



Implementasi Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji

Implementation Of Exercise For The Elderly On Blood Pressure Reduction In Elderly Hypertension Patients In The Working Area Of The Kamonji Community Health Center

Andina Bantiang¹, Rabiah², Rahma Edy Pakaya³

¹ Akademi Keperawatan Justitia Palu, Indonesia, dinabantiangtkj18@gmail.com

² Akademi Keperawatan Justitia Palu, Indonesia, rabiahjustitia@gmail.com

³ Akademi Keperawatan Justitia Palu, Indonesia, rahmapakaya54@gmail.com

*Corresponding Author: E-mail: dinabantiangtkj18@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 25 Nov, 2025

Revised: 25 Dec, 2025

Accepted: 19 Jan, 2026

Kata Kunci:

Senam Lansia, tekanan darah, hipertensi;

Keywords:

Senior exercise, blood pressure, hypertension;

DOI: 10.56338/jks.v9i1.9072

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi adalah salah satu kondisi medis yang paling umum dialami oleh orang lanjut usia, dan itu berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan gagal jantung. Senam lansia adalah salah satu cara non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan : dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui bagaimana senam lansia mempengaruhi penurunan tekanan darah pada orang tua yang memiliki hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif, yang melibatkan pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Intervensi dilakukan dengan memberikan senam senior tiga kali dalam seminggu selama tiga puluh menit. Untuk mengumpulkan data, observasi, wawancara, dan pengukuran tekanan darah dengan sphygmomanometer digunakan.

Hasil: Mengikuti program senam lansia secara teratur menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Setelah intervensi, tekanan darah yang awalnya 160/90 mmHg turun menjadi 140/80 mmHg, yang merupakan batas normal.

Kesimpulan: Senam untuk lansia yang menderita hipertensi menurunkan tekanan darah secara efektif sebagai terapi non-obat. Ini juga dapat disarankan sebagai bagian dari intervensi keperawatan gerontik.

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most common medical conditions experienced by the elderly, and it poses a risk of serious complications such as stroke and heart failure. Senior exercise is one non-pharmacological method for lowering blood pressure. Objective : The objective of this case study is to determine how senior exercise affects blood pressure reduction in elderly individuals with hypertension.

Methods: This study used a descriptive case study, which involved assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The intervention was carried out by providing senior exercise three times a week for thirty minutes. To collect data, observation, interviews, and blood pressure measurements with a sphygmomanometer were used.

Results: Regular participation in the exercise program for the elderly reduced systolic and diastolic blood pressure. After the intervention, blood pressure, which was initially 160/90 mmHg, dropped to 140/80 mmHg, which is within the normal range.

Conclusion: Exercise for seniors with hypertension effectively lowers blood pressure as a non-pharmacological therapy. It can also be recommended as part of gerontological nursing interventions.

PENDAHULUAN

Orang yang berusia enam puluh tahun atau lebih dianggap lanjut usia atau lansia. Pada fase kehidupan ini terjadi berbagai perubahan yang mengurangi kesehatan dan kondisi fisik, seperti berkurangnya massa otot, kekuatan tubuh, serta fungsi kognitif. Secara keseluruhan, kelompok lansia cenderung mengalami penurunan kemampuan dalam beradaptasi terhadap tekanan fisik maupun lingkungan, sehingga sering membutuhkan dukungan atau pendampingan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri (Nasution et al., 2025).

Seiring bertambahnya usia, Lansia cenderung menghadapi segala permasalahan, salah satunya insomnia, nafsu makan menurun, aktivitas fisik sedikit, dan stres. Kondisi-kondisi ini berpotensi memicu gangguan kesehatan, salah satunya hipertensi. Tidur yang tidak berkualitas pada Lansia dapat secara signifikan meningkatkan tekanan darah, sehingga meningkatkan risiko hipertensi yang berpotensi menjadi pemicu munculnya berbagai penyakit lain (Sari et al., 2021).

Orang lanjut usia sering menghadapi berbagai tantangan, seperti penyakit kronis, penurunan fungsi fisik, dan isolasi sosial seiring bertambahnya usia. Meski demikian, dengan dukungan layanan kesehatan yang optimal dan lingkungan sosial yang mendukung, banyak Lansia tetap dapat produktif dan berperan aktif dalam masyarakat. Proses penuaan menyebabkan jaringan tubuh yang berfungsi dalam perbaikan dan pemeliharaan fungsi normal menurun secara bertahap, sehingga Lansia lebih rentan terhadap infeksi dan kesulitan dalam memperbaiki kerusakan tubuh. Penurunan fungsi sistem imun dan jantung membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit seperti hipertensi. (Nasution et al., 2025).

Tekanan darah tinggi, juga dikenal sebagai hipertensi, adalah keadaan medis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat sehingga dapat mengancam organ tubuh. Hipertensi dibagi dalam beberapa tingkatan, Tekanan sistolik untuk hipertensi ringan adalah 140–159 mmHg dan diastolik 90–99 mmHg, sedangkan untuk hipertensi sedang, tekanan sistolik adalah 160–179 mmHg dan diastolik adalah 100–109 mmHg. Tekanan sistolik untuk hipertensi berat adalah lebih dari 180 mmHg dan diastolik lebih dari 110 mmHg (Bulu et al., 2021).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), Sekitar 1,28 miliar orang dewasa yang menderita hipertensi di seluruh dunia berusia antara 30 dan 79 tahun, dan sekitar dua pertiga dari mereka tinggal di negara-negara dengan tingkat pendapatan menengah hingga rendah, 42% tidak mendapatkan diagnosis dan pengobatan, dan hanya 21% berhasil mengontrol tekanan darahnya dengan baik. Secara global, hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dini paling umum. Untuk mengatasi masalah ini, dunia menargetkan penurunan hipertensi sebesar 33% hingga tahun 2030 (WHO, 2023)

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi Hipertensi mencapai 30,8% berdasarkan pengukuran tekanan darah. Untuk kelompok usia 3 18–59 tahun, prevalensi Hipertensi sebesar 5,9%, sedangkan pada usia 60 tahun ke atas mencapai 22,9% (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah, jumlah penderita hipertensi tercatat sebanyak 576.620 jiwa, dengan 54% di antaranya menerima pelayanan kesehatan sesuai standar. Kabupaten Donggala memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi, yaitu 69.809 jiwa, dengan 44,1% mendapatkan pelayanan standar. Sementara itu, Kabupaten Morowali Utara memiliki jumlah penderita hipertensi paling sedikit, yakni 5.168 jiwa, dan seluruhnya (100%) menerima pelayanan kesehatan sesuai standar. (Dinkes Provinsi, 2023). Berdasarkan data awal dari wilayah kerja Puskesmas Kamonji, Sulawesi Tengah, pada tahun 2025, tercatat sebanyak 1.469 jiwa atau sekitar (31%) kasus hipertensi. Menurut angka-angka ini, hipertensi masih merupakan

masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di wilayah tersebut. Tingginya jumlah penderita dapat disebabkan karena berbagai alasan. Di wilayah kerja Puskesmas Kamonji, perlu dilakukan penyelidikan tambahan untuk mengidentifikasi penyebab utama hipertensi.

Hipertensi lebih sering terjadi pada orang tua dan dapat menyebabkan penyakit serius seperti stroke, penyakit jantung iskemik, dan gagal ginjal. Tekanan darah tinggi hampir semua orang meningkat. Tekanan darah tinggi meningkatkan beban kerja jantung. Tekanan darah tinggi meningkatkan beban kerja jantung. Akibatnya, menjaga tekanan darah stabil sangat penting. Ini dapat dicapai melalui pengobatan farmakologis dan non-farmakologis (Bulu et al., 2021).

Senam adalah bentuk aktivitas fisik yang dapat meningkatkan fungsi endotel pembuluh darah dengan cara memperkuat vasodilatasi yang dimediasi oleh aliran darah. Proses ini membantu menurunkan denyut jantung saat istirahat melalui peningkatan tonus sistem saraf parasimpatis. Selain itu, pada Lansia terjadi perubahan fisik seperti penipisan dan berkurangnya elastisitas kulit, serta rambut yang menipis dan beruban. Senam juga membantu jantung bekerja lebih baik, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi kemungkinan penumpukan lemak di dinding pembuluh darah, sehingga pembuluh darah tetap halus dan sehat. (S. Wati & Wulandari, 2023).

Senam lansia adalah bentuk olahraga yang dilakukan tiga kali seminggu selama 30 menit dan bertujuan untuk mengurangi stres yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi pada orang dewasa dan pasien hipertensi. Selain itu, latihan ini meningkatkan kekuatan otot dan tulang serta memperlancar aliran darah dan suplai oksigen ke jantung, sehingga denyut nadi lebih rendah. Selama senam, tekanan darah sistolik meningkat dari 110–120 mmHg menjadi 150–200 mmHg. Namun, saat pembuluh darah rileks dan melebar, tekanan darah turun selama 30–120 menit menjadi normal. Akibatnya, melakukan latihan aerobik secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah (Novia et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini “Bagaimana penerapan senam Lansia dalam menurunkan tekanan darah pada Lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kamonji?”

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode studi kasus untuk memberikan gambaran yang mendalam mengenai berbagai aspek dari fenomena yang diteliti. (Ulfatin, 2015). Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk memberikan asuhan keperawatan gerontik kepada pasien dengan hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kamonji, Sulawesi Tengah. Pendekatan yang digunakan mencakup seluruh tahapan proses keperawatan gerontik, mulai dari pengkajian, penentuan diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, hingga tahap evaluasi terhadap pasien.

HASIL

Asuhan Keperawatan Gerontik

Pengkajian Tn. A adalah seorang laki-laki berusia 62 tahun yang tinggal di Jalan Sungai Sausu. Klien datang dengan keluhan pusing. Klien mengaku memiliki riwayat hipertensi. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darahnya berada di atas batas normal. Setelah dilakukan pengkajian, klien diberikan penjelasan mengenai cara menurunkan tekanan darah secara nonfarmakologis, yaitu melalui senam lansia. Namun, klien mengungkapkan bahwa ia belum mengetahui informasi tentang senam lansia sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa klien belum mendapatkan edukasi atau informasi terkait aktivitas tersebut. Riwayat penyakit yang pernah diderita oleh klien antara lain adalah hipertensi dan kolesterol tinggi, yang pernah dialaminya di masa lalu. 93 Sementara itu, berdasarkan pengkajian lebih lanjut, klien tidak memiliki riwayat penyakit keluarga yang signifikan, baik dari pihak ayah maupun ibu. Dilakukan pemeriksaan TTV dengan hasil, TD :160/90 mmHg, Respirasi : 20x/menit, Nadi: 85x/ menit, Suhu : 36° C.

Berdasarkan data tersebut, dapat diidentifikasi masalah keperawatan defisit pengetahuan yang berhubungan dengan kurangnya paparan informasi, ditandai dengan data subjektif: klien mengeluh pusing, mengatakan memiliki riwayat hipertensi, dan belum mengetahui informasi terkait senam lansia; serta data objektif: tekanan darah klien melebihi batas normal dan klien tampak belum terpapar informasi tentang senam lansia. Implementasi keperawatan dalam praktik keperawatan, penilaian kesiapan klien dan kemampuan mereka untuk memahami informasi serta pengenalan faktor-faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah atau mengurangi keinginan klien untuk mengikuti gaya hidup bersih dan sehat adalah bagian dari prosesnya. Selain itu, perawat memberikan edukasi mengenai cara menurunkan tekanan darah secara nonfarmakologis melalui senam Lansia sesuai materi pendidikan kesehatan yang telah disampaikan, serta mencatat hasil pengukuran tekanan darah. Perawat juga menjelaskan faktor-faktor risiko yang memengaruhi kesehatan, menyiapkan materi dan media edukasi, mengajarkan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, serta menganjurkan klien beristirahat minimal lima menit sebelum pengukuran tekanan darah dilakukan.

DISKUSI

Pengkajian dilakukan pada Tn. A yang datang pada posyandu Puskesmas Kamonji pada tanggal 2 Juli 2025 jam 09.45 WITA dengan diagnosa medis Hipertensi. Tn A datang dengan keluhan pusing, klien mengatakan mempunyai riwayat penyakit hipertensi, setelah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital nampak tekanan darah klien melebihi batas normal. Setelah dikaji klien dijelaskan tentang cara menurunkan tekanan darah secara nonfarmakologi yaitu senam lansia namun klien mengatakan tidak mengetahui informasi tentang senam lansia, dari penjelasan di atas klien nampak belum terpapar informasi terkait senam lansia. Pada saat pemeriksaan TTV dengan hasil, TD : 160/90 mmHg, Nadi 80x/menit, Suhu 36oC, Respirasi : 20x/menit.

Diagnosis Keperawatan diagnosa keperawatan pada Tn. A, yaitu defisit pengetahuan mengenai senam Lansia, berkaitan dengan kurangnya paparan informasi. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik seperti senam Lansia dapat menjadi faktor yang memengaruhi hipertensi. Individu yang tidak mengetahui manfaat senam Lansia cenderung menjalani gaya hidup kurang aktif, yang dapat berdampak pada tekanan darah.

Intervensi Keperawatan Standar Luar Keperawatan Indonesia (SLKI, 2017) tahap perencanaan keperawatan difokuskan pada diagnosa keperawatan: kekurangan pengetahuan (senam lansia) yang terkait dengan paparan informasi yang rendah, dengan kriteria hasil yang diharapkan: peningkatan perilaku sesuai anjuran dan penurunan tekanan darah. Melakukan observasi, terapi, dan edukasi adalah bagian dari Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Penulis melaksanakan beberapa kegiatan, antara lain menilai kesiapan serta kemampuan individu dalam menerima informasi, mengidentifikasi faktor yang dapat meningkatkan maupun menurunkan motivasi untuk berperilaku hidup bersih dan sehat, memberikan materi serta media pendidikan kesehatan, dan mengajarkan teknik nonfarmakologis guna menurunkan tekanan darah, seperti senaman lansia, yang sesuai dengan pendidikan kesehatan yang diberikan; memberikan kesempatan untuk bertanya; mendokumentasikan ukuran tekanan darah yang diambil; menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi.

Implementasi Keperawatan dilakukan selama enam hari, dari tanggal 2 hingga 8 Juli 2025. Hasil implementasi pada hari pertama minggu, tanggal 2 Juli 2025, pukul 10.00 WITA, menunjukkan bahwa klien siap dan mampu menerima informasi yang diberikan, dan mereka memahami semua informasi yang diberikan.

Implementasi dilakukan pada hari kedua Jumat, 4 Juli 2025, pada pukul 08.00 WITA untuk mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan klien untuk menerima informasi. Hasilnya: Klien siap dan mampu menerima informasi dengan baik. Pada pukul 08.15 WITA, untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan hipertensi dan menurunkan motivasi untuk perilaku hidup bersih dan sehat. Hasilnya: Klien diberi kesempatan untuk bertanya, dan dia tampaknya memahami dan tidak memiliki pertanyaan. Dia mencatat ukuran tekanan darah pada pukul 09.00 WITA. Hasilnya: Tekanan darah 140/80 mmHg tidak menunjukkan hasil yang signifikan, dan dia disarankan untuk beristirahat minimal lima menit sebelum mengukur tekanan darah.

Hasilnya: Klien disarankan untuk beristirahat 15 menit sebelum mengukur tekanan darah.

Implementasi pada hari ketiga minggu, tanggal 6 Juli 2025, dimulai pada pukul 08.00 WITA untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan hipertensi dan menurunkan keinginan untuk perilaku hidup bersih dan sehat. Hasilnya menunjukkan bahwa merokok telah dikurangi oleh 104 klien, dan pada pukul 08.15 WITA diberikan teknik nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah (senam lansia) sesuai dengan Pendidikan Kesehatan yang diberikan kepada klien. Hasilnya : Tekanan darah : 145/80 mmHg tekanan darah sudah membaik, pada pukul 09.00 WITA menganjurkan beristirahat minimal 5 menit sebelum mengukur tekanan darah. Hasilnya : Klien dianjurkan beristirahat sebelum mengukur tekanan darah, klien istirahat 15 menit sebelum mengukur tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sundari Fatimah (2021). yang menunjukkan bahwa senam lansia efektif menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Senam lansia merupakan terapi nonfarmakologis yang membantu jantung bekerja lebih efisien melancarkan aliran darah, dan menjaga elastisitas pembuluh darah. Selain manfaat fisik, senam juga berkaitan dengan defisit pengetahuan. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya aktivitas fisik, sehingga mendorong mereka untuk melakukan senam secara rutin. Dengan meningkatnya pengetahuan, kepatuhan dalam berlatih pun meningkat, yang pada akhirnya membantu menurunkan tekanan darah secara alami.

Evaluasi Keperawatan Tahap akhir dari proses adalah evaluasi, yang dilakukan untuk mengevaluasi seberapa efektif keperawatan yang diberikan kepada klien. Evaluasi ini dilakukan pada klien Tn. A dengan intervensi senam lansia, didapatkan adanya pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah. Pada hari pertama, klien datang dengan keluhan pusing dan tekanan darah setelah dilakukan senam lansia tercatat 155/87 mmHg. Dari hasil pengkajian, diketahui bahwa klien memiliki riwayat hipertensi dan belum mengetahui informasi tentang senam lansia sebagai metode nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Hal ini menunjukkan adanya defisit pengetahuan yang berpengaruh terhadap perilaku klien dalam mengelola hipertensinya. Kurangnya informasi membuat klien sebelumnya tidak melakukan upaya aktif seperti senam lansia untuk mengontrol tekanan darah. Setelah diberikan edukasi mengenai manfaat dan cara melakukan senam lansia, klien mulai mengikuti intervensi yang diberikan. Pada hari kedua, klien mengatakan pusingnya sudah berkurang dengan tekanan darah 146/83 mmHg. Dan pada hari ketiga, klien menyatakan tidak lagi merasa pusing, dengan tekanan darah 140/80 mmHg setelah melakukan senam lansia. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan klien melalui edukasi turut berperan dalam keberhasilan intervensi, di mana klien menjadi lebih kooperatif dan termotivasi untuk melakukan senam secara rutin, sehingga terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan terhadap klien Tn. A yang mengalami Hipertensi hal ini memberikan kesimpulan bahwa:

1. Pengkajian

Pengkajian yang didapatkan dari pemeriksaan, klien Tn. A mengalami keluhan pusing dan menceritakan bahwa dia pernah mengalami hipertensi sebelumnya. Setelah melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital, tekanan darah klien lebih tinggi dari normal. setelah dikaji klien dijelaskan tentang cara menurunkan tekanan darah secara nonfarmakologi yaitu senam lansia namun klien mengatakan tidak mengetahui informasi tentang senam lansia, dari penjelasan di atas klien nampak belum terpapar informasi terkait senam lansia. Pada saat pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil, Tekanan darah : 160/90 mmHg, Nadi 80x/menit, Suhu 36oC, Respirasi : 20x/menit. Hasil pengkajian klien Tn. A menunjukan bahwa klien mengalami intervensi ringan faktor resiko yang ditemukan meliputi usia, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik dan merokok

2. Diagnosa Keperawatan
Diagnosa keperawatan ditetapkan pada masalah ini yaitu : Defisit pengetahuan (senam lansia) berhubungan dengan kurang terpapar informasi.
3. Intervensi Keperawatan
Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu melakukan observasi, terapeutik dan edukasi. Yang penulis lakukan disini ada Observasi: Identifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan motivasi 108 perilaku hidup bersih dan sehat, Terapeutik : teknik nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah (senam lansia) sesuai dengan Pendidikan Kesehatan yang diberikan, Edukasi : Jelaskan faktor resiko yang dapat mempengaruhi Kesehatan.
4. Implementasi keperawatan
Implementasi keperawatan dilaksanakan sesuai dengan intervensi yang telah dirancang, dengan langkah-langkah meliputi penilaian kesiapan serta kemampuan individu dalam menerima informasi, identifikasi faktor yang berperan dalam peningkatan maupun penurunan motivasi berperilaku hidup bersih dan sehat, pemberian materi serta media pendidikan kesehatan, dan penerapan teknik nonfarmakologis berupa senam lansia untuk membantu menurunkan tekanan darah sesuai dengan hasil pendidikan kesehatan yang telah diberikan.
5. Evaluasi keperawatan
Berdasarkan hasil evaluasi, kondisi klien Tn. A memperlihatkan bahwa masalah keperawatan telah berhasil diatasi, dengan indikator berupa penurunan tekanan darah serta peningkatan pengetahuan klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Bulu, S., Rahmadani, L., & Hamsah, F. (2021). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 13(2), 112–120.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2023). Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2023. Palu: Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Nasution, R., Siregar, A., & Hutabarat, T. (2025). Kesehatan geriatri: Pendekatan asuhan keperawatan pada lansia. Medan: Universitas Sumatera Utara Press.
- Novia, M., Handayani, D., & Pratiwi, R. (2025). Efektivitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 14(1), 33–41.
- Sari, D. A., Fitri, N., & Andini, P. (2021). Kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia di Panti Wreda. Jurnal Keperawatan Indonesia, 24(3), 189–198.
- Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). (2017). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia (DPP PPNI).
- Ulfatin, N. (2015). Metode penelitian kualitatif dalam bidang pendidikan. Malang: Media Nusa Creative.
- Wati, S., & Wulandari, D. (2023). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Jurnal Keperawatan Medikal Bedah, 9(2), 121–128.
- World Health Organization (WHO). (2023). Hypertension fact sheet: Global prevalence and control targets 2023. Geneva: World Health Organization