tahap yang tidak hanya terlihat dari sisi fisik, tetapi juga mencakup perubahan emosional, sosial, dan spiritual.

#### 1. Tahap Lansia Awal: Masa Penyesuaian terhadap Perubahan

Tahap pertama dalam kehidupan lanjut usia biasanya dimulai sekitar usia 60 hingga 70 tahun. Pada masa ini, seseorang masih tampak cukup aktif, tetapi mulai merasakan penurunan kemampuan fisik yang halus dan perlahan.

Aktivitas yang dulu terasa ringan kini membutuhkan lebih banyak tenaga. Penglihatan mulai berkurang, pendengaran tidak setajam dulu, dan stamina tubuh tidak lagi sama. Namun, pada tahap ini, banyak lansia yang masih ingin mempertahankan gaya hidup aktif, bekerja, atau berkegiatan sosial karena mereka belum sepenuhnya menyadari perubahan yang terjadi (Carolina Gaghauna & Eirene Santoso, 2023).

Perubahan paling nyata biasanya mulai dirasakan pada sistem kardiovaskular. Tekanan darah mulai tidak stabil, napas menjadi lebih pendek, dan jantung bekerja lebih lambat dalam beradaptasi terhadap aktivitas fisik. Pada sebagian orang, gejala awal hipertensi mulai muncul terutama bagi mereka yang kurang memperhatikan pola makan, jarang berolahraga, atau sering mengalami stres.

Di sinilah pentingnya pengenalan terhadap latihan ringan seperti senam tera, karena gerakan dan pola napasnya dapat membantu menstabilkan tekanan darah serta menjaga kelenturan tubuh tanpa memberikan beban berat pada organ jantung.

Secara emosional, tahap lansia awal juga menjadi masa penyesuaian diri. Banyak dari mereka mulai menghadapi realitas pensiun, kehilangan rutinitas kerja, atau berkurangnya peran sosial. Sebagian mungkin merasa kehilangan makna, sementara yang lain justru menemukan kedamaian karena memiliki lebih banyak waktu untuk keluarga dan diri sendiri. Dukungan sosial dan kegiatan positif seperti senam tera kelompok dapat

menjadi wadah bagi mereka untuk tetap merasa dibutuhkan, dihargai, dan terhubung dengan lingkungan sekitarnya.

## 2. Tahap Lansia Madya: Masa Keseimbangan dan Penerimaan Diri

Memasuki usia 70 hingga 80 tahun, seseorang biasanya telah melewati fase penyesuaian dan mulai memasuki tahap penerimaan diri. Mereka sudah menyadari keterbatasan fisik, namun justru mampu menemukan keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Pada usia ini, banyak lansia yang mulai memandang hidup dengan cara yang lebih bijak, tidak lagi terburu-buru, dan lebih menghargai hal-hal sederhana.

Namun, dari sisi kesehatan, pada tahap ini mulai muncul tantangan yang lebih nyata. Tekanan darah tinggi, kolesterol, nyeri sendi, hingga penurunan daya ingat menjadi hal yang umum. Sistem tubuh tidak lagi bekerja seefisien dulu, metabolisme melambat, otot melemah, dan daya tahan tubuh menurun. Kondisi inilah yang membuat lansia madya rentan terhadap penyakit degeneratif, termasuk hipertensi kronis.

Senam tera pada tahap ini memainkan peran penting sebagai terapi fisik dan mental yang aman. Gerakan yang dilakukan secara perlahan dengan irama napas teratur membantu melatih otot, memperbaiki sirkulasi darah, dan menjaga keseimbangan tubuh. Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga menumbuhkan ketenangan batin. Ketika seseorang berfokus pada pernapasan dan pergerakan lembut tubuhnya, pikiran menjadi lebih damai dan hormon stres menurun. Akibatnya, tekanan darah dapat terkendali dan kualitas tidur meningkat.

Secara sosial, lansia madya sering kali mulai lebih bergantung pada keluarga atau pengasuh. Di sinilah pentingnya dukungan dari lingkungan sekitar bukan hanya dalam bentuk bantuan fisik, tetapi juga perhatian dan kasih sayang. Rasa dihargai dan diterima memiliki efek yang sangat besar terhadap kesehatan emosional lansia. Mereka yang merasa dicintai dan dilibatkan dalam kegiatan sosial terbukti memiliki tekanan darah yang lebih stabil dan umur yang lebih panjang dibandingkan mereka yang merasa terisolasi.

---

# BAB II

## KONSEP HIPERTENSI

---

### A. DEFINISI HIPERTENSI

Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 mmHg menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 mmHg menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Yunita et al. 2024). Hipertensi merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas normal yang menyebabkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Nuning et al., 2023). Kondisi terjadinya kenaikan tekanan darah secara terus menerus dalam waktu yang lama di mana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Sartika et al., 2020).

Tekanan darah diastolik adalah tekanan terendah di antara kontraksi (jantung beristirahat ketika jantung dalam keadaan rileks sambil mengisi ulang biliknya dengan darah) (Reski Pebriani, 2023). Hipertensi merupakan faktor utama terjadinya gangguan kardiovaskuler apabila tidak ditangani dengan baik, maka kondisi hipertensi dapat menyebabkan stroke, infark miokard, gagal jantung, demensia, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan (Fahrini et al., 2023)

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dijumpai, terutama pada kelompok lanjut usia. Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah di dalam pembuluh arteri meningkat secara terus-menerus melebihi batas normal (Perdana Faustina, 2024). Tekanan darah sendiri adalah kekuatan dorongan darah terhadap dinding pembuluh darah setiap kali jantung memompa darah ke seluruh tubuh.

---

# BAB III

## KONSEP SENAM TERA

---

### A. DEFINISI SENAM TERA

Senam tera merupakan suatu latihan yang melatih fisik dan mental, yang memadukan gerakan-gerakan anggota tubuh dengan suatu teknik irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran dan dilakukan secara beraturan, serasi, benar dan berkesinambungan (Eva Latifah & Wulandari Gusman, 2019). Senam tera merupakan suatu latihan yang melatih fisik dan mental, yang memadukan gerakan-gerakan anggota tubuh dengan suatu teknik irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran dan dilakukan secara beraturan, serasi, benar, dan berkesinambungan (Herlanda et al., 2024).

Senam tera salah satu bentuk latihan jasmani yang tidak hanya berfokus pada kekuatan fisik, tetapi juga pada keseimbangan mental dan pengendalian diri. Senam ini lahir dari kesadaran bahwa tubuh dan pikiran manusia saling berhubungan erat keduanya perlu dilatih secara selaras agar seseorang dapat mencapai kondisi sehat secara menyeluruh. Tidak seperti olahraga yang menitikberatkan pada kecepatan atau kompetisi, senam tera justru menekankan pada ketenangan, ketepatan gerak, dan pengaturan pernapasan yang teratur serta ritmis.

Dalam praktiknya, senam tera terdiri dari serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan dengan irama pernapasan yang dalam, lembut, dan teratur. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan secara perlahan namun penuh konsentrasi, sehingga setiap peserta dapat merasakan aliran energi dan oksigen yang lebih baik ke seluruh tubuh (Fahmi & Eka Nur Soemah, 2025). Latihan ini bukan hanya melatih otot dan sendi, tetapi juga membantu memperlancar sirkulasi darah, menenangkan sistem saraf, dan memperkuat fungsi paru serta jantung. Senam tera dapat dikatakan sebagai bentuk latihan yang menyatukan unsur fisik, mental, dan spiritual (Cut Rahmiati & Tjut Irma,

---

# **BAB IV**

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **STUDI KASUS**

---

#### **A. ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN KONSEP KASUS TERKAIT**

Pelaksanaan proses pengumpulan data serta analisis asuhan keperawatan hingga evaluasi yang telah diberikan kepada Ny. F dilakukan selama 12 kali kunjungan selama 4 minggu dengan penerapan intervensi senam tera dilakukan selama 6 kali kunjungan selama 2 minggu dengan tujuan untuk mengumpulkan data dan melakukan pengkajian hingga tahap evaluasi.

#### **B. PENGKAJIAN KEPERAWATAN**

Dalam melaksanakan asuhan keperawatan keluarga melalui beberapa tahap yaitu pengumpulan data atau pengkajian, analisis informasi yang diperoleh, penilaian prioritas masalah keperawatan dengan metode skoring, perumusan intervensi, pelaksanaan tindakan, serta evaluasi terhadap hasil yang dicapai (Baco & Nurlela, 2022,hlm.38). Pengkajian keperawatan merupakan tahap awal dalam melakukan proses keperawatan keluarga yang bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi fisik, psikososial, lingkungan hingga fungsi keluarga dalam mendukung kesehatan anggota keluarga. Pada kasus yang telah ditemukan ini, pengkajian dilakukan terhadap keluarga Ny. F seorang lansia yang berusia 78 tahun yang telah menderita hipertensi sejak usia muda dan salah satu anaknya pun mempunyai riwayat sakit jantung dan



---

# BAB V

## PENUTUP

---

Berdasarkan hasil yang telah dibahas pada setiap tahap, mulai dari tahap pengkajian hingga evaluasi keperawatan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada keluarga kelolaan yaitu Ny. F telah ditegakkan 3 diagnosa keperawatan diantaranya Pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada keluarga Ny. F berhubungan dengan Ketidakmampuan keluarga dalam mengenal masalah kesehatan, Perilaku kesehatan cenderung beresiko pada keluarga Ny. F berhubungan dengan kurangnya terpapar informasi, dan Manajemen kesehatan tidak efektif pada keluarga Ny. F berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengambil keputusan yang tepat. Pada keluarga resume yaitu Tn. A juga ditegakkan diagnosa Pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada keluarga Ny. F berhubungan dengan Ketidakmampuan keluarga dalam mengenal masalah kesehatan
2. Fokus asuhan keperawatan ditujukan kepada keluarga Ny. F dan keluarga yang memiliki riwayat hipertensi. Pada Ny. F hanya ditemukan keluhan nyeri sendi sebab lansia menyampaikan bahwa selama ini Ny. F tidak merasakan gejala apapun, namun memang tekanan darah Ny. F selalu tinggi. Sedangkan pada Tn. A ditemukan keluhan seperti nyeri tengkuk, nyeri sendi, pusing, sesekali mata berkunang-kunang, dan sering terbangun pada malam hari.
3. Intervensi yang diberikan kepada kedua klien berupa edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan penerapan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan seperti latihan fisik ringan senam tera. Intervensi ini dilakukan sebanyak 6 kali selama 2 minggu. Dimulai pada tanggal 5 – 21 September 2025. Dan hasil evaluasi yang didapatkan bahwa adanya penurunan

---

## DAFTAR PUSTAKA

---

- Achbi Yahya, R. N. (2024) 'Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Lurah Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon', *My Campaign Journal Jurnal Riset dan Konseptual Ilmiah*, 4(04), pp. 146–175. doi: 10.1093/acprof:osobl/9780199360468.003.0009.
- Afiani, N. *et al.* (2021) 'Aktivitas Fisik sebagai Terapi Non- Farmakologis bagi Penderita Hipertensi', pp. 77–92.
- Ahmad Fauzi, Baiatun Nisa, D. N., Fitri Abdillah, A A Gde Satia Utama, Candra Zonyfar, Rini Nuraini, Dini Silvi Purnia, Irma Setyawati, Tiolina Evi, Silvester Dian Handy Permana, M. S. S. and PENERBIT (2022) *Metodologi Penelitian: Metodologi penelitian Skripsi, Rake Sarasin*.
- Akhter-Khan, S. C. (2021) 'Providing Care Is Self-Care: Towards Valuing Older People's Care Provision in Global Economies', *The Gerontological Society Of America*, 61(5), pp. 631–639. doi: 10.1093/geront/gnaa079.
- Ali, H. *et al.* (2021) 'Humor of the Leader: A Source of Creativity of Employees Through Psychological Empowerment or Unethical Behavior Through Perceived Power? The Role of Self-Deprecating Behavior', *Frontiers in Psychology*, 12(September), pp. 1–18. doi: 10.3389/fpsyg.2021.635300.
- Anastasya Shinta Yuliana, Bobi Handoko, Annisa Ramadhani, Desvita Putri Andriani, Erika Anggraini, Geby Alya Yumadil, M. I. N. (2024) 'Penyuluhan Mngenai Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Penyakit Hipertensi', *Journal of Community Development Edisi*, 5(2), pp. 14–23.

- Andri Kusuma Wijaya, Fatsiwi Nunik Andari, E. K. (2024) ‘Mengurangi Resiko Kekambuhan Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan Dan Penatalaksanaan Nonfarmakologi Pada Lansia’, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2, pp. 137–142.
- Anih Kurnia (2020) *Self Management Hipertensi*.
- Aprillia, Y. (2020) ‘Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 12(2), 1044–1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.459>Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), pp. 1044–1050. doi: 10.35816/jiskh.v10i2.459.
- Arya Munang Ayu Priyadarsani, I Nyoman Sutresna, I. G. W. (2021) ‘Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia’, *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), p. 101. doi: 10.32382/jmk.v12i1.2039.
- Asih, Fajar Tri Triyanto, E. and Kusumawardani, L. H. (2023) ‘Literature Review: Patient Services Family-Based Hypertension’, *Media Keperawatan Indonesia*, 6(1), p. 46. doi: 10.26714/mki.6.1.2023.46-53.
- Asyfh, Asyfh Usraleli, U. and Magdalena, Magdalena Sakhnan, Sakhnan Melly, M. (2020) ‘Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap’, *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), p. 338. doi: 10.33087/jjubj.v20i2.926.
- Aufa Fitri Rahmatika (2021) ‘Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi’, *Medika Hutama*, pp. 1–5.
- Aura Nhaha Putri Yasa, Putu Nanda Mertha, I Made Surasta, I Wayan Wedri, Ni Made Sukawana, I Wayan Gede Ngurah, I. (2023) ‘Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual dengan Tingkat Depresi pada Lansia Penderita Diabetes Melitus’, *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), pp. 230–244. doi: 10.33992/jgk.v16i2.2907.

- Ayu, H. R. and Mujiasih, E. (2022) 'Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Problemfocused Coping Pada Karyawan Pt. Pantjatunggal Knitting Mill Semarang', *Jurnal EMPATI*, 11(4), pp. 245–250. doi: 10.14710/empati.0.36469.
- Ayuningjati, K. G. and Rosyid, F. N. (2024) 'Self Care Management Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Hipertensi', *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), p. 2024. Available at: <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8578>.
- Bakhtiar, B Hermawan, A. (2021) 'Pelaksanaan Pelayanan Tahap Terminasi Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan', *Administratus - JURNAL ILMU ADMINISTRASI DAN MANAJEMEN*, 5(3), pp. 100–117. doi: 10.56662/administratus.v5i3.134.
- Batusangkar, I. (2019) 'Perilaku Lanjut Usia Yang Mengalami Kesepian dan Implikasinya Pada Konseling Islam', *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 5, pp. 67–72.
- Berta Afriani, Rini Camelia and Willy Astriana (2023) 'Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia', *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), pp. 1–8. doi: 10.32583/jgd.v5i1.912.
- Carolina Gaghauna, Eirene Santoso, B. (2023) 'Motivasi Pasien Hipertensi Berhubungan Dengan Kepatuhan Minum Obat', *Jurnal Keperawatan*, 16(1), pp. 383–396.
- Chandra, K. dan K. (2021) 'Gambaran Pengalaman Kesepian Dan Penerapan Logoterapi Pada Perempuan Lansia Warga Binaan Panti Wreda', *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), pp. 46–64.
- Christanto, Eka Yudha Zainaro, M. Arifki Sandi, A. G. (2022) 'Efektivitas Guided Imagery and Music (Gim) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(9), pp. 2978–2992. doi: 10.33024/jkpm.v5i9.7196.

- Christopher C. Karayiannis (2022) ‘Hypertension in the older person: is age just a number?’, *Internal Medicine Journal*, 52(11), pp. 1877–1883. doi: 10.1111/imj.15949.
- Cut Rahmiati and Tjut Irma Zurijah (2020) ‘Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi’, *Penjaskesrek Journal*, 7(1), pp. 15–28. doi: 10.46244/penjaskesrek.v7i1.1005.
- Deshita Vibriyanti, Dewi Harfina S., Sri Seftiani, M. Y. S. (2019) *Lansia Sejahtera, Tanggung Jawab Siapa?*
- Desreza, Nanda Elvianda, Vriska Mulfianda, R. (2023) ‘Pengaruh Senam Tera terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Kecamatan Tapaktuan’, *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), pp. 1762–1769.
- Devina Ayuningtyas, Adi Buyu Prakoso, E. K. U. (2025) ‘Hubungan Pengetahuan Dan kebutuhan Informasi Dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien UBUNGAN’, 7, pp. 133–142.
- Dewa Ayu Puspita Dewi (2021) *Hubungan dukungan keluarga tentang senam lansia dengan keaktifan lansia mengikuti senam lansia di desa sayan kecamatan ubud.*
- Dewi, Ni Luh Putu Thrisna Puspawati, N. L. P. D. (2022) ‘Perawatan Holistik Pada Pasien Kronis’, p. 165.
- Dhrik, Mahadri Prasetya, Anak Agung Ngurah Putra Riana Ratnasari, P. M. D. (2023) ‘Analisis Hubungan Pengetahuan terkait Hipertensi dengan Kepatuhan Minum Obat dan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi’, *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 9(1), pp. 70–77. doi: 10.36733/medicamento.v9i1.5470.
- Diana, Brigita M. L., Delastri P. L., Dewi T. P., Fikriani, Kadek A., Retno E. L., R. P. (2024) ‘Manajemen Pencegahan & Pengobatan Hipertensi Pada Lansia’, pp. 1–23.

- Dianti (2021) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Hipertensi Pada Jemaah Haji Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotagede I Yogyakarta', *Doctoral dissertation Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, pp. 5–24. Available at: <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf>.
- Diaz Zunova Anggraini (2023) *Hubungan Kondisi Spiritual Dengan Kualitas Hidup Lansia di UPTD Griya Wreda Jambangan Kota Surabaya, Doctoral dissertation, STIKES Hang Tuah Surabaya.*
- Dina Wulansari, Dewi Nur Puspita Sari, Z. M. S. (2024) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Terhadap Pencegahan Hipertensi Di Puskesmas Pasar Kemis', *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 2(1), pp. 24–33. doi: 10.59435/jurdikes.v2i1.159.
- Direktorat Kesehatan Usia Produktif Dan Lanjut (2022) 'Laporan Akuntabilitas Kinerja Kegiatan', *Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan*, p. 50.
- Elsi Setiandari L.O (2022) 'Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan dan Genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(4), pp. 457–462. doi: 10.56338/mparki.v5i4.2386.
- Eva Latifah Nurhayati, Wulandari Gusman, S. W. (2019) 'Pelatihan Senam Tera Untuk Menurunkan Darah Tinggi Di Kelurahan helvetia', *Jurnal Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima*, 1(2).
- Fadila, Rizki, Mega Putri Via, AAI Citra Dewiyani, A. A. (2023) 'Analisis Pencapaian Indikator Kapitasi Berbasis Kinerja Pada Masa Pandemi Covid 19', *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 11(1), pp. 241–249. doi: 10.37824/jkqh.v11i1.2023.446.
- Fadila, R. A. (2025) 'Edukasi Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang', *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 3(1), pp. 1–7.

- Fahmi & Eka Nur Soemah (2025) 'Efektivitas Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Prigen', *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, (2).
- Fahrini Yulidasari, Helma Salsabila, Ghina Aristawidya Sedar, Ghea Athirah Novrita Putri, Havefah Putery, H. A. Z. (2023) 'Penyuluhan Metode "Cerdik" Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi Di Desa Wonorejo RT. 7 Dan 9, Kecamatan Satui', *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), p. 1300. doi: 10.31764/jpmb.v7i2.15214.
- Fatmawati, Fatmawati Tasalim, Rian Riduansyah, M. and Latifah, L. (2023) 'Efektivitas Psikoedukasi terhadap Peningkatan Self-Efficacy dan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi', *Jurnal Keperawatan*, 15(2), pp. 577–586. doi: 10.32583/keperawatan.v15i2.961.
- Febrianti, Lisa Agustini, Tutik Jama, Fatma Hardianti, S. and Putri, S. (2025) 'Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karuwisi Kota Makassar', *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*, 31, pp. 368–379. doi: 10.33503/paradigma.v31i2.2353.
- Fika Khikma & Sofwan Indarjo (2024) 'Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi', *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 8(1), pp. 1–11. doi: 10.15294/higeia.v8i1.67857.
- Fitria, Nita Lydyana, L., Iskandar, Shelly Lubis, L. and Purba, A. (2019) 'Senam Jantung Sehat Seri-I 3 kali seminggu Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia', *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), pp. 51–66. doi: 10.17509/jpki.v5i1.15741.
- Fransiska Tatto Dua Lembang (2025) 'Kekuatan Dukungan Keluarga Terhadap Hipertensi Lansia', in, pp. 64–89.

- Gavrilova, Anna Bandere, Dace Rutkovska, Ieva Šmits, Dins Mauriņa, Baiba Poplavska, Elita Urtāne, I. (2021) 'Knowledge about disease, medication therapy, and related medication adherence levels among patients with hypertension', *Medicina (Lithuania)*, 55(11), pp. 1–12. doi: 10.3390/medicina55110715.
- Gita Sekar Prihanti, Novi Puspita Sari, Nur Indah Septiani, Laura Putri Risty L. Tobing, Annisa Rahayu Adrian, Nihayatuz Ayu, M. Zainul Abidin, and H. F. (2020) 'The Effect Of Counseling On The Adherence Of Therapeutic Hypertension Patients', *Jurnal Keperawatan*, 11(2), pp. 110–120. doi: 10.22219/jk.v11i2.11943.
- Gustina, E., Harokan, A. and Wahyudi, A. (2024) 'Analisis Kepatuhan Minum Obat Hipertensi pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Muara Enim Tahun 2024', *Jurnal Ners*, 9(1), pp. 606–616.
- Hajri, Zuhtratul Suprayitna, M. (2022) 'Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(1), pp. 82–88. doi: 10.36911/pannmed.v17i1.1272.
- Hanggoro, A. Y. *et al.* (2020) 'Dampak Psikologis Pandemi Covid-19 pada Tenaga Kesehatan: A Studi Cross-Sectional di Kota Pontianak', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), p. 13. doi: 10.26714/jkmi.15.2.2020.13-18.
- Hanifah Ambang Fitriani, A. C. N. A. (2021) 'Nursing Care On Acute Myocardial Infarction Patient In Fullfilling The Needs Of Safe And Comfortable', *Nursing Study Program STIKes Kusuma Husada Surakarta*, 7(3), pp. 31–38.
- Hartati, S. L. dan S. (2023) 'Terapi Kelompok Terapeutik Lansia Efektif Meningkatkan Kemampuan Adaptasi dan Perkembangan Integritas Diri Lansia', *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), pp. 3990–4000. doi: 10.33024/mnj.v5i11.12095.



- Hastuti, L. S. (2024) 'The Effectiveness of Tera Exercises to Reduce Musculoskeletal Discomfort Elderly at Posyandu Warna Sari Kabupaten Boyolali', *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 2(2), pp. 707–713. doi: 10.59686/jtwb.v2i2.103.
- Herlanda, Satra Azmia Shifa, Nurul Ainul Afrina, R. (2024) 'Pengaruh Senam Tera Terhadap Derajat Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cianjur Kota', *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 1(5), pp. 7079–7095.
- Hidayah Afnas, Nur Septiana Arpen, R. (2023) 'Pengenalan Makanan Yang Harus Dihindari Lansia Dengan Hipertensi Kolesterol Dan Asam Urat', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), pp. 1–12. doi: 10.59963/2023.v1i1/213/5/juramas.
- Hidayat, R. and Agnesia, Y. (2021) 'Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu UPTD Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar', *Jurnal Ners*, 5(1), pp. 8–19.
- Hidayatus, Fathonah, Rizky Asta, Eni Purnawaningsih, Komang, I Wayan, Supatmi, Siti, Yovita, Din, A. (2023) 'Keperawatan Holistik: Pendekatan Komprehensif Dalam Perawatan Holistik', pp. 16–17.
- Husaini, F. *et al.* (2024) 'Hipertensi dan Komplikasi Yang Menyertai Hipertensi', 2(3).
- Ihwatun, Siti Ginandjar, P. and Saraswati, Lintang Dian Udiyono, A. (2020) 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Pengobatan pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pudukpayung Kota Semarang Tahun 2019', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), pp. 352–359.
- Inayati, Hosnu Hasanah, dan L. (2022) 'Gambaran Dukungan Keluarga Dengan Kehadiran Lansia Pada Posyandu Lansia Di Desa Errabu Kecamatan Bluto', *Cetak Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(7), pp. 1–8.

- Indahwati, S., Haeriyah, S. and Ratnasari, F. (2022) 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Dalam Kehidupan Sehari-Hari Anak Tunagrahita Di Sekolah Khusus YKDW 01 Karawaci Tangerang', *Nusantara Hasana Journal*, 1(9), pp. 59–64.
- Iqbal, Muhammad Fuad Handayani, S. (2022) 'Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi', *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), pp. 41–51. doi: 10.52643/jukmas.v6i1.2113.
- Irawan, Hengky Lali Kaka, Delsiana Saifulah, D. (2024) 'Pengaruh Senam Tera Dan Jalan Santai Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Tosaren Kota Kediri', *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 8(2), pp. 88–98. doi: 10.29407/judika.v8i2.23996.
- Isania Nuril Aini, Rosiah, M. M. (2024) 'Gambaran perawatan diri pada pasien hipertensi di puskesmas Kalijati Subang', *Vitamin : Jurnal ilmu Kesehatan Umum*, 2(3), pp. 70–78. doi: 10.61132/vitamin.v2i3.446.
- Islamy, Imam El Simamora, Liyana Syahri, Alfiya Zaini, Nurlayla Sagala, Nur Ainun Dwi, A. (2023) 'Faktor Determinan Kejadian Hipertensi di Desa Sikeben Kecamatan Sibolangit Kabupaten Deli Serdang', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), p. 601. doi: 10.33087/jiubj.v23i1.2808.
- Isnaini, H. K., Marlian, N. and Ratna, R. (2024) 'Pemberian Edukasi Fisioterapi Mengenai Hipertensi dengan Keluhan Neck Pain pada Komunitas Lansia di Kelurahan Banjararum Kecamatan Singosari Kota Malang', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(8), pp. 3598–3602. doi: 10.59837/jpmba.v2i8.1523.
- Istifa'dah (2017) 'Peran perawat merupakan tingkah laku yang diharapkan oleh orang lain terhadap seseorang sesuai dengan kedudukan dan sistem, hal ini dapat dipengaruhi oleh keadaan sosial baik dari profesi perawat maupun dari luar profesi keperawatan yang bersifat menetap.', *Istifa'dah*, pp. 10–52.

- JASMINE, K. (2014) ‘Hubungan Kemampuan Oral Hygiene Dengan Status Nutrisi Pada Lansia Di Desa Sukaratu dan Desa Kebon Peuteuy Kecamatan Gekbrong Kabupaten Cianjur’, *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 22(2), pp. 10–21.
- Jiajun Zhu, Guoning Yue, Yanhong Liu, Miao He, Y. (2023) ‘Blood pressure and hypertension prevalence among oldest-old in China for 16 year: Based on CLHLS’, *BMC Geriatrics*, 19(1), pp. 1–15. doi: 10.1186/s12877-019-1262-4.
- Jumriana and Yanuarti Tuty (2023) ‘Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia The Effect of Hypertension Exercise on Reducing Blood Pressure in The Elderly Jumriana, Tuty Yanuarti Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Email : aididmarwanaidid@gmail.com ’, *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(Edisi Khusus).
- Jumu, La Tukayo, I. J. H. (2024) ‘Efektivitas Kesiapan Sikap Perawatan Diri (Self Care) Terhadap Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Di Kampung Mamoribo Distrik Biak Barat Papua’, *Buku Bab Hipertensi*, pp. 60–173.
- Kementerian Kesehatan Indonesia (2019) *Kesehatan Lanjut Usia*. Available at: <https://gizikia.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/BUKU LANJUT USIA - Indonesia.pdf>.
- Kerni Juniartati, Sarliana Zaini, S. (2023) ‘Olahraga Jalan Kaki Sebagai Alternatif Untuk Menurunkan Berat Badan Dan Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Tekarang Kabupaten Sambas’, *Jurnal Kesehatan*, 6(3), pp. 304–316.
- Khairunisa, F. and Handono, N. P. (2024) ‘Pengkajian Perawatan Paliatif Dan End of Life Pada Pasien Dengan Congestive Heart Failure : Literature Review’, *Jurnal Keperawatan GSH*, 13(2), pp. 25–33.

- Khoiro, Anisah Muslimatun, Heri Triwibowo, dan A. A. (2023) 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Self Care Management Pada Lansia Hipertensi Di Desa Watesnegoro', *Diss. Perpustakaan Universitas Bina Sehat*, p. 10.
- Khusnul Khotimah, Bagas Biyanzah Drajad Pamukhti, T. H. (2023) 'Penerapan Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Purwodiningratan', *Pena Nursing*, 1(2), pp. 40–47.
- Kurdi, F., Susumaningrum, L. A. and Kusumadani, F. (2024) 'Hubungan Self Efficacy dengan Self Care Management The Relationship Between Self Efficacy and Self Care Management Hypertension Elderly at UPT PSTW Jember', 10(2), pp. 297–304.
- Kurniawan, Tri Aji Tribagus Hidayat, Cahya Eka Yulis Anggraeni, Z. (2024) 'Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwates', *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(3), pp. 3–25. doi: 10.5455/mnj.v1i2.644xa.
- Kurniawan, Yehezkiel Steven Priyangga, Krisfian Tata Aneka Krisbiantoro, Philip Anggo Imawan, A. C. (2021) 'Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Literature Review', *Journal of Multidisciplinary Applied Natural Science*, 1(1), pp. 1–12.
- Kurniawan, & I. and Sulaiman (2019) 'Hubungan Olahraga , Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota', *journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(1), pp. 10–17.
- Kusdiana, P., Maryoto, M. and Novitasari, D. (2023) 'Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi', *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(7), pp. 62–72.
- Kusuma, P. Y. (2022) 'Gambaran Asupan Natrium, Kalium Dan Tekanan Darah Pada Lansia', *Politeknik Kesehatan Tanjung karang*, pp. 4–23.

- Kvarnström, Kirsi Westerholm, Aleksi Airaksinen, Marja Liira, H. (2021) 'Factors contributing to medication adherence in patients with a chronic condition: A scoping review of qualitative research', *Pharmaceutics*, 13(7), pp. 1–41. doi: 10.3390/pharmaceutics13071100.
- Laila Nazmi Putri Nasution, Resmi Pangaribuan, J. T. (2021) 'Pemenuhan-Kebutuhan-Aktivitas-Fisik-Pada Hipertensi Dengan Senam Tera Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Thun 2021', *Jurnal Abdi Masyarakat ERAU*, 3(3), pp. 38–53.
- Lam Murni Br Sagala, F. A. P. (2025) *Self Care Management Pasien Hipertensi Dalam Pengendalian Tekanan Darah*.
- Lia Ananda Hartawan (2023) 'Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas X Kabupaten Bekasi Skripsi'.
- Lilis, Afrida, Defi Yulita, Maghfuroh, Istiqomah, Evi, Agus, Nora, Adevia, Riska Arsita, Fannia, S. (2023) 'Asuhan Lansia: Makna, Identitas, Transisi, Dan Manajemen Kesehatan', *Kaizen Media Publishing*, pp. 8–11.
- Lilis Hadiyati & Fani Puspa Sar (2022) 'Tingkat Pengetahuan Masyarakat Kelurahan Antapani Kidul Mengenai Pencegahan Dan Komplikasi Hipertensi', *Jurnal Sehat Masada*, 1, pp. 136–137.
- Linawati Togatorop, Dwi Argita Br Tarigan, Junita Putri Malem Br Barus, Agusdin Triade M Gea, Chani Lya E Sianipar, I. T. S. (2024) 'Edukasi Pentingnya Meningkatkan Pola Hidup Sehat Pada Lansia', *Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat*, 2(1), pp. 06–11. doi: 10.62027/sevaka.v2i1.49.
- Linn *et al.* (2022) 'Blood Pressure Targets in Adults With Hypertension: A Clinical Practice Guideline From the AAFP', *American Academy of Family Physicians*.

- Lukmawati, Endang Wilandika, Angga Widiyanti, A. T. (2020) 'Pengaruh Supportive Educative Terhadap Self Care Pasien Hipertensi Pada Salah Satu Puskesmas Di Bandung', *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'*, 6(2), pp. 1–7. doi: 10.33867/jka.v6i2.124.
- Makatindu, Marsha Gladis Nurmansyah, Muhamad Bidjuni, H. (2021) 'Identifikasi Faktor Pendukung Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tatelu Kabupaten Minahasa Utara', *Jurnal Keperawatan*, 9(1), p. 19. doi: 10.35790/jkp.v9i1.36765.
- Makawekes, E., Suling, L. and Kallo, V. (2020) 'Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun', *Jurnal Keperawatan*, 8(1), p. 83. doi: 10.35790/jkp.v8i1.28415.
- Manangkot, M. V. and Suindrayasa, I. M. (2020) 'Gambaran Self Care Behaviour Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wilayah Kota Denpasar', *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(4), pp. 410. doi: 10.24843/coping.2020.v08.i04.p09.
- Manasikana, Adelia Arina Gati, N. W. (2024) 'Penerapan Terapi Latihan Buerger Allen terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Joyotakan', *Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 2(3), pp. 294–326.
- Manuntung, A. (2021) *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*.
- Manuntung, A. (2022) 'Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi', pp. 8–9.
- Marhabatsar, N. S. and Sijid, A. (2021) 'Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular', *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confronting CLimate Change*, 7(1), pp. 72–78.
- Marni, Domingos Soares, Muzaroah, Ikrima Rahmasari, I. (2023) *Penatalaksanaan Hipertensi*.

- Marselina Ashari, Nuniah Panduwiguna, Ivans Saptawati, T. (2024) ‘Upaya Tenaga Kefarmasian Dalam Pencegahan Interaksi Obat Yang Tidak Diharapkan Pada Resep Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Cikarang Utara’, *Ejournal.Unma.Ac.Id*, 5(1), pp. 187–191.
- Marwah, S. F., Saputri, M. E. and Wowor, T. J. F. (2022) ‘Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Dewasa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Pabuaran Cibinong Bogor’, *Jurnal Keperawatan*, 10(1), p. 45. doi: 10.35790/jkp.v10i1.38849.
- Maulidah, Khilwa Neni, Neni Maywati, S. (2022) ‘Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang’, *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), pp. 484–494. doi: 10.37058/jkki.v18i2.5613.
- Maulidina, F. (2019) ‘Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018’, *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), pp. 149–155. doi: 10.22236/arkesmas.v4i1.3141.
- Mawaddah, Nurul Wijayanto, A. (2020) ‘Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui activity Daily Living Training Dengan Pendekatan komunikasi Terapeutik di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang’, *Hospital Majapahit*, 12(1), pp. 32–40.
- Mbula, Aurelia Tumandung, B. (2020) *Hubungan Tugas Perkembangan Lansia dengan Depresi pada Lansia di Lembang Tondon Langi’ Kabupaten Toraja Utara, Repository STIK Stella Maris Makassar.*
- Melda, I. & B. (2023) *Meninjau Kualitas Hidup Lansia.*
- Mendoza, S. D. *et al.* (2020) ‘Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Propinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020’, *Borneo Cendekia Medika Pangkalabun*, 3(1), p. 641.

- Miftahurohman (2023) 'Asuhan Keperawatan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman Pada NY.K Di Ruang Barokah RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG', *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), p. 6.
- Mohi, N. Y., Irwan, I. and Ahmad, Z. F. (2023) 'Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonggarasi I', *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(1), pp. 1–13. doi: 10.35971/gojhes.v8i1.21060.
- Muhammad Yunus, I Wayan Chandra Aditya, D. R. E. (2021) 'Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah', 35(3), pp. 229–239.
- Musfirah & Masriadi (2021) 'Analisis Faktor Risiko dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Takalala Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng', *Jurnal Kesehatan Global*, 2(2), p. 94. doi: 10.33085/jkg.v2i2.4316.
- Musyiami, D. T. (2020) 'Hubungan Self Care Behavior dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Pejaten Giriwungu Panggang Gunungkidul Yogyakarta', *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, Naskah Pub, p. 22.
- Nasir, Nurwahyuni Yuliana, Yomima Viena Adetya, S. (2024) 'Kegiatan Fisik Untuk Mengatasi Penurunan Fungsi Kognitif (Demensia Dan Delirium) Pada Lansia Di Sekolah Lansia Bahtera', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(3), pp. 674–681. doi: 10.59837/jpmba.v2i3.878.
- Nila Eza Fitria *et al.* (2023) 'Pendekatan Terapi Komplementer Untuk Penatalaksanaan Hipertensi', *Jurnal Abdi Mercusuar*, 3(1), pp. 060–068. doi: 10.36984/jam.v3i1.391.



- Nindiana, Rina Purwanto, Edi Nulhakim, L. (2023) 'Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi', *Aspiration of Health Journal*, 1(2), pp. 173–186. doi: 10.55681/aohj.v1i2.98.
- Ningsih, Susanti Novitasari, D. (2023) 'Efektifitas Batuk Efektif pada Penderita Tuberculosis Paru', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), pp. 983–990. doi: 10.37287/jppp.v5i3.1653.
- Nugraha ningtyas, Utami, Wulandari, Sri Astuti, Tutik Simatupang, S. F. (2023) 'The Effectiveness of Tera Gymnastics on Reducing Blood Pressure in Hypertensive Patients: Scoping Review', *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(Mei), pp. 151–156.
- Nuning Anjar Wati, Sapti Ayubana, J. P. (2023) 'Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Metro', *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), pp. 1–5.
- Nur Fadilah Amin, Sabaruddin Garancang, K. A. (2023) 'Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian', *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), pp. 15–31. doi: 10.21070/2017/978-979-3401-73-7.
- Nuridayati, A. (2024) 'Edukasi Diet dan Terapi Obat Pada Pendrita Hipertensi', pp. 6–9.
- Octarini, Deasy Lia Meikawati, Wulandari Purwanti, I. A. (2023) 'Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut', *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1(September), pp. 10–17. doi: 10.26714/pskm.v1iSeptember.186.
- Oksfriani Jufri Sumampouw, Odi Roni Pinontoan, J. E. N. (2023) 'Edukasi dan Promosi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), pp. 2987–0135.

- Perdana Faustina, L. (2024) 'Hubungan Dukungan Keluarga Dan Self Management Dengan Kepatuhan Minum Obat Pasiie Hipertensi Di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia Tahun 2022', *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 10(2), pp. 1–8.
- Pradina, E. I. V., Marti, E. and Ratnawati, E. (2022) 'Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Padukuhan Pranan, Sendangsari, Minggir, Sleman', *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 6(2), p. 112. doi: 10.22146/jkkk.75227.
- Pratama, G. P. and Guspa, A. (2024) 'Pengaruh Job Insecurity terhadap Kesejahteraan Psikologis dengan Social Support sebagai Variabel Moderator pada Karyawan Outsourcing di PT Pegadaian Area Padang', *Yasin*, 4(3), pp. 223–238. doi: 10.58578/yasin.v4i3.2889.
- Prudencia, Fairy Damayanti, Rini Triwulandari, W. N. (2024) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Mampang Kota Depok', *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 15(2), pp. 154–163. doi: 10.51888/phj.v15i2.241.
- Purbo Laras, Sherina Maylinda Divarukmi, Rr Laras, S. P. (2024) 'Upaya Menangani Kecemasan Lansia Awal Menjelang Masa Pensiun Sitasi', *Humanlight Journal of Psychology Desember*, 5(2), pp. 95–108.
- Putri, A. *et al.* (2024) 'Gambaran Tingkat Pengetahuan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Nanggalo Tahun 2023', *Scientific Journal*, 3(3), pp. 123–130. doi: 10.56260/sciena.v3i3.131.
- Putri, A. A. (2022) 'Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan', *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 5(8.5.2020), pp. 2003–2005.
- Qasim, Savitri Gemini, Revi Yulia, Siska, Hetti, Eppy, Hardiyanti, Sandy, N. (2021) *Keperawatan Gerontik*.

- Qonita, Fauzia Nur Salsabila, Nanda Annisa Anjani, N. F. and Rahman, S. (2021) 'Kesehatan Pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik)', *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 2(1), pp. 10–19. doi: 10.38156/psikowipa.v2i1.42.
- Rachmawati, Eka Rahmadhani, Fitria Ananda, M. R. and Salsabillah, Shifa Pradana, A. A. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Keluarga Terhadap Penyakit Hipertensi: Telaah Narasi', *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), pp. 14–19. doi: 10.47522/jmk.v4i1.98.
- Rahma, A. D., Syarifuddin, S. and Wijaya, D. (2024) 'Evaluasi Rasionalitas Penggunaan Obat Antihipertensi pada Pasien Prolanis di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang Tahun 2022', *Journal of Islamic Pharmacy*, 9(1), pp. 15–21. doi: 10.18860/jip.v9i1.26182.
- Rahmah (2021) 'Pendekatan Konseling Spiritual Pada Lanjut Usia (Lansia)', *Al-Hiwar : Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah*, 3(5), pp. 34–47. doi: 10.18592/al-hiwar.v3i5.1198.
- Rahmawati, R. N., & and Vioneery, D. (2021) 'Asuhan Keperawatan Pasien Low Back Pan (Lbp) Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman', *Jurnal Keperawatan*, 23(1), p. 6.
- Rahmawati (2023) 'Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Post Operasi fraktur tibia Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman Di Rsud', *Karya Tulis Ilmiah*, p.
- Rahmawati, W. D. and Sukmaningtyas, W. (2023) 'Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam pada Pasien Hepatoma dengan Masalah Gangguan Aman Nyaman: Nyeri', *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 11(1), pp. 1–10.
- Rais, M., Mallongi, S. and Saleh, A. (2021) 'Pengaruh Gaya Kepemimpinan, Motivasi dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Balai Besar Pendidikan dan Pelatihan Kesejahteraan Sosial (BBPPKS) Makassar', *PARADOKS : Jurnal Ilmu Ekonomi*, 4(2), pp. 299–317. doi: 10.33096/paradoks.v4i2.777.

- Ratnawati dan Aswad Ahmad (2019) ‘Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi’, *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), pp. 33–40. doi: 10.37311/jhsj.v1i1.2052.
- Raudhotun Nisak, Siti Maimunah, T. A. (2018) ‘Upaya Pemberdayaan Masyarakat Melalui Deteksi Dini Dan Pengendalian Penyakit Degeneratif Pada Lansia Di Dsn.Karang Pucang, Ds.Ngancar, Kec.Pitu Wilayah Kerja Puskesmas Pitu Kabupaten Ngawi’, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(2), pp. 59–63. doi: 10.33023/jpm.v4i2.181.
- Reski Pebriani (2023) ‘Pengaruh Diet Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(2), pp. 1–7.
- Ricco Habil Berlianti, B. (2023) ‘Kehidupan Ekonomi, Sosial, dan Kesehatan Lansia dalam Pengasuhan Keluarga di Lingkungan IV Galang Kota’, *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(1), pp. 108–121. doi: 10.55123/sosmaniora.v2i1.1764.
- Riskesdas (2019) ‘Riset Kesehatan Dasar Depkes (Riskesdas) tentang Hipertensi’, *Jurnal Kesehatan*, 10(1), p. 26.
- Rizkan Halalan Djafar & Amir Fatah (2022) ‘Peningkatan Keterampilan Kader Posyandu Dalam Pengukuran Tekanan Darah Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Terhadap Perilaku Deteksi Dini Hipertensi Di Desa Kolongan’, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 4(1), pp. 19–23. doi: 10.57214/pengabmas.v4i1.99.
- Rusdianti (2024) ‘Dukungan Keluarga Terhadap Manajemen Hipertensi Pada Lansia Di Indonesia’, 6, pp. 657–665.
- Rusdin Tahir, Maria Christiana I. Kalis, Suyono Thamrin, Titik Rosnani, Harry Suharman, Dyah Purnamasari, Dedit Priyono, Laurensius Laka, Aan Komariah, Titi Indahyani, Anhar Faisal Fanani, Bayu Fitra Prisuna, M. K. S. (2023) *Metodologi Penelitian Kualitatif: Mengumpulkan Bukti, Menyusun Analisis, Mengkomunikasikan Dampak*.

- Saimi dan Hanani Abriani Sartika (2024) *Cegah Hipertensi: Kenali Pencetus dan Temukan Solusi*.
- Sang Ayu Made Adyani, N. A. (2021) 'Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi Inovasi Deep Tissue Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Limo Depok', *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 5(1), pp. 15–21.
- Santi, L. D., Kamariyah and Oktarina, Y. (2023) 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Muara Kumpeh', *Jurnal Ners*, 7(2), pp. 1725–1733.
- Sari, Endah Puspita Nuryoto, S. (2002) 'Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi', *Jurnal Psikologi*, 2(Tidak dipublikasikan), p. Universitas Gadjah Mada.
- Sartika, Betrianita, Juli Andri, Padila, A. V. N. (2020) 'Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia', *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2, pp. 11–20. doi: 10.1016/C2009-0-39360-5.
- Sartika, A., Andri, J. and Padila, P. (2022) 'Progressive Muscle Relaxation (PMR) Intervention with Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) on Blood Pressure of Hypertension Patients', *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(2), pp. 65–76. doi: 10.31539/josing.v2i2.3485.
- Septi Fandinata, Selly Ernawati, I. (2020) 'Management terapi pada penyakit degeneratif', *Mengenal, mencegah, dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes melitus dan hipertensi)*, pp. 1–134.
- Setiadi, A. P. *et al.* (2022) 'Knowing the gap: medication use, adherence and blood pressure control among patients with hypertension in Indonesian primary care settings', *PeerJ*, 10. doi: 10.7717/peerj.13171.
- Setiawati, Titin Robbihi, H. I. and Dewi, T. K. (2022) 'Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Periodontitis Pada Lansia Puskesmas Pabuarantumpeng Tangerang', *JDHT Journal of Dental Hygiene and Therapy*, 3(1), pp. 43–48. doi: 10.36082/jdht.v3i1.309.

- Setyo, Arif Isworo, Atyanti Ekowati, W. (2022) 'Manajemen Stress Psikologis untuk Pengendalian Tekanan Darah dengan Hipnoterapi Pada Kelompok Penderita Hipertensi RW I Mersi Kabupaten Banyumas', *Journal of Community Health Development*, 3(1), p. 7. doi: 10.20884/1.jchd.2022.3.1.4792.
- Sheila Rosmala Putri, Toto Sudargo, Tira Aristasari, Aulia Afifah, Atika Anif Prameswari, F. A. (2021) 'Ahli Gizi Pada Lanjut Usia', pp. 18–20.
- Sianturi, Saida Fauzi, Y. and Darmawansyah (2022) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Bintuhan Kabupaten Kaur Tahun 2022', *Journal Hygea Public Health*, 1(1), pp. 7–12.
- Silvianah, Anita Indrawati, I. (2024) 'Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi dengan Perubahan Tekanan Darah Pda Lansia di Posyandu Lansia', *Jurnal Keperawatan*, 17(2), pp. 52–61. doi: 10.56586/jk.v17i2.361.
- Sitti (2019) 'Perubahan Terjadi Pada Lansia', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., (Thamer 2009), pp. 2013–2015.
- Soesanto, E. and Marzeli, R. (2020) 'Persepsi Lansia Hipertensi Dan Perilaku Kesehatannya', *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3), p. 244. doi: 10.31596/jcu.v9i3.627.
- Sumarni, Emi Mamlukah, Mamlukah Suparman, R. and Ropii, Ahmad Lukman, M Jamaludin, Jamaludin Sudrajat, C. (2021) 'Analisis Pengaruh Terapi Senam Anti Stroke Sebagai Upaya Non Farmakologi Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Dengan Hipertensi Ringan', *Journal of Public Health Innovation*, 1(2), pp. 133–141. doi: 10.34305/jphi.v1i2.300.
- Sumarni, N., Rukmasari, E. A. and Witdiawati (2020) 'Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Hipertensi Di Muara Sanding', *Jurnal Keperawatan*, 12(2), pp. 204–212.

- Sumartini, Ni Putu Zulkifli, Z. and Adhitya, M. A. P. (2019) ‘Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah’, *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(2), p. 47.
- Suprayitno1, E. (2019) ‘Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Karanganyar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep’, *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), pp. 20–24. doi: 10.24929/jik.v4i2.799.
- Tadung, Frieska Putrima Mamuko, M. R. and Matsino, R. P. (2022) ‘Pendampingan Pastoral Bagi Kaum Lansia Di Panti Werda Damai Ronomuut’, *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 3(2), pp. 26–43. doi: 10.51667/pjpk.v3i2.1228.
- Toto, Tira, Anif, Fitria Aninda, S. R. (2021) ‘Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia’, pp. 16–17.
- Tri Murti, Armanda Kartika, R. (2022) ‘Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi’, *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses kajian Keperawatan)*, 1(2), pp. 115–120. doi: 10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i2.357.
- Triwibowo, Heri Frilasari, H. and Iriyanti, B. A. (2022) ‘Hubungan Perilaku Hidup Tidak Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat’, *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 1(2), pp. 19–27. doi: 10.56586/pipk.v1i2.208.
- Umah, Khoiroh Zahroh, R. and Kinarti, Y. M. (2023) ‘Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia Sebagai Upaya Mencegah Dan Pengendalian Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Desa Suci Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik’, *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*, 1(2), pp. 2986–3163. Available at: <https://nafatimahpustaka.org/pengmas/>.
- Uswatul Khasanah & Siti Nurjanah (2024) ‘Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi’, *Jurnal Kesehatan Akimal*, 3(1), pp. 48–55. doi: 10.58435/jka.v3i1.108.
- Vega Lynda Oktavyonaa, Siti Maimunahb, N. P. D. (2024) ‘Penyuluhan Kesehatan Bahaya Hypertensi dan Senam Bersama Lansia di Klinik

- Harapan Kasih Mlaten’, *J-HICS Journal of Health Innovation and Community Service*, 3(2), pp. 188–192.
- Wade, C. (2021) ‘Mengatasi Hipertensi’, pp. 1–19.
- Wardani, E. C. & A. A. D. (2020) *Sosiologi Keluarga, Media Sains Indonesia*.
- Wibowo, Tri Aji Wira, D. and Kusuma, Y. J. (2025) ‘Tertawa Untuk Sehat : Efektivitas Stand Up Comedy Sebagai Terapi Jasmani Dan Mental Bagi Individu Dewasa Yang Mengalami Stres’, *Bookchapter Olahraga dan Kesehatan*, pp. 102–124.
- Wicaksono, Robert Lestari, P. (2024) ‘Dukungan Keluarga dengan Self-Management pada Pasien Hipertensi’, *Puji Lestari Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(1), p. 1.
- Widda, Nadiya Damayanti, Ervina Yuliyanda Pardilawati, C. (2024) ‘Efektivitas Terapi Non-Farmakologi Pada Pasien Hipertensi’, *Malahayati Nursing Journal*, 14(3), pp. 613–616.
- Widia Cahyani Hia, M. A. (2023) ‘HubunganTingkat Pengetahuan dan Dukungan Keluarga DenganKepatuhan Diet Pasien Hipertensidi Rumah Sakit Jakarta’, *Journal of Pubnursing Sciences*, 1(2), pp. 13–19. Available at: <https://journal.pubsains.com/index.php/jps>.
- Widiandari, T. D., Widiani, E. and Rosdiana, Y. (2018) ‘Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Motivasi Lansia Dalam Pengelolaan Penyakit Hipertensi Di Poli Interna RST Dr. Soepraoen Malang’, *Nursing News*, 3(1), pp. 785–790.
- Widiyono, Indriyati Astuti, dan T. B. A. (2022) *Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi, Lembaga Chakra Brahmanda Lentera*.
- Widowati, D., Purwanto, E. and Noorma, N. (2018) ‘Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Puskesmas Lempake Samarinda’, *Politekkes Kalimantan Timur*, pp. 203–205.
- World Health Organization (2023) ‘Global Report On Hyperension : The Race Against a SSilent Killer.pdf’, p. ix.



- Yamin, M. Jufri, Jamaluddin Khairuddin Riyanto, A. A. (2024) 'Sosialisasi Jenis Zat Adiktif dan Psikotropika serta Dampaknya terhadap Kesehatan di SMPN 1 Gunungsari Lombok Barat', *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 7(2), pp. 368–373.
- Yosfand, N. Z., Yulia Rizka and Elita, V. (2022) 'Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Simpang Tiga', *Riau Nursing Journal*, 1(1), pp. 51–59. doi: 10.31258/rnj.1.1.51-59.
- Yunita Kristina, Fransisca, Korinus Suweni, E. S. (2024) 'Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Melalui Pendidikan Kesehatan Dalam Rangka pencegahan Hipertensi di GMAHK Jemaat Kolayinuk', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7, pp. 6–8.
- Zaim Anshari (2020) 'Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya', *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), pp. 54–61. doi: 10.36656/jpkm.v2i2.289.
- Zhang, X. N. *et al.* (2020) 'Self-management among elderly patients with hypertension and its association with individual and social environmental factors in China', *Journal of Cardiovascular Nursing*, 35(1), pp. 45–53. doi: 10.1097

---

## PROFIL PENULIS

---



Chatyla Putri Cika Ayu Setya, S.Kep., lahir di Bekasi pada 18 April 2023 dan berdomisili di Kelurahan Tambun Selatan, Bekasi. Saat ini penulis menempuh Pendidikan pada Program Profesi Ners di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Setelah sebelumnya menyelesaikan pendidikan Program Sarjana Ilmu Keperawatan di Universitas yang sama (2021-2025). Perjalanan pendidikan penulis dimulai dari TK Al-Mansuriah (2008-2009), kemudian SDIT Islamia (2009-2015), SMPIT Islamia (2015-2018), SMAN 1 Tambelang (2019-2021). Ketertarikan penulis sejak usia dini terhadap dunia kesehatan, membuat penulis bertekad untuk fokus pada bidang kesehatan khususnya keperawatan. Sehingga munculnya tekad berperan dalam mengapresiasi masyarakat luas dalam meningkatkan kesehatan melalui edukasi dan pelayanan kesehatan yang telah diberikan Selain aktif dalam bidang akademik, penulis juga memiliki pengalaman organisasi dan sosial yang telah dilaksanakan. Diantaranya penulis turut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan fokus pada edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di sejumlah wilayah. Sehingga dalam kegiatan tersebut penulis sering meluangkan kemampuan komunikasi, hingga empati sosial terhadap masyarakat sekitar Selama menempuh pendidikan penulis telah memperoleh pengalaman praktik di berbagai Rumah Sakit dan Fasilitas Kesehatan. Sehingga dari pengalaman ini semakin memperkuat kompetensi profesional dan pemahaman praktis penulis dalam memberikan asuhan keperawatan yang holistik kepada masyarakat



Ns. Chandra Tri Wahyudi, S.Kep., M.Kes., M.Kep. penulis lahir di Jakarta pada 10 Juni 1987. Ia menempuh pendidikan tinggi dimulai di Program Sarjana Ilmu Keperawatan UPN Veteran Jakarta (2005-2009), dilanjutkan dengan Program Profesi Ners (2009-2011). Penulis juga menyelesaikan Program Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju (STIKIM) pada tahun 2013-2015, serta Program Magister Ilmu Keperawatan dengan peminatan Keperawatan Komunitas di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia pada tahun 2019-2021. Karir profesionalnya dimulai sebagai perawat ambulans di Jakarta Raditya Ambulance Service, kemudian sebagai perawat pelaksana di RS Bhineka Bakti Husada, Tangerang Selatan. Penulis juga aktif dalam dunia pendidikan sebagai dosen pengajar di Akademik Royhan dan di Sekolah Tinggi Kesehatan Indonesia Maju sejak tahun 2016. Selain itu, penulis mengabdikan sebagai dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, UPN Veteran Jakarta sejak tahun 2013. Minat utama berada dalam bidang Keperawatan Komunitas, Keperawatan Keluarga, dan Keperawatan Gerontik.

# GERAKAN TENANG JANTUNG SENANG,

## Senam Tera Untuk Lansia Hipertensi

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dialami lansia akibat perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan tekanan vaskular. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial lansia. Untuk mengatasinya, diperlukan intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif, salah satunya adalah senam tera.

Senam tera adalah olahraga ringan yang menggabungkan gerakan lembut, keseimbangan tubuh, dan pengaturan napas. Gerakan perlahan dan ritmisnya membantu melancarkan sirkulasi darah, menurunkan aktivitas saraf simpatis, serta menstabilkan tekanan darah. Melalui latihan teratur, senam tera terbukti menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, meningkatkan fleksibilitas tubuh, dan memperbaiki fungsi jantung serta pernapasan.

Selain manfaat fisik, senam tera juga memberikan dampak psikologis positif. Lansia merasa lebih tenang, bahagia, dan bersemangat, serta memperoleh dukungan sosial dari interaksi sesama peserta. Kegiatan ini umumnya dilakukan di posyandu lansia atau puskesmas dengan bimbingan instruktur atau tenaga kesehatan, disertai pemantauan tekanan darah sebelum dan sesudah latihan. Secara keseluruhan, senam tera menjadi bentuk terapi gerak yang holistik bagi lansia hipertensi meningkatkan kesehatan fisik, emosional, dan sosial sekaligus membantu menjaga kualitas hidup agar tetap sehat, aktif, dan mandiri di masa tua.



IKAPI  
IKATAN PENERBIT INDONESIA

CV. Tahta Media Group  
Surakarta, Jawa Tengah  
Web : [www.tahtamedia.com](http://www.tahtamedia.com)  
Ig : tahtamedia group  
Telp/WA : +62 896-5427-3996

