

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM JANTUNG  
TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA  
NARATIVE REVIEW**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun Oleh:  
Thomy Saputra  
1710301148

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM JANTUNG  
TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA  
NARATIVE REVIEW**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun Oleh:  
Thomy Saputra  
1710301148

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan  
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Sri Lestari, S.ST., M.M.R

10 September 2021 17:03:31



# **PENGARUH PEMBERIAN SENAM JANTUNG TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA**

## **NARATIVE REVIEW<sup>1</sup>**

Thomy Saputra<sup>2</sup> , Sri Lestari<sup>3</sup>

### **ABSTRAK**

Hipertensi Latar belakang : Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan salah satu masalah kesehatan disetiap negeri karena dapat menimbulkan penyakit jantung dan stroke yang mematikan. Salah satu dari aktifitas olahraga aerobik yang umum di masyarakat adalah olahraga senam jantung sehat. Senam Jantung Sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh pemberian senam jantung terhadap hipertensi pada lansia. Metode penelitian : Narrative Review adalah suatu metode mengidentifikasi, menilai, dan meringkas apa yang diterbitkan sebelumnya, untuk menghindari duplikasi serta mencari bidang studi yang belum ditangani. Hasil penelitian : Penulis melakukan 10 artikel dengan hasil terdapat 9 artikel yg menyatakan ada pengaruh bahwa senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Namun demikian terdapat 1 artikel yang menunjukkan hasil bahwa senam jantung kurang berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia Durasi intensitas latihan atau senam jantung sangat berpengaruh terhadap hipertensi. 9 artikel menyatakan bahwa durasi 20-30 menit 3-5x pertemuan tepat di berikan pada lansia dan 1 artikel menyatakan bahwa durasi 45 menit dalam 1x pertemuan tidak tepat pada lansia. Simpulan : senam jantung berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Dimana terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah perlakuan senam jantung sehat. Saran : Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan sebagai acuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dalam penurunan hipertensi terhadap lansia.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Senam Jantung  
Kepustakaan : 2 buku, 10 jurnal, 3 artikel  
Jumlah Halaman : i-xii halaman, 35 halaman, 1

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswi Program Studi Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Yogyakarta

# THE EFFECT OF CARDIAC EXERCISE ON HYPERTENSION IN THE ELDERLY

## NARRATIVE REVIEW<sup>1</sup>

Thomy Saputra<sup>2</sup>, Sri Lestari<sup>3</sup>

### ABSTRACT

**Background:** High blood pressure (hypertension) is a health problem in every country because it can cause deadly heart disease and stroke. One of the common aerobic exercise activities in the community is heart-healthy gymnastics. Healthy Heart Gymnastics is an exercise that is structured by always prioritizing the ability of the heart, large muscle movements and joint flexibility, as well as efforts to enter as much oxygen as possible. **Objective:** This research aims to determine the effect of giving cardiac exercise to hypertension in the elderly. **Methods:** Narrative Review is a method of identifying, assessing, and summarizing what has been previously published, in order to avoid duplication and to find areas of study that have not been addressed. **Results:** The author found 10 articles. Out of 10 articles, there were 9 articles stated that cardiac exercise had an effect on lowering blood pressure in the elderly. However, the other 1 article showed that cardiac exercise had less effect on reducing blood pressure in the elderly. The duration of exercise intensity or cardiac exercise was very influential on hypertension. 9 articles stated that the duration of 20-30 minutes, 3-5x meetings was appropriate for the elderly and 1 article stated that the duration of 45 minutes in 1 meeting was not appropriate for the elderly. **Conclusion:** Cardiac exercise has an effect on reducing blood pressure in the elderly. There is a difference in blood pressure before and after the treatment of healthy heart exercise. The duration of 20-30 minutes 3-5 times meeting is given to the elderly. **Suggestion:** After doing this research, it is expected that this article will serve as a reference in the development of science in reducing hypertension in the elderly since heart exercise can reduce hypertension in the elderly.

---

<sup>1</sup> Title

<sup>2</sup> Student of Physiotherapy Study Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan salah satu masalah kesehatan disetiap negeri karena dapat menimbulkan penyakit jantung dan stroke yang mematikan. Hipertensi dianggap salah satu penyakit yang serius karena kedatangannya sering kali tidak kita sadari, penyakit akan bertambah parah tanpa disadari hingga mencapai tingkat yang mengancam hidup pasiennya (Carlson, 2016). Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan Suatu kondisi ketika tekanan darah terhadap dinding arteri terlalu tinggi sehingga mengakibatkan penurunan suplai oksigen dan nutrisi (Pudiastuti, 2013). Penyakit ini menjadi salah satu masalah utama dalam dunia kesehatan masyarakat di Indonesia maupun dunia. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang pada tahun 2025 dari Jumlah total 639 juta di tahun 2000. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus ditahun 2025 (Ardiansyah, 2012).

*Hipertensi* penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7 % dari populasi usia 18 tahun keatas. Dari jumlah itu, 60% penderita hipertensi mengalami komplikasi stroke. Sedang sisanya mengalami penyakit ginjal, gagal ginjal, dan kebutaan. (Triyanto, 2014 )

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah *narrative review* dengan identifikasi PICO (*Problem/ Population/Patient, Intervention, Comparison dan Outcome*).

Tabel 1 *Framework research question PICO*

<u>P</u>	<u>I</u>	<u>C</u>	<u>O</u>
Lansia	Senam Jantung	-	Penurunan tekanan darah pada lansia

Kriteria inklusi dan eksklusi *narrative review* ini sebagai berikut:

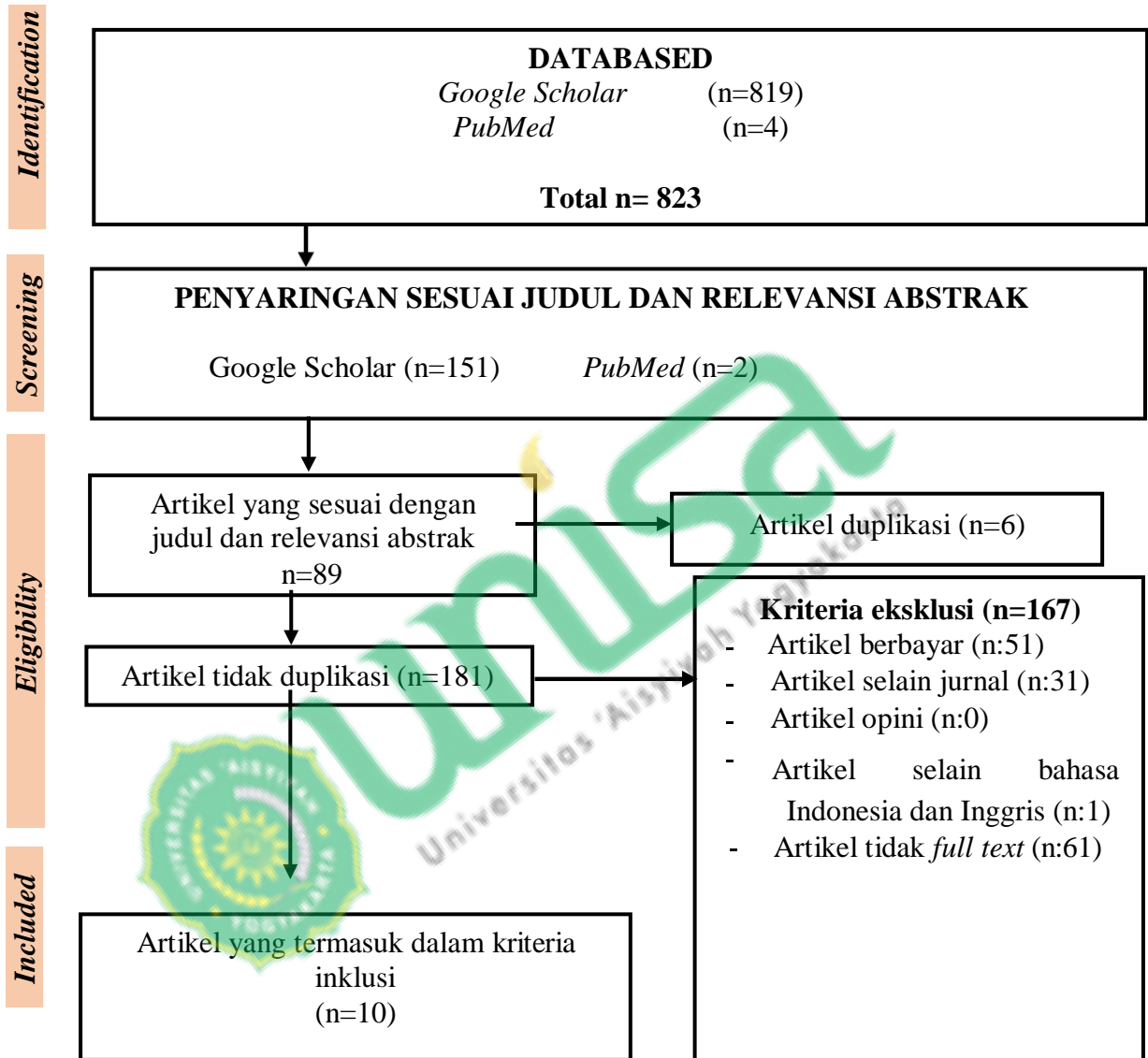
Tabel 2 *Framework* kriteria inklusi dan eksklusi

<b>Kriteria Inklusi</b>	<b>Kriteria Eksklusi</b>
a. Artikel penelitian asli	a. Artikel berbayar
b. Artikel terbit 10 tahun terakhir (2011-2021)	b. Artikel dalam bentuk naskah publikasi selain jurnal
c. Artikel berbahasa Indonesia dan Inggris	c. Artikel dalam bentuk opini
d. Artikel berhubungan dengan manusia	
e. Artikel <i>full text</i>	
f. Artikel membahas pengaruh <i>neural mobilization</i> terhadap penurunan nyeri pada penderita <i>radicular low back pain et causa</i>	



Untuk mencari artikel yang relevan, penulis menggunakan 2 database yaitu, *Google Scholar*, *PubMed* dengan keywords Lansia, Hipertensi, Senam Jantung.

Proses *screening* artikel disajikan dalam bagan berikut:



Gambar 1 Bagan *Prisma Flowchart* (Ferrari, 2015)



## HASIL

Tabel 3 Penyajian Hasil Ulasan *Narrative Review*

No	Judul/Penulis/Tahun	Negara	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Pengumpulan Data	Populasi/Jumlah Sampel	Hasil
1	Efektifitas Penggunaan Model Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi / Egeria Dorina Sitorus, S.Kep., M.Kes, Rosita Magdalena Lubis, MA., M.Kes / 2019	Indonesia	untuk mengetahui efektifitas senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis, Matraman Jakarta Timur	pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimenta l dengan menggunakan uji beda berpasangan dan uji beda independen	responden yang kemudian dibagi dua, masing-masing untuk kelompok intervensi sebanyak 18 responden dan kelompok kontrol sebanyak 6 responden.	Responden	Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam jantung sehat pada pasien hipertensi. Dengan hasil data yang menunjukkan pValue 0,008 (<0,05).
2	Senam Jantung Efektif Menurunkan Hipertensi Pada Lansia Hartutik, Erika DewiNoorratri / 2019	Indonesia	Mengetahui efektifitas senam jantung terhadap perubahan status tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	<i>Quasy Eskperiment dengan desain penelitian yang digunakan adalah pre-postest control one group design.</i>	tehnik purposive sampling, sedangkan analisa data menggunakan uji Wilcoxon	Sampel penelitian sebanyak 22 responden.	penelitian tersebut menunjukkan efektivitas penurunan tekanan darah yang cukup signifikan akibat diberikan senam jantung. hasil p value 0,000< 0,05 yaitu ada perbedaan tekanan darah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan senam jantung



3	Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Upt Puskesmas Helvetia Medan 2020 / Refor Arniati Baeha, Baskara Lumban Tobing, Berkat Jaya Waruwu, Christopher Abdi Putra Zebua, Tiarnida Nababan / 2020	Indonesia	untuk mengetahui Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Helvetia Medan 2020.	<i>quasi experimental study without control grup</i>	wawancara langsung kepada pasien	sampel 20 orang	<i>Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi dengan p-value sebesar 0,000. Dari nilai uji p-value lebih kecil dari 0,05 (0,000&lt;0,05).</i>
---	---	-----------	---	--	----------------------------------	-----------------	--



<p>4 Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunana Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Posyandu Desa Pandak Sidoharjo Sragen / Agita Nur Rohman, Cemy Nur Fitria, Anik Enikmawati / 2019</p>	<p>Indonesia</p>	<p>untuk menganalisis metode pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Desa Pandak Sidoharjo Sragen</p>	<p>metode Eksperimental Non Random : Prestest-posttes one group design</p>	<p>Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah Purposive Sampling</p>	<p>10 responden</p>	<p>penelitian posttest senam jantung mengalami perubahan tekanan darah sistolik 120 mmHg = 4 responden termasuk dalam rentang normal, perubahan tekanan darah sistolik 130 mmHg = 6 responden. Tekanan darah diastole 80 mmHg = 6 responden, perubahan tekanan darah diastolik 90 mmHg = 4 responden. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test (<math>p=0.000</math>). karena <math>p&lt;0.05</math> maka <math>H_0</math> ditolak nilai probabilitas <math>Z -2.460</math> (<math>Z&gt;-0.006947</math>) dan <math>Z -2.844</math> (<math>Z&gt;-0.002221</math>) maka secara statistik terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum diberikan senam jantung dengan sesudah diberikan senam jantung. Hal demikian dapat disimpulkan bahwa senam jantung berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita</p>
---	------------------	---	--	---	---------------------	---



hipertensi.

5	Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo / Amiruddin Eso, Dwi Pascawitasari, I Putu Sodayasa / 2018	Indonesia	untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah senam jantung pada pasien hipertensi	<i>eksperimental dengan pre test dan post test control group design</i>	teknik purposive sampling	Sampel penelitian adalah 20 pasien hipertensi usia 18 sampai 65 tahun	Adanya pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah senam jantung sehat dan terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sistolik ( $p = 0,000$ ) dan tekanan darah diastolik ( $p = 0,004$ )
6	Efektivitas Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada	Indonesia	untuk mengetahui efektifitas Senam Jantung Sehat terhadap penurunan	eksperimental dengan menggunakan rancangan	teknik probability sampling dengan simple	sampelnya adalah 20 orang	didapatkan nilai $p$ kurang dari tingkat kemaknaan yang telah ditentukan yaitu 0,000

---

Penderita Hipertensi /  
Gilang Ardiana Putri,  
Sri Mulyani, M.Kes,  
Andi Agung F.  
S.Kep.Ns / 2013

tekanan darah pada  
penderita hipertensi  
di Desa Mojoranu  
Kecamatan Dander  
Kabupaten  
Bojonegoro.

penelitian *One* random  
*group time* sampling.  
*series design*

< 0,05. Oleh karena  $\rho < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah mengikuti Senam Jantung. Artinya Senam Jantung Sehat dapat menurunkan tekanan darah pada penderita *hipertensi*



7	<i>Pengaruh Senam Jantung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Dusun Sanggrahan Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta / Siti Fadlilah, Adi Sucipto / 2020</i>	Indonesia	mengetahui pengaruh senam jantung terhadap tekanan darah pada lansia di Dusun Sanggrahan Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta	<i>quasi experiment dengan desain pre-post test nonequivalent control group</i>	Sampel dengan teknik consecutive sampling. Analisa data dengan uji T-Test paired	15 responden	Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada pengaruh senam jantung terhadap tekanan darah diastolik pada lansia. Hasil tersebut dikarenakan pertemuan senam jantung hanya dilakukan 1X pertemuan selama 45 menit saat senam jantung dikarenakan responden memiliki keterbatasan waktu untuk mengikuti kegiatan senam jantung demikian peneliti melakukan 1X pertemuan selama 45 menit. Dibandingkan latihan senam aerobik dapat merangsang kerja jantung dan paru serta peredaran darah minimal 3X seminggu selama 20-30 menit melakukan senam jantung. Dapat disimpulkan bahwa tidak efektif melakukan senam jantung dalam 1X pertemuan
---	---	-----------	---	---	--	--------------	---



8	Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi / Antri Ariani , Meliana Fuji Lestari , Andria Praghlapati / 2020	Indonesia	untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi lansia di Puskesmas DTP Jatinangor 2015	<i>quasi eksperimen dengan pendekatan one group pre and postest design.</i>	teknik purposive sampling	24 responden	Hasil uji paired T-Test diperoleh nilai $p < 0,000 < 0,05$ untuk tekanan darah sistolik dan diastolik, artinya ada pengaruh senam jantung sehat terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi lansia di Puskesmas DTP Jatinangor
	Pengaruh Latihan Fisik Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada pasien Hipertensi Primer Di Puskesmas Kelurahan Pondok Kelapa Jakarta Timur Tahun 2017 / Zahra Tri Wulandari Toekan / 2017	Indonesia	mengidentifikasi pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di puskesmas kelurahan Pondok Kelapa kecamatan Duren Sawit Jakarta Timur	<i>pra-eksperimen dengan pendekatan one group pra-post test design</i>	teknik consecutive sampling	30 responden	Hasil uji hipotesis paired sample t-test pada tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) didapatkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0,000$ (sistolik) dan $p\text{-value} = 0,000$ (diastolik) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan fisik senam jantung terhadap penurunan

---

tekanan darah pada  
pasien hipertensi primer

---





10	Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri-I Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan Tahun 2020 / Sri Wijiyanti, Virgianti Nur Faridah, Trijati Puspita Lestari / 2020	Indonesia	untuk menganalisa pengaruh senam jantung sehat seri-I terhadap penurunan tekanan darah pasien lanjut usia yang mengalami hipertensi	<i>menggunakan Quasi Experiment dengan desain Pre-Post Test Control Group</i>	teknik purposive sampling	86 responden	ada pengaruh senam jantung sehat seri-I terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan. Untuk mengatasi masalah hipertensi, salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah dengan terapi senam jantung sehat seri-I. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengukuran tekanan darah pada kelompok intervensi mengalami penurunan yang signifikan. Berdasarkan hasil uji wilcoxon diketahui p value = 0,000 atau p value kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa senam jantung sehat seri-I berpengaruh terhadap tekanan darah
----	--	-----------	---	---	---------------------------	--------------	---



## PEMBAHASAN

1. Teknik Hasil penelitian ini ini yang dilakukan selama 3 kali pertemuan dalam 3 minggu didapatkan bahwa perbedaan tekanan darah pre dan post intervensi senam jantung sehat menunjukkan pValue 0,008 ( $<0,05$ ). Serta hasil uji beda independen menunjukkan bahwa antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan nilai 0,131 ( $>0,05$ ) (Egeria Dorina et al., 2019).
2. Didapatkan hasil p value 0,000 $<$ 0,05 yaitu ada perbedaan tekanan darah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan senam jantung (Sri Hartutik et al, 2019).
3. Berdasarkan hasil dari uji Wilcoxon Signed Rank Test pre test dan post test didapatkan hasil dari tekanan darah sistol dengan nilai Z senilai 3.972 dengan nilai pvalue sebesar 0,000. Dari nilai uji p-value 0,000  $<$  0,05. Sehingga dapat kita artikan bahwa  $H_0$  ditolak, terdapat perbedaan antara tekanan darah sistol pre test dan post test. (Refor Arniati et al., 2020).
4. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test ( $p=0.000$ ). karena  $p<0.05$  maka  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak nilai probabilitas Z -2.460 ( $Z>-0.006947$ ) dan Z -2.844 ( $Z>-0.002221$ ) maka secara statistik terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum diberikan senam jantung dengan sesudah diberikan senam jantung. Hal demikian dapat disimpulkan bahwa senam jantung berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. (Agita Nur Rohman et al., 2019).
5. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sistolik ( $p = 0,000$ ) dan tekanan darah diastolik ( $p = 0,004$ ) sebelum dan sesudah senam jantung sehat pada kelompok intervensi. (Amiruddin Eso et al., 2018).
6. Hasil uji Anova berulang Mauchly didapatkan nilai  $\rho <$  tingkat kemaknaan yang ditentukan yaitu  $0,000 < 0,05$  Oleh karena  $\rho < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah mengikuti Senam Jantung Sehat pada penderita hipertensi di Desa Mojoranu, Kecamatan Dander, Kabupaten Bojonegoro. (Gilang Ardiana Putri et al., 2013).
7. Hasil uji paired T-Test diperoleh nilai  $\rho 0,000 < 0,05$  untuk tekanan darah sistolik dan diastolik, artinya ada pengaruh senam jantung sehat terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi lansia di Puskesmas DTP Jatinangor (Antri Ariani et al., 2020).
8. Hasil uji hipotesis paired sample t-test pada tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) didapatkan bahwa nilai  $\rho$ -value = 0,000 (sistolik) dan  $\rho$ -value = 0,000 (diastolik) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan fisik senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. (Zahra Tri Wulandari Toekan, 2017).
9. Hasil penelitian uji wilcoxon dan uji mann withney p value (0,000). Artinya ada pengaruh senam jantung sehat seri-I terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Dermolemahbang Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan (Sri Wijayanti et al, 2020).
10. Namun demikian dari hasil

review terhadap 10 artikel terdapat 1 artikel yang menyatakan bahwa senam jantung dianggap kurang berpengaruh, sebagai mana dalam penelitian : Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada pengaruh senam jantung terhadap tekanan darah diastolik pada lansia. Hasil tersebut dikarenakan pertemuan senam jantung hanya dilakukan 1X pertemuan selama 45 menit saat senam jantung dikarenakan responden memiliki keterbatasan waktu untuk mengikuti kegiatan senam jantung demikian peneliti melakukan 1X pertemuan selama 45 menit. (Siti Fadlilah et al., 2020).

Dari 10 artikel yang sudah di review membahas tentang senam jantung berpengaruh terhadap hipertensi pada lansia. 9 dari 10 artikel membuktikan bahwa senam jantung berpengaruh pada hipertensi dan 1 artikel menyatakan tidak berpengaruh. Durasi intensitas latihan atau senam jantung sangat berpengaruh terhadap hipertensi. 9 artikel menyatakan bahwa durasi 20-30 menit 3-5x pertemuan tepat di berikan pada lansia dan 1 artikel menyatakan bahwa durasi 45 menit dalam 1x pertemuan tidak tepat pada lansia. frekuensi latihan mempengaruhi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat



UNISA  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## KESIMPULAN

Hasil review yang penulis lakukan terhadap 10 artikel terdapat 9 artikel menunjukkan bahwa senam jantung berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Dimana terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah perlakuan senam jantung sehat. Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan perlakuan senam jantung pada kelompok perlakuan dan relaksasi nafas dalam pada kelompok kontrol sebagian besar dengan hipertensi derajat I dan hipertensi derajat II. Berdasarkan hasil review yang penulis lakukan terhadap 10 artikel menunjukkan bahwa 9 artikel menunjukkan efektif. Senam jantung terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi pada lansia. Namun demikian terdapat ada 1 artikel yang menganggap bahwa senam jantung kurang berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia, hal tersebut terjadi karena di lakukan senam jantung 1X pertemuan selama 45 menit.

## SARAN

1. Ilmu Pengetahuan  
Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan sebagai acuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dalam penurunan hipertensi terhadap lansia.
2. Praktisi Fisioterapi  
Seorang fisioterapi disarankan untuk mengajak para lansia untuk rutin senam jantung, karena dengan senam jantung dapat menurunkan hipertensi pada lansia.
3. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Hasil *Narrative review* bisa dijadikan referensi dan tambahan sumber bacaan ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan ilmu pengetahuan tentang peran Fisioterapi dalam penanganan penurunan *hipertensi* pada lansia.
4. Pasien  
Diharapkan untuk mengikuti senam jantung secara rutin dengan kesadaran dan kemauan sendiri. Dan diharapkan kepada pasien untuk mengetahui bahwa pengaruh senam jantung dapat menurunkan hipertensi. Dengan durasi 20-30 menit dengan intensitas 3-5x pertemuan dalam seminggu.



- Amiruddin Eso, dkk. 2018. Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo. Volume 6 Nomor 1. EISSN: 2443-0218. Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.
- Anggara Dwi, F H dan Prayitno N. 2013. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat. Jakarta: Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES MH. Thamrin. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol 5/ No. 1
- Ardiansyah. (2012). Medikal Bedah. Yogyakarta: DIVA Press.
- Ayu M. 2013. Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Jakarta: Universitas Pembangunan Nasional.
- Departemen Kesehatan RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5. Jakarta: Depkes RI, p441-448.
- Divine, G. Jon. (2012). Program Olahraga tekanan Darah Tinggi. Klaten: PT Intan Sejati.
- Fakhrudin & Nisa, K. 2013. Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Kadar Glukosa Darah pada Lansia di Panti Sosial dan Lanjut Usia Tresna Werdha. Medical Journal of Lampung University 76-84.
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. The European Medical Writers Association. 24(4), 230-235. Italy: Medical Writing.
- Hartanti, D. Ika, dkk. 2013. Efektivitas Senam Jantung Sehat dan Senam Egonomik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Desa Tangkil Kulon Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah. Skripsi. Yogyakarta: Muhammadiyah Pekalongan.
- Ikatan Fisioterapi Indonesia, 2016, Kode Etik Pelayanan Fisioterapi. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan. 2013:88-90.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. Profil Kesehatan Indonesia 2012. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Profil Kesehatan Indonesia 2013. Jakarta: Kemenkes RI.
- Pudiastuti. (2013). Penyakit-Penyakit Mematikan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, Gilang A, Sri M, Andi A. 2013. Efektivitas Senam Jantung Sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Bojonegoro: Prodi DIII Keperawatan Rejekwesi. JOM Vol. 2 No. 2, Oktober 2015.
- Sari, Y, dkk. (2018). Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia Untuk Pencegahan Hipertensi dan Komplikasinya di Purwokerto. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 27-34.
- Sarvasty, D. 2012. Rawat Jantung Yuk dengan Senam Jantung Sehat.
- Sulaiman, Sutandra, L., Vera, Y., & Anggriani. (2018). "Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Suka Raya." Journal of Dedicators Community UNISNU Jepara, 2(2), 116– 122.
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Udjianti, Wajan J. 2013. Keperawatan Kardiovaskular. Jakarta: Salemba Medika.
- Wade, Carlson. 2016. Mengatasi Hipertensi. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Werdani, Yesiana D.W, dan Elisabeth B.S. 2015. Pengaruh Senam Jantung terhadap Durasi Penurunan Tekanan Darah dan Nadi Istirahat pada Hipertensi Stadium 1. Surabaya: Fakultas PROFESI (Profesional Islam) Media Publikasi Penelitian; 2019; Volume 15; No 1.
- WHO. 2013. World Health Day 2013: Measure Your Blood Pressure, Reduce Your Risk.

