

**HUBUNGAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI  
DI DESA PONCOKUSUMO MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh:

**DEVINA ADINDA SULISTIAWATI**

**NIM. 202010420311009**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2024**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI  
DI DESA PONCOKUSUMO MALANG**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh:

**DEVINA ADINDA SULISTIAWATI**

**NIM.202010420311009**

Skripsi Ini Telah Disetujui Pada

Tanggal 21 Juni 2024

Pembimbing

**Ns Nurilla Kholidah, S.Kep., M.Kep.**

**NIP. UMM. 20230131071993**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

**Edi Purwanto, S.Kep., Ns., MNg.**

**NIP. UMM. 112.0405.0426**

# LEMBAR PERSETUJUAN

## LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA  
LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTESI DI DESA  
PONCOKUSUSMO MALANG

### SKRIPSI

Disusun Oleh:

**DEVINA ADINDA SULISTIAWATI**

**NIM.202010420311009**

Diuji pada :

Tanggal, 10 Juli 2024

Penguji I



**Sunardi, S.Kep, Ns, M.Kep**  
**NIP.UMM 112.0508.0402**

Penguji II



**Zahid Fikri, S.Kep, M.Kep**  
**NIP.UMM 112.1803.0638**

Penguji III



**Nurilla Kholidah, S.Kep, Ns, M.Kep**  
**NIP.UMM 2023010131071993**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang



  
**Dr. Yoyok Bakti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom**  
**NIP.UMM 1120.3090.405**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Devina Adinda Sulistiawati

NIM : 202010420311009

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Senam Tera terhadap Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Desa Poncokusumo Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut.

Malang, 7 Juli 2023

Materai  
1000  
METERAI  
TEMPEL  
EB#78ALX299618301  
*Devina Adinda Sulistiawati*  
NIM. 202010420311009

## ABSTRAK

# HUBUNGAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI DESA PONCOKUSUMO MALANG

Devina Adinda Sulistiawati<sup>1</sup>, Nurilla Kholidah<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang  
Jl. Bendungan Sutami No.188 A, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65145

E-mail : [devinaadndaa@gmail.com](mailto:devinaadndaa@gmail.com)

**Latar Belakang :** Menurut WHO peningkatan hipertensi di seluruh dunia sangat pesat bahkan asia tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi hipertensi. Fenomena senam tera di negara cina sudah lama menggunakan senam tera, yang biasanya dilakukan oleh orang-orang dengan umur 40-80 tahun karena mereka percaya senam tera dapat mengatasi efek negative lanjut usia. Tujuan dari penelitian ini yaitu ingin menganalisis hubungan senam tera terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di desa poncokusumo malang.

**Metode Penelitian :** Desain penelitian menggunakan desain penelitian *cross-sectional analitik* dengan 40 penderita hipertensi dengan teknik total sampling. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *spearman rank* dengan nilai signifikansi kurang dari  $\alpha$  0,05. Pengambilan data menggunakan lembar observasi.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah lansia penderita hipertensi minggu pertama sebelum senam tera dari total 40 responden sebanyak 12 responden (30,0%) termasuk hipertensi ringan dan sebanyak 28 responden (70,0%) dalam hipertensi sedang. Pada minggu kedua setelah senam tera adanya penurunan tekanan darah dengan 20 responden (50,0%) dalam hipertensi ringan dan sebanyak 20 responden (50,0%) dalam kategori hipertensi sedang. Hasil uji korelasi *spearman* menunjukkan terdapat hubungan antara senam tera terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dibuktikan dengan nilai signifikan sebesar 0,000 dan nilai ( $r$ ) sebesar 0.655 dengan kekuatan hubungan kuat.

**Kesimpulan :** Penderita hipertensi yang melakukan senam tera akan mengalami penurunan tekanan darah. Senam tera ini akan membuat tubuh menjadi rileks dan dapat melebarkan pembuluh darah kapiler sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah. Oleh karena itu orang yang sering melakukan senam tera cenderung akan memiliki tekanan darah yang stabil daripada orang yang jarang atau bahkan tidak pernah melakukan senam tera.

**Kata Kunci :** Hipertensi , Lansia, Senam tera, Tekanan darah

---

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP OF TERA GYMNASTICS TO BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION IN PONCOKUSUMO VILLAGE MALANG

Devina Adinda Sulistiawati<sup>1</sup>, Nurilla Kholidah<sup>2</sup>

*Departement of Nursing Science, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Malang  
Bendungan Sutami Street 188 A, Malang City, East Java, Indonesia, 65145*

E-mail : [devinaadndaa@gmail.com](mailto:devinaadndaa@gmail.com)

**Background:** According to WHO, the increase in hypertension throughout the world is very rapid, with Southeast Asia even occupying the 3rd highest position for hypertension. The phenomenon of tera exercise in China has long been using tera exercise which is usually done by people aged 40-80 years because they believe tera exercise can overcome the negative impacts of old age. The aim of this study was to determine the relationship between tera exercise and blood pressure in elderly people with hypertension in Poncokusumo Village, Malang.

**Research Method:** The research design uses a cross-sectional analytical research design with a sample size of 40 people with hypertension using a total sampling technique. Data were analyzed using the Spearman rank correlation test with a significance value of less than  $\alpha$  0.05. Data collection uses observation sheets.

**Results:** The results showed that the blood pressure of elderly people with hypertension in the first week before exercise was higher than a total of 40 respondents, 12 respondents (30.0%) included mild hypertension and 28 respondents (70.0%) included moderate hypertension. In the second week after exercise, blood pressure decreased with 20 respondents (50.0%) in the mild hypertension category and 20 respondents (50.0%) in the moderate hypertension category. The results of the Spearman correlation test show that there is a relationship between tera exercise and blood pressure in elderly people with hypertension, as evidenced by a significant value of 0.000 and a value ( $r$ ) of 0.655 with a strong relationship strength.

**Conclusion:** Hypertension sufferers who do tera exercises will experience a decrease in blood pressure. This tera exercise will relax the body and can dilate the capillaries so that it can improve blood circulation. Therefore, people who often do tera exercises tend to have stable blood pressure than people who rarely or never do tera exercises.

**Keywords :** Hypertension, Elderly, Tera exercise, Blood pressure

---

<sup>1</sup>School of Nursing, Health Science Faculty, Muhammadiyah University of Malang

<sup>2</sup>School of Nursing, Health Science Faculty, Muhammadiyah University of Malang

<sup>3</sup>School of Nursing, Health Science Faculty, Muhammadiyah University of Malang

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Hubungan Senam Tera terhadap Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Desa Poncokusumo Malang”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk dapat memperoleh gelar sarjana keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Bersamaan dengan ini perkenankanlah saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati ikhlas dan tulus kepada :

1. Bapak Dr. Yoyok Bakti Prasetyo, S.Kep, M.Kep., Sp.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Edi Purwanto, MNg selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Nurilla Kholidah, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Pembimbing skripsi saya, terima kasih atas bimbingan, masukan dan ilmu yang telah diberikan kepada saya serta kesabaran, motivasi dan semangat yang tiada henti diberikan kepada saya dalam membimbing saya.
4. Bapak dan Ibu Dosen beserta Staff TU Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu.
5. Kepada orang tua saya, ayah saya tercinta bapak Moh. Thoyib dan mama saya tercinta Ibu Shofiyatul Mar'ah, yang telah menjadi orang tua terhebat, yang mampu menjadi sahabat terbaik dalam memberikan saran, motivasi, semangat, doa, perhatian, kasih sayang yang selalu tercurahkan.

6. Kepada Adik yang saya sayangi Moh. Rizki Ananda Saputra beserta keluarga besar saya yang telah banyak memberikan dukungan dan semangat agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teruntuk teman sekaligus partner skripsi saya yaitu Al Mar'atul Ahlak dan Dhea Ananda Putri yang telah membantu dan menemani saya dalam menyelesaikan skripsi
8. Teruntuk teman teman saya dari Sunmahvens yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu namanya yang telah berjuang bersama dan memotivasi satu sama lainnya mulai dari awal masuk perkuliahan hingga sekarang dan seterusnya dan Teruntuk sahabat saya Ananda Alya Syabina, Widya Rahmayanti dan Khairunnisa yang telah memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini
9. Dan terakhir teruntuk diri sendiri terima kasih sudah mau berjuang & berusaha melakukan yang terbaik hingga sejauh dan seberat ini. Terima kasih diriku kamu sangat hebat walau banyaknya hambatan yang terjadi selama proses penyelesaian skripsi.

Serta pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Mohon maaf atas segala kesalahan yang mungkin saya perbuat dalam mengerjakan penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, doa, motivasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya sadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna, tetapi saya berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan khususnya bagi bidang Ilmu Keperawatan.

Malang, 7 Juli 2023



Penulis

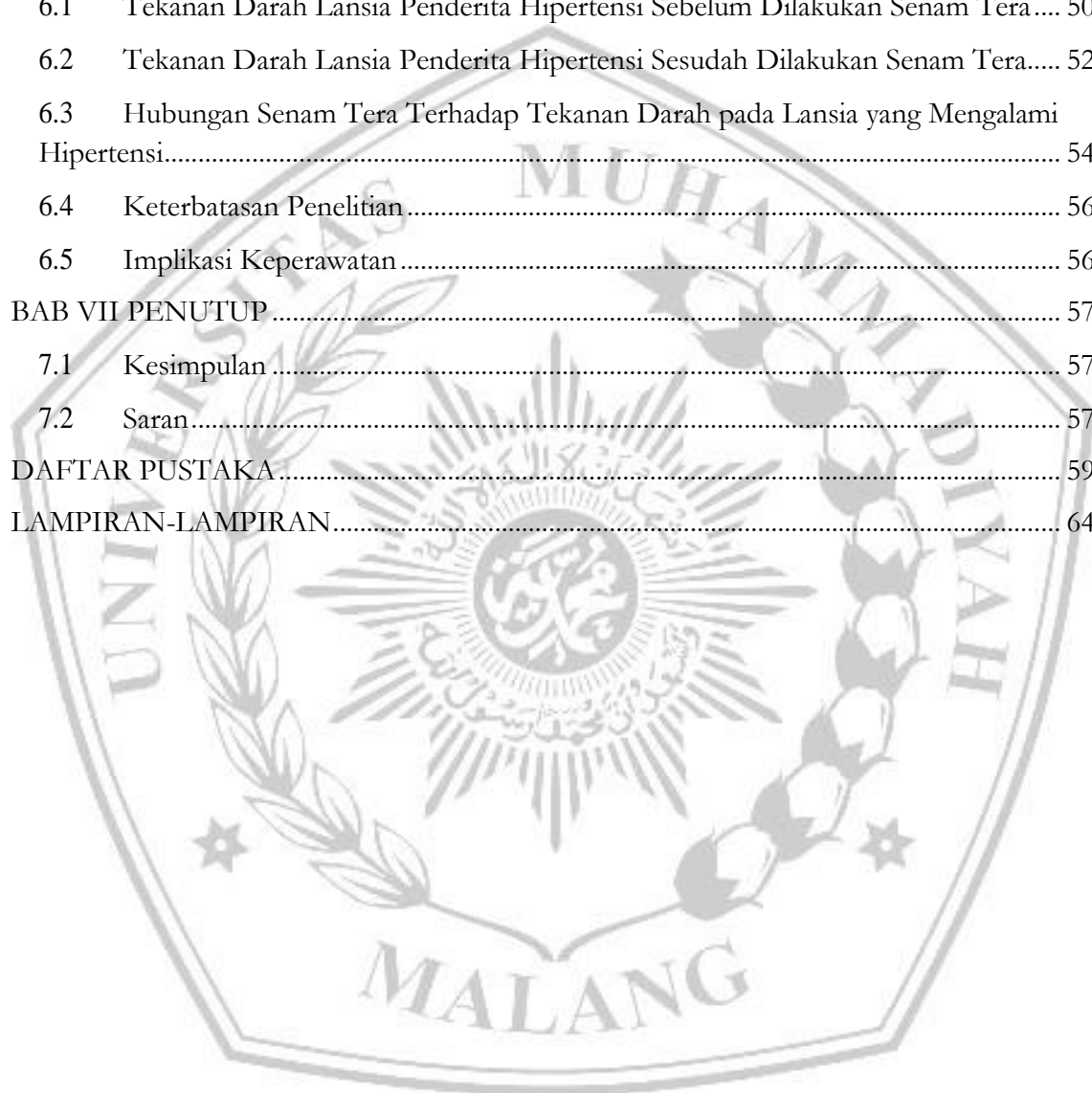


## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Keaslian Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	9
2.1 Konsep Lansia .....	9
2.1.1 Pengertian Lansia .....	9
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	9
2.1.3 Proses Menua .....	10
2.1.4 Perubahan yang Terjadi pada Lansia.....	10
2.2 Konsep Hipertensi .....	11

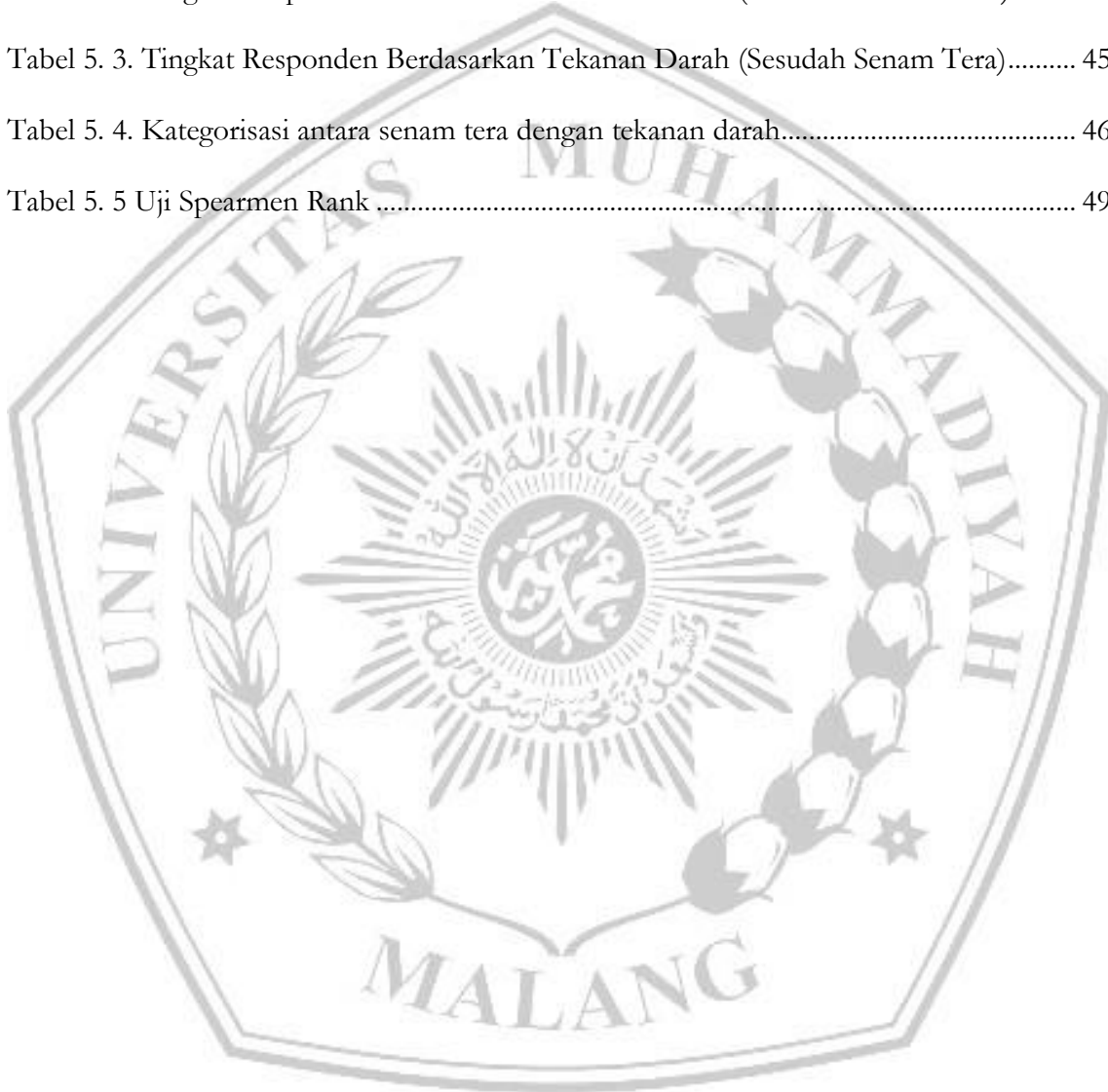
2.2.1	Pengertian Hipertensi.....	11
2.2.2	Klasifikasi Hipertensi.....	12
2.2.3	Faktor Risiko Hipertensi.....	12
2.2.4	Patofisiologi Hipertensi.....	14
2.3	Konsep Senam Tera.....	15
2.3.1	Pengertian Senam Tera .....	15
2.3.2	Manfaat Senam Tera.....	16
2.3.3	Teknik Senam Tera.....	16
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....		30
3.1.	Kerangka Konsep.....	30
3.2	Hipotesis.....	31
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....		32
4.1	Desain Penelitian.....	32
4.2	Populasi, Teknik Sampling dan Sampel.....	32
4.2.1	Populasi.....	32
4.2.2	Teknik Sampling.....	32
4.2.3	Sampel.....	33
4.3	Variabel penelitian.....	33
4.3.1	Variabel independent (bebas).....	33
4.3.2	Variabel dependen (terikat).....	33
4.4	Definisi Operasional.....	34
4.5	Tempat Penelitian.....	36
4.6	Waktu Penelitian.....	36
4.7	Instrumen Penelitian.....	37
4.8	Prosedur Pengumpulan Data.....	37
4.8.1	Tahap Persiapan.....	37
4.8.2	Tahap Pelaksanaan.....	38
4.8.3	Tahap Pengolahan Data.....	39
4.9	Analisa Data.....	39
4.10	Etika Penelitian.....	40

BAB V HASIL PENELITIAN.....	42
5.1 Karakteristik Responden Lansia yang Mengalami Hipertensi .....	42
5.2 Tingkat Responden Berdasarkan Tekanan Darah (Sebelum Senam Tera).....	44
5.3 Tingkat Responden Berdasarkan Tekanan Darah (Sesudah Senam Tera).....	45
5.4 Hubungan Senam Tera terhadap Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi.....	46
BAB VI PEMBAHASAN .....	50
6.1 Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Senam Tera....	50
6.2 Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sesudah Dilakukan Senam Tera....	52
6.3 Hubungan Senam Tera Terhadap Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi.....	54
6.4 Keterbatasan Penelitian.....	56
6.5 Implikasi Keperawatan.....	56
BAB VII PENUTUP .....	57
7.1 Kesimpulan .....	57
7.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	64



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi.....	12
Tabel 5. 1. Karakteristik Responden Lansia yang Mengalami Hipertensi .....	42
Tabel 5. 2. Tingkat Responden Berdasarkan Tekanan Darah (Sebelum Senam Tera) .....	44
Tabel 5. 3. Tingkat Responden Berdasarkan Tekanan Darah (Sesudah Senam Tera).....	45
Tabel 5. 4. Kategorisasi antara senam tera dengan tekanan darah.....	46
Tabel 5. 5 Uji Spearman Rank .....	49



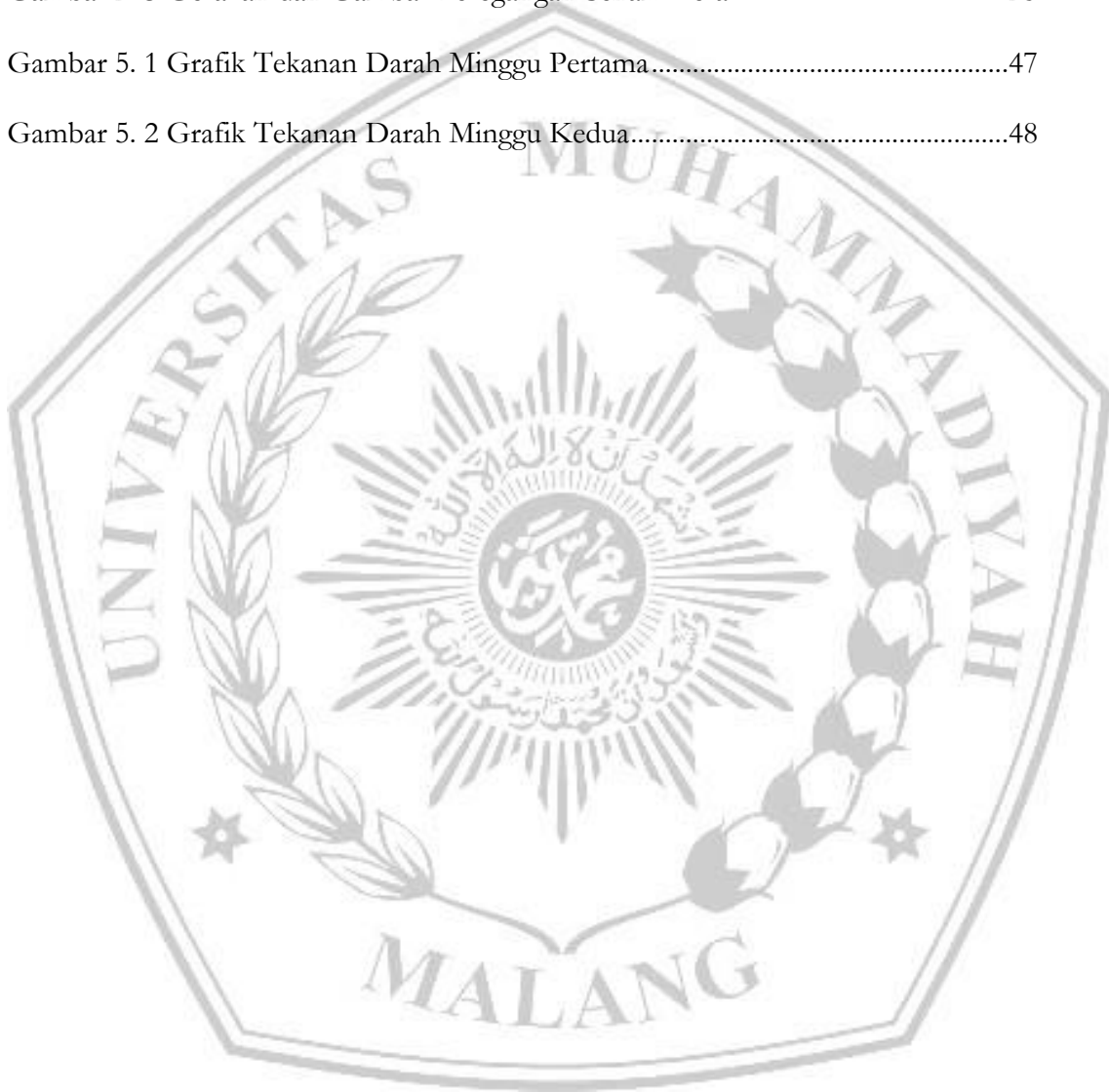
## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. lembar Informed Consent.....	64
Lampiran 2. Lembar Observasi .....	65
Lampiran 3. SOP Senam Tera.....	66
Lampiran 4. Surat Etik Penelitian.....	70
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian .....	71
Lampiran 6. Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	72
Lampiran 7. Surat Keterangan Plagiasi .....	73
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan.....	75
Lampiran 9. Tabulasi Data Excel .....	76
Lampiran 10. Data Sebelum dan Sesudah Penelitian .....	77
Lampiran 11. Hasil Uji Statistik SPSS.....	78



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan dan Gambar Peregangan Senam Tera .....	17
Gambar 2. 2 Gerakan dan Gambar Peregangan Senam Tera .....	20
Gambar 2. 3 Gerakan dan Gambar Peregangan Senam Tera .....	25
Gambar 5. 1 Grafik Tekanan Darah Minggu Pertama.....	47
Gambar 5. 2 Grafik Tekanan Darah Minggu Kedua.....	48



## DAFTAR PUSTAKA

- Anih Kurnia, S. K. N. M. K. (2021). *SELF-MANAGEMENT HIPERTENSI*. Jakad Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=a18XEAAAQBAJ>
- Anufia, B., & Alhamid, T. (2019). *Instrumen pengumpulan data*.
- Arifin, N., & Mustofa, A. (2021). Penerapan rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Ners Muda*, 2(3), 106.
- Asari, A., Anam, A. C., Litamahuputty, J. V, Dewadi, F. M., Prihastuty, D. R., Syukrilla, W. A., & others. (2023). *PENGANTAR STATISTIKA*. Mafy Media Literasi Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=3ufGEAAAQBAJ>
- Azzahri, L. M., & Ikhwan, K. I. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) dengan Kepatuhan Penggunaan APD pada Perawat di Puskesmas Kuok. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 50–57.
- Chopra, H. K. (2021). *Hypertension: New Frontiers: A Textbook of Cardiology*. Jaypee Brothers Medical Publishers Pvt. Limited. [https://books.google.co.id/books?id=%5C\\_gFBEEAAAQBAJ](https://books.google.co.id/books?id=%5C_gFBEEAAAQBAJ)
- Damayanti, R., Irawan, E., Tania, M., Rahmayati, R., & Khasanah, U. (2020). Hubungan Activity Of Daily Living (ADL) Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 247–255.
- Dr. Abd. Mukhid, M. P. (n.d.). *METODOLOGI PENELITIAN PENDEKATAN KUANTITATIF*. Jakad Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=1Q4IEAAAQBAJ>
- Dr. Muhammad Ramdhan, S. P. M. M. (n.d.). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara. [https://books.google.co.id/books?id=Ntw%5C\\_EAAAQBAJ](https://books.google.co.id/books?id=Ntw%5C_EAAAQBAJ)
- Elvira, M., & Anggraini, N. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 78–89.
- Eriyanti, M., Widodo, A., Kep, A., & Jadmiko, A. W. (2016). *Pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Erni Setiyorini, M. K. N. A. W. M. K. (2018). *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia dengan Penyakit Degeneratif*. Media Nusa Creative (MNC Publishing). <https://books.google.co.id/books?id=mMVGEAAAQBAJ>
- FAUZY, H. (2021). *EFEKTIVITAS SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AIKREL*. SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR.
- Fithriana, D. (2020). Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 2(1), 47–53.
- Fitria, F., & Mulyana, N. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Spiritualitas Lansia dalam Kesiapan Menghadapi Kematian. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(1), 79–86.
- Hakim, A. (n.d.). *Neo-Tai Chi*. VisiMedia. <https://books.google.co.id/books?id=rDoJRZIfQ3kC>
- Handayani, L. T. (2018). Kajian etik penelitian dalam bidang kesehatan dengan melibatkan manusia sebagai subyek. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(1).
- Hudiyawati, D. (2024). PENGARUH PEMBERIAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 8(1), 130–136.
- I Ketut Swarjana, S. K. M. M. P. H. D. P. H. (2022). *POPULASI-SAMPEL, TEKNIK SAMPLING & BIAS DALAM PENELITIAN*. Penerbit Andi. <https://books.google.co.id/books?id=87J3EAAAQBAJ>

- Jabani, A. S., & Kusnan, A. (2021). Prevalensi Dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 12(4), 31–42.
- Kusuma, D. R., Aryawangsa, P. D., Satyarsa, A. B., & Aryani, P. (2020). Edukasi penyakit hipertensi dan komplikasinya pada posyandu lansia di wilayah kerja puskesmas mengwi I, kabupaten badung. *Buletin Udayana Mengabdikan*, 19(2), 178–186.
- Lahardo, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia Untuk Menciptakan Lansia Sehat Dan Mandiri Di Desa Banjararum Kec. Singosari Kab, Malang. *Jurnal Humanis (Jurnal Pengabdian Masyarakat ISTeK ICsada Bojonegoro)*, 6(2), 7–12.
- Lestari, G., Yuswatiningsih, E., & Baderi, B. (2018). PENGARUH JUS MELON TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA (Studi di Posyandu Lansia Desa Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). *Jurnal Keperawatan*, 16(1).
- Livana, Susanti, Y., Darwati, L. E., & Anggraeni, R. (2018). Gambaran Tingkat Depresi Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 80–93.
- Lumi, F., Terok, M., & Budiman, F. (2018). Hubungan derajat penyakit hipertensi dengan tingkat kecemasan pada kelompok lanjut usia di wilayah kerja puskesmas kahakitang kecamatan tatoareng. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 59–68.
- Marhabatsar, N. S. (2021). Penyakit hipertensi pada sistem kardiovaskular. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 7(1), 72–78.
- Meiliasari, Y. (2021). Bina husada. *Jurnal Kepetawatan*, 5p.
- MELANI, F. D. W. I. (2022). PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SEMPOR. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG.
- Ningsih, R. W., & Setyowati, S. (2020). Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Karet Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan AKPER YKY Yogyakarta*, 12(2), 80–87.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*.
- Noviati, E. (2021). PENGARUH SENAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI DUSUN CINTASARI KECAMATAN PARIGI KABUPATEN PANGANDARAN. *JURNAL KESEHATAN: JURNAL ILMU-ILMU KEPERAWATAN, KEBIDANAN, FARMASI DAN ANALIS KESEHATAN, SEKOLAH TINGGI KESEHATAN MUHAMMADIYAH CLAMIS*, 8(2), 14–25.
- Noviyanti, L. K., Nugroho, K. D., & Dewa, S. A. (2023). “PAK DEDE”(PROGRAM AKTUALISASI KADER DETEKSI DINI DEPRESI) LANSIA DENGAN PENYAKIT TBC. *Jurnal Indonesia Mengabdikan*, 2(1), 24–33.
- Ns. Savitri Gemini, M. K., Ns. Revi Yulia, M. K., Apt. Siska Roswandani, S. F., Hetti Marlina Pakpahan, S. K. M. S. K. N. M. K., Dr. Eppy Setiyowati, S. K. M. K., Hardiyati, S. K. N. M. K., Sandy Ardiansyah, S. S. T. M. S., Novita Maulidya Jalal, M. P. P., Poniyah Simanullang, S. K. N. S. K. M. M. K., Ganda Sigalingging, S. K. M. S. K. N. M. K., & others. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <https://books.google.co.id/books?id=KZJCEAAAQBAJ>
- Nurmansyah, M., & Kundre, R. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Pohan, A. (2019). Hubungan Senam Lansia Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Hessa Air Genting Kabupaten Asahan. *Jurnal Gentle Birth*, 2(2), 1–5.
- Prianahatin, A. L., & Retnaningsih, D. (2023). PENERAPAN SENAM HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 94–99.
- Prihatin, K., Fatmawati, B. R., & Suprayitna, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Berobat Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 10(2), 7–16. <https://doi.org/10.57267/jisym.v10i2.64>



- Prihatini, S. A. N., Novitasari, D., & Sukmaningtyas, W. (2022). PENGARUH SENAM TERA TERHADAP HEMODINAMIK PENDERITA HIPERTENSI DI POSBINDU DESA PANCASAN. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(5), 6367–6374.
- Pudiastuti, R. D. (2011). Penyakit pemicu stroke. *Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Pujiastuti, N., Hidayah, N., & Azis, R. M. (2022). LATIHAN KEGEL MENURUNKAN FREKUENSI BERKEMIH LANSIA DENGAN INKONTINENSIA URINE. *Hospital Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO)*, 14(1), 62–71.
- Putradana, A., Fithriana, D., & Firdiyanti, N. (2021). Pengaruh Senam Tera Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Lansia yang Menderita Diabetes Militus Tipe II di Desa Bolo Kabupaten Bima. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2).
- Putri, E. A. C., Arianti, D., Virgiawan, G. E., & Syamsudin, F. (2020). Pengaruh Latihan Fisik pada Lanjut Usia. *Prosiding SENOPATI (Seminar Olahraga Dalam Pendidikan Teknologi Dan Inovasi)*, 1(1), 38–43.
- Putu Sudayasa, dr I., & Alfonsa Reni, Mk. (n.d.). *Kesehatan Usia Lanjut Penerbit Cv.Eureka Media Aksara*.
- Rahmawati, E., Rimasari, A. N., & Monita, E. R. M. (2019). Penyuluhan Hipertensi, Pengecekan Tekanan Darah, Kadar Gula Dalam Darah, Kolesterol Serta Asam Urat. *Journal of Community Engagement and Empowerment*, 1(2).
- Ramadani, D. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bakongan Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2019. 452–458.
- Ramadhanti, A., Oktavia, N. A., & Andika, A. (2019). Pengaruh Senam Kebugaran Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. *CNJ: Caring Nursing Journal*, 3(2), 60–67.
- Ramadhanti, A., Oktavia, N. A., Muhammadiyah, U., Noravny, B., Penyakit, A., Mengetahui, U., Sosial, P., Werdha, T., & Sejahtera, B. (2020). Pengaruh Senam Kebugaran Lansia Terhadap Penurunan. *Dewi Rinta*, 3(2), 30. Usia lanjut merupakan suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua manusia. Manusia lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya yang lanjut mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial. Dikatakan juga menurut Undang-Undang RI nomo
- Santoso, I., Madiistriyatno, H., & Rachmatullah, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Indigo Media. <https://books.google.co.id/books?id=bRFTEAAAQBAJ>
- Sari, G. P., & Wasludin, W. (2024). The Effect of Tera Gymnastics on Blood Pressure Hypertensive Patients in The Cibodasari Health Center Tangerang City. *Journal of Smart Nursing and Health Science*, 2(1), 29–40.
- Segita, R. (2022). PENGARUH PEMBERIAN SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH TINGGI LANSIA HIPERTENSI. *Jurnal Public Health*, 9(1), 16–24.
- Selwir, E. W., Rahayu, W., & Rosdiana, Y. (2018). PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI WILAYAH POSYANDU LANSIA DESA LANDUNGSARI KECAMATAN DAU KABUPATEN MALANG. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(3).
- Siregar, R. A., & Batubara, N. S. (2022). PENYULUHAN TENTANG HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA LABUHAN LABO KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN TENGGARA TAHUN 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(1).
- 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. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi*, 139–144.
- Smith, M. C. (2019). *Nursing Theories and Nursing Practice*. F.A. Davis Company. <https://books.google.co.id/books?id=GjHEDwAAQBAJ>
- Suaib, M., Cheristina, N., & Dewiyanti, N. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal of Health and Business Economics*, 2(1), 269–275.

- Sumampouw, O. J. (2017). *Pemberantasan Penyakit Menular*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=UkZHDwAAQBAJ>
- Sumargo, B. (2020). *TEKNIK SAMPLING*. UNJ PRESS. <https://books.google.co.id/books?id=FuUKEAAAQBAJ>
- Suwanti, S., Purwaningsih, P., & Setyoningrum, U. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 1–12.
- Syamsi, N., & Asmi, A. S. (2019). Gambaran tingkat pengetahuan lansia terhadap hipertensi di Puskesmas Kampala Sinjai. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(1), 17–21.
- Syukri Kurniawan, S. H. M. H. (2021). *Pembaharuan Sistem Pemidanaan Lanjut Usia Sebagai Pelaku Tindak Pidana di Indonesia*. Media Nusa Creative (MNC Publishing). <https://books.google.co.id/books?id=QqtVEAAAQBAJ>
- Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan. *AL-Fathonah*, 1(1), 342–351.
- Utari, R., Sari, N., & Sari, F. E. (2021). Efektivitas Pendidikan Kesehatan perhadap Motivasi Diet Hipertensi Pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Makarti Tulang Bawang Barat Tahun 2020. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 136–144.
- Wada, F. H., Pertiwi, A., Hasiolan, M. I. S., Sudipa, I. G. I., Patalatu, J. S., Boari, Y., Ferdinan, F., Puspitaningrum, J., Ifadah, E., & others. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Widayati, R. S., Sari, D. K., Mirawati, D., & Wahyuni, W. (2020). Optimalisasi Peran Bina Keluarga melalui Kelas Senam Lansia Kampung KB Pucangsawit, Surakarta. *Warta LPM*, 24(1), 20–27.
- Widyaningrum, D., Retnaningsih, D., & Tamrin, T. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 2(2), 21–26.
- Widyaswara, C. D., CB, T. M. H., & Mahayanti, A. (2022). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Dusun Kembangan, Candibinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 6(3), 145–155.
- Yulianti, I., Prameswari, V. E., & Wahyuningrum, T. (2019). Pengaruh pemberian pisang ambon terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(1), 70–76.

## Lampiran 7. Surat Pernyataan Plagiasi



UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



### FAKULTAS ILMU KESEHATAN

#### ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

#### SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada 7/12/2023, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Devina Adinda Sulistiawati

Nim : 202010420311009

Prodi : Ilmu Keperawatan

Judul Naskah : Pengaruh Senam Tera dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap

Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi

Jenis Naskah : Proposal Skripsi

Keperluan : Seminar Proposal

Hasilnya dinyatakan Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1 (Pendahuluan)	10	9%
2.	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	10%
3.	Bab 3 & 4 (Kerangka Konsep / Metodologi)	35	22%
4.	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15	
5.	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5	
6.	Naskah Publikasi	25	

Keputusan : Lolos



Mengetahui,

  
**Edi Purwanto, MNg**  
Kaprodi

Malang, 7/12/2023  
Hormat Kami,

  
**Indri Wahyuningsih, M.Kep**  
Biro Skripsi

Catatan :  
Pemeriksa : Mulyana S.Psi



**Kampus I**  
Jl. Bendung 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 351 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

**Kampus II**  
Jl. Bendungan Sulaimi No.188 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 351 149 (Hunting)  
F: +62 341 582 060

**Kampus III**  
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 318 (Hunting)  
F: +62 341 460 435  
E: webmaster@umm.ac.id

