JURNAL KESEHATAN DAN TEKNOLOGI

PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI KELURAHAN BESUSU BARAT PROVINSI SULAWESI TENGAH: STUDI KASUS

Estelle Lilian Mua, Stikes Bala Keselamatan Palu
Robi Adikari Sekeon Pertama, Stikes Bala Keselaamtan Palu
Meilin Anggreyni, Stikes Bala Keselaamtan Palu
Retno Pinkan, Stikes Bala Keselamatan Palu

e-mail: madudemeilin@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a disease that is very often found in the elderly. This disease is often called the silent killer because it can kill without signs and symptoms which can cause disturbances in the blood vessels characterized by increasing in blood vessels from normal limits. Hypertension gymnastics is a sport that can decrese blood pressure of the elderly. By doing exercise regularly, you can supplay the need oxygen which will increase as energy, so that it can increase your heart rate. cardiac output, and the blood pressure. When resting the blood vessels will stretch and the blood flow will decreases. The purpose of this research was to reduce blood pressure of elderly in the West Besusu village, Central Sulawesi province. The method used in this research was case study based on the stages in nursing care, including assessment, implementation intervention diagnosis and nursing evaluation. Based on the results of client assessment, she often felt tense in her back neck and sometimes dizy about 150/90 mmHg. Hypertension exercise was carried out for 3 days. The final result is the blood pressure was decrease about 120/80 mmHg. It can be concluded that routine hypertension exercise can reduce the blood pressure of the elderly in the West Besusu Village, Central Sulawesi Province.

Keywords: Nursing Care, Elderly, Hypertension Exercise, Blood Pressure

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sangat sering ditemukan pada lansia. Penyakit ini sering juga di sebut *silent killer* karena dapat membunuh tanpa tanda dan gejala yang menyebabkan gangguan pada pembuluh darah yang ditandai dengan meningkatnya pembuluh darah dari batas normal. Senam hipertensi merupakan salah satu olahraga yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Dengan melakukan senam secara rutin dapat mensuplay kebutuhan oksigen yang

akan meningkat menjadi energi, hingga dapat meningkatkan denyut jantung, curah jantung, dan meningkatkan tekanan darah, saat beristirahat pembuluh darah akan meregang dan aliran darah menurun. Tujuan dalam penelitian ini untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di kelurahan besusu barat provinsi sulawesi tengah. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah studi kasus berdasarkan tahap-tahap dalam asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan.hasil pengkajian Klien mengatakan sering merasa tegang dibagian leher, dan sering pusing tekanan darah 150/90 mmHg. Senam hipertensi dilakukan selama 3 hari, hasil akhir tekanan darah turun 120/80 mmHg. Dapat disimpulkan senam hipertensi secara rutin dapat menurunkan tekanan darah lansia di kelurahan besusu barat provinsi sulawesi tengah.

Kata Kunci : Asuhan Keperawatan, Lansia, Senam Hipertensi, Tekanan Darah.

PENDAHULUAN

Tingginya jumlah penduduk lansia di Indonesia pada masa yang akan datang banyak membawa dampak positif maupun negatif. Berdasarkan data proyeksi penduduk, dapat diprediksikan jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 27,08 juta jiwa, pada tahun 2025 sebanyak 33,69 juta jiwa, pada tahun 2030 sebanyak 40,95 jiwa, dan pada tahun 2035 dapat mencapai angka 48,19 juta jiwa. Dengan jumlah penduduk lansia yang semakin meningkat tentunya meningkatkan usia harapan hidup, dan meningkatnya usia harapan hidup akan menghasilkan dampak yang besar terjadinya penyakit pada lansia, salah satu penyakit yang banyak dijumpai pada lansia adalah hipertensi. Prevalensi bukan saja hanya terdapat pada negara maju, tetapi juga banyak ditemukan dinegara berkembang seperti Indonesia.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (riskesdas) tahun 2018 pengukuran angka prevalensi mencapai 34% . Kalimantan selatan menduduki nilai tertinggi yaitu 44,1% , sedangkan Papua menduduki prevalensi terendah 22,2% (Alamsyah et al., 2021). Hasil dinas Kesehatan provinsi Sulawesi tengah, jumlah penderita hipertensi adalah 384.072 (2,44%). Presentasi capaian hipertensi di lihat dari angka estimasi tertinggi yaitu pada tahun 2020 adalah kabupaten Donggala dengan capaian 7,11%. Sedangkan kabupaten yang mendapatkan presentase terendah yaitu kabupaten Morowali Utara dengan estimasi jumlah penderita hipertensi 20.917 jiwa dan yang mendapatkan pelayanan capaian 28 jiwa (0,13%). (Adi et al., 2021)

Lansia masuk dalam tahap akhir dalam proses perkembangan. Pada lansia terjadi penurunan fungsi organ, misalnya penurunan fungsi pendengaran, penglihatan, serta fungsi lainnya. Salah satu masalah yang sering terjadi yaitu hipertensi, dimana tekanan darah dipembuluh darah meningkat. Hipertensi atau yang sering disebut *the silent kiler* karena mampu terjadi tanpa keluhan atau gejala.(Martani et al., 2022). Menurut peneliti sebelumnya hipertensi disebabkan oleh usia, kurang berolahraga, kebiasaan merokok, dan makanan yang berkoletstrol (Syarli et al., 2021)

Senam hipertensi merupakan salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah. Khususnya otot jantung. Dengan melakukan olahraga

seperti senam dapat mensuplay kebutuhan oksigen yang akan meningkat menjadi energi, hingga dapat meningkatkan denyut jantung, curah jantung, dan meningkatkan tekanan darah. Saat beristirahat pembuluh darah akan meregang dan aliran darah menurun sekitar 30-120 menit kemudian kembali lagi ketekanan darah sebelum senam. Olahraga yang dilakukan secara rutin membuat penurunan tekanan darah berlangsung lebih lama dan membuat pembuluh darah lebih elastis. Dengan berolahraga seperti senam mampu merileksasikan pembuluh darah sehingga dengan melebarnya pembuluh darah maka tekanan darah akan menurun.(Martani et al., 2022)

Pada peneliti sebelumnya (Ayu Oktaviani et al., 2022a) menunjukan penurunan tekanan darah pada lansia dalam rentan waktu tiga hari saat diterapkan senam hipertensi. Senam hiperetensi merupakan olahraga yang dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Dengan rileksasinya tubuh akan membuat tekanan darah turun setalah beristirahat, dan akan kembali ke pengukuran sebelumnya setelah 30-120 menit(Ayu Oktaviani et al., 2022a). Pada penelitian ini yaitu klien lanjut usia yang mengalami penyakit hipertensi pada umur 70 tahun ke atas karena semakin bertambahnya umur maka semakin tinggi resiko mengalami hipertensi. Menurut peneliti sebelumnya hipertensi banyak ditemukan pada orang yang sudah lanjut usia (Putu Sumartini et al., 2019). Berdasarkan pemaparan diatas penulis tertarik mengambil judul "Penerapan Senam Hipertensi untuk menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia di Kelurahan Besusu Barat Provinsi Sulawesi Tengah."

METODE PENELITIAN

Jenis desain pada penelitian ini adalah penelitian studi kasus deskriptif. Karena dengan penelitian studi kasus deskriptif dapat menganalisis secara mendalam baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus itu sendiri, factor-faktor yang mempengaruhi, kejadian-kejadian khusus yang muncul dengan kasus, maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan atau pemaparan tertentu. Dalam hal ini studi kasus Menggambarkan asuhan keperawatan dengan penerapan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Subyek studi kasus ini yaitu seorang lansia yang memenuhi kriteria inklusi seperti: lansia hipertensi yang bersedia untuk dijadikan responden, lansia hipertensi yang berusia 60 tahun keatas, lansia dengan tekanan darah >140/90 mmHg dan lansia hipertensi yang tidak mengkonsumsi obat penurun darah dan kriteria eklusi seperti lansia hipertensi yang sakit saat penelitian. Instrument yang digunakan adalah tensi 200 aneroid sphygmomanometer, lembar observasi tekanan darah, dan SOP senam hipertensi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi secara berkala, yang digunakan untuk mendapatkan data mengenai perkembangan tekanan darah. Pengambilan data tekanan darah dilakukan satu kali sehari selama tiga hari, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah melakukan senam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan senam hipertensi ini dilakukan pada satu subyek hipertensi. Subyek tersebut telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan, berusia 70 tahun dan tinggal di kelurahan Besusu Barat, kecamatan Palu Barat Provinsi Sulawesi Tengah. Semakin bertambahnya umur maka semakin tinggi resiko mengalami hipertensi. Menurut peneliti sebelumnya hipertensi banyak ditemukan pada orang yang sudah lanjut usia (Putu Sumartini et al., 2019)

Saat melakukan pengkajian di rumah klien dengan cara wawancara dan observasi penulis menemukan keluhan klien yang mengatakan sering pusing, dan leher terasa tegang kondisi ini masuk dalam hipertensi primer karena klien mengatakan tidak mengalami penyakit tertentu. Klien berusia 70 tahun, pekerjaan URT dan memiliki pendidikan terakhir SD. Klien mengatakan sudah mengalami penyakit ini sejak lama. Data objektif yang ditemukan yaitu TD 150/90 mmHg, RR 21x/menit, suhu 36,7'C, nadi 62x/menit, kekuatan otot skala 5.

Jenis kelamin pada Asuhan keperawatan ini adalah perempuan. Pada perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah menopause, yaitu usia diatas 45 tahun. Sedangkan pada perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormone estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Densty Lipoprotein* (HDL). Kadar kolestrol HDL rendah dan tingginya kolestrol LDL (*Low Density Lipoprotein)* mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah naik. (Ayu Oktaviani et al., 2022a). Jenis kelamin perempuan berusia 70 tahun beresiko mengalami hipertensi, dikarenakan perempuan setelah menopause tekanan darah terus meningkat disebabkan oleh hormone estrogen yang mulai menurun.

Dalam penelitian ini, pendidikan terakhir klien yaitu sekolah dasar (SD). Pendidikan adalah upaya dasar untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat. Pendidikan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan. Semakin tinggi Pendidikan responden, diharapkan semakin luas juga pengetahuan, termasuk pengetahuan responden mengenai hipertensi dan upaya pencegahan hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian (Ayu Oktaviani et al., 2022b) menjelaskan bahwa hasil Prevalensi Rasio (PR) diwilayah kerja puskesmas jati luhur Bekasi menunjukan responden dengan Pendidikan rendah berpeluang 2,188 kali mengalami hipertensi dari pada responden dengan berpendidikan tinggi.

Berdasarkan hasil pengkajian klien mengatakan sudah lama mengalami penyakit tersebut, namun tidak mengetahui secara pasti mengenai penyakit hipertensi, sehingga menurut penulis Pendidikan mempengaruhi pengetahuan subyek mengenai penyakit hipertensi.

Diagnose keperawatan yang ditemukan pada Ny.M berdasarkan SDKI adalah perfusi perifer tidak efektif yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Perfusi perifer tidak efektif ini merupakan penurunan sirkulasi darah hingga pada level kapiler yang dapat mengganggu metabolisme tubuh (Irawan et al., 2022). Sedangkan Intervensi yang diberikan pada klien adalah intervensi edukasi menganjurkan klien untuk berolahraga yaitu dengan senam hipertensi berdasarakan standar operasional prosedur. Senam hipertensi dapat meningkatkan aliran darah, oksigen kedalam otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung. Senam ini dapat menyuplai kebutuhan oksigen kedalam sel yang akan meningkat menjadi energi, sehingga denyut jantung akan meningkat, dan pada akhirnya curah jantung

akan meningkatkan tekanan darah. Setelah beristirahat pembuluh darah akan meregang dan aliran adarah akan turun (Win Martani et al., 2022).

Penelitian ini dilakukan selama 3 hari untuk mendapatkan hasil yang efektif berdasarkan pengetahuan dan penilaian guna untuk mencai hasil diharapkan. Pada peneliti sebelumnya (Ayu Oktaviani et al., 2022a). Juga menerapkan senam hipertensi pada penderita hipertensi selama 3 hari berturut-turut untuk mendapatkan penuruan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Purwosari Kecamatan Metro Utara.

Implementasi keperawatan yang diberikan pada klien Selama tiga hari berturut-turut dengan melakukan senam hipertensi serta pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam. Pada implementasi ini ditemukan bahwa subyek sangat antusias melaksanakan senam, walapun tidak dapat melakukan gerakkan secara maksimal seperti Gerakan pada umumnya disebabkan keterbatasan kemampuan gerak. Implementasi ini dilakukan untuk membantu pasien dari masalah status Kesehatan yang dapat menggambarkan kriteria hasil yang diharapkan (Helga, 2020).

Evaluasi merupakan tahap akhir yang bertujuan untuk melakukan penilaian apakah tindakan keperawatan yang diterapakan tercapai atau tidak tercapai. (Sitanggang, 2018). Setelah melakukan tindakan keperawatan yaitu senam hipertensi selama tiga hari berturut-turut, ditemukan hasil pada hari pertama tekanan darah 150/90 mmHg dan setelah dilakukan senam hipertensi tekanan darah turun menjadi 140/90 mmHg, pada hari kedua tekanan darah 140/85 mmHg setelah dilakukan senam hipertensi tekanan darah turun menjadi 135/80 mmHg, pada hari ketiga tekanan darah 140/85 mmHg setelah dilakukan senam hipertensi tekanan darah turun menjadi 120/85 mmHg. Perbandingan tekanan darah dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel 1
Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Hipertensi

	Hari 1 Sebelum	Hari 1 sesudah	Hari 2 Sebelum	Hari 2 sesudah	Hari 3 sebelum	Hari 3 sesudah
Klien	150/90 MmHg	140/90 mmHg	140/85 mmHg	135/80 mmHg	140/85 mmHg	120/80 mmHg

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pada hari pertama, sebelum dilakukan penerapan senam hipertensi, tekanan darah klien yaitu 150/90 masuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Setelah dilakukan penerapan senam hipertensi selama tiga hari, tekanan darah klien mengalami penurunan tekanan darah yaitu 120/80 mmHg. Hal ini disebabkan oleh Aktivitas fisik yang teratur bisa membuat jantung lebih kuat. Dengan demikian, jantung bisa memompa lebih banyak darah. Akibatnya, tekanan pada arteri berkurang, sehingga tekanan darah menurun. Peneliti sebelumya mengatakan Olahraga dan latihan pergerakan secara teratur sangat penting bagi lansia dapat menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh, dan olahraga sangat berperan penting dalam pengobatan tekanan darah tinggi, manfaat olahraga adalah meningkatkan kesegaran jasmani, mendorong jantung bekerja secara optimal, melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot,

mencegah pengeroposan tulang, membakar kalori, mengurangi stres dan mampu menurunkan tekanan darah (Noor Ifansyah et al., 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Asuhan keperawatan dengan penerapan senam hipertensi pada klien yang dilakukan selama tiga hari dapat disimpulkan:

1. Pengkajian
   Pada pengkajian ditemukan bahwa klien sudah mengalami penyakit hipertensi sejak lama. Saat dikaji klien mengeluh sering pusing, dan leher terasa tegang. Hasil tekanan darah klien saat dikaji yaitu 150/90 mmHg.
2. Diagnose keperawatan
   Diganosa keperawatan yang ditemukan pada klien yaitu perfusi perifer tidak efektif yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah.
3. Intervensi keperawatan
   Pada penelitian ini menggunakan intervensi edukasi menganjurkan klien berolahraga yaitu dengan senam hipertensi berdasarkan SOP
4. Implementasi keperawatan
   Implementasi keperawatan yang diberikan pada klien Selama tiga hari dengan melakukan senam hipertensi serta pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam.
5. Evaluasi
   Berdasarkan evaluasi keperawatan bahwa pada hari pertama, sebelum dilakukan penerapan, tekanan darah klien yaitu 150/90 masuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Setelah dilakukan penerapan senam hipertensi selama tiga hari, tekanan darah klien mengalami penurunan tekanan darah yaitu 120/80 mmHg.

Saran

1. Bagi Masyarakat:

   Dengan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam meningkatkan kemandirian pasien hipertensi melalui senam hipertensi

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan:

   Dengan penelitian ini diharapkan dapat menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam meningkatkan kemandirian pasien hipertensi melalui senam hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, A., Ikhtiaruddin, I., Priwahyuni, Y., & Vgb, C. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk Deteksi Dini Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, *1*(1). Https://Doi.Org/10.25311/Jpkk.Vol1.Iss1.898

Ayu Oktaviani, G., Purwono, J., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2022a). Implementation Of Hypertension Exercise On Blood Pressure Patients With Hypertension In The Work Area Puskesmas Purwosari Kec. North Metro In 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, *2*(2).

Ayu Oktaviani, G., Purwono, J., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2022b). Implementation Of Hypertension Exercise On Blood Pressure Patients With Hypertension In The Work Area Puskesmas Purwosari Kec. North Metro In 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, *2*(2).

Bendo, K., Magetan, K., Untuk, D., Salah, M., Persyaratan, S., Gelar, M., Keperawatan, S., Kep, (S, Ranti, O. :, & Sari, R. (2017). *Hubungan Senam Hipertensi Lansia Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Lansia Mawar Desa Kledokan*.

Christiani Telaumbanua, A., & Rahayu, Y. (2021). Jurnal Abdimas Saintika. *Jurnal Abdimas Saintika*, 119–124. Https://Jurnal.Syedzasaintika.Ac.Id

Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*.

Helga, P. D. (2020). Perencanaan Keperawatan Dan Implementasi Dalam Proses Keperawatan. *Osf Preprint*.

Irawan, A. A., Aprilyadi, N., Kumalasari, I., Oktalia, T., Ilmu Kesehatan, F., Studi Keperawatan, P. S., Duta Bangsa Surakarta, U., Pinang Raya, J., Surakarta, S., Java, C., Studi, P. D., Lubuklinggau, Keperawatan, Kemenkes Palembang, P., & Silampari, J. (2022). *Penerapan Terapi Akupresur Untuk Mencegah Risiko Perfusi Perifer Tidak Efektif Pada Penderita Hipertensi*. Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Pskm

Martani, R. W., Kurniasari, G., & Angkasa, Moh. P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *13*(1). Https://Doi.Org/10.26751/Jikk.V13i1.1266

Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, U., & Fijianto, D. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Tindakan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia. In *Seminar Nasional Kesehatan*.

Noor Ifansyah, M., Diani, N., Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, P., Keperawatan Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, B., & Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, B. (2015). Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. In *Senam Lansia Terhadap Penurunan Td Dk* (Vol. 3, Issue 1).

Penyusun, T., Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah Pelaksana Sekertariat Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah Penyusun Sub Bagian Perencanaan Program Data Dan Informasi Kontributor Bidang Kefarmasian, K., Kesehatan Dan Sdmk Bidang Kesehatan Masyarakat Bidang Pengendalian Penyakit Dan Penyehatan Lingkungan Bidang Pelayanan Kesehatan Sub Bagian Perencanaan Program Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Tengah Dinkes Kab Banggai Kepulauan, Alat, Kab Banggai, D., Kab Kabupaten Morowali, D., Kab Poso Dinkes Kab Donggala, D., Kabtoli Toil Dinkes Kab Buol, D., Kab Tojo Unauna Dinkes Kab Parigi Moutong, D., Kab Sigi Dinkes Kab Banggai Laut, D., Kab Morowali Utara Dinkes Kota Palu Redaksi, D., Kartini No, J. R., & Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah Palu-, P. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah | I Penanggung Jawab*. Http://Dinkes.Sultengprov.Go.Id

Putu Sumartini, N., Anandam Prasetya Adhitya, M., Keperawatan, J., & Kemenkes Mataram, P. (2019). *Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019* (Vol. 1, Issue 2). Oktober. Http://Jkt.Poltekkes-Mataram.Ac.Id/Index.Php/Home/Index

Siregar, F. N. (2020). Hubungan Peran Perawat Dan Diagnosa Keperawatan. *Osf Preprints*.

Sitanggang, R. (2018). *Tujuan Evaluasi Dalam Keperawatan*.

Syarli, S., Arini, L., Studi Sarjana Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners, P., Kesehatan Mitra Bunda, I., Batam, K., & Riau, K. (N.D.). *Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review O R I G I N A L A R T I C Le*. Http://Journal.Ahmareduc.Or.Id/Index.Php/Amhj

Win Martani, R., Kurniasari, G., Projo Angkasa, M., Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan, P., & Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Semarang Abstrak, P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature. In *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* (Vol. 13, Issue 1).