

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM TERA TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TADA KECAMATAN
TINOMBO SELATAN KABUPATEN
PARIGI MOUTONG**

SKRIPSI



**PUTRI INDRIANI A.S LUMPENG
202001029**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul pengaruh pemberian senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum di ajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau kutipan dari karya yang di terbitkan maupun tidak di terbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan kedalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada Universitas widya nusantara.

Palu Juni 2024



Putri indriani a.s lumpeng
Nim 202001029

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM TERA TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TADA KECAMATAN
TINOMBO SELATAN KABUPATEN
PARIGI MOUTONG**

Putri Indriani a.s Lumpeng, Elin Hidayat, Suaib
Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Latar belakang : Penurunan tekanan darah pada lansia dapat dilakukan dengan Gerakan-gerakan senam salah satunya adalah senam tera. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan senam tera terhadap penurunan tekanan darah. **Metode :** Penelitian ini menggunakan penelitian *Quasy- eksperimen* dengan metode *pre test* dan *post test*, Menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok Intervensi dan kelompok perlakuan. **Hasil dan Analisis :** ditemukan rata rata tekanan darah pre-test kelompok intervensi dalam kategori tinggi sebesar (77%) dan Post-test masih didominasi kategori tinggi, namun menurun sebesar (55%). Sedangkan kelompok kontrol Pre-Test rata rata kategori tinggi sebesar (92%), dan post tes masih rata rata kategori tinggi sebesar (86%) kemudian dilakukan analisis hubungan senam tera dengan penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi menggunakan uji Wilcoxonone menunjukkan hasil $p=0,008$ maka $p<0,05$ yang berarti ada hubungan *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi. sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan hasil $p=0,317$ maka $p>0,05$ yang berarti bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada *pre test* dan *post test* kelompok kontrol. Hasil data selisih dari *pre test* dan *post test* pada kelompok perlakuan serta kelompok kontrol dengan uji *Mann Whitney U Test* menunjukkan bahwa hasil $p=0,008$ maka $p<0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada hasil data selisih *pre test* dan *post test* kedua kelompok (perlakuan dan kontrol). **Kesimpulan :** Terdapat Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong. **Saran :** diharapkan dengan hasil penelitian ini masyarakat terutama lansia tetap rutin melakukan senam tera guna menjaga dan mengontrol tekanan darah mereka.

Kata Kunci : Penurunan tekanan darah, Senam Tera

**THE IMPACT OF TERA EXERCISE TOWARD BLOOD PRESSURE
OF THE ELDERLY IN THE WORKING AREA OF TADA PUBLIC
HEALTH CENTRE, SOUTH TINOMBOSUB-DISTRICT, PARIGI
MOUTONG REGENCY**

*Putri Indriani a.s Lumpeng, Elin Hidayat, Suaib
Nursing Science, Widya Nusantara University*

ABSTRACT

Background: Decreasing blood pressure of the elderly could be done by some exercise technique such as tera exercise. The purpose of this study was to analyze the correlation between tera exercise and blood pressure reduction. Method: This study used Quasy-experimental research with pre-test and post-test methods. It use two groups as an Intervention group and the treatment group. Results and Analysis: it was found that pre-test blood pressure of the intervention group was in the average of high category (77%) and the Post-test was still dominated by the high category, but decreased by (55%). While the Pre-Test control group was in the average of high category (92%), and the post-test was still an average of high category (86%), then the analysis of the correlation between tera exercise with a decreasing of blood pressure in the intervention group by using the Wilcoxon test showed the results of $p = 0.008$ then $p < 0.05$ it means that there is a correlation between pre-test and post-test in the intervention group. While in the control group the results showed $p = 0.317$ then $p > 0.05$, it means that there was no significant impact on the pre-test and post-test of the control group. The results of the difference data from the pre-test and post-test in the treatment group and the control group with the Mann Whitney U Test test showed that the result of $p=0.008$ then $p < 0.05$, So it can be concluded that there is a significant impact on the results of the difference data of the pre-test and post-test of the two groups (treatment and control). Conclusion: There is the impact of tera exercise toward blood pressure of the elderly in the working area of Tada Public Health Centre, South Tinombo Sub-District, Parigi Moutong Regency. Suggestion: It is expected that the results of this study, the community, especially the elderly should perform continue routinely the tera exercise to maintain and control their blood pressure.

Keywords: Blood pressure reduction, Tera Exercise



**PENGARUH PEMBERIAN SENAM TERA TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TADA KECAMATAN
TINOMBO SELATAN KABUPATEN
PARIGI MOUTONG**

SKRIPSI

Di Ajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Program Studi Ilmu
Keperawatan Universitas Widya Nusantara



**PUTRI INDRIANI A.S LUMPENG
202001029**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM TERA TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TADA KECAMATAN
TINOMBO SELATAN KABUPATEN
PARIGI MOUTONG**

SKRIPSI

**PUTRI INDRIYANI A.S LUMPENG
202001029**

Skripsi ini telah diujikan tanggal 19 Juli 2024

Ns. Abdul. Rahman, S.Kep., M.H
NIK. 8904700020

()

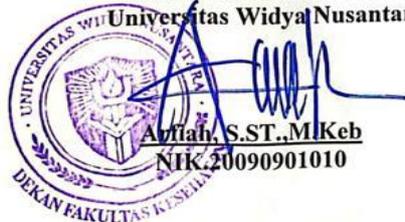
Ns. Elin Hidayat, S.Kep., M.Kep
NIK. 20230901156

()

Ns. Suaib, S.Kep., M.Kes
NIK. 20220901139

()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Widya Nusantara



Apriah, S.ST., M.Keb
NIK. 20090901010

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunianya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dan tak luput juga penulis sangat berterimakasih kepada kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yaitu bapak Ahmad Syahrain T Lumpeng S.Pd dan ibu Sumiarti M Maddo, yang telah banyak memberikan doa serta dukungan moral maupun materi terhadap penulis. Dimana telah menjadi faktor pendorong agar penulis bisa menyelesaikan studi tepat waktu.

Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Januari 2024 sampai Juni 2024 ini ialah “Pengaruh Pemberian Senam Tera terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong”.

Dalam penyelesaian penulisan skripsi ini penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Widyawati Situmorang, M.Sc, selaku Ketua Yayasan Universitas Widya Nusantara
2. Dr. Tigor H.Situmorang, M.H., M.Kes., selaku Rektor Universitas Widya Nusantara.
3. Arfiah, SST, Bd, M.Keb selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara
4. Ns. I Made Rio Dwijayanto, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Prodi Keperawatan Universitas Widya Nusantara
5. Ns. Elin Hidayat, S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan saran juga dukungan moral kepada penulis dari awal hingga akhir dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ns Suaib, S. Kep., M.Kes selaku pembimbing II yang juga telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
7. Ns. Abdul. Rahman, S.Kep., M.H selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.

Palu, 19 Juli 2024

8. Kepada Sluruh Staf dosen dan tenaga pendidik yang telah mengajarkan dan membantu peneliti selama mengemban Pendidikan di Universitas Widya Nusantara.
9. Masdari yusuf soeyanto, SKM selaku kepala Puskesmas tada kecamatan tinombo selatan kabupaten Parigi moutong yang telah memberikan izin dari awal pengambilan data hingga melaksakan penelitian, juga para staf yang ada di puskesmas yang telah turut membantu dalam penelitian ini atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan tepat waktu.
10. Kepada para responden lansia yang ada di desa tada penulis berterimakasih sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
11. Kepada adik tercinta saya Natasya Regina a.s Lumpeng yang juga turut menjadi faktor semangat terhadap penulis agar penulis segera menyelesaikan studi tepat waktu.
12. Kepada seseorang yang juga tak kalah penting dalam hati dan hidup penulis selama ini yang juga banyak berkontribusi meluangkan waktu, pikiran serta motivasi/semangat kepada penulis dari awal proses sampai pada tahap akhir penyusunan skripsi ini.
13. Kepada kedua sahabat terbaik saya yaitu Yenuarti nunik setya ningrum & Nurfadillah yang selama ini telah menjadi *suppost system* terbaik juga pendengar yang baik dari awal perkuliahan sampai sekarang selama di bangku perkuliahan.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu, 19 Juli 2024



Putri indriani a.s lumpeng
Nim 202001029

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRAK</i>	iii
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan penelitian	6
D. Manfaat penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
B. Kerangka Teori	25
C. Kerangka teori penelitian	29
D. Kerangka konsep	30
E. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	33
D. Variabel Penelitian	35
E. Definisi Oprasional	35
F. Instrumen Penelitian	35
G. Teknik Pengumpulan Data	36
H. Analisis Data	37
I. Bagan Alur Penelitian	38
J. Etika Penelitian	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Gambaran umum lokasi penelitian	40
B. Hasil penelitian	40
C. Pembahasan	42
D. Keterbatasan penelitian	44
BAB V PENUTUP	46
A. Simpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional	31
Tabel 4.1 Bagan Alur Penelitian	42
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Umur dan Jenis Kelamin	43
Tabel 4.3. Tekanan darah Sesudah dan Sebelum Senam Tera	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Peregangan Senam Tera	18
Gambar 2.2 Gerakan Persendian Senam Tera	21
Gambar 2.3 Ilustrasi Gerakan Persendian Senam Tera	24
Gambar 2.4 Kerangka Teori Roy	26
Gambar 2.5 Kerangka Teori	29
Gambar 2.6 Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Penelitian
2. Lembar Persetujuan Kode Etik
3. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal
4. Surat Balasan Pengambilan Data Awal
5. Surat Pemohonan Turun Penelitian
6. lembar permohonan menjadi responden
7. Standar Operasional Prosedur (SOP)
8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
9. Surat Balasan Selesai Penelitian
10. Dokumentasi Penelitian
11. Riwayat Hidup
12. Lembar Bimbingan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan proses penuaan ditandai proses kemunduran fisik, sosial, dan mental secara perlahan yang tidak dapat kita hindari selain itu, perubahan yang terjadi saat seseorang menjadi lebih tua adalah perubahan muskuloskeletal terutama terhadap bagian jaringan ikat, kolagen, elastin, otot dan tulang rawan (Sutadarma, 2022) kemudian terjadinya perubahan fungsional seperti berkurangnya mobilitas dalam beraktivitas, dan pemenuhan kebutuhan pribadi Orang lanjut usia seringkali menderita penyakit degeneratif termasuk hipertensi (Desreza, *Et. al*, 2023).

Hipertensi sendiri adalah salah satu kondisi yang dapat meningkatkan tekanan darah di arteri jadi hipertensi lebih tinggi dari tekanan darah normal akibat penyempitan pembuluh darah pada lansia penyebab tekanan darah tinggi adalah menurunnya fleksibilitas dinding aorta, katup jantung penebalan, jantung mengalami penurunan untuk memompa darah, kurang lenturnya pembuluh darah, gejala yang dirasakan oleh pasien penyakit jantung dengan usia muda pun cenderung berbeda dibandingkan dengan yang dialami oleh pasien dengan usia lebih tua sering kali pada pasien usia lebih tua timbul keluhan nyeri dada yang menetap, sebelum kemudian dapat berkembang menjadi serangan jantung namun, pada pasien dengan usia lebih muda, gejala nyeri dada yang menetap sering kali tidak dialami dan cenderung mengalami serangan jantung secara tiba-tiba tanpa gejala yang dirasakan sebelumnya (Kemenkes RI, 2021)

Hipertensi jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan peningkatan curah jantung yang disebabkan oleh curah jantung meningkat, kapiler perifer menyempit. Peningkatan tekanan pada arteri dapat menyebabkan hipertrofi ventrikel, yang dapat menyebabkan kegagalan jantung, dan peningkatan

tekanan darah pada arteri bisa menjadi penyebab pecahnya pembuluh darah yang dapat menyebabkan kelumpuhan dan stroke (Segita, 2022)

Menurut WHO pada tahun 2023, hipertensi diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia yang berumur di atas 30 tahun, dan kurang dari separuh orang dewasa juga penderita hipertensi, menetap di negara dengan ber penghasilan rendah hingga menengah, kejadian hipertensi merupakan salah satu program untuk penyakit tidak menular ialah mengurangi prevalensi hipertensi. Yang menjadi faktor pemicu utama kelahiran prematur pada tahun 2010 sampai 2030 sebanyak 33%. Indonesia memiliki prevalensi hipertensi yang cukup tinggi sehingga jumlah tersebut lebih tinggi jika dibandingkan dengan beberapa negara lain, dan secara keseluruhan, tingkat prevalensi hipertensi di Asia pada usia 15 hingga 49 tahun (kementerian Kesehatan RI 2019) Terdapat 185.857 kasus hipertensi yang terjadi, mencerminkan jumlah kasus yang pada kondisi tersebut, meningkat sebesar 25,8% dari tahun 2013 menjadi 34,1% (Desreza, Elvianda and Mulfianda, 2023)

Berdasarkan Penelitian Kesehatan Masyarakat (riskesdas kemenkes RI, 2021) Dibandingkan dengan angka kejadian hipertensi dalam studi Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 mencapai 25,8%, sementara angka kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2020 adalah 34,1%, ini adalah peningkatan dari informasi dari Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, terjadi peningkatan jumlah orang yang menderita tekanan darah tinggi, di provinsi Jawa Barat dari 34,5% menjadi 39,6%, data yang dirilis oleh Dinas Kesehatan Jawa Barat pada tahun 2020 menegaskan bahwa orang dewasa yang berusia 18 tahun ke atas mengalami hipertensi dengan tingkat kejadian hipertensi di Kalimantan Selatan mencapai 34,1%, di Papua mencapai 44,1%, dan yang terendah tercatat Di Papua, tingkat prevalensi hipertensi mencapai 22,2%. Perkiraan jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah sekitar 63.309.620, dengan jumlah kematian yang disebabkan oleh hipertensi mencapai 427.218 orang (Nindiana *et al.*, 2023).

Penyakit hipertensi, yang sering disebabkan oleh memperluasnya harapan hidup yang meningkat secara keseluruhan dan menyeluruh hal ini mungkin terlihat dengan bertambahnya usia penduduk Indonesia terjadi peningkatan jumlah penduduk secara keseluruhan. Berdasarkan data dari biro wawasan yang disajikan dalam bagian pengantar, jumlah lansia di Indonesia mencapai 9,6% dari total populasi, atau sekitar 25,64 juta orang, sedangkan di Sulawesi Tengah sendiri prevalensi hipertensi pada tahun 2022 berjumlah 1,78% (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2022) Hasil dari informasi ini menyimpulkan bahwa diperlukan pertimbangan terutama bagi penderita hipertensi lanjut usia, karena hipertensi sangat tidak aman pada lansia dan sangat beresiko (Desreza, Elvianda and Mulfianda, 2023)

Berdasarkan survey data awal dan juga wawancara terhadap 5 orang staf di wilayah kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan, Kabupaten Parigi Moutong, hipertensi pada tahun 2021 di umur antara kelompok usia 60-69 tahun, jumlah laki-laki yang terkena sebanyak 202 orang, sementara perempuannya mencapai 211 orang, untuk kelompok usia 70 tahun ke atas, laki-laki yang terkena sebanyak 110 orang, sedangkan perempuannya mencapai 108 orang, hipertensi pada tahun 2022 di umur 70 tahun ke atas laki-laki 123 orang, perempuan 134 orang dan umur 60-69 tahun laki-laki 256 orang, perempuan 259 orang dan hipertensi pada tahun 2023 di umur 60-69 tahun laki-laki 211 orang, perempuan 259 orang, dan dalam kurun waktu tiga bulan terakhir dalam periode terakhir dari bulan Oktober hingga Desember 2023, jumlah orang yang tercatat adalah 149 orang yang menderita tekanan darah tinggi di wilayah kerja Puskesmas Tada Kabupaten Parigi Moutong.

Berfokus pada pendekatan pengobatan yang tidak menggunakan obat, yaitu menerapkan kebiasaan hidup yang sehat bisa mendukung pada pencegahan juga pengelolaan tekanan darah tinggi dengan mengonsumsi makanan seperti memakan makanan yang kaya serat dan rendah lemak, dan membatasi asupan natrium (tidak melebihi 6 gram per hari), menjalani rutinitas olahraga teratur (seperti senam), mendapatkan istirahat yang cukup, memelihara pola pikir positif, dan menghindari kebiasaan merokok oleh karena itu, ini bisa

menurunkan peningkatan tekanan darah tinggi dan angka hipertensi akan berkurang (Segita, 2022)

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa kombinasi pengobatan tanpa obat-obatan dapat mengurangi tekanan darah dan mengurangi peluang terjadinya stroke dan penyakit jantung coroner (Nasional, 2020) itulah sebabnya peneliti tertarik pada pengobatan non farmakologi sebagai alternatif terapi obat dengan cara melakukan berbagai cabang olahraga secara rutin, hal ini karena untuk olahraga seperti senam itu sendiri mudah untuk dilakukan dimana dan kapan saja dan bisa sekaligus mengurangi kelebihan berat badan (obesitas) dan salah satu senam yaitu senam tera misalnya, yang dapat membantu mengurangi tekanan darah (Segita, 2022)

Senam tera di Indonesia terdiri dari latihan pernafasan dengan gerakan, latihan ini berasal dari senam tai chi cina, dimana istilah "Tera" dari akar kata "Terapi," yang digunakan sebagai bentuk terapi dalam konteks olahraga Senam tera adalah latihan untuk tubuh dan pikiran yang mengkombinasikan gerakan tubuh dengan pola napas ritmis untuk fokus pikiran dengan konsistensi yang teratur, latihan aerobik juga dapat meningkatkan kesehatan jantung dan peredaran darah juga mengendalikan lansia yang menderita hipertensi dapat melakukan senam tera di rumah, baik secara bersama-sama maupun sendiri (Segita, 2022)

Senam tera memiliki manfaat tersendiri dikarenakan memiliki gerakan fisik secara teratur, terarah, dan terencana, yang dilakukan oleh orang lanjut usia agar menambah kemampuan fungsional. Latihan ini cocok untuk lansia dengan tujuan meningkatkan fungsional raga karena gerakannya lebih tenang jika dibandingkan dengan jenis senam lainnya, salah satu pilihan senam bagi lansia yang menderita hipertensi untuk menjaga tekanan darah tetap stabil adalah senam tera tujuan dari senam tera memberikan sejumlah manfaat yang beragam melalui setiap gerakannya, seperti gerakan peregangan yang mempunyai tujuan agar dapat melakukan peregangan otot sebelum memulai gerakan senam, gerakan sendi, atau gerakan yang melibatkan seluruh persendian, sangat bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental (Desreza, Elvianda and Mulfianda, 2023)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sagita (2022), senam tera sangat mempunyai manfaat dengan menurunnya hipertensi pada lansia, Astuti (2022) melakukan penelitian terkait hipertensi pada lansia yang mengalami tekanan darah tinggi dan juga menemukan bahwa senam tera memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi tekanan darah tinggi pada lansia yang menderita hipertensi (Meirawati and Sari, 2023)

Menurut penelitian oleh cahaya ningrum dampak dari senam tera terhadap penurunan tekanan darah sedang dikaji, ditemukan bahwa tekanan darah menurun dari 140 mmHg menjadi 110 mmHg penelitian cahaya ningrum berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti lain, oleh karena itu peneliti akan menggunakan senam tera pada pasien hipertensi lanjut usia (Yelvita, 2022)

Berdasarkan wawancara terhadap 5 orang petugas puskesmas pada tanggal 25 januari 2024 yang dilakukan di Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan kabupaten Parigi Moutong, para lansia yang tinggal disana rutin melaksanakan posyandu lansia guna untuk mengontrol kesehatan para lansia tersebut, posyandu lansia yang ada di Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong sebulan sekali dan seminggu sekali rutin melaksanakan senam lansia serta pra lansia, namun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada orang tua, karena masih ada orang tua dengan tekanan darah tinggi, meskipun telah melakukan senam lansia dan para petugas puskesmas serta lansia yang ada disana belum pernah mendengar tentang senam tera yang dapat membantu mengurangi tekanan darah, alasan inilah yang membuat peneliti perlu melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong.

B. Rumusan Masalah

“Apakah Ada Pengaruh Pemberian Senam Tera terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong”?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui terdapat pengaruh senam Tera terhadap tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di area kerja Puskesmas Tada, Kecamatan Tinombo Selatan, Kabupaten Parigi Moutong.

2. Tujuan khusus

- a. Teridentifikasi Tekanan Darah Setelah Dilakukan Senam Tera di Wilayah Kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong
- B. Teridentifikasinya Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Senam Tera di Wilayah Kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong
- C. Teranalisis Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat bagi Puskesmas Tada, kecamatan Tinombo Selatan kabupaten Parigi Moutong.

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini mampu diaplikasikan secara rutin oleh para lansia agar dapat membantu menurunkan tekanan darah dan dapat meningkatkan kualitas serta derajat Kesehatan lansia yang tinggal di Tada kecamatan Tinombo Selatan kabupaten Parigi Moutong.

2. Manfaat bagi ilmu Pendidikan

Memberikan pengetahuan kepada pengajar dan mahasiswa mengenai dampak Senam Tera terhadap menurunnya tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi, sebagai fokus penelitian. mendatang

3. Manfaat bagi masyarakat

Harapannya, hasil penelitian ini bisa meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan. dengan cara melakukan senam tera secara rutin sehingga dapat mengoptimalkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, K. (2022) 'Ketahui Klasifikasi Hipertensi Dan Faktor Risiko Yang Memengaruhi', Alodokter Available At: <https://www.alodokter.com/memahami-klasifikasi-hipertensi-dan-faktor-risiko-yang-mempengaruhi>.
- April, N. (2024) 'Aplikasi Konsep Model Teori Menurut Sister Calista Roy P Peringkat Dari Tahun 2013 (Perkeni , 2015). International', 2(2).
- Daphne Richardson(2023) (No Date) 'Manfaat Gerakan Radang Sendi'.
- Debora Danisa Kurniasih Perdana (2022) 'Pengertian Instrumen Penelitian, Jenis, Dan Contohnya', Detik.Com. Available At: <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6230758/pengertian-instrumen-penelitian-jenis-dan-contohnya>.
- Desreza, N., Elvianda, V. And Mulfianda, R. (2023) Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kecamatan Tapaktuan Effect Of Tera Exercise On Blood Pressure In Elderly With Hypertension In Tapaktuan District, Journal Of Healthcare Technology And Medicine.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah (2022) 'Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah', Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, Pp. 1–377.
- Eni (2022) 'Keperawatan Psikosial', Umsurabaya Publishing Jl Sutorejo No 59 Surabaya 60113, (Mi), Pp. Viii–279.
- Fachry, A.W.R. (2020) 'Diet Hipertensi Dengan Derajat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Junrejo Tahun 2020 Di Wilayah Kerja Puskesmas Junrejo', Skripsi: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Uin Malik Ibrahim [Preprint]. Available At: <http://etheses.uin-malang.ac.id/21914/1/16910001.pdf>.
- Fadia, T.P. (2023) 'Etika Penelitian Skripsi: Pengertian Dan Cara Membuatnya', Pt Ebiz Prima Nusa [Preprint]. Available At: <https://ebizmark.id/artikel/etika-penelitian-skripsi-pengertian-dan-cara-membuatnya/>.
- Fadly (2019) 'Manfaat Gerakan Pernafasan'.Penerbit Nem:Pekalongan
- Hastjarjo, T.D. (2019) 'Rancangan Eksperimen-Kuasi', Buletin Psikologi, 27(2), P. 187. Available At: <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>.
- Humas Rsjd Dr. Amino Gondohutomo (2019) 'Mengapa Perlu Senam Jantung Sehat ??', Rs-Amino.Jatengprov.Go.Id [Preprint]. Available At: <https://rs-amino.jatengprov.go.id/mengapa-perlu-senam-jantung-sehat/>.
- Kementerian Kesehatan Ri (2021) 'Gejala Darah Tinggi (Hipertensi) Yang Perlu Diwaspadai', Kementerian Kesehatan Ri [Preprint]. Available At: <https://upk.kemkes.go.id/new/gejala-darah-tinggi-hipertensi-yang-perlu-diwaspadai>.
- Lara (2022a) 'Manfaat Senam Tera', (8.5.2017), Pp. 2003–2005. Available At: www.aging-us.com.

- Lara (2022b) ‘Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Dara, 02(8.5.2017), Pp. 2003–2005. Available At: Www.Aging-Us.Com.
- Lita (2020) ‘Fisiologis Tekanan Darah Tinggi’, 01(2017), Pp. 1–23.
- Meirawati, A.F. And Sari, D.K. (2023) ‘Senam Tera Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sragen Wetan’, *Journal Of Educational Innovation And Public Health*, 1(4), Pp. 37–49.
- N Eka Pratiwi (2019) ‘Bab Iii Metodologi Penelitian - Repository Stei’, Pp. 23–37. Available At: [Http://Repository.Stei.Ac.Id/5949/3/Iii.Pdf](http://Repository.Stei.Ac.Id/5949/3/Iii.Pdf).
- Nasional (2020) ‘Komisi Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional’, Kementerian Kesehatan Ri, Pp. 1–158.
- Natalia (2020) ‘Deskriptif Analitik Dengan Melakukan’, (Perkeni 2006), Pp. 0–1.
- Nindiana, R. Et Al. (2023) ‘Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi’, 01(02), Pp. 173–186.
- Ns. Vonny Mewo, S.K. (2020) ‘Penerapan Teori Adaptasi Calista Roy Dalam Pemberian Asuhan Keperawatan’, *Metro Koran*, Pp. 1–4. Available At: [Https://Www.Koran-Metro.Com/2020/01/08/Penerapan-Teori-Adaptasi-Calista-Roy-Dalam-Pemberian-Asuhan-Keperawatan/](https://Www.Koran-Metro.Com/2020/01/08/Penerapan-Teori-Adaptasi-Calista-Roy-Dalam-Pemberian-Asuhan-Keperawatan/).
- Nugraheni, A. (2019) ‘Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelompok Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo’, *Gastronomía Ecuatoriana Y Turismo Local.*, 1(69), Pp. 5–24. Available At: [Http://Eprints.Umpo.Ac.Id/5410/](http://Eprints.Umpo.Ac.Id/5410/).
- Pasaribu, B. Et Al. (2022) *Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi Dan Bisnis, Uup Academic Manajemen Perusahaan Ykpn.*
- Plutzer, M.B.B. And E. (2021) ‘Gita Cornelya Putri Melanie’, P. 6.
- Pradana, S.A.Z. (2023) *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan (Ansietas) Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya, Perpustakaan Universitas Airlangga.* Available At: [Http://Repository.Unair.Ac.Id/76634/](http://Repository.Unair.Ac.Id/76634/).
- Pradono, J., Kusumawardani, N. And Rachmalina, R. (2020) *Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia.*
- Rizal, M.F. (2019) *Pengaruh Getuk Herbal Mahkota Dewa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Upt Pstw Blitar (Di Blitar Dan Talungagung), Skipsi.* Available At: [Https://Repository.Unair.Ac.Id/81251/3/Fkp.N.05-19RizP.Pdf](https://Repository.Unair.Ac.Id/81251/3/Fkp.N.05-19RizP.Pdf).
- Segita, R. (2022) *Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi. Jurnal Public Health.*
- Sutadarma, I.W.G. (2022) ‘Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan’, Kementerian Kesehatan Ri, P. 10430. Available At:

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1222/gula-si-manis-yang-menyebabkan-ketergantungan.

Tika, T.T. (2021) 'Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi', *Jurnal Medika*, 03(01), Pp. 1260–1265. Available At: <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/jmh/article/download/263/177>.

Viera Valencia, L.F. And Garcia Giraldo, D. (2019) '濟無no Title No Title No Title', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2, Pp. 11–47.

Who, 2023 (No Date) 'Hipertensi Menurut Who, 2023'.

Yuliati., Skp., Mm., M.K. (2020) 'Teori Adaptasi Roy Dalam Perawatan *Home Care*', *Modul Hospice Home Care* (Nsa 637), (Nsa 637), Pp. 0–21.