

PROGRAM *EVIDENCE BASED NURSING* (EBN)

**“PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DI BALAI REHABILISASI SOSIAL LANJUT USIA
(BRSLU) GAU MABAJI GOWA TAHUN 2023”**



DISUSUN OLEH

LESNI FATMA PATANDEAN, S.Kep

B0322712

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS SULAWESI BARAT

2023

PROGRAM EVIDENCE BASED NURSING (EBN)

**“PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DI BALAI REHABILISASI SOSIAL LANJUT USIA
(BRSLU) GAU MABAJI GOWA TAHUN 2023”**



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Profesi Ners**

OLEH

LESNI FATMA PATANDEAN, S.Kep

B0322712

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS SULAWESI BARAT

2023

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALIAS

EBN ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Lesni Fatma Patandean, S.Kep

Nim : B0322712

Tanggal : 5 Juli 2023

Tanda Tangan



Lesni Fatma Patandean, S.Kep

LEMBAR PESETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **PROGRAM EVIDENCE BASED NURSING (EBN)** atas nama **LESNI FATMA PATANDEAN** dengan NIM **B0322712** dengan judul **"PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI BALAI REHABILISASI SOSIAL LANJUT USIA (BRSLU) GAU MABAJI GOWA TAHUN 2023"** telah disetujui untuk disajikan dihadapan tim penguji pada Ujian Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat.

Majene, 05 Juli 2023

Tim Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Junaedi Yunding S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. KMB



Kurnia Harli, BSN., MSN

Ketua Program Studi Profesi Ners

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Sulawesi Barat



Junaedi Yunding S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. KMB

HALAMAN PENGESAHAN

Evidence Based Nursing Dengan Judul:

**PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DI BALAI REHABILISASI SOSIAL LANJUT USIA
(BRSLU) GAU MABAJI GOWA TAHUN 2023**

Disusun dan diajukan oleh :

LESNI FATMA PATANDEAN, S.Kep

B0322712

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Profesi Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.

Ditetapkan : Di Majene
Tanggal : 13 Juli 2023

Dewan penguji

1. Irna Megawaty, S.Kep., Ns., M.Kep

()

2. Irfan Wabula, S.Kep., Ns., M.Kep

()

Dewan Pembimbing

1. Junaedi Yunding, M.Kep., Sp.Kep.MB

()

2. Kurnia Harli, BSN., MSN

()

Mengetahui

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Muzakkir, M.Kes

Ketua
Program Profesi Ners



Junaedi Yunding, M.Kep., Sp.Kep.MB

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yesus Kristus, penulis persembahkan, karena hanya dengan Anugrah dan Kasih-Nyalah penulis dapat menyelesaikan **PROGRAM EVIDENCE BASED NURSING (EBN)** dengan judul “**PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI BALAI REHABILISASI SOSIAL LANJUT USIA (BRSLU) GAU MABAJI GOWA TAHUN 2023**”. Adapun tujuan dari penulisan EBN ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Profesi Ners di jurusan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan. Pada kesempatan ini penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada Kedua orang tua/wali saya Bapak **Frans Rela Patandean** dan Bapak **Yohanis Sanda** serta Ibu **Manglaen Naomi Bua’ Reu** dan Ibu **Martha Rangin**, serta kakak dan adik atas kasih sayang, doa, dukungan serta semangat yang tiada hentinya kepada penulis. Terimah kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil baik langsung maupun tidak langsung sehingga tugas akhir ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada yang saya hormati:

1. Bapak **Prof. Muhammad Abdy, M.Si., Ph. D** selaku Rektor Universitas Sulawesi Barat.
2. Bapak **Prof. Dr. Muzakkir M.Kes.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat
3. Bapak **Muhammad Irwan, S.Kep., Ns., M.Kes**, selaku wakil Dekan satu Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.
4. Ibu **Nurgadima A DJ SKM., M.Kes**, selaku wakil Dekan satu Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.
5. Bapak **Junaedi Yunding S.Kep., Ns., M.Kep, Sp. KMB** selaku kepala prodi profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat, sekaligus pembimbing 1 yang senantiasa menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam menyusun Program *Evidence Based Nursing* (EBN) ini.

6. Ibu **Kurnia Harli, BSN., MSN** selaku pembimbing II yang senantiasa menyediakan waktu tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam menyusun Program *Evidence Based Nursing* (EBN) ini.
7. Pihak BRSLU Gau Mabaji Gowa yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.
8. Para dosen, staff dan pegawai di Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat .
9. Rekan-rekan mahasiswa Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat khususnya Angkatan V, serta orang orang terkasih yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah menjadi pendengar yang baik serta perhatian, kepedulian, semangat dan semua pihak yang telah membantu penulis baik dalam bentuk moril maupun materil

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam *Evidence Based Nursing* (EBN) ini oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan tugas akhir ini. Akhir kata, penulis berharap dengan *Evidence Based Nursing* (EBN) ini dapat bermanfaat bagi semua orang, bangsa, dan Negara. Tuhan Memberkati. Amin

Majene, 07 Juli 2023



Lesni Fatma Patandean, S.Kep

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan pada tanggal 71 Juli 2000 di Gandangbatu, Tana Toraja. Anak ketujuh dari dua belas bersaudara pasangan dari Bapak Frans Rela Patandean dan ibu Manglaen Naomi Bua Reu. Pada tahun 2012 lulus dari SDN 310 Inpres Ratte Bone, tahun 2015 lulus dari SMPN SATAP 5 Saluputti, tahun 2018 lulus dari SMAN 2 Tana Toraja. Pada tahun 2018 lulus seleksi SNMPTN dengan Program Beasiswa Bidikmisi dan berhasil masuk Perguruan Tinggi Negeri Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat. Pada tahun 2022 penulis telah menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan di Universitas Sulawesi Barat.

Penulis aktif pada bidang kemahasiswaan dengan mengikuti organisasi mahasiswa yaitu Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat periode 2018-2021. Penulis juga aktif dalam organisasi eksternal seperti pada tahun 2021 sebagai anggota IKMAT Majene periode 2021-2022., dan menjadi anggota the community of education organisasi kesehatan periode 2018-2021.

Pada tahun 2021, penulis melaksanakan salah satu tridarma perguruan tinggi yaitu pengabdian masyarakat dengan mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) gelombang XVIII, di Desa Konja, Kecamatan Pamboborang, Kabupaten Majene, Provinsi Sulawesi Barat. Tahun 2022-2023 penulis juga melaksanakan Praktek Klinik di RSUD Polewali Mandar, RSUD Labuang Baji Makassar, RSUD Dadi Makassar, RS Ibu Dan Anak Pertiwi Makassar, BRSLU Gowa, Puskesmas Totoli, Bangae dua, Rutan Majene dan melaksanakan Praktek klinik komunitas dan Keluarga di Desa Sepatu, Kecamatan Tinambung, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat. Salah satu syarat untuk menyelesaikan studi Profesi Ners telah terselesaikan, penulis melakukan program *Evidence Based Nursing (EBN)* dengan judul “Penerapan Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia” dibawah bimbingan Bapak Junaedi Yunding, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep. MB dan Ibu Kurnia Harli, BSN., MSN.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Tujuan penelitian	3
1.3 Manfaat penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Tinjauan Teori Hipertensi	4
2.2 Tinjauan Teori Senam Tera	7
BAB III ANALISIS JURNAL	22
3.1 Metodologi Penelusuran Jurnal.....	22
3.2 Jurnal Database	22
3.3 Algoritma Pencarian Artikel.....	22
3.4 Penjelasan Artikel Pilihan.....	23
3.5 Penjelasan Alasan Pemilihan Artikel.....	30
BAB IV PELAKSANAAN EBN.....	34
4.1 Tempat Pelaksanaan	34
4.2 <i>Plan Of Action</i> /Waktu Pelaksanaan.....	34
4.3 Jumlah Pasien	34
4.4 Prosedur Pelaksanaan	34
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	35
5.1 Hasil	35
5.2 Pembahasan	34

BAB VI PENUTUP	40
6.1 Kesimpulan	40
6.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 Karakteristik Responden.....	35
Tabel 5.2 Hasil Pengukuran Tekanan Darah.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Dan Gambar Peregangan	11
Gambar 2.2 Gerakan Dan Gambar Persendian	14
Gambar 2.3 Gerakan Dan Gambar Pernapasan.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur.....	43
Lampiran 2 Dokumentasi Kegiatan.....	46

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan kasus yang paling sering dijumpai pada kelompok lanjut usia (Dwi et al., 2022). Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor seperti, genetik (keturunan), gaya hidup, jenis kelamin, usia, dan kebiasaan merokok (Tambunan et al., 2021). Selain itu, keadaan pikiran seperti stres, takut, cemas dan nyeri pada anggota tubuh juga mengakibatkan stimulasi simpatik yang meningkatkan frekuensi denyut jantung, curah jantung dan tahanan vaskuler perifer sehingga meningkatkan tekanan darah (Nindiana et al., 2023). Hipertensi yang terjadi pada lansia dipicu oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga pembuluh darah menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku (Mustofa et al., 2020). Manifestasi klinis hipertensi pada lansia yaitu sakit kepala, pusing/migraine, rasa berat ditengkuk, penyempitan pembuluh darah, sukar tidur, lemah dan lelah, nokturia, azotemia, sulit bernapas saat beraktivitas (Astuti, 2022). Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan gangguan pada berbagai organ. Kondisi tekanan darah tinggi yang terus-menerus akan menyebabkan jantung bekerja lebih keras, sehingga kondisi ini akan mengakibatkan terjadinya kerusakan pada pembuluh darah (Miftafu & Agus, 2017). Masalah lain yang timbul akibat hipertensi yaitu meningkatkan risiko serangan jantung, gagal jantung, penyakit ginjal serta stroke dan gangguan penglihatan (Yuda et al., 2022). Lebih lanjut tekanan darah tinggi berhubungan dengan risiko stroke dan penyakit jantung koroner (Kemenkes, 2020).

Tekanan darah yang tidak terkontrol merupakan masalah yang serius pada lansia penderita hipertensi sehingga harus ditangani dengan tepat. Tindakan untuk mengontrol hipertensi sudah banyak dilakukan seperti membiasakan perilaku hidup sehat, tidak merokok, menurunkan berat badan, mengatur pola makan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan kaya serat, serta rendah lemak dan rendah natrium (kurang dari 6 gram natrium perhari),

istirahat yang cukup, berpikir positif dan tidak mengonsumsi alkohol dan berolahraga secara teratur (A'an, 2018). Olahraga dapat membantu penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah (Putriastuti, 2016). Kebiasaan olahraga dapat memberikan efek yang positif bagi penderita hipertensi yaitu meningkatkan penggunaan glukosa dalam otot dan meningkatkan sensitivitas insulin yang menyebabkan penurunan aktivitas saraf simpatis sehingga menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Selain itu, aktivitas fisik yang rutin dapat mengurangi lemak jenuh, meningkatkan eliminasi sodium yang terjadi karena perubahan fungsi ginjal, mengurangi plasma renin, dan aktivitas katekolamin yang dapat mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah (Miftafu & Agus, 2017).

Olahraga yang dapat dilakukan oleh kelompok lanjut usia untuk mengontrol tekanan darah salah satunya adalah senam tera. Senam tera terdiri dari gerakan pernapasan yang membuat tubuh lebih rileks dan melebarkan pembuluh darah kapiler sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah serta menarik dan menghembuskan napas secara teratur juga dapat meningkatkan keefektifan dari kerja jantung sehingga bisa mengurangi ketegangan fisik dan mental yang membuat tekanan darah meningkat (Khasanah & Nurjannah, 2020). Senam tera dilakukan dengan cara melatih fisik dan mental yang memadukan gerakan anggota tubuh dengan teknik irama pernapasan yang dilakukan melalui pemusatan pemikiran dan dilakukan secara beraturan, serasi, sesuai serta berkesinambungan (Sitinjak et al., 2022). Senam tera memiliki gerakan yang mudah dan ringan serta minim risiko sehingga senam ini dapat diikuti oleh berbagai kalangan usia para penderita hipertensi, termasuk lansia (Yuda et al., 2022). Gerakannya aman karena dilakukan dengan cara peregangan dan ditahan sambil bernafas bebas bukan gerakan yang tersentak-sentak (Ghani, 2009). Gerakan pernapasan lambat yang membuat tubuh menjadi rileks dan melebarkan pembuluh darah kapiler sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa senam tera memiliki pengaruh yang signifikan

terhadap penurunan tekanan darah (Khasanah & Nurjannah, 2020; Pratiwi & Siti, 2021; Yuda et al., 2022; Taufandas, 2021; Astuti, 2022; Nindiana et al., 2023; Fauzy Hasrul, 2021).

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Gau Mabaji Gowa, manajemen untuk mengontrol tekanan darah pada 9 lansia yaitu, 3 orang diantaranya mengkonsumsi obat penurunan tekanan darah (amlodipin 5 mg dengan dosis 1x1) dan 6 orang lainnya tidak pernah konsumsi obat maupun melakukan tindakan nonfarmakologi lainnya. Melalui program *evidence based nursing* inilah penulis ingin mengetahui tentang penerapan senam tera terhadap tekanan darah pada lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Gau Mabaji, Kabupaten Gowa. Dengan penelitian ini diharapkan lansia mendapatkan tindakan alternatif yang mudah dan aman untuk mengontrol tekanan darah sehingga diharapkan lansia dapat lebih sehat dan produktif.

1.2 Tujuan

Bagaimana penerapan senam tera terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Gau Mabaji, Kabupaten Gowa.

1.3 Manfaat

1.3.1 Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah khasanah ilmu keperawatan dan dijadikan referensi dalam mengembangkan penerapan keperawatan khususnya dalam lingkup keperawatan gerontik.

1.3.2 Bagi Pihak BRSLU Gau Mabaji Gowa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam memilih terapi nonfarmakologis dalam mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya.

1.3.3 Bagi peneliti selanjutnya

Menjadi data dasar dan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang terapi senam tera dengan variabel yang

berbeda.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Teori Hipertensi

2.1.1 Definisi Hipertensi

Hipertensi atau yang dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berupa gangguan pada sistem sirkulasi (Putriastuti, 2016). Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan sistole, yang tingginya tergantung dari masing-masing individu yang terkena, dimana tekanan darah berfluaksi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami (Tambunan et al., 2021). Hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah di atas normal dan dapat mengakibatkan peningkatan morbiditas dan mortalitas. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang persisten dengan sistolik melebihi 140 mmHg dan distolik melebihi 90 mmHg (Yuda et al., 2022).

2.1.2 Klasifikasi Hipertensi

Menurut Kemenkes, (2020) berdasarkan penyebabnya hipertensi dibedakan menjadi dua golongan yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer atau hipertensi esensial, terjadi karena peningkatan persisten tekanan arteri akibat ketidakteraturan mekanisme kontrol homeostatik normal. Sedangkan hipertensi sekunder atau hipertensi renal merupakan hipertensi yang penyebabnya diketahui. Hampir semua hipertensi sekunder berhubungan dengan gangguan sekresi hormon dan fungsi ginjal. Umumnya hipertensi sekunder dapat disembuhkan dengan penatalaksanaan penyebabnya secara tepat.

2.1.3 Tanda dan Gejala Hipertensi

Menurut Astuti (2022), tanda dan gejala dari hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah 140/90 mmHg, sakit kepala, pusing/migraine, rasa berat ditengkuk, penyempitan pembuluh darah, sukar tidur, lemah dan lelah, nokturia, azotemia, sulit bernapas pada saat beraktivitas. Adapun gejala lainnya yaitu leher terasa kaku, mual, dan pandangan jadi kabur karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung dan ginjal (Tambunan et al., 2021)

2.1.4 Faktor Risiko Hipertensi

Faktor risiko terjadinya hipertensi ada 2 yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah antara lain usia, jenis kelamin, dan genetik. Usia pada umumnya seiring bertambahnya usia maka perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen serta dinding pembuluh darah yang kaku sehingga meningkatkan tekanan darah. Jenis kelamin, pada umumnya tekanan darah pria lebih tinggi daripada tekanan darah wanita. Genetik, seseorang berkemungkinan besar mengalami hipertensi jika ada orang tua yang menderita hipertensi. Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah antara lain: merokok, diet rendah serat, konsumsi garam berlebih, kurang aktifitas fisik, sters, obesitas, dan konsumsi alkohol. Stres, kejadian hipertensi lebih besar terjadi pada individu yang memiliki kecenderungan stress emosional karena dapat merangsang meningkatnya hormon adrenalin dan memicu jantung untuk berdetak lebih kencang sehingga terjadi peningkatan tekanan pada darah. Obesitas, karena orang dengan obesitas memiliki kadar lemak dalam darah secara berlebihan sehingga berpotensi untuk menimbulkan terjadinya penyempitan pembuluh darah yang dapat memicu jantung memompa darah lebih kuat untuk memenuhi kebutuhan oksigen. Merokok menyebabkan peningkatan tekanan darah. Perokok berat dapat dihubungkan dengan peningkatan insiden hipertensi maligna dan risiko terjadinya stenosis arteri renal yang mengalami

aterioklerosis.

2.1.5 Pencegahan Hipertensi

Hipertensi dapat dicegah dan dikontrol dengan cara sebagai berikut: mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh per hari), melakukan aktifitas fisik secara teratur (seperti jalan kaki, 3 km/olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu), tidak merokok dan menghindari asap rokok, diet dengan gizi seimbang, mempertahankan berat badan ideal, dan menghindari mengkonsumsi alkohol (Kemenkes, 2018).

2.1.6 Komplikasi hipertensi

Hipertensi yang tidak terkontrol adalah hipertensi yang tidak terkendali dan tidak di obati dengan benar. Komplikasi hipertensi antara lain gangguan otak, stroke, penyakit ginjal. Peningkatan tekanan darah juga mempengaruhi kemampuan otak. Pasien dengan tekanan darah tinggi akan sering mengalami penurunan kemampuan kognitif dan daya ingat, penurunan konsentrasi, kehilangan kemampuan memecahkan masalah. Stroke biasanya disebabkan oleh pendarahan (hemoragi) atau penggumpalan darah (trombosis) dari pembuluh darah yang menyuplai otak. Ketika tekanan darah tinggi terjadi, hal ini menyebabkan resistensi pada pembuluh darah dan, karena penyumbatan pembuluh darah, dapat menyebabkan penyumbatan atau trombosis pada pembuluh darah, yang dapat menyebabkan stroke. Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah salah satu penyebab penyakit ginjal kronis. Penyakit ginjal kronis mempengaruhi satu dari sepuluh orang dewasa. Penyakit ginjal kronis memaksa ginjal bekerja lebih keras (Kemenkes, 2020).

2.2 Tinjauan Teori Senam Tera

2.2.1 Defenisi Senam Tera

Senam Tera Indonesia adalah olahraga pernafasan yang dipadu oleh gerak. Senam ini diadopsi dari senam Tai Chi yang berasal dari negeri Cina. Kata Tera sendiri berasal dari kata terapi yang berarti olahraga yang berfungsi sebagai terapi (Ghani, 2009). Senam tera merupakan suatu latihan yang melatih fisik dan mental, dan memadukan gerakan-gerakan anggota tubuh dengan suatu teknik irama pernafasan melalui pemusatan pemikiran dan dilakukan secara beraturan, serasi, benar dan berkesinambungan (Sitinjak et al., 2022). Senam tera dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sehingga lansia dapat melakukan senam tera secara teratur dirumah, dan dapat dilakukan secara bersama- sama atau sendiri. Senam tera adalah olahraga fisik dan mental yang menggabungkan gerak bagian tubuh dengan teknik pernafasan dan ritme melalui pemusatan pikiran yang dilakukan secara teratur, serasi, benar dan terus menerus (Riri, 2022).

2.2.2 Manfaat Senam Tera

Menurut Komunitas Senam Tera, (2009), secara khusus atau jasmani senam tera bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi dan fungsi dari jantung dan peredaran darah, sistem pernafasan, sistem saraf, pencernaan makanan, endokrin, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan otot dan sendi, keseimbangan dan koordinasi dan proses metabolisme. Selain kesehatan jasmani senam tera juga memberikan manfaat pada rohani antara lain, memelihara kestabilan penguasaan diri, mengurangi stress, melatih konsentrasi, meningkat kepekaan, memupuk rasa kebersamaan dan kekeluargaan (Sitinjak et al., 2022).

Selain manfaat diatas, senam tera pada lansia dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, karena senam tera dapat melancarkan peredaran darah, memberikan rangsangan bagi syaraf-syaraf yang lemah, dan mendorong jantung bekerja secara optimal. Senam tera

yang terdiri dari gerakan peregangan, gerakan persendian, dan gerakan pernafasan mempunyai tujuan untuk menurunkan tingkat depresi. Penurunan tersebut akan memberikan stimulus kerja sistem saraf perifer (otonom nervous sistem) terutama parasipatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah akan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik (Taufandas, 2021). Senam tera mempunyai manfaat terhadap kebugaran lansia karena senam tera mempengaruhi tidak hanya stabilitas nadi, tetapi juga stabilitas tekanan darah, pernafasan, dan kadar immunoglobulin. Dan keempat senam Tera merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Orang yang aktivitasnya rendah mempunyai resiko terkena hipertensi antara 30-50% daripada yang aktif melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu aktivitas fisik antara 30-45 menit sebanyak kurang lebih 3x seminggu penting sebagai pencegahan hipertensi (Astuti, 2022).

2.2.3 Teknik Senam Tera






Ada 3 prinsip gerakan pada senam tera yaitu peregangan, persendian, dan pernafasan (Ghani, 2009). Gerakan pertama yaitu peregangan, gerakan peregangan terdiri dari 17 gerakan, diawali dengan pemanasan dengan gerakan lari ditempat dan diakhiri pendinginan. Kegiatan peregangan bermanfaat bagi kondisi tubuh seperti meningkatkan kegiatan metabolisme, meningkatkan denyut jantung secara bertahap sehingga jantung lebih siap menerima beban latihan serta meningkatkan aliran darah ke otot-otot, meningkatkan suhu otot secara bertahap untuk mencegah terjadinya cedera (Komunitas Senam Tera, 2009).







Gerakan kedua yaitu gerakan persendian yang terdiri dari 25 gerakan. Gerakan persendian ini dilakukan dengan lembut sesuai dengan iringan musik. Tujuan dari gerakan persendian adalah untuk menggerakkan sendi dan otot. Secara keseluruhan gerakan ini bersifat aerobic low impact. Karena dengan gerakan persendian pada senam tera ini, energi yang dipakai







adalah minimal, sehingga peserta senam tidak merasa berat karena tumpuan tidak berada pada lutut dan cedera dapat dihindari selama senam. Selain itu melalui gerakan ini akan didapatkan gerakan aksial kompresi, gerakan aksial kompresi antara lain bisa merangsang sel-sel tulang baru sehingga bisa mempengaruhi meningkatnya massa tulang akibatnya tulang akan lebih kuat.

Gerakan ketiga yaitu gerakan pernafasan pada senam tera merupakan kegiatan inti yang berisi gabungan beberapa gerakan tubuh, pernafasan dan konsentrasi yang dilakukan secara berkesinambungan, benar dan mengikuti alunan musik pengiring. Dalam gerakan ini, individu biasanya akan berimajinasi sesuai dengan gerakan senam yang dilakukannya.

Tabel 2.1 Gerakan dan Gambar Peregangan Senam Tera Indonesia (DPP Senam Tera, 2009).







No.	Gerakan	Gambar
1.	Dorong Tangan Ke Atas	
2.	Dorong Tangan Ke Kiri	
3.	Dorong Tangan Ke Kanan	
4.	Dorong Tangan Ke Depan	
5.	Rentangkan Tangan Ke Samping	







6.	Angkat Siku Rapat	
7.	Buka Siku Ke Belakang	
8.	Putar Ke Kiri	
9.	Putar Ke Kanan	
10.	Bungkuk Lengan Ke Atas	
11.	Lenturkan Badan	







12.	Tekuk Lutut Ke Kiri	
13.	Tekuk Lutut Ke Kanan	
14.	Lutut Kiri Ke Depan	
15.	Lutut Kanan Ke Depan	
16.	Putar Pinggul Ke Kiri	
17.	Tekuk Lutut Rapat	



Tabel 2.2 Gerakan dan Gambar Persendian Senam Tera Indonesia (DPP Senam Tera, 2009).

No.	Gerakan	Gambar
1.	Menoleh Ke Kiri Ke Kanan	
2.	Tundukan Kepala	
3.	Miringkan Kepala	
4.	Putar Kepala	
5.	Lengan Ke Depan	





6.	Telapak Tangan Ke Arah Badan	
7.	Telapak Tangan Ke Arah Depan	
8.	Putar Bahu Ke Depan	
9.	Balik Arah	
10.	Busungkan Badan	
11.	Telapak Tangan Ke Bawah	

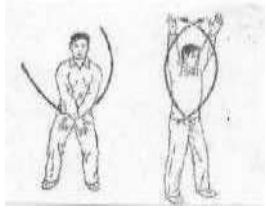
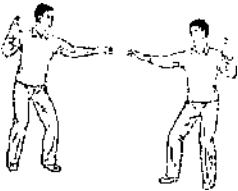




12.	Rentangkan Tangan	
13.	Dorong tangan ke Atas	
14.	Putarkan Pinggang	
15.	Bermain Piano	
16.	Kaki Kiri Ke Depan	
17.	Kaki Kiri Ke Belakang	





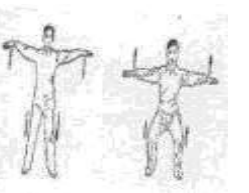

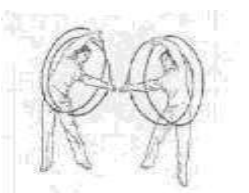
18.	Angkat Lutut	
19.	Tumit Ke Depan	
20.	Tumit Ke Samping	
21.	Kaki Ke Belakang	
22.	Tangan Di Lipat	
23.	Bertepuk Tangan	



24.	Tumit Di Angkat	
25.	Jalan Di Tempat	

Tabel 2.3 Gerakan dan Gambar Pernapasan Senam Tera Indonesia (Komunitas Senam Tera, 2011).

No.	Gerakan	Gambar
1.	Mengatur Napas	
2.	Bangkit Mengatur Napas	
3.	Melapangkan Dada	
4.	Mengayun Pelangi	

5.	Membela Awan	
6.	Mengayun Lengan	
7.	Mengayuh Di Danau	
8.	Mengangkat Bola	
9.	Memandang Rembulan	
10.	Mendorong Telapak	

11.	Membelai Mega	
12.	Meraup Air	
13.	Mendorong Ombak	
14	Membentangkan Sayap	
15.	Menyulurkan Tinju	
16.	Terbang Melayang	
17.	Memutar Bola	

18.	Menepuk Bola	
19.	Menggosok Telapak Tangan	

BAB III ANALISIS JURNAL

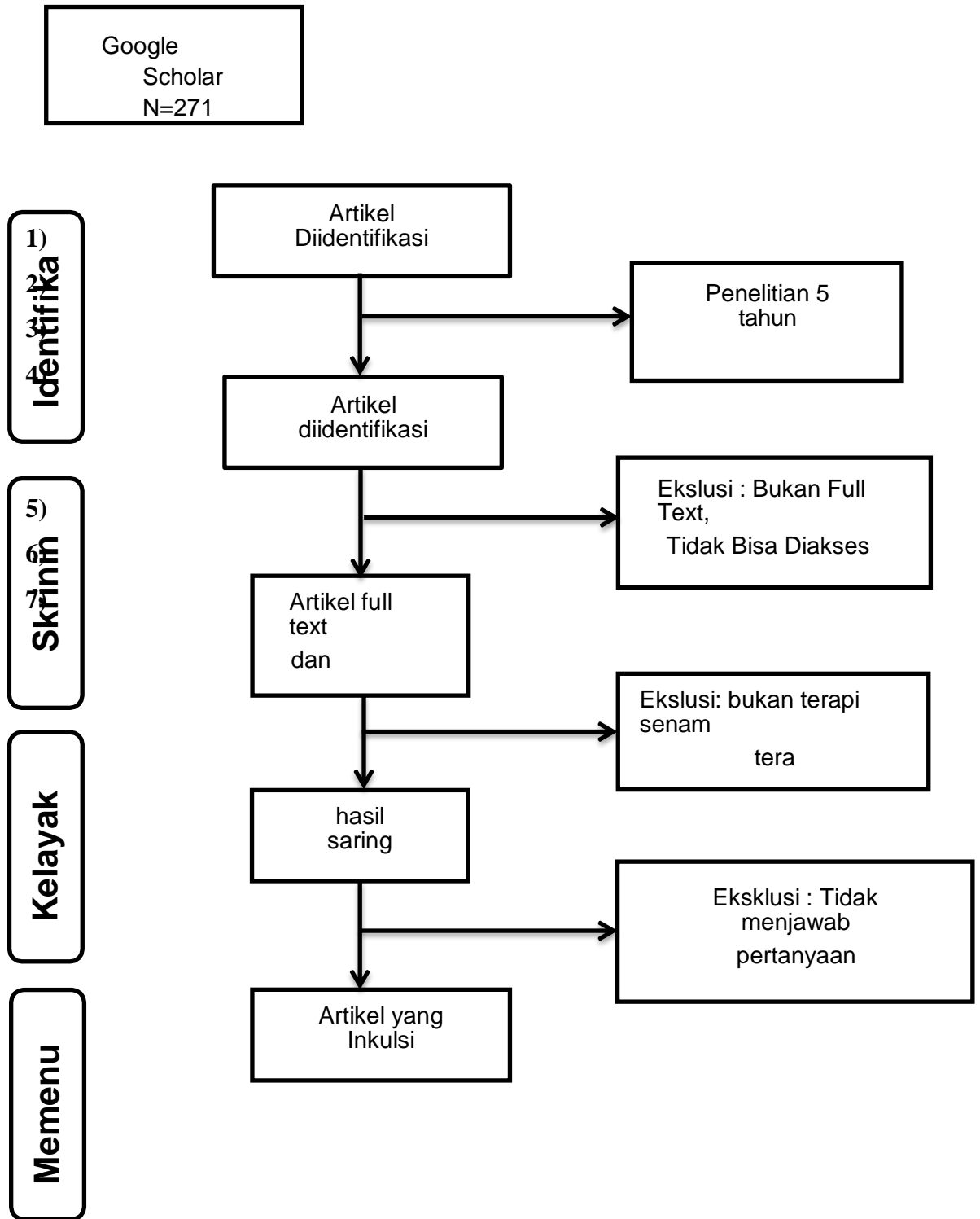
3.1 Metode Penelusuran Jurnal

Unsur	Analisis	Kata Kunci
PICO (Terapi)		
P	Rata-rata lansia dengan hipertensi mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol akibat penanganan nonfarmakologi yang kurang	Hipertensi
I	Senam tera	Senam tera
C	-	
O	Menurunkan dan mengontrol tekanan darah	Hipertensi

3.2 Jurnal Database Yang Digunakan

Menggunakan kata kunci dan beberapa sinonimnya dari analisa PICO, peneliti memasukkannya kedalam *search engine* jurnal yaitu <https://scholar.google.co.id/>

3.3 Algoritma Pencarian Jurnal



3.4 Penjelasan Artikel Pilihan

Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Gunung Medan.

Metode: 30 orang yang mengalami hipertensi, dilakukan senam tera sebanyak 3x selama seminggu.

Hasil: senam tera dapat menurunkan tekanan darah dan responden mengatakan gejala hipertensi yang dirasakan berkurang seperti sakit kepala, pusing, sulit tidur dan lemah serta lelah.

Kesimpulan: senam tera terlihat sebagai tindakan yang baik dan menjadi pilihan untuk mengontrol hipertensi pada lansia.

Pengaruh Senam Tera Indonesia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Desa Pasar Melintang

Kecamatan Lubuk Pakam

Abstrak

Latar belakang: Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Senam Tera Indonesia merupakan latihan fisik dan mental, memadukan gerakan bagian-bagian tubuh dengan teknik dan irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran yang dilaksanakan secara teratur, serasi, benar dan berkesinambungan.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh senam tera Indonesia terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia.

Metode: 12 orang dengan hipertensi dilakukan senam tera namun metode pelaksanaannya tidak tercantum di dalam jurnal.

Hasil : senam tera dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kesimpulan: setelah diberikan senam tera, dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Sewaktu pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda

Abstrak

Latar belakang: Lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik memiliki tekanan darah yang lebih stabil dibandingkan lansia yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik karena frekuensi denyut jantung yang normal dan lebih sehat dibandingkan dengan lansia yang enggan melakukan aktivitas fisik.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda.

Metode: senam tera dilakukan 1x seminggu dengan durasi waktu 30 menit

Hasil: senam tera dapat mengontrol tekanan darah pada lansia

Kesimpulan: terdapat pengaruh senam tera terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda.

Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Aikmel Tahun Ajaran 2020/2021

Abstrak

Latar belakang: Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan.

Tujuan: untuk mengetahui efektivitas senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Aikmel.

Metode: senam tera dilakukan secara teratur selama 4 minggu pada 30 lansia dengan hipertensi .

Hasil: setelah dilakukan senam tera tekanan darah mengalami penurunan

Kesimpulan: senam tera efektivitas dilakukan terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

Pengaruh *Aerobic Low Impact* : Senam Tera Pada Penderita Hipertensi Stage 1 Gombong

Abstrak

Latar belakang: Penyakit jantung (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di dunia. Hipertensi adalah salah satu dari masalah kesehatan yang berbahaya di seluruh dunia karena merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, penyakit ginjal serta stroke.

Tujuan: untuk mengetahui Pengaruh *Aerobic Low Impact* : Senam Tera Pada Penderita Hipertensi Stage 1 Gombong.

Metode: 56 responden yang mengalami hipertensi dilakukan senam tera selama 1 bulan dengan frekuensi jumlah latihan sebanyak 8 kali dalam 1 bulan.

Hasil: terjadi penurunan tekanan darah karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi.

Kesimpulan: senam tera ini berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Efektifitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Aikmel

Abstrak

Latar belakang: menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, dan tidak hanya dimulai suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua meruokan proses ilmiah, berarti seseorang telah mealui tiga tahap kehidupannya yaitu anak, dewasa, dan tua. Senam tera dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi dan fungsi jantung dan peredaran darah serta mengontrol hipertensi.

Tujuan: untuk mengetahui Efektifitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Aikmel.

Metode: 30 responden yang mengalami tekanan darah tinggi dilakukan senam tera, tetapi metode pelaksanaannya tidak dicantumkan dalam jurnal.

Hasil: setelah dilakukan senam tera tekanan darah lansia mengalami penurunan

Kesimpulan: senam tera dapat dilakukan sebagai tindakan nonfarmakologis dalam mengontrol tekanan darah.

Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Abstrak

Latar belakang: Salah satu masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan adalah berkurangnya kekuatan otot jantung, terjadi arterosclerosis pada pembuluh darah dan menurunnya kemampuan memompa jantung karena bekerja lebih sehingga terjadi hipertensi.

Tujuan: untuk mengetahui Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.

Metode: 15 responden yang mengalami hipertensi dilakukan senam tera 3x dalam seminggu.

Hasil: setelah dilakukan senam tera dapat meningkatkan rasa nyaman dan senang sehingga terhindar dari rasa stres.

Kesimpulan: senam tera berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi

Abstrak

Latar belakang: Lansia adalah warga yang berusia di atas 60 tahun. Pada tahun 2020 jumlah Lansia diproyeksikan mencapai sekitar 30 juta jiwa atau 11,5% dari

total populasi. Saat ini di Indonesia terdapat sekitar 18 juta jiwa Lansia. Jumlah ini merupakan 7,8% dari total populasi.

Tujuan: untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi.

Metode: 15 responden yang mengalami hipertensi dilakukan Senam tera selama 6x dalam 2 minggu.

Hasil: senam tera dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi dan fungsi dari jantung dan peredaran darah.

Kesimpulan: pemberian senam tera sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia yang mengalami hipertensi.

Pengaruh Senam Tera Terhadap Hemodinamik Penderita Hipertensi Di Posbindu Desa Pancasan

Abstrak

Latar belakang: Salah satu olahraga atau aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk kelompok lanjut usia adalah senam Tera. Senam tera dilakukan dengan cara melatih fisik dan mental, yang memadukan gerakan anggota tubuh dengan teknik irama pernapasan yang dilakukan melalui pemusatan pemikiran dan dilakukan secara beraturan, serasi, sesuai serta berkesinambungan.

Tujuan: untuk mengetahui Pengaruh Senam Tera Terhadap Hemodinamik Penderita Hipertensi Di Posbindu Desa Pancasan.

Metode: 82 responden yang mengalami hipertensi dilakukan senam tera selama 30 menit.

Hasil: penurunan tekanan darah terjadi karna ssat melakukan aktifitas fisik seperti senam tera selama 30 menit mampu mendorong jantung bekerja secara optimal.

Kesimpulan: senam tera dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi

Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Desa Binai Kecamatan Tanjung Palas Timur.

Metode:20 responden yang mengalami hipertensi dilakukan senam tera sebanyak 8 kali dalam waktu 4 minggu.

Hasil: senam tera jika dilakukan secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani dan dapat melancarkan peredaran darah sehingga meningkatkan jumlah volume darah ke otak.

Kesimpulan: senam tera dapat diterapkan sebagai intervensi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

3.5 Penjelasan artikel pilihan

- 3.5.1 Artikel yang berjudul “Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan” merupakan jurnal ilmu kesehatan Dharmas Indonesia, volume 02 Nomor 1, e-ISSN: 28078454, artikel ini ditulis oleh Astuti Ardi Putri pada tahun 2022. Jenis penelitian ini merupakan eksperimen, dengan pendekatan *one group pre test dan post test* yang populasinya yaitu lansia yang menderita hipertensi. Artikel ini merupakan artikel utama karena membahas tentang prinsip gerakan senam tera dan intervensi yang jelas, dan tahun terbitnya juga relatif masih baru (lima tahun terakhir). Artikel ini menjawab pertanyaan klinis peneliti yaitu dengan responden mayoritas lansia yang ditemukan peneliti di balai rehabilitasi sosial lanjut usia di gau mabaji gowa yakni pasien lansia dengan hipertensi.
- 3.5.2 Artikel yang berjudul “Pengaruh Senam Tera Indonesia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Desa Pasar Melintang Kecamatan Lubuk Pakam” artikel ini ditulis oleh Evelyn Cristiana Sitinajak, Liza Agustus, dan Ronald Erwansyah pada tahun 2022. Jenis penelitian ini kuantitatif yang bersifat *quasi experimental* dengan pendekatan *one group pre test dan post test*. sampel pada penelitian ini yaitu 12 orang lansia dengan hipertensi. Tahun terbitnya juga relatif masih baru (lima tahun terakhir). Jurnal ini khusus membahas tentang senam tera berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
- 3.5.3 Artikel ini berjudul” Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Lansia Di PSTW Nirwana Puri Samarinda”. Penulis dari artikel ini yaitu Pratiwi dan Siti Khoiroh Muflihatin pada tahun 2021. Artikel ini tidak hanya membahas pengaruh senam tera terhadap tekanan darah tetapi juga pengaruh senam tera terhadap kadar glukosa sewaktu pada lansia. Desain pada penelitian ini yaitu *pre eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Tahun

terbitnya juga relatif masih baru (lima tahun terakhir) artikel ini menjawab pertanyaan klinis yang ditemukan peneliti di balai rehabilitasi sosial lanjut usia di gau mabaji gowa yakni pasien lansia dengan hipertensi.

- 3.5.4 Artikel ini berjudul “Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Aikmel Tahun Ajaran 2020/2021. Artikel ini ditulis oleh Maruli Taufandas pada tahun 2021. ISSN: 2745-5955. Metode penelitian menggunakan *Quasy Experiment* dengan desain *time series design pretest posttest*. Jumlah sampel sebanyak 30 responden yang di ambil dengan cara *purposive sampling*. Tahun terbitnya juga relatif masih baru (lima tahun terakhir) artikel ini menjawab pertanyaan klinis yang ditemukan peneliti di balai rehabilitasi sosial lanjut usia di gau mabaji gowa yakni pasien lansia dengan hipertensi.
- 3.5.5 Artikel ini berjudul “Pengaruh *Aerobic Low Impact : Senam Tera Pada Penderita Hipertensi Stage 1 Gombong*. Peneliti pada artikel ini yaitu: Hendri Tamara Yuda , Yohanes Feriga Susilo, Irmawan Andri pada tahun 2022, tahun terbitnya juga relatif masih baru (lima tahun terakhir). Dengan jumlah sampel 56 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Stetoskop, sphygmomanometer, serta lembar pemeriksaan tekanan darah. Tahun terbitnya juga relatif masih baru (lima tahun terakhir) artikel ini menjawab pertanyaan klinis yang ditemukan peneliti di balai rehabilitasi sosial lanjut usia di gau mabaji gowa yakni pasien lansia dengan hipertensi.
- 3.5.6 Artikel ini berjudul “Efektifitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Aikmel. Peneliti dalam penelitian tersebut yaitu Hasrul Fauzy pada tahun 2021. Adapun metode yang digunakan *quasy experiment* dengan desain *time series design pretest posttest*. Dalam penelitian ini menggunakan kelompok perbandingan atau perlakuan yaitu kelompok perlakuan I, II, III, dan IV. Tahun terbitnya juga relatif masih baru (lima tahun terakhir)

artikel ini menjawab pertanyaan klinis yang ditemukan peneliti di balai rehabilitasi sosial lanjut usia di gau mabaji gowa yakni pasien lansia dengan hipertensi.

- 3.5.7 Artikel ini berjudul “Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Artikel ini merupakan *Indonesian Journal of Nursing Science and Practice*. Dengan volume: 3, No.1, juni 2020 dengan e-ISSN: 2622-0997. Peneliti dalam penelitian ini yaitu Uswatul Khasanah dan Sitti Jurjanah. Desain penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan jumlah responden 15 lansia. Tahun terbitnya juga relatif masih baru (lima tahun terakhir) artikel ini menjawab pertanyaan klinis yang ditemukan peneliti di balai rehabilitasi sosial lanjut usia di gau mabaji gowa yakni pasien lansia dengan hipertensi.
- 3.5.8 Artikel ini berjudul “Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi” yang tulis oleh Riri Segita pada tahun 2022. Jurnal ini merupakan jurnal public health, volume 9; No. 1 (Juli, 2022);16-24. Penelitian ini khusus membahas tentang bagaimana pengaruh pemberian senam tera terhadap penurunan tekanan darah tinggi lansia pada hipertensi. Dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain *one group pretest posttest design*, dengan populasi lansia yang berusia 60-71 tahun. Tahun terbitnya juga relatif masih baru (lima tahun terakhir) artikel ini menjawab pertanyaan klinis yang ditemukan peneliti di balai rehabilitasi sosial lanjut usia di gau mabaji gowa yakni pasien lansia dengan hipertensi.
- 3.5.9 Artikel ini berjudul “Pengaruh Senam Tera Terhadap Hemodinamik Penderita Hipertensi Di Posbindu Desa Pancasan” jurnal ini merupakan jurnal jurnal inovasi penelitian, vol. 3, no. 5 oktober 2022, yang diteliti oleh Septi Ajeng Nur Prihatini, Dwi Novitasari dan Wilis Sukmaningtyas pada tahun 2022. Metode penelitian menggunakan pendekatan penelitian yang dilakukan menggunakan *pre experimental* dengan *design one group pretest posttest* dengan teknik pengambilan sampel *non probability*

sampling dengan pendekatan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 82 responden. Tahun terbitnya juga relatif masih baru (lima tahun terakhir).

3.5.10 Artikel ini berjudul “ Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi” merupakan *Aspiration Of Health Journal*, volume 01 No.02, Juni 2023; 173-186. E-ISSN 2985-8267, yang diteliti oleh Rina Nindiana, Edi Purwanto, dan Lukman Nulhakim pada tahun 2023. Pada penelitian ini khusus membahas tentang bagaimana pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dengan jumlah responden 20 orang, 10 orang lansia sebagai kelompok perlakuan dan 10 orang lansia sebagai kelompok control. Tahun terbitnya juga relatif masih baru (lima tahun terakhir).

BAB IV

RENCANA PELAKSANAAN

4.1 Tempat pelaksanaan

Penerapan EBN dilaksanakan di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Gau Mabaji Gowa, Kec. Bontomarannu, Kab. Gowa, Sulawesi Selatan pada tanggal 23, 24, 25 Februari 2023.

4.2 Waktu pelaksanaan

No.	Rincian Kegiatan	Waktu	Subjek
1.	Menentukan tujuan dan mengumpulkan data dasar	Januari 2023	Peneliti
2.	Menyusun proposal EBN dan konsul pembimbing	Januari 2023	Peneliti, pembimbing
3.	Presentasi proposal	Januari 2023	Peneliti, pembimbing
4.	Uji coba program EBN	Februari 2023	
5.	Evaluasi	Februari 2023	Peneliti, pembimbing

4.3 Jumlah pasien

Pelaksanaan penerapan EBN ini diterapkan pada 9 pasien lansia dengan hipertensi.

4.4 Prosedur pelaksanaan

Intervensi yang diberikan dalam artikel ini yaitu pemberian senam tera pada kelompok lansia yang mengalami hipertensi. Mekanisme intervensi dilakukan selama 30-45 menit dalam sehari yang dilakukan sebanyak 3x dalam seminggu. Sebelum dilakukan senam tera, tekanan darah lansia di ukur terlebih dahulu. Kemudian melakukan senam tera. Setelah melakukan senam tera, selama 3x, tekanan darah lansia di ukur kembali (Astuti, 2022).

BAB V
HASIL PENELITIAN

5.1 Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	33%
Perempuan	6	67%
Usia		
60-74	7	78%
75-90	2	22%

Dari pengumpulan data yang dilakukan, didapatkan karakteristik responden dalam penerapan EBN senam tera dalam mengatasi hipertensi. Jumlah responden sebanyak 9 orang, dimana responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 6 orang (67 %) dan laki-laki sebanyak 3 orang (33%). Dengan kisaran umur terbanyak yaitu 60-74 tahun sebanyak 7 orang (78 %), usia 75-90 tahun sebanyak 2 orang (22 %). Semua pasien yang dipilih yaitu pasien dengan tekanan darah tinggi.

5.1.2 Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Waktu Pelaksanaan	Tekanan Darah (mmHg)		
	Inisial	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Hari 1-3	Ny. R	140/80 mmHg	120/70 mmHg
	Tn. A	140/90 mmHg	130/90 mmHg
	Ny. J	150/90 mmHg	130/80 mmHg
	Ny. M	150/80 mmHg	130/90 mmHg
	Tn. I	140/80 mmHg	130/90 mmHg
	Tn. L	160/90 mmHg	130/80 mmHg
	Ny. Am	150/80 mmHg	130/80 mmHg
	Ny. U	170/100 mmHg	150/90 mmHg
	Ny. S	150/100 mmHg	120/90 mmHg

Dari pengumpulan data yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan (*pre-test*) senam tera seluruhnya yaitu responden 9 orang (100%) mengalami tekanan darah tidak normal yaitu >140/90 mmHg dan sesudah dilakukan (*post-test*) senam tera menunjukkan rata-rata tekanan sistole mengalami penurunan sebagian besar yaitu 9 orang (100%) mengalami penurunan tekanan darah sistole dan 1 orang (11,1 %) tidak mengalami penurunan pada tekanan darah diastole. Dari data di atas didapatkan hasil bahwa responden yang mengkonsumsi obat penurun tekanan darah dan yang tidak mengkonsumsi obat, penurunan tekanan darahnya rata-rata 20, hal ini disebabkan karena lansia yang tidak patuh dan teratur dalam mengkonsumsi obat sehingga penurunannya sama.

Implementasi yang dilakukan pada karya tulis ilmiah ini berpedoman pada penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2022) yaitu melakukan senam tera pada penderita hipertensi. Senam tera dilakukan 3x seminggu dengan rentang waktu 30-45 menit. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa senam tera dapat menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Dari pengumpulan data karakteristik responden dalam penerapan EBN ditemukan pemberian

senam tera kepada penderita hipertensi dalam rangka menurunkan tekanan darah. Sebanyak 9 lansia (100%) setuju melaksanakan penelitian, dan pasien yang memiliki tekanan darah tinggi diintervensi melakukan senam tera sebanyak 3x dalam seminggu.

5.2 Pembahasan

Hasil tekanan darah sebelum (*pre-test*) dilakukan senam tera tekanan darah responden rata-rata tidak normal yaitu >140/90 mmHg. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah atau kejadian hipertensi, diantaranya faktor gaya hidup yaitu pola makan, istirahat, gaya hidup dan aktifitas fisik. Sedangkan tekanan darah setelah dilakukan senam tera sebagian besar responden mengalami tekanan darah normal yaitu rata-rata 130/90 mmHg. Setelah intervensi secara keseluruhan responden menyatakan gejala hipertensi jauh lebih ringan dibandingkan sebelum melakukan latihan senam tera, tubuh terasa lebih segar dan tidak mudah lelah, keluhan sakit kepala berkurang serta tidak ditemukan lagi responden yang mengeluh jantung berdebar dan sulit tidur di malam hari. Hal ini menunjukkan senam tera dapat mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. setelah diobservasi responden tampak lebih rileks, dan lebih tenang setelah melakukan senam tera kurang lebih 30 menit sebanyak 3 kali untuk mengontrol tekanan darah. Menurut Eriyanti (2020), mengatakan bahwa senam tera efektif menurunkan tekanan darah. Jika senam tera dilakukan 3 kali selama seminggu dapat meningkatkan kebugaran jantung paru merangsang peningkatan kemampuan jantung dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh terhadap oksigen dan menyebabkan jantung tidak perlu berdenyut lebih cepat sehingga nadi istirahat. Menurut Khasanah & Nurjannah (2020) menyatakan jika dilakukan senam tera 3 kali seminggu dapat meningkatkan kebugaran jantung paru pada lansia hipertensi. Menurut Triyanto (2014), senam tera merangsang penurunan kerja saraf simpatik dan meningkatkan saraf parasimpatis serta mempengaruhi penurunan adrenalin dan norepinefrin. Kegiatan olahraga teratur dapat membakar glukosa dan akan menghasilkan ATP sehingga hormon endofrin meningkat dan menimbulkan rasa

nyaman dan senang sehingga terhindar dari rasa stress. Semakin sering bergerak dalam melakukan senam maka semakin cepat proses penurunan tekanan darah.

Senam tera yang dilakukan lebih dari 1 minggu atau 2 minggu ke atas menunjukkan hasil yang sama yaitu dapat menurunkan atau mengontrol tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taufandas (2021), menyebutkan bahwa senam tera dilakukan secara teratur selama 4 minggu dengan hasil dapat menurunkan tekanan darah. Senam tera yang dilakukan secara teratur akan memperbaiki kesehatan jasmani dan rohani, sehingga merasa fit, mengurangi rasa cemas, menimbulkan rasa senang dan percaya diri serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yuda et al (2022), menyebutkan bahwa senam tera dilakukan sebanyak 8 kali dalam 1 bulan dengan hasil senam tera dapat menurunkan tekanan darah, penurunan tekanan darah ini terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa senam tera dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Di Gau Mabaji Gowa. Sebelum dilakukan (*pre-test*) senam tera semua responden yaitu 9 lansia (100%) mengalami tekanan darah tinggi. Setelah dilakukan (*post-test*) senam tera 9 lansia (100%) mengalami penurunan tekanan darah sistole dan 1 lansia (11,1 %) tidak mengalami penurunan pada tekanan darah diastole, dapat disimpulkan bahwa senam tera dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sitinjak et al 2022; Rofika & Yuniastuti, 2018; Yuda et al., 2022; Dwi et al., 2022; Khasanah & Nurjannah, 2020) dengan hasil senam tera dapat mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi. Hal tersebut terjadi penurunan tekanan darah karena pada senam tera terdapat gerakan pernapasan lambat yang membuat tubuh menjadi rileks dan melebarkan pembuluh darah kapiler sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan kebugaran jantung paru pada lansia, dan saat melakukan senam tera selama kurang lebih 30 menit mampu mendorong jantung bekerja secara optimal.

Secara teoritis, aktivitas fisik memengaruhi tekanan darah melalui peningkatan ataupun penurunan aktivitas saraf simpatis. Aktivitas olahraga juga akan cenderung meningkatkan frekuensi denyut jantung sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada tiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung memompa maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri. Olahraga teratur bisa membuat jantung kita sehat sehingga terhindar dari hipertensi karena penyakit hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang berlanjut untuk suatu target organ, seperti stroke pada otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan otot jantung. Olahraga bermanfaat untuk meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru, dan pembuluh darah yang ditandai dengan denyut nadi istirahat menurun, penumpukan asam laktat berkurang, meningkatkan HDL kolesterol, dan mengurangi aterosklerosis (Miftafu & Agus, 2017). Senam tera adalah olahraga pernapasan yang di padu dengan olahraga gerak dengan menggabungkan gerakan tubuh dan teknik pernapasan. Gerakan-gerakan pada senam tera dilakukan secara teratur dan harmonis. Beberapa studi menunjukkan aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan tekanan darah seseorang (Dwi et al., 2022; Pratiwi & Siti, 2021). Selain itu, meski dilakukan secara perlahan dan tidak menghasilkan banyak keringat, senam ini juga dapat menjaga kebugaran tubuh serta minim risiko cedera. Inilah sebabnya senam tera dapat dilakukan untuk lansia dan penderita hipertensi (Kemenkes, 2020). Senam tera memiliki dampak positif terhadap fungsi organ tubuh dan juga berpengaruh dalam imunitas dalam tubuh. Melakukan senam tera efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar maka akan berdampak pada penurunan tekanan darah (Nindiana et al., 2023).

Olahraga senam tera dapat meningkatkan jumlah darah yang dipompa setiap menitnya oleh jantung khususnya dari ventrikel kiri. Melalui peningkatan jumlah darah yang dipompa akan mengakibatkan jumlah oksigen yang beredar ke seluruh tubuh juga meningkat. Jumlah darah yang dipompa jantung bergantung kepada jumlah darah vena yang kembali ke jantung. Jantung akan memompa

darah bila ada darah vena yang kembali ke jantung. Selama beraktivitas dan melakukan senam tera, terjadi kontraksi otot, difusi oksigen karbon monoksida di paru-paru dan konstiksi vena, hal tersebut mengakibatkan peningkatan jumlah darah vena yang kembali ke jantung (A'an, 2018).

Mekanisme penurunan tekanan darah dengan latihan senam tera berkaitan dengan terjadinya mekanisme *shear stress* yang diakibatkan oleh stimulus iskemik dapat berakibat pada meningkatnya aliran darah pada pembuluh darah distal. Mekanisme ini menginduksi adanya pelepasan vasodilator sehingga terjadi penurunan resistensi perifer. Lebih lanjut latihan tera dapat meningkatkan kontrol tubuh terhadap sistem neurokardiak yang mempengaruhi saraf simpatis. Hal ini menyebabkan adanya respon vagal yang mengakibatkan terjadinya penurunan kontraktilitas jantung. Penurunan resistensi perifer dan penurunan kontraktilitas jantung menyebabkan penurunan tekanan darah (Miftafu & Agus, 2017). Penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang. Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat, maka otot jantung dari individu yang rajin berolahraga berkontraksi lebih sedikit daripada otot jantung orang yang jarang berolahraga untuk memompakan volume darah yang sama. Latihan aktivitas fisik senam tera dapat menyebabkan penurunan denyut jantung maka akan menurunkan curah jantung, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah (Yuda et al., 2022).

5.3 Hambatan dan Keterbatasan

Penerapan *evidence based nursing* ini dilaksanakan bersamaan dengan praktik klinik keperawatan gerontik di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (BRSLU) Gau Mabaji Gowa, sehingga membutuhkan waktu dan tenaga yang lebih ekstra. Peneliti perlu menyesuaikan waktu dengan baik antara waktu luang peneliti dengan waktu luang responden disela praktik klinik dan waktu istirahat responden. Selain itu, karena semua responden adalah lansia yang kadang moodnya berubah-ubah akhirnya mengakibatkan hambatan dalam melakukan senam tera, sehingga peneliti perlu membina hubungan saling percaya dan pendekatan secara maksimal terlebih dahulu.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan yaitu senam tera efektif membantu dalam menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Senam tera merupakan intervensi yang mudah dilakukan karena tidak membutuhkan biaya apapun dan sangat sederhana untuk dilakukan.

6.3 Saran

6.3.1 Bagi Pihak BRSLU Gau Mabaji Gowa

Bentuk pendekatan yang tepat dan sangat membantu keberhasilan perawat terutama pada lansia yang mengalami tekanan darah tinggi sehingga perlu adanya kegiatan yang dapat menurunkan tekanan darah seperti senam. Untuk itu pihak BRSLU Gau Mabaji Gowa diharapkan dapat membuat jadwal senam secara rutin.

6.3.2 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan untuk selalu mewajibkan terapi senam sebagai salah satu target praktik klinik stase gerontik.

6.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk manajemen waktu sengan baik dan melakukan pendekatan secara maksimal kepada responden untuk memperlancar penelitian serta diharapkan peneliti selanjutnya meneliti dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- A'an, S. D. (2018). *Perawatan Diri Hipertensi Dalam Upaya Mengontrol Tekanan Darah*.
- Astuti, P. A. (2022). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan Astuti. *Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 02(8.5.2017), 2003–2005. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Dwi, N., Wilis, S., & Septi, P. N. A. (2022). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Hemodinamik Penderita Hipertensi Hipertensi Di Posbindu Desa Pancasan*. 3(5), 6367–6374.
- Eriyanti. (2020). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura*.
- Fauzy Hasrul. (2021). *Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Aikmel*.
- Ghani. (2009). *Segar Dengan Senam Lansia*. Raja Grafindo.
- Kemenkes. (2018). *Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi, Mengurangi Risiko Hipertensi*.
- Kemenkes. (2020). *Jenis-jenis Hipertensi dan Manfaat Senam Hipertensi*.
- Khasanah, U., & Nurjannah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 011(1), 42–47.
- Komunitas, S. T. (2009). *Mengenal Senam Tera Indonesia*.
- Komunitas, T. S. (2011). *Hakekat dan Manfaat Senam Tera*.
- Miftafu, D., & Agus, W. (2017). *Faktor Yang Berhubungan dengan Pasien*

Hipertensi Tidak Terkontrol Di Puskesmas Factors Associated with Uncontrolled Hypertension Patients at Puskesmas Departemen Keperawatan Medikal Bedah , Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta De. 1(0274), 72–80.

Mustofa, F. L., Arti, F., Toni, P., & Ine, H. A. (2020). *Hubungan Karakteristik Dan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar 2019. 4(April), 87–94.*

Nindiana, R., Purwanto, E., Nulhakim, L., & Info, A. (2023). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. 01(02), 173–186.*
<https://doi.org/https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.98>

Pratiwi, & Siti, M. K. (2021). *Pengaruh Senam am Tera Terhadap Tekanan Darah dan an Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada ada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda. 3(1), 248–253.*

Putriastuti, L. (2016). The Association Between Exercise Habit and Incidence of Hypertension Among Patients over 45 Years Old. *Jurnal Berkala Epidemiologi, 4(2), 225.* <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.225-236>

Riri, S. (2022). Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi. *Jurnal Public Health, 9(1), 16–24.*

Rofika, A., & Yuniastuti, A. (2018). Effectiveness of Tera Gymnastics and Healthy Heart Gymnastics on Blood Pressure Among Elderly With Hipertension in Sinomwidodo Village, Tambakromo Subdistrict, Pati District. *Public Health Perspective Journal, 3(1), 7–12.*

Sitinjak, E. C., Agustu, L., & Erwansyah, R. (2022). Pengaruh Senam Tera Indonesia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Desa Pasar Melintang Kecamatan Lubuk Pakam. *Kesehatan Dan Fisioterapi (Jurnal KeFis), 2, Nomor 3, 139–144.*

- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). Hipertensi (Si Pembunuh Senyap). In M. K. Reni Agustina Harahap, SST (Ed.), *Buku Saku*. CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Taufandas, M. (2021). Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Aikmel Tahun Ajaran 2020/2021. *Journal Scientific of Mandalika*, 2(1), 45–55.
- Triyanto. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha Ilmu.
- Yuda, H. T., Susilo, Y. F., & Andri, I. (2022). *The Effect Of Aerobic Low Impact: Tera Exercise In Stage 1 Hypertension Patients At Gombang Pengaruh Aerobic Low Impact: Senam Tera Pada Penderita Hipertensi Stage 1 Gombang*. 761–770.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN, RISET,
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS SULAWESI BARAT

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Sultan Hasanuddin No. 1 Majene, Sulawesi Barat, Email: fik, unsulbar@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **ILHAM**

Jabatan : **Tim Skrining Plagiarisme Laporan Akhir**

Menerangkan Bahwa

Nama Mahasiswa : Lesni Fatma Patandean

NIM : B0322712

Judul : Penerapan Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di
Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (BRLSU) Gau Mabaji Gowa
Tahun 2023

Telah dilakukan skrining Plagiarisme terhadap Karya Ilmia Akhir sebesar : 29%
Disimpulkan bahwa Karya Ilmia Akhir dinyatakan **Lulus / Tidak Lulus** Skrining
Plagiarisme.

Majene, 13 Juli 2023


Tim Skrining



ILHAM

Lampiran 1

Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Tera

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM TERA
Pengertian	Senam tera adalah olahraga pernapasan yang dipadukan dengan olah gerak.
Peralatan	<ol style="list-style-type: none">1. Sound system2. Leptop3. LCD
Prosedur pelaksanaan	A. Tahap Pergangan <ol style="list-style-type: none">1. Dorong tangan ke atas2. Dorong tangan ke kiri3. Dorong tangan ke kanan4. Dorong tangan ke samping5. Rentangkan ke atas6. Ankat siku rapat7. Buka ke belakang8. Putar ke kiri9. Putar ke kanan10. Bungkuk lengan ke atas11. Lenturkan badan12. Tekuk lutut ke kiri13. Tekuk lutut ke kanan14. Lutut kanan ke depan15. Lutut kiri ke depan16. Putar pinggul ke kiri

	<p>17. Tekuk lutut rapat</p> <p>B. Gerakan persedihan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menole ke kiri ke kanan 2. Tunduk kepala 3. Miring kepala 4. Putar kepala 5. Lengan ke depan 6. Telapak tangan kearah badan 7. Telapak tangan kearah depan 8. Putar bahu ke depan 9. Balik arah 10. Busungkan badan 11. Telapak tangan ke bawah 12. Rentangkan tangan 13. Dorong tangan ke atas 14. Putar pinggang 15. Bermain piano 16. Kaki kiri ke depan 17. Kaki kiri kebelakang 18. Angkat lutut 19. Tumit ke depan 20. Tumit ke samping 21. Kaki ke belakang 22. Tangan dilipat 23. Bertepuk tangan 24. Tumit diangkat 25. Jalan ditempat <p>C. Pernapasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatur nafas
--	---

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Bangkit mengatur nafas 3. Melapangkan dada 4. Mengayun pelangi 5. Membelah awan 6. Mengayun lengan 7. Mengayun di danau 8. Mengangkat bola 9. Memandang rembulan 10. Mendorong telapak 11. Membelai mega 12. Meraup air 13. Mendorong ombak 14. Membentangkan sayap 15. Menyulurkan tinju 16. Terbang melayang 17. Memutar roda 18. Menepuk bola 19. Menggosok telapak tangan
Referensi	Komunitas Senam Tera (2011)

Lampiran 2

Bukti Screenshot

The screenshot shows a Google Scholar search for "senam tera, hipertensi". The search results are filtered by "Artikel" (Articles) and "Sejak 2019" (From 2019). The results list several articles, including:

- Pengaruh **Senam Tera** Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan **Hipertensi**** (PDF) umj.ac.id
- Pengaruh **senam tera** terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan **hipertensi** di Pasyanda Lansia Keurahan Pabelan Kartasura** (PDF) ums.ac.id
- Pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada **hipertensi** dengan **senam tera** di upi pelayanan sosial lanjut usia binjal tahun 2021** (PDF) core.ac.uk
- PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SETELAH DILAKUKAN **SENAM TERA** PADA LANJUT USIA PENDERITA **HIPERTENSI** DI UPT PELAYANAN ...** (PDF) unej.ac.id

The screenshot shows a Google Scholar search for "senam tera, hipertensi". The search results are filtered by "Artikel" (Articles) and "Sejak 2019" (From 2019). The results list several articles, including:

- Pengaruh **Senam Tera** Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan **Hipertensi**** (PDF) umj.ac.id
- Pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada **hipertensi** dengan **senam tera** di upi pelayanan sosial lanjut usia binjal tahun 2021** (PDF) core.ac.uk
- Pengaruh Pemberian **Senam Tera** Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia **Hipertensi**** (PDF) fdk.ac.id
- PENGARUH **SENAM TERA** TERHADAP HEMODINAMIK PENDERITA **HIPERTENSI** DI POSBINDU DESA PANCASAN** (PDF) e-journal.id

Lampiran 2

DOKUMENTASI



