

PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN INTERVENSI SENAM TERA DAN KONSUMSI PUDING BUAH

REDUCING BLOOD PRESSURE WITH TERA GYMNASTIC AND CONSUMPTION OF MORINGA PUDDING INTERVENTION

Nian Afrian Nuari^{1*}, Efa Nur Aini², Wasnia Nur Affdila³

1, 2, 3 Bachelor of Nursing Program, STIKES Karya Husada Kediri

*Korespondensi Penulis : nian.afrian@gmail.com

Abstrak

Penderita tekanan darah tinggi pada saat ini bukan hanya menyerang usia lansia saja tetapi juga menyerang usia pralansia. Tingginya angka kejadian tekanan darah tinggi ini pada pralansia disebabkan oleh pola gaya hidup yang tidak sehat seperti seringnya makan makanan yang asin, makanan bersantan, mengonsumsi kopi dan jarang nya berolah raga. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian senam tera dan konsumsi puding kelor terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Desain penelitian yang digunakan yaitu *Pre Eksprimen* dengan *one grup pre test – post test design*. Populasi penelitian berjumlah 116 dengan jumlah sampel 25 responden dengan tehnik *Purposive Sampling*. Instrument yang digunakan berupa lembar kuesioner dan lembar observasi. Data analisa menggunakan uji *Wilcoxon Signe Rank Test* untuk menguji pre-test dan post-test. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon*, dengan hasil pre-test sebagian besar (64%) responden dalam kategori hipertensi tingkat 1, hasil post-test menunjukkan hampir seluruhnya (84%) responden dalam kategori pra-hipertensi. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan (*P Value = 0,00*) yang artinya ada pengaruh pemberian senam tera dan konsumsi puding kelor terhadap tekanan darah. Pada senam tera terdapat latihan fisik yang dapat meningkatkan kondisi jantung sehingga bisa menurunkan tekanan darah dan konsumsi puding kelor terdapat kandungan kalium dan potassium yang dapat menurunkan tekanan darah. Disarankan penderita hipertensi usia pralansia mampu mengontrol tekanan darah secara rutin, menjaga pola makan dan mengaplikasikan terapi kombinasi senam tera dan konsumsi puding kelor sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Senam Tera, Konsumsi Puding Kelor, Hipertensi, Pralansia

Abstract

*Individuals with high blood pressure not only target the elderly but also the pre-elderly. Pre-elderly adults have a high rate of high blood pressure, which is brought on by bad lifestyle choices including drinking coffee, eating a lot of salty or coconut milk-containing foods, and not exercising much. The purpose of this study is to ascertain how delivering tera exercise and drinking Moringa pudding affect the blood pressure of people who suffer from hypertension in X village, Kediri Regency. Pre Experiment with one group pre-test-post-test design was the study design employed. Using the Purposive Sampling approach, a sample size of 25 respondents was selected from the research population of 116. Questionnaires and observation are the instruments employed. The pre-test and post-test were tested using the Wilcoxon Signe Rank Test as part of data analysis. The Wilcoxon test was used to analyze the data, and while the majority of respondents (64%) fell into the level 1 hypertension category on the pre-test, the majority of respondents (84%) fell into the pre-hypertension category on the post-test. The findings of the pre- and post-tests indicate that there is a relationship between the consumption of moringa pudding and tera workouts and blood pressure (*P Value = 0.00*). There are physical exercises in terra gymnastics that can help the heart's condition to lower blood pressure and cholesterol. Potassium and potassium found in moringa pudding help lower blood pressure. Research has shown that pre-elderly hypertensive individuals are able to regulate their blood pressure appropriately, maintain their diet, and use a combination of exercise and consumption of Moringa pudding as a means of lowering their blood pressure.*

Keywords : pre-elderly, hypertension, tera gymnastics, and moringa pudding consumption

Submitted : 13 September 2024

Accepted : 30 September 2024

Website : jurnal.stikespamenang.ac.di | Email : jurnal.pamenang@gmail.com

Pendahuluan

Penderita tekanan darah tinggi pada saat ini bukan hanya menyerang usia lansia saja tetapi juga menyerang usia pralansia. Tingginya angka kejadian tekanan darah tinggi ini pada usia pralansia disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya pola gaya hidup yang tidak sehat seperti seringnya makan makanan yang asin, makanan bersantan, mengonsumsi kopi dan jarang berolahraga. Dari pola hidup yang tidak sehat ini maka tekanan darah yang awalnya normal bisa tinggi (Kemenkes RI, 2014).

Tekanan darah merupakan kekuatan yang dihasilkan dinding arteri dengan memompa darah dari jantung keseluruh tubuh. Tekanan darah tinggi atau istilahnya hipertensi merupakan peningkatan terus menerus tekanan sistolik hingga 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih (Black & Hawkas, 2014). Hipertensi jika tidak segera ditangani dengan baik akan mengakibatkan komplikasi.

Data dari WHO tahun 2015 menunjukkan sekitar 1.13 orang didunia mengalami hipertensi yang artinya didunia terdiagnosis hipertensi. Kejadian hipertensi saat ini setiap tahunnya meningkat pada tahun 2025 yang diperkirakan akan ada 1,5 milyar orang yang hipertensi dan 9,5 orang meninggal akibat hipertensi beserta komplikasinya. Riskesdas tahun 2018 prevalensi di Indonesia sebesar 34,11%. Prevalensi hipertensi Jawa Timur yaitu 36,3%. Di Kabupaten Kediri kasus hipertensi mencapai 27,9%. Hipertensi ini lebih tinggi dari angka Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang sedangkan angka kematian Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan November 2023 di Puskesmas X di dapatkan hasil prevalensi sebanyak 35,8% usia pralansia mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara sebanyak 10 orang, 8 diantaranya mengatakan tidak pernah melakukan olah raga, suka makan makanan yang bersantan dan terlalu banyak makanan yang asin-asin, namun sisanya 2 orang mengatakan menghindari makanan tersebut tetapi jarang melakukan olahraga.

Hipertensi terjadi karena penderita tidak menjaga pola hidup sehat dan kurangnya berolahraga. Penderita hipertensi ini

kebanyakan tidak menjaga pola hidup dan pola makan. Upaya untuk menurunkan tingginya angka hipertensi dengan cara pemberian farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu upaya non farmakologi ini dengan latihan fisik berupa senam tera dan pemberian puding kelor.

Senam tera merupakan latihan fisik dan mental, memadukan gerakan bagian-bagian tubuh dengan teknik dan irama pernafasan melalui pemusatan pemikiran yang dilaksanakan secara teratur, serasi, benar dan berkesinambungan. Gerakan dari senam tera ini aman bagi pralansia karena dilakukan dengan cara peregangan dan ditahan sambil bernafas bebas bukan gerakan yang tersentak-sentak. Tujuan dari senam tera ini bisa menurunkan tekanan darah. Senam tera berpengaruh pada jantung dalam memompa darah sehingga dapat memenuhi kebutuhan oksigen, jantung akan bekerja dengan rileks dan tekanan darah menjadi stabil (Parwati, 2013).

Selain itu, pemberian puding kelor merupakan memanfaatkan tanaman herbal daun kelor yang prosesnya ini daun kelor direbus kemudian ditambahkan bahan tambahan yang kemudian menjadi puding. Didalam kandungan daun kelor ini terdapat potassium dan kalsium yang bisa memperlancar dan menurunkan tekanan darah (Yanti dan Nofia, 2018). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian senam tera dan konsumsi puding kelor terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Eksperimen dengan menggunakan pendekatan *one grup pretets-posttest*. Besar sampel 25 responden. Penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu Penderita pra-hipertensi dan hipertensi tingkat 1 yang berusia 45 sampai dengan usia 59 tahun. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu penderita hipertensi yang memiliki komplikasi penyakit lain, seperti penyakit jantung, ginjal dan diabetes melitus.

Pengambilan data dilakukan dengan melakukan intervensi senam Tera selama 30 menit dalam pemberian 3x seminggu dan dikombinasikan dengan pemberian konsumsi puding kelor setelah senam sebanyak 250ml/

190gram dalam pemberian 7 hari beturut-turut selama seminggu. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 Februari sampai dengan 3 Maret 2024. Instrumen dalam penelitian untuk mengukur tekanan darah saat pre test dan post test menggunakan tensimeter jarum merk ABN dan didokumentasikan dalam lembar observasi. Penelitian ini telah melewati uji etik dari komite etik STIKES Karya Husada Kediri dengan Nomer: 066.EC/LPPM/STIKES/KH/II/2024. Hasil penelitian ini akan diuji statistik dengan uji *Wilcoxon Sign rank test*.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Usia		
	45-49 tahun	14	56.0
	50-54 tahun	9	36.0
	55-59 tahun	2	8.0
	Total	25	100.0
2	Pekerjaan		
	Bekerja	12	48.0
	Tidak bekerja	13	52.0
	Total	25	100.0
3	Makanan bersantan		
	Iya	21	84.0
	Tidak	4	16.0
4	Makanan tinggi garam		
	Iya	13	52.0
	Tidak	12	48.0
5	Konsumsi kafein		
	Iya	18	72.0
	Tidak	7	28.0
6	Riwayat keluarga		
	Iya	9	36.0
	Tidak	16	44.0
7	Lama menderita hipertensi		
	1-6 bulan	20	80.0
	7-12 bulan	5	20.0

Total	25	100.0
-------	----	-------

Tabel 2. Distribusi tekanan darah sebelum diberikan intervensi

	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Nomal	0	0	2	8
Pra-hipertensi	9	36	21	84
Hipertensi Tk1	16	64	2	8
Hipertensi Tk 2	0	0	0	0
Total	25	100.0	25	100.0

Uji Wilcoxon Sign rank test : P value (0,00)

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (64%) sebelum diberikan intervensi senam tera dan konsumsi puding kelor berada dalam kriteria hipertensi tingkat 1. Sedangkan hampir seluruhnya (84%) sesudah diberikan intervensi senam tera dan konsumsi puding kelor berada dalam kriteria Pra-hipertensi. Setelah dilakukan pemeriksaan post test, tekanan darah pada kategori normal adalah 8%. Selain itu terdapat penurunan tekanan darah pada kelompok tekanan darah hipertensi tingkat 1 adalah sebesar 56% dan jumlah responden pada kelompok pra hipertensi menjadi lebih banyak mengalami kenaikan 48%. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon yang berarti ada pengaruh pemberian senam tera dan konsumsi puding kelor terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini dari faktor usia didapatkan hampir sebagian besar (56%) responden berusia 45-55 tahun. Usia mempengaruhi hipertensi hal itu disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku akibatnya meningkatkan tekanan darah sistolik (Anggraini, 2019). Hal ini karena biasanya fungsi organ dalam tubuh manusia akan melemah dan mudah terserang penyakit. Oleh sebab itu setiap bertambahnya usia seseorang akan berhubungan dengan kenaikan tekanan darah walaupun tidak begitu nyata tetapi juga terjadi kenaikan karena di setiap usia akan mempengaruhi sistem kerja jantung yang mengalirkan tekanan darah. Peningkatan

tekanan darah berkaitan dengan proses penuaan pada setiap usia responden yang kemungkinan besar berkaitan dengan perubahan arteri. Setiap usia akan berpengaruh pada perilaku seseorang, karena setiap usia bertambah seseorang tersebut akan lebih malas jika akan melakukan hal-hal yang bisa membantu untuk mencegah tekanan darah tinggi. Hal ini disebabkan oleh perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormone estrogen. Tetapi bila perubahan tekanan darah disertai faktor-faktor lain, maka bisa memicu terjadinya hipertensi. Setiap bertambah usia, kemungkinan seseorang menderita hipertensi juga semakin besar yang disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga pembuluh darah menjadi sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku.

Berdasarkan hasil penelitian faktor pekerjaan didapatkan hampir setengahnya (48%) responden bekerja. Pekerjaan mempengaruhi hipertensi hal itu disebabkan oleh tubuh yang akan bereaksi lapar, yang mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Discha. 2016). Hal ini karena hampir setengahnya responden mempunyai pekerjaan menetap. Faktor pekerjaan akan juga menimbulkan masalah kesehatan terutama peningkatan tekanan darah tinggi bisa jadi karena lamanya pekerjaan waktu bekerja dan terkadang ada masalah dari orang lain. Kesibukan dan kerja keras yang berat akan mengakibatkan timbulnya rasa stress terjadi pada hormone adrenalin dan kortisol dan menimbulkan peningkatan tekanan darah. Perasaan tertekan membuat tekanan darah menjadi naik. Selain itu, orang yang sibuk bekerja juga tidak sempat untuk berolahraga. Akibatnya lemak dalam tubuh akan semakin banyak dan tertimbun yang dapat menghambat aliran pembuluh darah yang terhimpit oleh tumpukan lemak yang menjadikan tekanan darah menjadi tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian ini faktor makan makanan bersantan didapatkan hampir seluruhnya (84%) responden. Tuminah dan Sihombing (2015) dimana konsumsi santan 3 kali/minggu secara signifikan meningkatkan resiko penyakit pembuluh darah 1,3 kali lipat karena lemak yang berasal dari santan kelapa mengandung asam lemak jenuh yang dianggap sebagai pemicu terjadinya arteriosklerosis. Hal ini karena didalam santan terdapat lemak

jenuh yang dianggap sebagai penyebab terjadinya peningkatan tekanan darah. Makan makan bersantan yang terlalu sering dan lama akan menyebabkan kadar lemak tinggi didalam darah berpotensi penyumbatan pembuluh darah karena banyaknya lemak yang menempel pada dinding pembuluh darah. Keadaan yang seperti ini jika terus menerus dapat memicu jantung untuk memompa darah lebih kuat sehingga dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah. Lemak yang ada pada santan diketahui dapat memperbesar resikonya seseorang untuk terkena hipertensi. Arteriosklerosis ini terjadi akibat terlalu banyak mengonsumsi santan sehingga menyebabkan penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh darah dalam kurun waktu yang bertahun-tahun. Pada penelitian ini responden yang diet dalam makanan bersantan.

Berdasarkan hasil penelitian ini faktor makan makanan tinggi garam didapatkan sebagian besar (52%) responden. Sejalan dengan penelitian Iswahyudi dan Rammadani (2020) bahwa responden yang mengonsumsi makanan akan tinggi natrium menderita hipertensi lebih banyak dibandingkan dengan responden yang kurang mengonsumsi natrium. Konsumsi garam atau banyaknya kandungan natrium yang ada didalam makanan yang dikonsumsi responden merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Di dalam makanan yang terkandung garam yang nanti lama kelamaan akan diserap kedalam pembuluh darah yang berasal dari konsumsi garam yang sangat tinggi bisa mengakibatkan adanya retensi air sehingga volume tekanan darah meningkat. Pengaruh asupan garam terhadap tekanan darah tinggi terjadi melalui peningkatan plasma darah dan tekanan darah. Garam sendiri berhubungan dengan tekanan darah tinggi dikarenakan konsumsi garam dalam jumlah yang tinggi dapat mengecilkan diameter dari arteri, sehingga jantung yang biasanya normal akan memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkatkan melalui ruang yang semakin sempit dan akan menyebabkan tekanan darah meningkat. Pada penelitian ini responden yang diet tinggi garam.

Berdasarkan hasil penelitian ini faktor konsumsi kafein didapatkan sebagian besar (72%) responden. Oktavia et al (2019) bahwa tubuh memiliki regulasi hormone kompleks

yang bertugas menjaga tekanan darah yang dapat menyebabkan toleransi tubuh terdapat paparan kafein pada kopi, secara humoral dan hemodinamik, ketika paparan kafein itu terjadi terus menerus. Mengonsumsi kafein dalam jumlah yang banyak itu juga tidak bagus untuk kesehatan terkait dengan adanya kandungan kalium yang ada didalam kafein itu. Kandungan kalium dalam kopi diketahui tinggi maka bisa menyebabkan hipertensi. Bagi seseorang yang sangat suka mengonsumsi kafein disetiap harinya jika tidak minum bisa saja orang itu mengalami pusing. Tetapi juga bisa di waspadai lagi terkait dengan kandungannya bisa jadi dalam waktu kurun lama jika mengonsumsi kafein itu bisa menyebabkan hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian ini faktor riwayat keturunan didapatkan hampir setengahnya (36%) responden. Sejalan dengan penelitian Pramana (2016) bahwa tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi dalam keturunan keluarga itu ada hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi. Dengan adanya riwayat keluarga yang memiliki hipertensi maka cenderung untuk menderita hipertensi juga lebih besar dari pada yang tidak memiliki keluarga penderita hipertensi dikarenakan peran faktor genetik dapat mempengaruhi keadaan seseorang memiliki atau tidaknya tekanan darah tinggi. Individu setiap orang tua yang menderita hipertensi mempunyai resiko dua kali lipat lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Riwayat hipertensi dalam keluarga merupakan faktor yang tidak dapat dimodifikasi, tetapi kejadian hipertensi masih bisa dikendalikan dengan mengatur faktor yang bisa dimodifikasi seperti pola makan, aktivitas fisik dan merokok.

Berdasarkan hasil penelitian ini responden lama menderita hipertensi selama 1-6 bulan didapatkan sebagian besar (80%) responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitri Suciana dan Nur Wulan (2020) bahwa lama menderita hipertensi ini akan mempengaruhi tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi yang dialaminya. Yang ditunjukkan dengan gangguan kecemasan. Lama menderita hipertensi dapat menyebabkan munculnya berbagai komplikasi penyakit. Sehingga mampu memicu peningkatan tekanan darah yang semakin

meninggi seiring dengan bertambahnya usia, adanya perubahan fungsi pada sistem pembuluh darah yang akan menyebabkan perubahan tekanan darah. Semakin lama seseorang menderita hipertensi maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan setiap responden. Lama menderita hipertensi merupakan salah satu faktor resiko penyakit pembuluh darah dan biasanya dikaitkan dengan kurangnya aliran darah keotak. Penyakit hipertensi pada saat ini memerlukan perhatian secara khusus, karena penyakit hipertensi ini apabila tidak segera ditangani dan sudah dialami terlalu lama oleh seseorang dapat menyebabkan komplikasi yang lebih berat lagi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan senam tera dan konsumsi puding kelor hampir seluruhnya (84%) responden mengalami penurunan tekanan darah dalam kriteria pra-hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rofika & Yuniastuti (2018) bahwa pemberian senam tera efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Hal ini dikarenakan senam tera dengan gerakan yang melambat yang bisa merilekskan anggota tubuh sehingga kerja jantung bisa kembali normal dan aliran darah mulai mengalir dengan lancar. Senam tera menjadi salah satu senam yang gerakannya tidak tergesa-gesa sehingga senam ini tidak memberatkan anggota tubuh. Dengan gerakan tersebut dapat memperbaiki dan meningkatkan fungsi jantung dan peredaran darah menjadi normal.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan senam tera dan konsumsi puding kelor hampir seluruhnya (84%) responden mengalami penurunan tekanan darah dalam kriteria pra-hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Aulia et al (2020) bahwa daun kelor bisa menurunkan tekanan darah yang signifikan. Hal ini karena rebusan daun kelor mengandung nutrisi yang dibutuhkan untuk menyeimbangkan tekanan darah, seperti kalium untuk reaksi otot polos dan kontraksi, peningkatan konsumsi kalium dapat memiliki efek langsung pada pembuluh darah, kandungan kalium yang terdapat pada daun kelor bekerja dengan cara meningkatkan eksresi natrium dalam urine, yang membantu melebarkan pembuluh darah dan mengubah

interaksi hormone yang mempengaruhi tekanan darah.

Mekanisme senam tera karena saat melakukan senam terdapat gerakan pernafasan yang membuat tubuh menjadi rileks sehingga dapat meningkatkan dan melebarkan pembuluh darah menjadi lancar. Nuari (2023) telah melakukan analisis bibliometrik untuk penelitian terkait terapi komplementer aktivitas fisik pada pasien hipertensi. Penelitian ini menemukan bahwa terapi komplementer seperti latihan aerobik, yoga, latihan kekuatan, latihan relaksasi otot progresif, acupresure, dan terapi musik dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Contoh yang lain juga berupa senam salah satunya adalah senam tera. Penelitian lain dari Aini, et al (2024) menunjukkan bahwa exercise dengan jalan kaki dan pernafasan pada hidung juga mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal senada juga ditemukan pada penelitian Mulia et al (2020) bahwa latihan brisk walking dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi.

Mekanisme puding kelor karena terdapat kandungan kalium dan potassium yang bisa memelihara dan memperlancar aliran darah. Kedua mekanisme senam tera dan konsumsi puding kelor ini bisa menurunkan tekanan darah. Senam tera dapat dilakukan secara mandiri melalui gerakan yang ada di youtube dan kelor juga mudah ditemukan karena banyak warga yang menanam tumbuhan ini, tetapi pembuatan puding kelor ini membutuhkan waktu agak lama, namun biar bisa menghemat waktu responden bisa melakukan dengan cara merebus daun kelor sebanyak 10 gram dan airnya 250ml tanpa diberikan campuran apapun seperti gula. Responden juga harus bisa menghindari kebiasaan pola makan yang bisa menyebabkan hipertensi seperti makan makanan bersantan, makanan yang tinggi garam, mengkonsumsi kopi dan melakukan olah raga secara rutin.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi dengan kategori hipertensi tingkat 1 sebelum diberikan intervensi senam tera dan konsumsi puding kelor dan hampir keseluruhan responden mengalami penurunan hipertensi dengan

kategori pra-hipertensi sesudah diberikan intervensi. Pemberian Senam Tera dan Konsumsi Puding Kelor berpengaruh Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Diharapkan kombinasi intervensi ini dapat menjadi alternatif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang efektif dan mudah dilaksanakan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada tim peneliti, semua responden dan semua pihak yang membantu dalam pelaksanaan ini penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Aini, E. N., Nuari, N. A., & Noviantika, A. H. A. (2024). Home Based Walking Exercises and Alternative Nasal Breathing Decrease Blood Pressure in Pre-Elderly People with Hypertension. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 01-09.
- Anggraini, Dewi Harahap. (2019). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi di Wilayah Kerja PUSKESMAS Kampa Tahun 2019. *Lembaga Penelitian Universitas Pahlawan Prodi S1 Keperawatan*. Vol : 3 No 2 tahun 2019.
- Aulia et al. (2020). Pengaruh Pemberian The Daun Kelor (Moringa Olifera) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Abstrak The Effect Of consuming Moringa Oleifera Tea On Blood
- Black, J.M., & Hawks, J.H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen*
- Deischa NJP et al. (2016). Hubungan Faktor Pekerjaan Dengan Tekanan Darah Pada Pekerja Malam Usia Dewasa Muda. (Studi Pada Pedagang Warung Tenda di Kota Pontianak). Pontianak: Universitas Muhammadiyah Pontianak tahun 2016
- Fitri Suciana, Nur Wulan. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 146-155.
- Iswayudi, Yasril,A., & Ramadani, W. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019. Padang: *Jurnal Sehat*

Mandiri, Volume 15 No 2 Desember 2020

- Kemkes RI. (2014). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemkes RI.
- Mulia, S., Istiana, D., & Purqoti, D. N. S. (2020). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 4(1), 1-6. <https://doi.org/10.36474/caring.v4i1.175>
- Nuari, N. A. (2023). Tren Riset Penatalaksanaan Berbasis Terapi Komplementer Aktivitas Fisik Pada Hipertensi: Analisis Bibliometrik. *Jurnal Nurse*, 6(1), 13-21.
- Oktavia et al. (2019). Beberapa Faktor Yang Beresiko Terhadap Hipertensi Pada Pegawai Di Wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi Kasus Kontrol Di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas Ii Semarang). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 4 (1), 35-44.
- Parwati, N. M., Karmaya, I. N. M., & Sutjana, D. P. (2013). Senam tera Indonesia meningkatkan kebugaran jantung paru lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 1(1), 24-28.
- Pramana, L., D., Y., (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Tingkat Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Demak II. Undergraduate Thesis. UNIMUS.