

## PENGARUH PEMBERIAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH PEDALAMAN DAERAH SULAWESI TENGAH

Putri Indriani a.s Lumpeng<sup>1</sup>, Elin Hidayat, Suaib<sup>2</sup>  
Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara  
indriyanilumpeng23@gmail.com

### ABSTRAK

Penurunan tekanan darah pada lansia dapat dicapai melalui berbagai jenis aktivitas fisik, salah satunya adalah senam Tera. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam Tera terhadap tekanan darah lansia. Penelitian ini berdesain *Quasi-Eksperimen* dengan model *Pre-Test* dan *Post-Test*, menggunakan dua grub, yaitu grub intervensi 34 responden dan grub Kontrol 34 responden. Hasil dan sebagian besar tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum perlakuan berada dalam kategori tinggi sebesar 77%, dan setelah perlakuan menurun menjadi 55%. Sebaliknya, pada grub kontrol, tekanan darah sebelum perlakuan berada dalam kategori tinggi sebesar 92%, dan setelah perlakuan tetap berada pada kategori tinggi sebesar 86%. Analisis hubungan antara senam Tera dan penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan  $p=0,008$ , yang berarti  $p<0,05$ , menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pre-test dan post-test di kelompok intervensi. Sebaliknya, pada grub kontrol, hasil uji Wilcoxon menunjukkan  $p=0,317$ , yang berarti  $p>0,05$ , menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan antara pre-test dan post-test. Analisis selisih antara pre-test dan post-test di kedua kelompok menggunakan uji *Mann Whitney U Test* menunjukkan  $p=0,008$ , yang berarti  $p<0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada selisih hasil *pre-test* dan *post-test* antara grub intervensi dan kontrol. Terdapat pengaruh signifikan pemberian senam Tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Tada, Kecamatan Tinombo Selatan, Kabupaten Parigi Moutong. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan masyarakat, terutama lansia, tetap rutin melakukan senam Tera untuk menjaga dan mengontrol tekanan darah mereka.

**Kata Kunci : Penurunan tekanan darah, Senam Tera**

### ABSTRACT

*Blood pressure reduction in the elderly can be achieved through various types of physical activity, one of which is Tera exercise. This study was conducted to determine whether Tera exercise affects the blood pressure of the elderly. This study employed a quasi-experimental design with a pre-test and post-test model, using two groups: the intervention group with 34 respondents and the control group with 34 respondents. Before the intervention, the majority of blood pressures in the intervention group were categorized as high (77%), which decreased to 55% after the intervention. In contrast, in the control group, blood pressure before the intervention was categorized as high (92%), and after the intervention, it remained high (86%). The analysis of the relationship between Tera exercise and blood pressure reduction in the intervention group using the Wilcoxon test resulted in a p-value of 0.008, which is less than 0.05, indicating a significant relationship between the pre-test and post-test in the intervention group. Conversely, in the control group, the Wilcoxon test results showed a p-value of 0.317, which is greater than 0.05, indicating no significant effect between the pre-test and post-test. The analysis of the difference between pre-test and post-test results in both groups using the Mann-Whitney U Test showed a p-value of 0.008, which is less than 0.05, thus concluding that there is a significant difference between the pre-test and post-test results between the intervention and control groups. There is a significant effect of Tera exercise on reducing blood pressure in the elderly at the Tada Health Center, Tinombo Selatan District, Parigi Moutong Regency. Based on the results of this study, it is recommended that the public, especially the elderly, continue to regularly perform Tera exercise to maintain and control their blood pressure.*

**Keywords: Blood pressure reduction, Tera exercise**

## 1. PENDAHULUAN

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

Hipertensi sendiri adalah salah satu kondisi yang dapat meningkatkan tekanan darah di arteri jadi hipertensi lebih tinggi dari tekanan darah normal akibat penyempitan pembuluh darah pada lansia penyebab tekanan darah tinggi adalah menurunnya fleksibilitas dinding aorta, katup jantung penebalan, jantung mengalami penurunan untuk memompa darah, kurang lenturnya pembuluh darah, Gejala yang dirasakan oleh pasien dengan penyakit jantung yang masih muda biasanya berbeda dibandingkan dengan pasien yang lebih tua (Solikin & Muradi, 2020) . Pada pasien usia lanjut, biasanya mereka mengalami nyeri dada yang menetap sebelum akhirnya bisa berkembang menjadi serangan jantung (Marniati, 2022). Sebaliknya, pasien yang lebih muda sering kali tidak merasakan nyeri dada yang menetap dan mungkin mengalami serangan jantung secara tiba-tiba tanpa gejala sebelumnya (Kemenkes RI, 2021).

Hipertensi jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan peningkatan curah jantung yang disebabkan oleh curah jantung meningkat, kapiler perifer menyempit. Peningkatan tekanan pada arteri dapat menyebabkan hipertrofi ventrikel, yang dapat menyebabkan kegagalan jantung, dan peningkatan tekanan darah pada arteri bisa menjadi penyebab pecahnya pembuluh darah yang dapat menyebabkan kelumpuhan dan stroke (Segita, 2022).

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

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

Penyakit hipertensi, yang sering disebabkan oleh memperluasnya

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

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

Berfokus pada pendekatan pengobatan yang tidak menggunakan obat, yaitu menerapkan kebiasaan hidup yang sehat bisa mendukung pada pencegahan juga pengelolaan tekanan darah tinggi dengan mengonsumsi makanan seperti memakan makanan yang kaya serat dan rendah lemak, dan membatasi asupan natrium (tidak melebihi 6 gram per hari), menjalani rutinitas olahraga teratur (seperti senam),

mendapatkan istirahat yang cukup, memelihara pola pikir positif, dan menghindari kebiasaan merokok oleh karena itu, ini bisa menurunkan peningkatan tekanan darah tinggi dan angka hipertensi akan berkurang (Segita, 2022)

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

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

Senam tera memiliki manfaat tersendiri dikarenakan memiliki gerakan fisik secara teratur, terarah, dan terencana, yang dilakukan oleh orang lanjut usia agar menambah kemampuan fungsional. Latihan ini cocok untuk lansia dengan tujuan meningkatkan fungsional raga karena gerakannya lebih tenang jika dibandingkan dengan jenis senam lainnya, salah satu pilihan senam bagi lansia yang menderita Untuk menjaga tekanan darah tetap stabil, hipertensi dapat dikelola dengan senam tera, yang memiliki tujuan khusus dalam program

ini. memberikan sejumlah manfaat yang beragam melalui setiap gerakannya, seperti gerakan peregangan yang mempunyai tujuan agar dapat melakukan peregangan otot sebelum memulai gerakan senam, gerakan sendi, atau gerakan yang melibatkan seluruh persendian, sangat bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental (Desreza, dkk, 2023)

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

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

Berdasarkan wawancara terhadap 5 orang petugas puskesmas pada tanggal 25 januari 2024 yang dilakukan di Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan kabupaten Parigi Moutong, para lansia yang tinggal disana rutin melaksanakan posyandu lansia guna untuk mengontrol kesehatan para lansia tersebut, posyandu lansia yang ada di Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong sebulan sekali dan seminggu sekali rutin melaksanakan senam lansia serta pra lansia, namun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada orang tua, karena masih ada orang tua dengan tekanan darah tinggi, meskipun telah melakukan senam lansia dan para petugas puskesmas serta lansia yang ada disana belum pernah mendengar tentang senam tera yang dapat membantu mengurangi tekanan darah.

## 2. METODE PENELITIAN

Bentuk penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yang merupakan penyelidikan sistematis tentang suatu fakta dengan menyatukan informasi yang dapat dihitung dan dianalisis

menggunakan metode statistik. Penelitian ini adalah penelitian quasi-eksperimen yang menggunakan desain pre-test dan post-test. Dalam studi ini, dilakukan uji pre-test sebelum intervensi dan uji post-test setelah intervensi. Serta terdapat grub intervensi dan kontrol dalam eksperimen (Hastjarjo, 2019).

Populasi pada penelitian ini ialah kunjungan pasien yang menderita hipertensi di Puskesmas Tada Dalam tiga bulan terakhir mulai dari bulan oktober hingga desember 2023 terdapat 149 orang, yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tada Kabupaten Parigi Moutong. Jumlah sampel pada penelitian ini 34 grub kontrol 34 grub intervensi yang dihitung menggunakan rumus estimasi.

Instrumen penelitian ini yaitu :

1. Tensi aneroid sphygmomanometer dan stetoskop untuk Mengukur tekanan darah pada responden sebelum dan setelah intervensi dilakukan.
2. Speaker dan musik instrumen senam tera Indonesia yang digunakan untuk mengiringi selama intervensi dilakukan.
3. SOP & SAK senam tera yang digunakan untuk menjelaskan prosedur senam tera kepada responden
4. Lembar pencatatan atau Lembar observasi yang mencatat hasil tes tekanan darah sebelum dan setelah melakukan intervensi. intervensi lembar observasi tekanan darah untuk mengetahui apakah ada perubahan tekanan darah usai melakukan senam tera. Lembar observasi ini berisi nama responden, tanggal pengukuran tekanan darah, kunjungan pertama dan kunjungan ke dua lembar observasi senam tera untuk melihat apakah Ada dampak Senam Tera terhadap penurunan tekanan darah pada orang lanjut usia.

hasil penilaian lembar obserfasi.

### 3 HASIL

Kategori Tingkat Tekanan Darah	Grub Intervensi				Grub Kontrol			
	Pretest		Post Test		Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Tinggi	26	77	19	55	31	92	29	86
2. Normal	8	23	15	45	3	8	5	14
3. Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>	<b>34</b>	<b>100</b>	<b>34</b>	<b>100</b>	<b>34</b>	<b>100</b>
<i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	0,008				0,317			
<i>Mann- Whitney U Test</i>					0,008			

Tabel Menunjukkan distribusi tingkat tekanan darah lansia pada grub intervensi dan grub kontrol. Pada grub intervensi paling banyak tingkat tekanan darah Tinggi pada pretest adalah sebanyak 26 (77%) responden, sedangkan pada post test 19 (55) responden. Pada grub kontrol pre test adalah 31 (92%) responden, sedangkan pada post test 29 (86%) responden. Dan tingkat tekanan darah normal pada pre test sebanyak 8 (23%) responden, sedangkan pada post test 15 (45%) responden, pada grub kontrol pre test 3 (8%) responden, sedangkan pada post test 5 (14%) responden. dan pada tingkat tekanan darah rendah tidak ada.

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan SPSS menunjukkan bahwa pada grub intervensi, tingkat tekanan darah antara Pre-Test dan Post-Test memiliki nilai  $p=0,008$ . Karena  $p<0,05$ , ini mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan antara Pre-Test dan Post-Test di grub intervensi. Sebaliknya, pada grub kontrol, uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai  $p=0,317$ , yang berarti  $p>0,05$ , sehingga tidak ada pengaruh signifikan antara Pre-Test dan Post-Test di grub kontrol. Selain itu, hasil analisis selisih antara Pre-Test dan Post-Test pada grub intervensi dan grub kontrol menggunakan uji Mann Whitney U Test dengan SPSS menunjukkan nilai  $p=0,008$ . Karena  $p<0,05$ , dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam selisih hasil pre-test dan post-test antara kedua kelompok (perlakuan

dan kontrol).

### 4 PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa grub intervensi paling banyak berusia 60-69 tahun yakni sebanyak 30 (88%) responden, sedangkan pada grub kontrol usia 60-69 tahun sebanyak 25 (74%) responden. Sedangkan sisanya yang berusia 70-74 tahun pada grub intervensi yakni sebanyak 4 (12%) responden, grub kontrol sebanyak 9 (26%) responden. Jadi dapat dikatakan penderita hipertensi keseluruhan berada pada usia  $\geq 60$  tahun sedangkan jenis kelamin yang paling banyak terkena hipertensi adalah perempuan dimana pada grub intervensi sebanyak 20 (59%) responden dan grub kontrol sebanyak 21 (60%) responden.

Secara teori, olahraga seperti senam Tera dapat mendorong jantung untuk bekerja secara optimal (F. Meirawati, 2023). Aktivitas fisik ini meningkatkan kebutuhan energi sel, jaringan, dan organ tubuh, yang pada gilirannya meningkatkan aliran balik vena (Ariyanti & Yolanda Dalimunthe, 2023). Peningkatan aliran balik vena akan meningkatkan volume darah yang dipompa oleh jantung, sehingga meningkatkan curah jantung dan tekanan darah arteri (Putri, 2022). Selanjutnya, setelah peningkatan tekanan darah arteri, akan terjadi penurunan aktivitas saraf simpatis, yang mengakibatkan penurunan kecepatan denyut jantung, volume darah, dan vasodilatasi arteriol vena. Penurunan ini menyebabkan penurunan curah jantung dan resistensi perifer total, yang akhirnya menurunkan tekanan darah (Segita, 2022). Senam Tera merupakan bentuk olahraga yang menggabungkan teknik pernapasan dengan gerakan tubuh. Gerakan-gerakan dalam senam ini dilakukan secara teratur dan harmonis. Beberapa studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rutin dapat menurunkan tekanan darah. Meski dilakukan secara perlahan dan tidak

menghasilkan banyak keringat, senam ini mampu menjaga kebugaran tubuh dan memiliki risiko cedera yang minimal. Itulah sebabnya senam Tera sangat cocok untuk lansia dan penderita hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Teori lain mengungkapkan bahwa Melakukan senam Tera selama 60 menit atau kurang, tiga kali seminggu, dapat menurunkan tekanan darah dan memberikan efek relaksasi pada tubuh. Ini disebabkan oleh pengaruh senam Tera terhadap sistem jantung dan pembuluh darah, yang dapat meningkatkan kemampuannya. Gerakan pernapasan yang lambat membantu tubuh merasa lebih rileks dan melebarkan pembuluh darah kapiler, sehingga meningkatkan aliran darah. Pernapasan dalam meningkatkan aliran O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub> dalam darah, sementara pernapasan yang teratur memperbaiki efisiensi kerja jantung dan Menurunkan ketegangan fisik dan mental yang dapat mengakibatkan hipertensi (Khasanah & Nurjanah, 2020). Pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dan setelah senam Tera. (Rofika & Yuniastuti, 2018).

Penelitian Putri, (2022) yang berjudul “Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Sehat Jaya, Kelurahan Jati Sari, Kecamatan Mijen, Kota Semarang” melaporkan adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan di kelompok intervensi dan kontrol, dengan nilai  $p < 0,000$  ( $< 0,05$ ) pada kelompok intervensi, sedangkan grub kontrol menunjukkan nilai  $p < 0,0020$  dan  $0,102$  ( $> 0,05$ ). Hal ini diperkuat oleh penelitian Ardi, (2022), berjudul “Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi” juga mengonfirmasi hasil serupa. Menunjukkan  $p$ -value  $0,000$  (kurang dari  $0,05$ ) dalam uji paired sample T. untuk tekanan darah sistolik, sedangkan uji Wilcoxon menunjukkan  $p$ -value  $0,001$  ( $< 0,05$ ) untuk tekanan darah diastolik. Ini menunjukkan bahwa senam Tera berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah pada lansia.

Senam Tera dapat memengaruhi tekanan darah dengan membantu lansia merasa lebih segar dan memperlancar peredaran darah, yang meningkatkan volume darah ke otak. Proses ini juga dapat memicu produksi endorfin dan norepinefrin, yang menimbulkan rasa bahagia,

mengurangi rasa sakit, dan menghilangkan depresi. Dengan mengikuti senam Tera, lansia dapat merasa lebih bahagia, tidur lebih nyenyak, dan memiliki pikiran yang segar, yang pada gilirannya berdampak pada penurunan tekanan darah.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

dari hasil penelitian dan tujuan penelitian maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Sebelum senam Tera, tekanan darah dalam kelompok perlakuan didominasi oleh kategori tinggi, sementara setelah senam Tera, mayoritas berada dalam kategori normal.
2. Tekanan darah grub kontrol Sebelum senam Tera, tekanan darah didominasi oleh kategori tinggi, sedangkan setelah senam Tera, dominasi berpindah ke kategori normal, tetap di dominasi tinggi

3. Senam Tera ber pengaruh terhadap tekanan darah pada lansia. Di Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong.

### Saran

1. Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis untuk penderita hipertensi di Puskesmas Tada, Kecamatan Tinombo Selatan, Kabupaten Parigi Moutong. Ini bisa membantu menurunkan tekanan darah saat ini maupun di masa depan, dan bisa diterapkan secara rutin di posyandu Lansia Puskesmas Tada, Kecamatan Tinombo Selatan, Kabupaten Parigi Moutong.
2. Penelitian ini akan memberikan lebih banyak informasi tentang bagaimana senam tera, sebuah metode non-farmakologis yang dapat dilakukan di rumah, membantu penderita hipertensi menurunkan tekanan darah.
3. Penelitian ini berpotensi memperdalam pemahaman tentang bagaimana senam tera mempengaruhi penurunan tekanan darah dan memungkinkan penjelasan yang lebih komprehensif. Penelitian berikutnya sebaiknya melibatkan sampel yang lebih banyak dan beragam untuk hasil yang lebih menyeluruh.

Peneliti di masa depan dapat mempertimbangkan untuk menambahkan variabel lain yang mungkin lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah, termasuk faktor kontrol yang belum dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya.

## 6. REFERENSI

- Adrian, K. (2022) 'Ketahuilah Klasifikasi Hipertensi Dan Faktor Risiko Yang Mempengaruhi', Alodokter Available At: <https://www.alodokter.com/memahami-klasifikasi-hipertensi-dan-faktor-risiko-yang-mempengaruhi>.
- April, N. (2024) 'Aplikasi Konsep Model Teori Menurut Sister Calista Roy P Peringkat Dari Tahun 2013 ( Perkeni , 2015 ). International', 2(2).
- Daphne Richardson(2023) (No Date) 'Manfaat Gerakan Radang Sendi'.
- Debora Danisa Kurniasih Perdana (2022) 'Pengertian Instrumen Penelitian, Jenis, Dan Contohnya', Detik.Com. Available At: <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6230758/pengertian-instrumen-penelitian-jenis-dan-contohnya>.
- Desreza, N., Elvianda, V. And Mulfianda, R. (2023) Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kecamatan Tapaktuan Effect Of Tera Exercise On Blood Pressure In Elderly With Hypertension In Tapaktuan District, Journal Of Healthcare Technology And Medicine.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah (2022) 'Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah', Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, Pp. 1–377.
- Eni (2022) 'Keperawatan Psikosial', Umsurabaya Publishing Jl Sutorejo No 59 Surabaya 60113, (Mi), Pp. Viii–279.
- Fachry, A.W.R. (2020) 'Diet Hipertensi Dengan Derajat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Junrejo Tahun 2020 Di Wilayah Kerja Puskesmas Junrejo', Skripsi: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Uin Malik Ibrahim [Preprint]. Available At: <http://etheses.uin-malang.ac.id/21914/1/16910001.pdf>.
- Fadia, T.P. (2023) 'Etika Penelitian Skripsi: Pengertian Dan Cara Membuatnya', Pt Ebiz Prima Nusa [Preprint]. Available At: <https://ebizmark.id/artikel/etika-penelitian-skripsi-pengertian-dan-cara-membuatnya/>.
- Fadly (2019) 'Manfaat Gerakan Pernafasan'. Penerbit Nem: Pekalongan
- Hastjarjo, T.D. (2019) 'Rancangan Eksperimen-Kuasi', Buletin Psikologi, 27(2), P. 187. Available At: <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>.
- Humas Rsjd Dr. Amino Gondohutomo (2019) 'Mengapa Perlu Senam Jantung Sehat??', Rs-Amino.Jatengprov.Go.Id [Preprint]. Available At: <https://rs-amino.jatengprov.go.id/mengapa-perlu-senam-jantung-sehat/>.
- Kementerian Kesehatan Ri (2021) 'Gejala Darah Tinggi (Hipertensi) Yang Perlu Diwaspadai', Kementerian Kesehatan Ri [Preprint]. Available At: <https://upk.kemkes.go.id/new/gejala-darah-tinggi-hipertensi-yang-perlu-diwaspadai>.
- Lara (2022a) 'Manfaat Senam Tera', (8.5.2017), Pp. 2003–2005. Available At: [www.Aging-Us.Com](http://www.aging-us.com).
- Lara (2022b) 'Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah, 02(8.5.2017), Pp. 2003–2005. Available At: [www.Aging-Us.Com](http://www.aging-us.com).
- Lita (2020) 'Fisiologis Tekanan Darah Tinggi', 01(2017), Pp. 1–23.
- Meirawati, A.F. And Sari, D.K. (2023) 'Senam Tera Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sragen Wetan', Journal Of Educational Innovation And Public Health, 1(4), Pp. 37–49.
- N Eka Pratiwi (2019) 'Bab Iii Metodologi Penelitian - Repository Stei', Pp. 23–37. Available At: [Http://Repository.Stei.Ac.Id/5949/3/iii.Pdf](http://repository.stei.ac.id/5949/3/iii.pdf).
- Nasional (2020) 'Komisi Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional', Kementerian Kesehatan Ri, Pp. 1–158.
- Natalia (2020) 'Deskriptif Analitik Dengan Melakukan', (Perkeni 2006), Pp. 0–1.
- Nindiana, R. Et Al. (2023) 'Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi', 01(02), Pp. 173–186.
- Ns. Vonny Mewo, S.K. (2020) 'Penerapan Teori Adaptasi Calista Roy Dalam Pemberian Asuhan Keperawatan', Metro Koran, Pp. 1–4. Available At: <https://www.koran-metro.com/2020/01/08/penerapan-teori-adaptasi-calista-roy-dalam-pemberian-asuhan-keperawatan/>.

- Nugraheni, A. (2019) 'Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelompok Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo', *Gastronomía Ecuatoriana Y Turismo Local.*, 1(69), Pp. 5–24. Available At: [Http://Eprints.Umpo.Ac.Id/5410/](http://Eprints.Umpo.Ac.Id/5410/).
- Pasaribu, B. Et Al. (2022) *Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi Dan Bisnis, Uup Academic Manajemen Perusahaan Ykpn.*
- Plutzer, M.B.B. And E. (2021) 'Gita Cornelya Putri Melanie', P. 6.
- Pradana, S.A.Z. (2023) Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan (Ansietas) Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya, Perpustakaan Universitas Airlangga. Available At: [Http://Repository.Unair.Ac.Id/76634/](http://Repository.Unair.Ac.Id/76634/).
- Pradono, J., Kusumawardani, N. And Rachmalina, R. (2020) *Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia.*
- Rizal, M.F. (2019) Pengaruh Getuk Herbal Mahkota Dewa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Upt Pstw Blitar (Di Blitar Dan Talungagung), Skripsi. Available At: [Https://Repository.Unair.Ac.Id/81251/3/Fkp.N.05-19.Riz.P.Pdf](https://Repository.Unair.Ac.Id/81251/3/Fkp.N.05-19.Riz.P.Pdf).
- Segita, R. (2022) Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi. *Jurnal Public Health.*
- Sutardarma, I.W.G. (2022) 'Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan', Kementerian Kesehatan Ri, P. 10430. Available At: [Https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View\\_Artikel/1222/Gula-Si-Manis-Yang-Menyebabkan -Ketergantungan.](https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_Artikel/1222/Gula-Si-Manis-Yang-Menyebabkan-Ketergantungan)
- Tika, T.T. (2021) 'Pengaruh Pemberian Daun Salam (Syzygium Polyanthum) Pada Penyakit Hipertensi', *Jurnal Medika*, 03(01), Pp. 1260–1265. Available At: [Http:// Www.Jurnalme.dikahutama.Com/Index.Php/Jmh/Article/Download/263/177.](http://Www.Jurnalme.dikahutama.Com/Index.Php/Jmh/Article/Download/263/177)
- Viera Valencia, L.F. And Garcia Giraldo, D. (2019) '濟無no Title No Title No Title', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2, Pp. 11–47.
- Who, 2023 (No Date) 'Hipertensi Menurut Who, 2023'.
- Yulianti., Skp., Mm., M.K. (2020) 'Teori