

**IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA DENGAN
HIPERTENSI**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



YUDHA ALDI DWIPUTRA
(NIM. 202410460110035)

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
TAHUN 2025**

**IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA DENGAN
HIPERTENSI**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang Untuk Memenuhi Salah
Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Studi Profei Ners



YUDHA ALDI DWIPUTRA
(NIM. 202410460110035)

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Karya Ilmiah Akhir Ners : Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Lansia dengan Hipertensi

Nama Lengkap : Yudha Aldi Dwiputra

NIM : 202410460110035

Jurusan : Profesi Ners

Universitas/Institusi/Politeknik : Universitas Muhammadiyah Malang

Alamat Rumah dan No. Telp/HP : Jl. Kemantren I/87 Kecamatan Sukun, Kota Malang, Jawa Timur
081249571609

Alamat Email : yudhaaldi0713@gmail.com

Dosen Pembimbing

Nama Lengkap dan Gelar : Nurilla Kholidah, Ns., S.Kep., M.Kep

NIP UMM / NIDN : 20230131071993 / 0702027303

Alamat Rumah dan No. Telp : 083853174441

Menyetujui,
Ketua Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



(Samardi, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIP. UMM 11205080425

Malang, 30 Juni 2025
Dosen Pembimbing 1

(Nurilla Kholidah, Ns., S.Kep., M.Kep)
NIP. UMM 20230131071993

LEMBAR PENGESAHAN

IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA DENGAN HIPERTENSI

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh :

YUDHA ALDI DWIPUTRA
(NIM. 202410460110035)

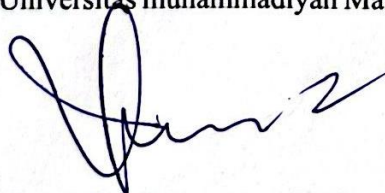
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang tanggal : 3 Juli 2025 dan telah diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ns pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

DEWAN PENGUJI

- PENGUJI 1 : Nur Melizza, S.Kep, Ns., M.Kep ()
NIP. UMM 140316091990
- PENGUJI 2 : Erma Wahyu Mashfufah, S.Kep., Ns., M.Si. ()
NIP. UMM 11218030633
- PENGUJI 3 : Nurilla Kholidah, Ns., S.Kep., M.Kep ()
NIP. UMM 20230131071993

Ditetapkan di Malang, Tanggal : 3 Juli 2025

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



(Prof. Yoyok Bakti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom)
NIP. UMM 12203090405

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yudha Aldi Dwiputra
NIM : 202410460110035
Program Studi : Profesi Ners
Judul KIAN : Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Lansia dengan Hipertensi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, dan bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran dari orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pemikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan karya ilmiah akhir ners (KIAN) ini adalah hasil jiplakan maka saya siap menerima sanksi atau perbuatan tersebut.

Malang, 30 Juni 2025

Yang membuat pernyataan



Yudha Aldi Dwiputra

NIM. 202410460110001

ABSTRACT

Implementation of Hypertension Exercises on Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension

Yudha Aldi Dwiputra¹, Nurilla Kholidah²

Background: Hypertension, or high blood pressure, is a medical condition characterized by abnormally high blood pressure in the arteries, usually above 140 mmHg for systolic pressure or 90 mmHg for diastolic pressure. Hypertension exercises are a form of physical activity to help lower blood pressure in patients with hypertension. Hypertension exercises involve movements that stimulate reflex points. These reflexes improve blood circulation, nutrients, and oxygen.

Objective: This study aims to analyze the implementation of hypertension exercises on blood pressure in the elderly.

Methods: The research method used in this Final Project is a case study report using two elderly patients with hypertension. Data analysis was conducted using descriptive analysis.

Results: The author identified two nursing diagnoses: ineffective peripheral perfusion and knowledge deficit. After providing nursing care in the form of hypertension exercises, one of the two nursing diagnoses was resolved, while the other was partially resolved.

Discussion: Hypertension exercises are a practical and easy-to-do non-pharmacological intervention for the elderly to lower blood pressure. Performing hypertension exercises once a week for approximately 30 minutes has been shown to lower blood pressure when combined with a healthy lifestyle.

Keywords: Hypertension, Elderly, Hypertension Exercises

¹Student of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Malang

²Student of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Malang

³Student of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Implementasi Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Lansia dengan Hipertensi

Yudha Aldi Dwiputra¹, Nurilla Kholidah²

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang menunjukkan tekanan darah dalam arteri meningkat secara abnormal, biasanya di atas 140 mmHg untuk tekanan sistolik atau 90 mmHg untuk tekanan diastolik. Senam hipertensi merupakan bentuk aktivitas fisik untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dalam senam hipertensi terdapat gerakan yang menstimulasi titik-titik refleksi. Unsur refleksi tersebut akan memperlancar peredaran darah, nutrisi dan oksigen.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa implementasi senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia.

Metode: Metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini berupa laporan studi kasus (*case study*) dengan menggunakan subyek sebanyak dua pasien lansia dengan hipertensi. Analisa data yang dilakukan menggunakan metode analisis deskriptif.

Hasil: Penulis mengangkat dua diagnosa keperawatan yaitu perfusi perifer tidak efektif dan defisit pengetahuan. Setelah dilakukan pemberian asuhan keperawatan berupa senam hipertensi, dari kedua diagnosa keperawatan tersebut, satu diagnosa keperawatan telah teratasi, sedangkan satu diagnosa keperawatan teratasi sebagian.

Diskusi: Senam hipertensi merupakan salah satu intervensi non farmakologis yang praktis dan mudah dilakukan bagi lansia guna untuk menurunkan tekanan darah. Senam hipertensi yang dilakukan setiap seminggu sekali selama \pm 30 menit terbukti dapat menurunkan tekanan darah diimbangi dengan pola hidup yang sehat.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi

¹Mahasiswa Program Studi Ners, Faklutas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

²Mahasiswa Program Studi Ners, Faklutas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

³Mahasiswa Program Studi Ners, Faklutas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Hirabbil 'Alamin, segenap puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat dan hidayah serta petunjuk-Nya, serta Shalawat dan Salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul **“Implementasi Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Lansia dengan Hipertensi”** ini tepat waktu. Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat mencapai gelar profesi ners (Ns) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini, penulis cukup banyak mengalami hambatan. Namun semua itu bisa terlewati berkat bantuan pembelajaran, dukungan, arahan dan bimbingan, serta inspirasi baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu penulis ingin menyampaikan terima kasih yang tak terhingga dengan hati yang tulus kepada :

1. Bapak Prof. Yoyok Bekti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Sunardi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Nurilla Kholidah, Ns., S.Kep.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing saya dengan sabar serta memberikan arahan, masukan, waktu, dan motivasi dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners (KIAN) ini.
4. Ibu Nur Melizza, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku penguji I yang telah memberikan kritik dan saran dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini
5. Ibu Erma Wahyu Mashfufa, S.Kep., Ns., M.Si. selaku penguji II yang telah memberikan kritik dan saran dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.
6. Kedua orang tua tercinta yaitu Bapak Agus Rudyanto, Ibu Yuni Sulistyowati S.Kep, yang selalu memberikan dukungan, doa, motivasi, dan menjadi

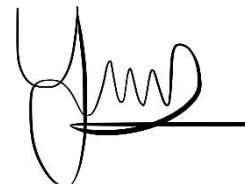
peringat sekaligus penyemangat ketika penulis berada pada situasi yang buruk selama menempuh studi dan penyusunan skripsi ini.

7. Kakak saya yang selalu siap mendengarkan keluh kesah penulis yakni Rendra Aghita Putra. Terima kasih untuk semua bantuan, dukungan, dan motivasi yang diberikan kepada penulis.
8. Semua teman-teman saya yang selalu membantu, berbagi pengalaman, pengetahuan, memberikan semangat, dan kebersamaanya selama perkuliahan ini untuk menyelesaikan penyusunan proposal skripsi.
9. Kepada mahasiswi profesi apoteker UMM NIM 202410470110020 yang sangat banyak membantu dan selalu ada untuk saya. Terima kasih sudah menjadi penyemangat, selalu mendukung, kebersamaai penulis, dan sudah datang dalam kehidupan penulis serta senantiasa berusaha menjadi partner terbaik dalam segala kegiatan dan hari-hari penulis.
10. *Last but not least*, seseorang yang sangat kuat dan hebat. Diri saya sendiri, Yudha Aldi Dwiputra. Terima kasih sudah berjuang dalam kondisi apapun hingga bisa sampai sejauh ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan sebagai perbaikan kedepannya. Semoga Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya, Aamiin.

Malang, 30 Juni 2025

yang membuat pernyataan



Yudha Aldi Dwiputra

NIM. 202410460110035

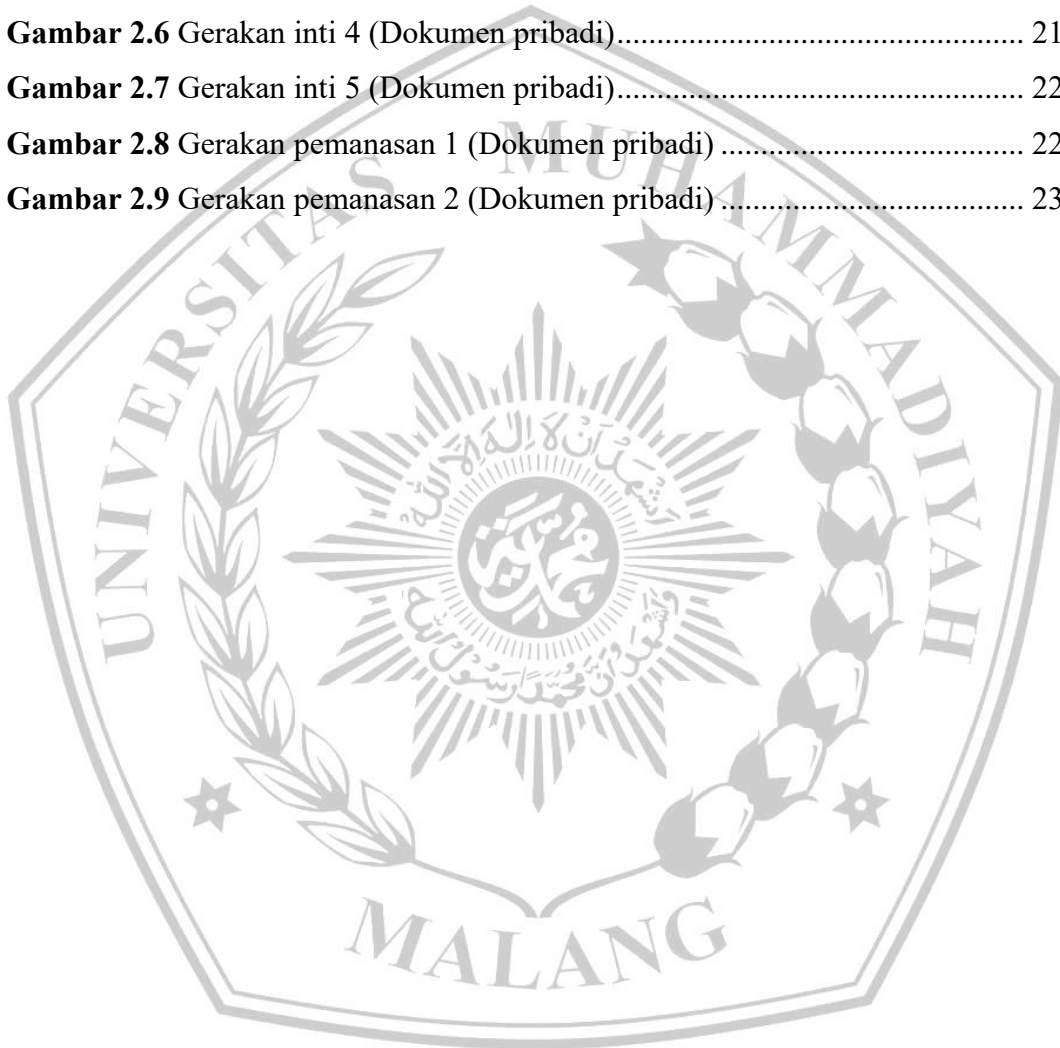
DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Hipertensi	5
2.1.1 Definisi Hipertensi.....	5
2.1.2 Jenis Hipertensi.....	6
2.1.3 Etiologi Hipertensi.....	6
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi	6
2.1.5 Tanda dan Gejala Hipertensi.....	8
2.1.6 Komplikasi Hipertensi	8
2.1.7 Pencegahan Hipertensi.....	9
2.2 Konsep Lanjut Usia	10
2.2.1 Definisi Lanjut Usia.....	10
2.2.2 Klasifikasi Lanjut Usia	10
2.2.3 Ciri-ciri Lanjut Usia.....	11
2.2.4 Tipe Lanjut Usia.....	12

2.2.5	Permasalahan pada Lanjut Usia	13
2.2.6	Perubahan pada Lanjut Usia	14
2.3	Konsep Senam Hipertensi	16
2.3.1	Definisi Senam Hipertensi	16
2.3.2	Indikasi Senam Hipertensi	16
2.3.3	Manfaat Senam Hipertensi.....	16
2.3.4	Teknik dan Tata Cara Senam Hipertensi (SOP).....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		25
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.2	Setting Penelitian.....	25
3.3	Subjek Penelitian.....	25
3.4	Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi.....	25
3.4.1	Kriteria Inklusi.....	25
3.4.2	Kriterua Eksklusi	26
3.5	Metode Pengumpulan Data	26
3.6	Metode Analisis Data	26
3.7	Etika Penelitian.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		29
4.1	Hasil Penelitian.....	29
4.1.1	Laporan Kasus Kelolaan (<i>Case Description</i>)	29
4.2	Pembahasan.....	35
4.2.1	Analisis Masalah Keperawatan.....	35
4.2.2	Analisis Intervensi Keperawatan	36
4.2.3	Rekomendasi Terapi/Intervensi Lanjutan	38
BAB V PENUTUP		39
5.1	Kesimpulan.....	39
5.2	Saran	39
5.2.1	Bagi Pasien	39
5.2.2	Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan.....	39
5.2.3	Bagi Penelitian Selanjutnya	39
DAFTAR PUSTAKA.....		40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan pemanasan 1 (Dokumen pribadi)	19
Gambar 2.2 Gerakan pemanasan 2 (Dokumen pribadi)	19
Gambar 2.3 Gerakan inti 1 (Dokumen pribadi).....	20
Gambar 2.4 Gerakan inti 2 (Dokumen pribadi).....	20
Gambar 2.5 Gerakan inti 3 (Dokumen pribadi).....	21
Gambar 2.6 Gerakan inti 4 (Dokumen pribadi).....	21
Gambar 2.7 Gerakan inti 5 (Dokumen pribadi).....	22
Gambar 2.8 Gerakan pemanasan 1 (Dokumen pribadi)	22
Gambar 2.9 Gerakan pemanasan 2 (Dokumen pribadi)	23



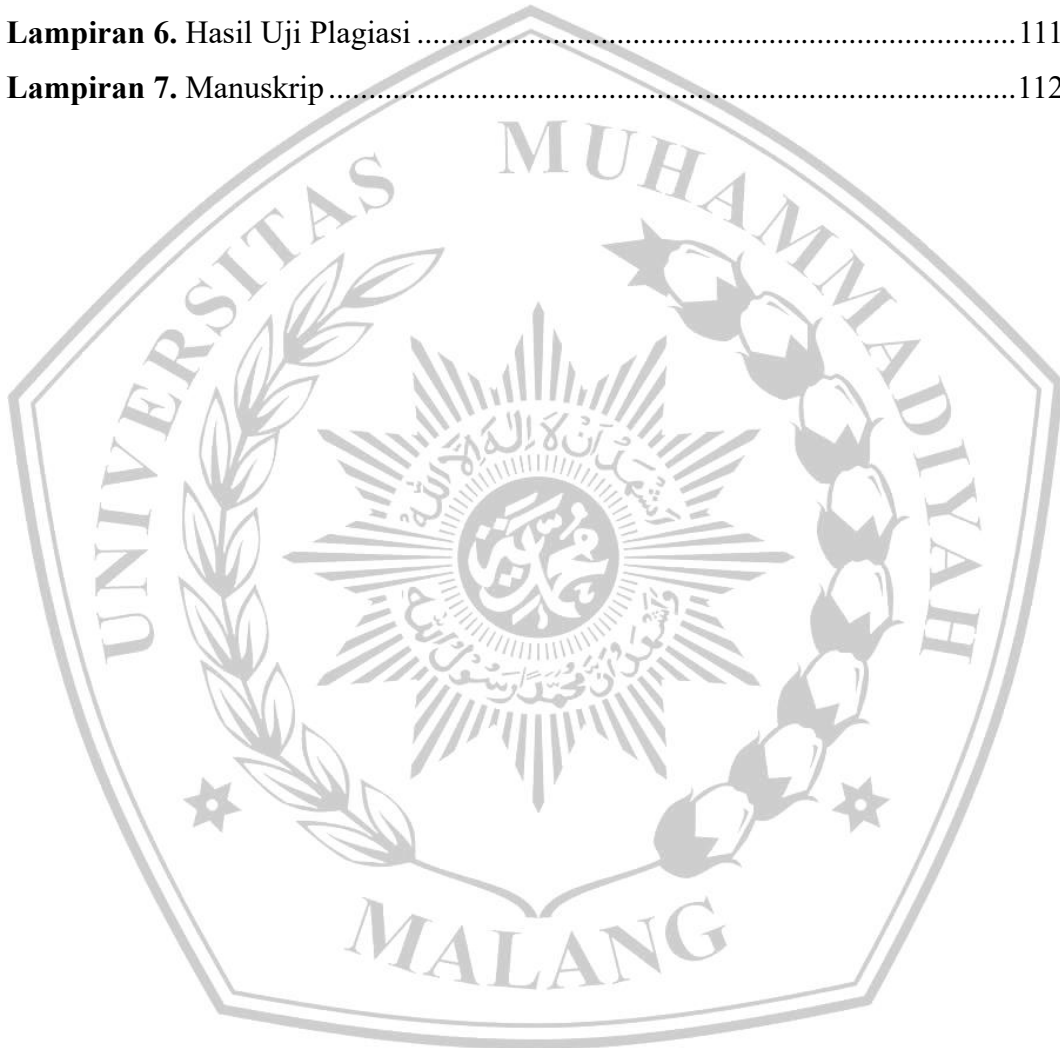
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Hipertensi.....	18
Tabel 4.1 Implementasi Keperawatan	31
Tabel 4.2 Evaluasi Keperawatan	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Asuhan Keperawatan Pasien 1.....	55
Lampiran 2. Asuhan Keperawatan Pasien 2.....	81
Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan.....	107
Lampiran 4. Lembar Informed Consent.....	109
Lampiran 5. Lembar Konsultasi.....	110
Lampiran 6. Hasil Uji Plagiasi	111
Lampiran 7. Manuskrip.....	112



DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, A., & Santoso, M. B. (2020). Pelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia. *Responsive*, 2(3), 139. <https://doi.org/10.24198/responsive.v2i3.22925>
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392-397.
- Akbar, F., & Ningsih, W. (2020). Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi di Desa Banua Baru. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 6-8.
- Al Khasanah, A., Kartika, K. and Putri, M.A. (2024) 'Implementasi Senam Hipertensi sebagai Upaya Manajemen Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi', *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), pp. 47–51. Available at: <https://doi.org/10.47575/apma.v4i1.553>.
- Andila, V., Sjaaf, F., Amran, W., & Rasyid, R. (2023). Gambaran Kualitas Hidup Lanjut Usia Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2022. *Scientific Journal*, 2(6), 227-237.
- Ariga, R. A. (2021). Konsep Etika, Moral, Nilai, Kode Etik Keperawatan Seri Buku Ajar: Konsep Dasar Keperawatan. Deepublish.
- Arisandi, Y. (2023). Buku Keperawatan Gerontik (M. Nasrudin, Ed.; Cetakan 1).
- Aryatika, K., Antika, R.B. and Wicaksono, D.B. (2021) 'Efektivitas Metode Edukasi Tricky Card Game Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Terhadap Pencegahan Hipertensi Di Sekolah Eyang-Eyang Kabupaten Jember', *Ikesma*, 17(1), p. 33. Available at: <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22425>.
- Badarud, R. H. (2022). Ayo Kendalikan Hipertensi. <https://rsud.tabalongkab.go.id/lite/news/post/ayokendalikanhipertensi>

- Dachi, F., Syahputri, R., Marieta, S. G., & Siregar, P. S. (2021). Pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 347-58.
- Efliani, D., Ramadia, A. and Hikmah, N. (2022) 'Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Upt Pstw Khususl Khotimah Pekanbaru', *Menara Medika*, 4(2), pp. 183–191. Available at: <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3172>.
- Elvira, M., Sinthania, D., Dewi, D. S., Yessi, H., & Arif, M. (2024). Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Melalui Penguatan Peran Kader dan Senam Hipertensi. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 8-14.
- Emilda, A. S., Cut, Y., & Silfia, D. (2023). Hubungan Senam Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1), 163-170.
- Fuchs, F.D. and Whelton, P.K. (2020) "High Blood Pressure and Cardiovascular Disease", *Hypertension*, 75(2), pp. 285–292. Available at: <https://doi.org/10.1161/Hypertensionaha.119.14240>.
- Hubaybah, H., Fitri, A., Lesmana, O., & Putri, F. E. (2023). Edukasi dan pelatihan senam anti hipertensi pada lansia dalam upaya pencegahan penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 15-21.
- Ilaiha, E. M., & Yuniartika, W. (2025). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Ners*, 9(1), 243-249.
- Kabupaten Malang Satu Data. (2022). Jumlah Kasus Penyakit Tidak Menular (Hipertensi, Diabetes Mellitus) di Kabupaten Malang. Dikutip dari <https://kamasuta.malangkab.go.id/data-nilai-public?id=4259>
- Kartini, Y., Faizah, I., Noventi, I., Aisyah, A., Anisah, A., Shofianty, P. A., & Putri, R. A. (2025). Pengendalian Tekanan Darah melalui Senam Hipertensi di Posyandu Lansia Akar Nusa Benowo Surabaya. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(2), 898-909.

- Laili, R. N., Dewi, A. Z., Nugrahani, N. A. A., Aji, D. P., Jannah, F. R., Sahda, R. A., ... & Fahrurrozi, D. S. (2024, August). Cerita Hipertensi: Pengabdian Masyarakat Aktivitas Fisik Pencegah Hipertensi. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta* (pp. 408-411).
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117.
- Marsito, M., Yuwono, P., Ernawati, E., Waladani, B., & Suwaryo, P. A. W. (2024). Pemberdayaan Lansia Penderita Hipertensi Melalui Senam Sehat: Program Pengabdian Masyarakat Untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Batik-MU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 80-87.
- Ninda, D., & Ana, F. (2019). Pola Tatalaksana Farmakologis Hipertensi pada Pasien Rawat Inap di RS dr Soedirman Kebumen. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 19(1), 7-12.
- Nindiana, R., Purwanto, E., & Nulhakim, L. (2023). Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 173-186.
- Ningrum, P.C. *et al.* (2024) 'Penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi menggunakan rebusan daun sirsak', *Ners Muda*, 5(1), p. 73. Available at: <https://doi.org/10.26714/nm.v5i1.13620>.
- Nisak, R., & Daris, H. (2020). Peran Aktif Keluarga Dalam Mengendalikan Penyakit Hipertensi. *Journal Of Community Health Development*, 1(1), 49–53. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd>
- Nur, M. D., Susanti, I. H., & Sumarni, T. (2024). Edukasi Senam Hipertensi Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Mawar Desa Karang Sari. *Mejuajua: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 4(1), 55-64.
- Piadehkouhsar, M., Ahmadi, F., Fallahi Khoshknab, M., & Rasekhi, A. A. (2019). The Effect of Orientation Program based on Activities of Daily Living on

Depression, Anxiety, and Stress in the Elderly. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 7(3), 170–180.
<https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2019.44992>

Prasetya, R.A., Thalib, F.A. and Yudanagara, B.B.H. (2023) 'Edukasi Kesehatan Mengenai Penyakit Dan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dan Diabetes Pada Lansia Di Wilayah Manukan Lor Surabaya', *Jurnal Abdi Insani*, 10(4), pp. 2274–2283. Available at: <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v10i4.1163>.

Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Masker Medika*, 8(2), 263–267. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>

Priliana, W. (2024). Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Bhakti Sabha Nusantara*, 3(1), 44-49.

Pudyastuti, R. R., Pudyastuti, S. N., Harmilah, H., Rahayu, M., & Martsiningsih, M. A. (2024). Penyuluhan dan Senam Hipertensi Sebagai Alternatif Pencegahan dan Pengendalian Potensi Stroke. *Ejoin: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 123-133.

Putranti, A. H., Maylani, D. S., Baihaqi, N. M., Ramadhani, R. S., Pawestri, D. R., Febriyati, L. C., ... & Satriyandari, Y. (2024, October). Efektivitas senam hipertensi terhadap lansia di Padukuhan Sungapan. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, pp. 170-174).

Putri, A. S., Sya'diyah, H., & Riestiyowati, M. A. (2024). Efektivitas Senam Hipertensi Ekstra Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Karang Werdha Bismo Desa Sawotratap. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(2), 132-138.

Rehena, Z., & Nendissa, A. R. (2021). Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi pada Lansia di Desa Solea Kabupaten Seram Bagian Barat. *Bakti: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 28-34.

- Rita, B. (2021). BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK (M. Seto (ed.); 1st ed.). CV. Adanu Abimata
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27-47.
- Rofiatun, R., Na'ima, A. L., Puspita, S. A., Achmad, F., Aulia, D. Z. P., Nugroho, P. L., & Saputri, V. (2024). Penyuluhan Hipertensi Melalui Pelatihan Breathing Exercise Pada Lansia di Dusun Ngaran Balecatur Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman: Hipertension Education Through Breathing Exercise Training in Elderly Ngaran Hamlet Balecatur Gamping Sleman. *JAMAS: Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(1), 391-395.
- Sabanari, A., Mongdong, J., & Ferdinandus, A. (2023). Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Rsu Gmim Bethesda Tomohon. *Dharma medika*, 3(1), 49-55.
- Safitri, A., Dewi, V. S., Fadhilah, N., Astuti, A., Rahayu, D. S., Sopiah, S., ... & Rahayu, L. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Warga Bina Sosial di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat 2023. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(2), 189-193.
- Sartika, D., & Vebi, W. O. (2020). Efektivitas Senam Lansia (Lanjut Usia) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(1), 1-5.
- Sobarina, D., Rohimah, S., Ginanjar, Y., GALUH, J., & Galuh, J. M. K. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. *Jurnal Mahasiswa Keperawatan Galuh*, 1(1), 39-46.
- Sulistiano, E., Wirakhmi, I. N., & Susanto, A. (2021, November). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Panerusan Kulon

Wilayah Kerja Puskesmas Susukan 2 Kabupaten Banjarnegara. In *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (pp. 637-647).

Suhartiningsih, S., & Yudhawati, D. D. (2021). Efektifitas Senam Yoga Terhadap Perubahan Tingkat Depresi dengan Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 693-702.

Tasalim, R. (2021). Pencegahan Hipertensi Dengan Mengonsumsi Buah, Sayur Dan Bahan Herbal. https://books.google.co.id/books?id=WbleEAAQBAJ&pg=PA9&dq=pencegahan+hipertensi&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwj8rJzylYCHAxUbT2wGHThQBwIQ6AF6BAgCEAI

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>.

Widiyawati, Wiwik; Jerita, D. (2020). Keperawatan Gerontik. Literasi Nusantara.

Widiyono, S. K., Indriyati, S. K., & Tika Budi Astuti, S. K. (2022). *Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.

Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana, L. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163-171.

Yulistanti Yeni, Angraini Yanti, urwiyah Aria Pranatha Neneng, Karyatin, Dely Maria, I Made Sudarta Ressa Andriyani Utami, Tendean Devin Prihar Ninuk Angelia Friska, & Riska Amalya Nasution. (2023). Book Keperawatan Gerontik. 1–172.

Lampiran 4. Hasil Uji Plagiasi



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROFESI NERS

ners.umm.ac.id | prodiners_fikes@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada hari 2 Juli 2025, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Yudha Aldi Dwiputra

Nim : 20241046011035

Prodi : Profesi Ners

Judul Naskah : Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

Pembimbing : Nurillah Kholidah, M.Kep

Hasilnya dinyatakan : Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis naskah	Maksimum kesamaan	Hasil deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	25%	12%
2	Bab 2 (Tinjauan pustaka)		
3	Bab 3 (Laporan kasus kelolaan utama)		
4	Bab 4 (Analisis situasi)		
5	Bab 5 (Penutup, kesimpulan dan saran)		

Keputusan : Lolos

Malang, 2 Juli 2025

Biro KIAN Prodi Profesi Ners

Ari Arfianto, M.Kep., Sp. KeP. J

Catatan : -



Kampus I
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 253 (Hunting)
F. +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sulami No 168 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 149 (Hunting)
F. +62 341 582 000

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