

BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh signifikan *gymnastic of low impact aerobic* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Gymnastic of low impact aerobic* dapat memengaruhi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi karena saat melakukan gerakan memicu pembuluh darah melebar, meningkatkan keelastisan pembuluh darah, sehingga curah jantung menurun serta terjadi perbaikan regulasi tekanan darah.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Lansia dengan Hipertensi

Lansia dengan hipertensi secara mandiri diharapkan dapat mampu melakukan *gymnastic of low impact aerobic* dengan rutin serta didampingi terapi farmakologi secara teratur agar tekanan darah dapat menurun secara optimal.

7.2.2 Bagi Panti Wreda

Panti wreda khususnya perawat diharapkan mampu mengajak dan mendampingi lansia dengan hipertensi secara teratur melakukan *gymnastic of low impact aerobic* agar lansia fokus dalam melakukan setiap gerakan.

7.2.3 Bagi Keperawatan Gerontik

Gymnastic of low impact aerobic dapat dijadikan terapi modalitas maupun sebagai kombinasi dalam mengontrol hipertensi pada lansia.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian oleh peneliti selanjutnya diharapkan dapat memilih waktu melakukan *gymnastic of low impact aerobic* pada pagi hari pukul 07.00 wib atau

sore hari agar tidak terlalu terpapar sinar matahari serta lebih fokus, dalam penerapan *gymnastic of low impact aerobic* menggunakan kaos agar dapat nyaman melakukan gerakan. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memilih responden dengan pengklasifikasian jenis serta dosis antihipertensi yang sama agar tidak ada faktor perancu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Budi SP, Aminuddin M, Subagjo A, Dharmadjati BB, Suryawan IGR, Eko JN. *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. 1st ed. Surabaya: Airlangga University Press; 2015.
2. Sunaryo, Wijayanti R, Kuhu MM, Sumedi T, Widayanti ED, Sukrillah UA, et al. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. 1st ed. Christian P, editor. Andi. Yogyakarta: Andi; 2015. 350 p.
3. Aronow F, Fleg J, Rich M. *Tresch and Aromow's Cardiovascular Disease in The Elderly*. Boca Raton: CRC Press; 2013.
4. Jundapri K, Yuda PM. Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia di Desa Limau Manis Kecamatan Tanjung Morawa. *J Kesehat Glob*. 2020 Feb 5;3(1):41–6.
5. Kuswandono EKO. Hubungan Perilaku Olahraga Terhadap Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. *Ensiklopedia J*. 2019;1(4):147–52.
6. Makawekes E, Suling L, Kallo V. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *J Keperawatan*. 2020;8(1):83.
7. Ainurrafiq, Risnah, Maria U. A. Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publ Promosi Kesehat Indones (The Indones J Heal Promot*. 2019 Sep;2(3):192–9.
8. Kementerian Kesehatan RI. *Lansia Berdaya Bangsa Sejahtera*. Jakarta; 2022.
9. Sari E. Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya. *J Keperawatan*. 2016;10(1):1–23.
10. Sunarti S. *Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatri)*. 1st ed. S. S, editor. Malang: UB Press; 2019.
11. Setiyorini E, W. NA. *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia dengan Penyakit Degeneratif*. 1st ed. Malang: Media Nusa Creative (MNC Publishing); 2018. 1–165.
12. Ladyani F, Febriyani A, Prasetya T, Berliana I. Hubungan antara Olahraga dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2021;10(1):82–7.
13. Triyanto E. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara*

- Terpadu. 1st ed. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2014. 1–60.
14. Hastuti AP. Hipertensi. Ratih IM, editor. Lakeisha. Klaten: Penerbit Lakeisha; 2019. 8–13.
 15. Nurafifah AS. Senam Aerobik Low Impact dapat Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Indones Sch J Nurs Midwifery Sci*. 2021 Aug 9;1(01):36–41.
 16. Widjayanti Y, Silalahi V, Merrianda P. Pengaruh Senam Lansia Aerobic Low Impact Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2019 Dec 1;4(2):137–42.
 17. Ferawati, Zahro F, Hardianti U. Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *J Ilmu Kesehat Makia*. 2020;10(2):41–8.
 18. Pujiastuti N, Tesalonika M. The Effect Of Aerobic Low Impact Exercise On Changes in Blood Pressure Patients with Hypertension. *Proceeding Int Semin Islam Stud*. 2022 Mar 6;3(1):695–702.
 19. WHO. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 1st ed. 2020.
 20. Harwanto, Suharti. Buku Ajar Senam Dasar. 1st ed. Tika Lestari, editor. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing; 2018.
 21. Dwijayanti K. Senam Aerobik. 1st ed. Rerung RR, editor. Bandung: Media Sains Indonesia; 2021. 1–90.
 22. Nurhidayah N. The Relative Effect of Low Impact Aerobic on the Risk of Falling in the Elderly As Compared to Traditional Gym. *J US-China Med Sci*. 2017;14:228–31.
 23. Trisnawan A. Senam Aerobik. 1st ed. Ade, editor. Semarang: Aneka Ilmu; 2012. 18–29.
 24. Yulia K, Furqan M. Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi) pada Masyarakat Pesisir Belawan Sicanang. 1st ed. Vol. 1. Medan: Merdeka Kreasi Group; 2021.
 25. Shila W., Yulian W. U., Akhiyan H. S., Elvira S. D. Buku Ajar Keperawatan Dasar. 1st ed. Titin Andri Wihastuti, editor. Malang: Universitas Brawijaya Press; 2021.
 26. Andrianto. Buku Ajar Menangani Hipertensi. 1st ed. Ardiana M, editor. Surabaya: Airlangga University Press; 2022.

27. Cahyaning S. H., Yoga P., K D, Sihombing KP, Sonny, S. RI. Ilmu Biomedik Dasar. 1st ed. Ronal Watrianthos, editor. Vol. xxii. Jakarta: Yayasan Kita Menulis; 2021. 1–306.
28. Yuningrum H. Perbedaan Pemeriksaan Tekanan Darah Menggunakan Spygmanometer Air Raksa dan Tensimeter Digital. Semin Nas UNRIYO. 2019;1(1):1–15.
29. Pipit F. W. Lanjut Usia Perspektif dan Masalah. 1st ed. Dede Nasrullah, editor. Surabaya: UM Surabaya Publishing; 2018.
30. Lindawati S, Amnita A Y, Ice S S, Helinida S. Mengenal Lansia dalam Lingkup Keperawatan. 1st ed. Janner Simarmata, editor. Jakarta: Yayasan Kita Menulis; 2022.
31. BKKBN. Lansia Sehat, Aktif, dan Bermartabat. Artik BKKBN. 2020;1(1).
32. Ernawati L, Fandinata SF, Silfiana N. Buku Referensi: Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi : Pengukuran dan Cara Meningkatkan Kepatuhan. 1st ed. H. NR, editor. Gresik: Graniti; 2020.
33. Mancia G. 2013 ESH/ESC Guidelines for The Management of Arterial Hypertension: The Task Force for The Management of Arterial Hypertension of The European Society of Hypertension (ESH) and of The European Society of Cardiology (ESC). J Hypertens. 2013 Jul 31;31(7).
34. Anih K. Self - Management Hipertensi. 1st ed. Tika Lestari, editor. Surabaya: Jakad Media Publishing; 2020. 1–64 p.
35. Toto S, Tira A, Aulia A. Asuhan Gizi Pada Lansia. 1st ed. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2021.
36. Rasdiyanah. Mengenal Hipertensi pada Kelompok Dewasa dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. 1st ed. Muhammad Chairil Imran, editor. Pekalongan: NEM (Nasya Expanding Management); 2022.
37. Riza F. Sistem Kardiovaskuler. 1st ed. N. D, editor. Yogyakarta: Deepublish Publisher; 2018.
38. Santoso A, Mumpuni S, Tiksnadi BB, Ardiana M, Damay VA. Bunga Rampai Hipertensi Pada Kasus Kardiovaskuler. 1st ed. Jakarta: Andi; 2022.
39. Mauluda F., Maulidta K. Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. J Manaj Asuhan Keperawatan. 2022 Jan;6(1):17–24.
40. Manuntung A. Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi. 1st ed. Malang: Wineka Media; 2019. 1–122.

41. Rapingah S, Sugiarto M, Sabir M, Haryanto T, Nurmalasari N, Ich MG, et al. *Buku Ajar Metode Penelitian*. 1st ed. Palu: CV. Feniks Muda Sejahtera; 2022.
42. Candra V, Simarmata NIP, Mahyuddin M, Purba B, Purba S, Chaerul M, et al. *Pengantar Metodologi Penelitian*. 1st ed. Yayasan Kita Menulis. Yayasan Kita Menulis; 2021. 212.
43. Pakpahan AF. *Metodologi Penelitian Ilmiah*. 1st ed. Abdul Karim, Janner Simarmata, editors. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021.
44. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. 5th ed. Lestari PP, editor. Jakarta: Salemba Medika; 2020.
45. Agustianti R, Pandriadi. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. 1st ed. Gatriyani NP, Mayasari N, editors. Makassar: CV. Tohar Media; 2022. 1–254 p.
46. Ismayani A. *Metodologi Penelitian*. 1st ed. Syiah Kuala University Press; 2019.
47. Ira K. VSA. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. 1st ed. Neila Sulung, Rantika Maida Sahara, editors. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi; 2022.
48. Roflin E, Liberty Ichi A, Pariyana. *Populasi, Sampel, Variable Dalam Penelitian Kedokteran*. 1st ed. Nasrudin M, editor. Penerbit . PT Nasya Expanding Managemen (NEM-Anggota IKAPI); 2021.
49. Surahman, Rachmat M, Supardi S. *Metodologi Penelitian Komprehensif*. 1st ed. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016. 1–224.
50. Masturoh I, T NA. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 1st ed. D. BA, S. N, editors. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018. 3–297.
51. Shahbabu B, Dasgupta A, Sarkar K, Sahoo SK. Which is More Accurate in Measuring the Blood Pressure? A Digital or an Aneroid Sphygmomanometer. *J Clin Diagnostic Res*. 2016;10(3):LC11–4.
52. Siyoto S. *Dasar Metodologi Penelitian*. 1st ed. Ayup, editor. Yogyakarta: Literasi Media Publishing; 2015. 1–130 p.
53. Mardawani. *Praktis Penelitian Kualitatif Teori Dasar Dan Analisis Data Dalam Perspektif Kualitatif*. 1st ed. Amry Rasyadany, Avinda Yuda Wati, editors. 2020.
54. Nikolaus D. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. 1st ed. Yogyakarta: Deepublish Publisher; 2019. 1–188.

55. Wawan K, Aat A. Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Keperawatan. 1st ed. Aeni Rahmawati, editor. Vol. 1, Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan. Cirebon: Rumah Pustaka; 2021. 1–170.
56. H. Sumantri. Metodologi Penelitian Kesehatan. 3rd ed. Murodi, Fika Ekayanti, editors. Jakarta: Prenada Media; 2015. 1–262.
57. Janner S. Metodologi Riset Bidang Sistem Informasi dan Komputer. 1st ed. Ronal W., editor. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021.
58. Amalia VN, Sjarqiah U. Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020. *Muhammadiyah J Geriatr.* 2023;3(2):62.
59. Suparti S, Handayani DY. Screening Hipertensi pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Banyumas. *Indones J Heal Sci.* 2019;2(2):84.
60. Rybka J, Kupczyk D, Kedziora-K K, Pawluk H. Age-Related Changes In An Antioxidant Defense System In Elderly Patients With Essential Hypertension Compared With Healthy Controls. *Redox Rep.* 2011;16(2):71–7.
61. Griendling K, Camargo L, Rios F, Alves-Lopes R, Montezano A, Touyz R. Oxidative Stress and Hypertension. *Circ Res.* 2021;128(7):993–1020.
62. Akbar F, Nur H, Humaerah UI. Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *J Wawasan Kesehat.* 2020;5(2):2548–4702.
63. Sari YK, Susanti ET. Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Ngelegok Kabupaten Blitar. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery).* 2016 Dec 1;3(3):262–5.
64. Lusiyana N. Skrining Pengetahuan dan Deteksi Hipertensi Pada Lansia di Posbindu Kedungpoh, Gunung Kidul. *J Abdimas Madani dan Lestari.* 2020;02(01):38–45.
65. Nuryati E. Hipertensi Pada Wanita. 1st ed. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing; 2021.
66. Rafsanjani MS, Asriati A, Kholidha AN, Alifariki LO. Hubungan Kadar High Density Lipoprotein (HDL) Dengan Kejadian Hipertensi. *J Profesi Med J Kedokt dan Kesehat.* 2019;13(2):74–81.
67. Nugroho PS, Sari Y. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran. *J Dunia Kesmas.* 2019;8(4):233–8.

68. Sutrisno, Widayati CN, Radate. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Sikap Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi Pada Lansia. *Shine Cahaya Dunia Ners*. 2020;3(2):16–27.
69. Mayasari M, Waluyo A, Jumaiyah W, Azzam R. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *J Telenursing*. 2019;1(2):344–53.
70. Yunita I. *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti*. 1st ed. Jakarta: FMedia; 2014.
71. Mardika A, Putri S, Proboningsih J, Joeliantina A, Na H. Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya. In: *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya*. Surabaya: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya; 2020.
72. Sari M, W C, Sumarni N, Rahayu YS. Hubungan Stres Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kadungora Kabupaten Garut. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2019;4(2).
73. Indrawati L. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jatiasih Bekasi 2017. *J Ilm STIKES Citra Delima Bangka Belitung*. 2017;7(7):18–20.
74. Jabani A, Kusnan A, I Made C. Prevalensi Dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *J Ilm Ilmu Keperawatan*. 2021;12(4):31–42.
75. Jasmin R, Avianty I, Prastia T. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat Tahun 2021. *J Promot J Mhs Kesehat Masy*. 2023;6(1):49–52.
76. Sinulingga E, Samingan. Determinan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jatimulya Kecamatan Tambun Selatan Bekasi Timur. *J Kesehat Masy*. 2019;3(1):35–51.
77. Malonda N, Dinarti L, Pangastuti R. Pola Makan Dan Konsumsi Alkohol Sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia. *J Gizi Klin Indones*. 2012;8(4):202.
78. Taufiq L, Diliyanti S, Taswin, Muriman Y. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo Kota Bau Bau. *J Ind Kreat*. 2020;4(01):45–56.
79. Fatmawati B, Suprayitna M, Istianah I. Self Efficacy Dan Perilaku Sehat Dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *J Ilm STIKES Yars Mataram*. 2021;11(1):1–7.
80. Fidiariani, Melya S, Salmi. Hubungan Indeks Masa Tubuh dengan Derajat

Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang. *J Ilm Mns Dan Kesehat.* 2022;5(3):397–405.

81. Yanita. *Berdamai Dengan Hipertensi*. 1st ed. Jakarta: Bumi Medika; 2017.
82. Kurniawan I, Sulaiman. Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *J Keperawatan Indones.* 2019;1(1):10–7.
83. Rusli M, Hasmiati. Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Klub Jantung Sehat Alfa Farma. *J Ilmu Keolahragaan.* 2022;3(3):120–30.
84. Rismayanthi C. Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Melalui Senam Aerobik Low Impact. *Medikora.* 2011;VII(1):13–26.
85. Korsager L M, Matchkov V V. Hypertension and Physical Exercise: The Role of Oxidative Stress. *Med.* 2016;52(1):19–27.
86. Marni, Masyita M, Zelia M, Mursudarinah. The Effect Of Gymnastic: Aerobic Low Impact On Reducing Blood Pressure In Hypertensive Elderly. *Indones J Glob Heal Res.* 2023;5(2):311–8.
87. Harber M, Konopka A, Douglass M, Minchev K, Kaminsky L, Trappe T, et al. Aerobic Exercise Training Improves Whole Muscle And Single Myofiber Size And Function In Older Women. *Am J Physiol - Regul Integr Comp Physiol.* 2009;297(5):1452–9.
88. Sari N, Sarifah S. Senam Aerobik Low Impact Intensitas Sedang Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Profesi.* 2016;13(2):50–4.
89. Wahyuni F, Ekawati D, Harokan A, Sari NM. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *J 'Aisyiyah Med.* 2023 Feb;8(1):286–99.