

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG SENAM LANSIA DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI LANSIA DI PUSKESMAS LEMAHDUHUR DESA LEMAHDUHUR KECAMATAN TEMPPURAN KABUPATEN KARAWANG TAHUN 2022

Sri Wulandari, Lina Indrawati, Kiki Deniati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

Email : sriw72043@gmail.com, aisyah150416@gmail.com, bundacadir@gmail.com

Abstrak

Lanjut usia merupakan masa dimana seseorang mencapai kematangan ukuran dan fungsi sel hingga menimbulkan kemunduran dari waktu ke waktu. Salah satu masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan adalah sistem kardiovaskuler. Berkurangnya kekuatan otot jantung, terjadi *arterosclerosis* pada pembuluh darah dan menurunnya kemampuan memompa jantung karena bekerja lebih sehingga terjadi hipertensi. Penelitian ini memiliki tujuan mengidentifikasi hubungan pengetahuan senam lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas Desa Lemahduhur Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang. **Metode** : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di wilayah kerja Puskesmas Desa Lemahduhur Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* melalui pendekatan *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 134 orang. Penelitian ini menggunakan uji *chi square* dengan derajat kemaknaan $\alpha < 0,05$ untuk mengetahui hubungan pengetahuan senam lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas Desa Lemahduhur Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang. **Hasil Penelitian** : Berdasarkan uji statistik dalam penelitian ini yaitu lansia memiliki kategori Hasil uji statistik antara lansia yang berpengetahuan baik dan mengalami hipertensi sebanyak 86 orang (64,2%), serta lansia yang berpengetahuan sedang dan mengalami hipertensi sebanyak 14 orang (10,4%). Hasil penelitian yang signifikan dimana P-value (0,021) $< 0,05$ menunjukkan ada hubungan terhadap pengetahuan yang tidak baik dengan kejadian hipertensi pada lansia. **Kesimpulan** : ada hubungan antara pengetahuan yang tidak baik dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas Desa Lemahduhur Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Pengetahuan Senam Lansia

Abstract

Elderly is a time when a person reaches maturity in cell size and function to cause setbacks over time. One of the health problems caused by a decrease in body functions due to the aging process is the cardiovascular system. Reduced strength of the heart muscle, arterosclerosis of the blood vessels and decreased ability to pump the heart because it works more so that hypertension occurs. The purpose of this study was to identify the relationship between elderly gymnastics knowledge and the incidence of hypertension in the elderly at the Lemahduhur Village health center, Tempuran District, Karawang Regency. Method: This research uses a quantitative type of research using a cross-sectional design. The population in this study was all elderly in the working area of the Weak Village Health Center, Tempuran District, Karawang Regency. Sampling in this study used a non-probability sampling technique through a purposive sampling approach so that a sample of 134 people was obtained. This study used a chi square test with a degree of meaning of $\alpha < 0.05$ to determine the relationship between elderly gymnastics knowledge and the incidence of hypertension in the elderly at the Lemahduhur Village health center, Tempuran District, Karawang Regency. Research Results: The results of statistical tests between elderly people who have good knowledge and experience hypertension are 86 people (64.2%), and elderly people who are moderately knowledgeable and have hypertension are 14 people (10.4%). The results of the study were significant where the P-value (0.021) < 0.05 showed that there was a relationship between poor knowledge and the incidence of hypertension in the elderly. Conclusion: there is a relationship between poor knowledge and the incidence of hypertension in the elderly at the Lemahduhur Village health center, Tempuran District, Karawang Regency

Keywords : Hypertension, Elderly, Elderly Gymnastics Knowled

1. PENDAHULUAN

Aging process (proses menua) dalam perjalanan hidup manusia merupakan salah satu hal yang wajar. Masalah umum yang dialami lansia yang berhubungan dengan kesehatan fisik yaitu rentan terhadap berbagai penyakit, karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar. Masalah yang dihadapi lansia diantaranya yaitu perubahan fisik seperti menurunnya fungsi sel, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pengaturan suhu tubuh, sistem respirasi, gastrointestinal, sistem endokrin, sistem kulit serta sistem musculoskeletal (Nugroho Taufan, 2012).

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana seseorang mencapai kematangan ukuran dan fungsi sel hingga menimbulkan kemunduran dari waktu ke waktu. Lanjut usia memiliki beberapa karakteristik diantaranya adalah : (1) lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, (2) kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif, (3) lingkungan dan tempat tinggal yang bervariasi (Raga, Widiani and H, 2017).

Kemajuan pembangunan yang terjadi di dunia telah menyebabkan usia harapan hidup (UHH) penduduk dunia semakin meningkat. Periode tahun 1990-1995 UHH penduduk dunia hanya mencapai 64,5 tahun dan pada tahun 2010-2015 UHH penduduk dunia terus mengalami peningkatan hingga mencapai 70,5 tahun (United Nations, 2015). Usia harapan hidup penduduk dunia diproyeksikan akan terus meningkat dan diperkirakan mencapai 77 tahun pada periode tahun 2045-2050 mendatang (United Nations, 2015). Usia harapan hidup (UHH) merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan Nasional termasuk di bidang kesehatan. Keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan ini juga terlihat di Indonesia yang terdapat peningkatan UHH dari 70,7 tahun pada periode 2010-2015 menjadi 71,7 tahun pada periode 2015-2020 (Kementrian Kesehatan RI, 2014)

Negara Indonesia merupakan salah satu Negara dengan presentasi penduduk lansia terbanyak yaitu sebesar 55,52% (United Nations Population Division, 2011). Salah satu kota di Indonesia yang penduduknya memiliki UHH cukup tinggi adalah kabupaten Karawang. Kabupaten Karawang memiliki perkembangan yang cukup pesat di berbagai bidang. Hal tersebut menyebabkan UHH penduduk Kabupaten cukup tinggi yaitu pada usia 45-49 berjumlah 144 316 usia 55-59 berjumlah 90 388, usia 65-69 berjumlah 48 040 dan usia > 75 tahun berjumlah 29 863 penduduk pada tahun 2020 (Badan Pusat Statistik Kabupaten Karawang, 2020).

Penyebab jumlah lansia dan usia harapan hidup (UHH) akan meningkatkan masalah kesehatan yang tentunya berbeda dengan dewasa muda, hal ini disebabkan karena penyakit pada lansia merupakan gabungan antara penyakit dengan proses menua, baik yang menurun oleh karena penurunan fisiologis maupun faktor predisposisi lainnya (Mickey Stanley, 2012). Salah satu masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan adalah sistem kardiovaskuler (Effendy, 2012) berkurangnya kekuatan otot jantung, terjadi arterosclerosis pada pembuluh darah dan menurunnya kemampuan memompa jantung karena bekerja lebih sehingga terjadi hipertensi (Siti Mariyam, 2012)

Hipertensi merupakan kenaikan tekanan darah yang persisten dimana nilai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih (Smeltzer, 2013). Data WHO, sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang diseluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025. 972 pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 sisanya berada di Negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata and Pratama, 2017). Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 adalah hipertensi, dengan prevalensi 39,1% pada usia 40-49 tahun, 49,2% pada usia 50-59 tahun dan 63,8% pada usia \geq 60 tahun (Profil Penyakit Tidak Menular, 2017).

Prevalensi pengukuran tekanan darah penduduk usia \geq 18 tahun berdasarkan kota di Provinsi Jawa Barat tahun 2016 yang mengalami hipertensi tertinggi yaitu Kota Cirebon dengan prevalensi (17,18%), Kabupaten Sumedang (9,43%), Kota Bogor mencapai (3,2%) dan Kabupaten Karawang mencapai (37,51%) penderita hipertensi pada lansia (Dinkes Jawa Barat, 2020).

Tingginya prevalensi hipertensi pada lansia di daerah kota Karawang dapat menjadi perhatian bagi tenaga kesehatan untuk melakukan upaya pencegahan agar tidak terjadi komplikasi kesehatan pada lansia hipertensi seperti stroke, penyakit jantung, penyakit ginjal dan penyakit vaskularisasi lainnya. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan lansia agar terhindar dari komplikasi hipertensi yaitu dengan melakukan pola hidup Cerdik : Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stress (Profil Penyakit Tidak Menular, 2017)

Aktivitas fisik / olahraga seperti senam mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernapasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena menurun ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Hernawan and Rosyid, 2017)

Menurut Notoatmodjo (2018) Pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya yakni indra pendengaran, indra penciuman, indra penglihatan, indra peraba, dan indra peraba. Senam adalah serangkaian gerak yang teratur, terarah, serta terencana yang dilakukan secara sendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga (Adenia, 2017 dalam Setyoadi, 2018). Dengan memiliki pengetahuan tentang manfaat senam, diharapkan seseorang bisa menggunakan pengetahuan itu untuk meningkatkan Kesehatan mereka. Salah satu senam yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam. Senam merupakan suatu latihan melatih fisik dan mental, yang memadukan gerakan anggota tubuh dengan suatu teknik irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran, dilakukan beraturan, serasi, benar dan berkesinambungan. Senam juga dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi serta fungsi jantung dan peredaran darah (Komunitas senam tera and Indonesia Jakarta Barat, 2014)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Eriyanti (2016) mengatakan bahwa senam efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura yaitu pada perlakuan I diperoleh nilai probability (p-value) tekanan darah sistolik signifikan 0,000 dan tekanan darah diastolik 0,034 (signifikan). Pada perlakuan II diperoleh nilai probabilitas tekanan darah sistolik 0,005 (signifikan) dan tekanan darah diastolik 0,004 (signifikan) sampai perlakuan IV hasilnya signifikan. Hasil penelitian Parwati Ni Made dan Mangku Nyuman (2013) mengatakan jika senam tera dilakukan 3 kali selama seminggu dapat meningkatkan kebugaran jantung paru pada kelompok lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar Bali. Penelitian yang dilakukan oleh Sukartini, Titin dan Nursalam (2009) mengatakan senam merangsang peningkatan kemampuan jantung dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh terhadap oksigen, menyebabkan jantung tidak perlu berdenyut lebih cepat sehingga nadi istirahat, frekuensi nafas stabil. Senam dapat memberikan kebugaran sehingga jantung dan paru berfungsi dengan baik, hal tersebut mengembangkan emosi yang stabil, meningkatkan rasa percaya diri, menurunkan kecemasan dan stress yang ditunjukkan dengan penurunan berbagai keluhan

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada hari Kamis 20 April 2022 terdapat 200 lansia di Puskesmas Desa Lemahduhur Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang, Menurut petugas Puskesmas lansia jarang mengikuti senam. Fenomena diatas memberikan ketertarikan peneliti untuk meneliti hubungan pengetahuan senam lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Desa Lemahduhur Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang.

Penelitian ini memiliki tujuan mengidentifikasi hubungan pengetahuan senam lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas Desa Lemahduhur Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan cross sectional, Pengambilan sampel melalui Non Probability Sampling melalui pendekatan *purposive sampling*. sampel penelitian ini sebanyak 134 orang responden Pengumpulan data primer menggunakan lembar kuesioner dan lembar observasi, Pengolahan Data melalui tahap : editing, coding dan tabulasi data. Analisis Bivariat menggunakan uji statistik Pearson chi square, dengan nilai kemaknaan $P < 0,005$. Aspek Etika Penelitian antara lain : Informed Consent, Anonymity (tanpa nama) dan Kerahasiaan (Confidentiality)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

- 1) Distribusi Frekuensi pengetahuan tentang senam pada lansia dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi pengetahuan tentang senam pada lansia

Variabel	Kategori	Total	
		Jumlah	Presentasi (%)
Pengetahuan	Baik	118	88,1
	Sedang	16	11,9
	Tidak Baik	0	0
Total		134	100

(Sumber: Hasil Pengolahan Data Oleh Sri Wulandari, 2022)

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa dari total 134 responden yang diteliti, sebanyak 118 lansia (88,1%) memiliki pengetahuan yang baik tentang senam dan 16 lansia (11,9%) diantaranya memiliki pengetahuan tidak baik tentang senam.

- 2) Distribusi Frekuensi kejadian Hipertensi pada lansia dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi kejadian Hipertensi pada lansia

Variabel	Kategori	Total	
		Jumlah	Presentasi
Kejadian Hipertensi	Hipertensi	100	74,6
	Tidak Hipertensi	34	25,4
Total		134	100

(Sumber: Hasil Pengolahan Data Oleh Sri Wulandari, 2022)

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, menunjukkan bahwa dari total 134 responden yang diteliti, sebanyak 100 lansia (74,6%) memiliki riwayat hipertensidan 34 lansia (25,4%) diantaranya tidak memiliki riwayat hipertensi.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Analisa bivariat dengan Uji *Chi Square* Hubungan Pengetahuan tentang Senam terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia

Variabel	Kategori	Kejadian Hipertensi						p-value
		Hipertensi		Tidak Hipertensi		Total		
		N	%	N	%	N	%	
Pengetahuan	Baik	86	64,2	32	23,9	118	88,1	0,021
	Sedang	14	10,4	2	1,5	16	11,9	
	Tidak Baik	0	0	0	0	0	0	
Total		100	74,6	34	25,4	134	100	

(Sumber: Hasil Pengolahan Data Oleh Sri Wulandari, 2022)

Hasil uji statistic antara lansia yang berpengetahuan baik dan mengalami hipertensi sebanyak 86 orang (64,2%), serta lansia yang berpengetahuan sedang dan mengalami hipertensi sebanyak 14 orang (10,4%). Hasil penelitian yang signifikan dimana P-value (0,021) <0,05 menunjukkan ada hubunganan terhadap pengetahuan yang tidak baik dengan kejadian hipertensi pada lansia

4. PEMBAHASAN

- a) Pengetahuan Tentang Senam Pada Lansia Di Puskesmas Desa Lemahduhur Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang Tahun 2022

Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik, yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan figur tubuh yang tidak proporsional. (Nasrullah, 2017). Kesegaran atau kebugaran jasmani pada lansia adalah kebugaran dengan kesehatan, yaitu kebugaran jantung paru, peredaran darah, kekuatan otot, dan kelenturan sendi. Untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik, harus melatih semua komponen dasar kesegaran jasmani yang terdiri atas : ketahanan jantung, peredaran darah, pernapasan, ketahanan otot, kekuatan otot serta kelenturan tubuh (Kurniawati, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh pengkategorian pemahaman tentang senam, diperoleh hasil bahwa dari total 134 responden yang diteliti, sebanyak 37 lansia (26,6%) memiliki pengetahuan yang sedang tentang senam dan 102 lansia (73,4%) diantaranya memiliki pengetahuan tidak baik tentang senam. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni: indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Yuliana, 2020). Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dominan dalam membentuk perilaku seseorang. Seorang lansia yang sudah memiliki pengetahuan tentang senam lansia, maka selanjutnya dia akan menimbang-nimbang apakah akan mengikuti senam lansia atau tidak untuk meningkatkan derajat kesehatannya (Sari, 2020). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amry, (2020) dengan memperoleh hasil adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang penyakit hipertensi dari 20% meningkat menjadi 65% serta terlihat antusiasnya lansia dengan jumlah kedatangan lansia sebanyak 42 orang.

Senam lansia juga sangat penting untuk para lanjut usia untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Senam lansia merupakan olah raga yang ringan, mudah dilakukan dan tidak memberatkan pada lansia. Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan

tekanan darah tinggi. Hal ini disebabkan karena aktivitas fisik akan mengurangi lemak tubuh, dimana lemak tubuh ini berhubungan dengan tekanan darah tinggi (Yunding, 2021).

b) **Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Desa Lemahduhur Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang Tahun 2022**

Lanjut usia mengalami masalah kesehatan. Masalah ini berawal dari kemunduran selsel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta faktor resiko terhadap penyakit pun meningkat. Masalah kesehatan yang sering dialami lanjut usia adalah malnutrisi, gangguan keseimbangan, kebingungan mendadak, dan lain-lain. Selain itu, beberapa penyakit yang sering terjadi pada lanjut usia antara lain hipertensi, gangguan pendengaran dan penglihatan, demensia, osteoporosis (Kholifah, 2016). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah $\geq 160/95$ mmHg dinyatakan sebagai hipertensi (Permana, 2019). Adanya peningkatan tekanan darah sistolik cenderung meningkat sejalan dengan meningkatnya usia seseorang. Oleh karena itu, kejadian hipertensi meningkat pada usia lanjut. Tekanan darah sistolik meningkat hingga usia 70 – 80 tahun sedangkan tekanan darah diastolik meningkat hingga usia 50 – 60 tahun (Dieny, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh karakteristik kondisi hipertensi pada lansia sebanyak. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan karakteristik kejadian hipertensi pada lansia, yakni menunjukkan bahwa dari total 134 responden yang diteliti, sebanyak 100 lansia (74,6%) memiliki riwayat hipertensi dan 34 lansia (25,5%) diantaranya tidak memiliki riwayat hipertensi. Berdasarkan analisa peneliti, responden dengan kejadian hipertensi kategori hipertensi dengan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Kejadian hipertensi bagi responden dengan kategori hipertensi juga dipengaruhi karena memiliki kebiasaan merokok, sehingga responden dapat terkena hipertensi. Hipertensi dapat karena adanya faktor yang mempengaruhi respons lansia terhadap perubahan atau penurunan diantaranya: pengetahuan, faktor pengalaman hidup, bagaimana lansia memberi arti terhadap perubahan, waktu dan tingkat antisipasi terhadap perubahan, sumber sosial, dan pola koping yang digunakan lansia (Zulfitri, 2020). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akbar, (2020) memperoleh hasil Hipertensi sebanyak 32 orang (91,4%) dan di dominasi berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang (78%) dan hasil untuk Lanjut Usia yang berjenis Kelamin Perempuan yang mengalami Hipertensi sebanyak 29 orang (82,8%), Pekerjaan Lanjut Usia yang bekerja sebagai IRT (ibu rumah tangga) yang mengalami Hipertensi sebanyak 29 orang (82,8%).

c) **Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Desa Lemahduhur Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang Tahun 2022**

Hasil uji statistic antara lansia yang berpengetahuan baik dan mengalami hipertensi sebanyak 86 orang (64,2%), serta lansia yang berpengetahuan sedang dan mengalami hipertensi sebanyak 14 orang (10,4%). Hasil penelitian yang signifikan dimana $P\text{-value}(0,021) < 0,05$ menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan yang tidak baik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Olah raga memberikan pengaruh pada sistem kardiovaskuler (peredaran darah) untuk memperbaiki kemampuannya. Senam lansia bertujuan untuk menurunkan kecemasan, stres, dan tingkat depresi, dimana senam lansia ini terdiri dari latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan pendinginan. Penurunan tersebut dapat menstimulasi kerja sistem saraf perifer (*autonom nervous system*) terutama para simpatis yang menyebabkan vaso dilatasi penampung pembuluh darah sehingga mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolic (Yanti, 2021). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Semakin meningkatnya pengetahuan pasien tentang hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol

hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali. Pasien dengan tingkat pengetahuan yang baik tentang hipertensi akan patuh terhadap pengobatan. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan tentang hipertensi, pasien hipertensi dapat melakukan penatalaksanaan penyakitnya sehingga pasien menjadi lebih baik (Wulansari, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tobias, (2018) menunjukkan hasil sebagian besar responden (51,6%) mempunyai pengetahuan kurang dan sebagian kecil (12,9%) lansia berpengetahuan baik. Sementara perilaku pencegahan hipertensi sebagian besar (54,84%) responden berperilaku cukup dan sebagian kecil (16,13%) lansia berperilaku baik. Berdasarkan analisis data diketahui bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku lansia dalam pencegahan hipertensi. Pengetahuan yang baik mengenai hipertensi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang untuk mencegah kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka secara statistik dalam penelitian ini terdapat hubungan pengetahuan senam lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas Desa Lemahduhur Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 134 responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 118 lansia (88,1%), 16 lansia (11,9%) diantaranya memiliki pengetahuan tidak baik, Dengan Menggunakan Hasil uji statistic antara lansia yang berpengetahuan baik dan mengalami hipertensi sebanyak 86 orang (64,2%), serta lansia yang berpengetahuan sedang dan mengalami hipertensi sebanyak 14 orang (10,4%). Hasil penelitian yang signifikan dimana P-value (0,021) <0,05 menunjukkan ada hubungan terhadap pengetahuan yang tidak baik dengan kejadian hipertensi pada lansia

6. DAFTAR PUSTAKA

- akbar, F. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku. *Jwk*, 05(02).
- Amry, R. Y. (2020). Edukasi Dan Senam Hipertensi Pada Lansia Di Pedukuhan Trukan Segoroyoso Bantul. *Humanism*, 02(01).
- Amra, R. N. (2018) 'Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Suro Kecamatan Suro', *Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Suro Kecamatan Suro*.
- Aspiani, R. Y. (2014) *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi Nanda Nic Dan Noc Jilid 1*. Edited By TIM. CIMAHI.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Karawang (2020) 'Badan Pusat Statistik Kabupaten Karawang'.
- Dinkes Jawa Barat (2020) 'Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2020', *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat*, Pp. 103–111
- Dieny, F. F. (2019). *Modul Gizi Dan Kesehatan Lansia*. Yogyakarta: K-Media.
- Effendy (2012) *Ilmu Komunikasi: Theory Dan Praktek*. Remaja Rosdakarya.
- Endang Triyanto (2014) *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Edited By Endang Triyanto. Yogyakarta: Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Hernawan, T. And Rosyid, F. N. (2017) 'Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Pantj Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta', *Jurnal Kesehatan*, 10(1), P. 26. Doi: 10.23917/Jurkes.V10i1.5489.
- Hidayat, A. A. (2017) 'Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan'.
- Hidayat, A. A. A. (2012) *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*. 2nd Edn. Edited By Nurchasanah. Jakarta: Salemba Medika.
- Huon H. Gray (2012) *Kardiologi : Lecture Notes*. KEEMPAT. GRESIK: Jakarta Erlangga.
- Hatuwe, E. (2021). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Senam Anti Hipertensi Di Dusun Wanat Kecamatan Leihitu. *Dusun Wanat Kecamatan Leihitu*, 01(02).

- Iii, B. A. B. And Penelitian, M. (2017) 'METODE PENELITIAN', Pp. 49–61.
- Janice, L. H. And Kerry, H. C. (2018) *Brunner & Suddarth*.
- Joyce M. Black, J. H. H. (2012) *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan*. Print Book. Indonesian: Elsevier (Singapore).
- Kementrian Kesehatan RI (2014) 'Data Dan Informasi Tahun 2014', *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), Pp. 1689–1699.
- Kholifah, S. N. (2016). *Buku Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Indonesia.
- Kurniawati, T. (2019). Relationship Of Elderly Knowledge Level With Participation In Implementationgymnastic In The City Of Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 08(02).
- Komunitas Senam Tera And Indonesia Jakarta Barat, 2014 (2014) 'Pelantikan Pengurus Ranting Senam Tera Indonesia Kapanewon Pengasih'.
- Kusuma, D. K. (2015) *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil)*. Trans Info Media.
- Lathifany R.W. (2016) *Hubungan Tekanan Darah Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Hipertensi Di Kota Depok*. Universitas Indonesia.
- Lilik Ma'rifatul Azizah (2012) *Keperawatan Lanjut Usia*. Cet. 1. Edited By Lilik Ma'rifatul Azizah. Yogyakarta.
- Maryati, H. (2017) 'Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang', *Jurnal Keperawatan*, 8(2), Pp. 128–137.
- Mickey Stanley (2012) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. 2nd Edn. PROBOLINGGO: EGC.
- Nugroho Taufan (2012) *Buku Ajar Obstetri: Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Cet. 2. Edited By Nugroho Taufan. SEMARANG: Nuha Medika Yogyakarta.
- Nasrullah, D. (2017). *Buku Ajar Keperawatan GERONTIK Edisi 1*. Jakarta: CV. TRANS INFO MEDIA.
- Permana, N. R. (2019). Pendidikan Kesehatan Mengenai Hipertensi Kepada Lansia Di Panti Jompo Aisyiyah Sumber Surakarta. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Ums*.
- Puspasari, S. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Senam Otak Di Wilayah Rw 06 Kelurahan Pamoyanan Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 04(02).
- Pons Diez, X. Et Al. (2012) 'Metodo', In *Psicologia Comunitaria: Descripcion De Un Caso*, Pp. 19–30. Profil Penyakit Tidak Menular, 2016 (2017) 616.98 Ind P, *Journal Of Chemical Information And Modeling*.
- Raga, D. A., Widiani, E. And H, W. R. (2017) 'Nursing News Volume 2, Nomor 2, 2017 1', *Nursing News*, 2(3), Pp. 801–810.
- Setiawan Dalimartha, Basuri T. Purnama, Nora Sutarina, B. M. R. D. (2015) *Care Your Self Hipertensi*. Cet. 1. Jakarta: Penebar Plus.
- Rahmi, U. (2017). Gambaran Pengetahuan Lansia Mengenai Senam Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 02(01).
- Siti Mariyam (2012) *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. 1st Edn. PALEMBANG: Salemba Medika.
- Smeltzer, B. G. (2013) *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah*. EGC.
- Supriyono, S. (2019) 'Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Tekanan Darah Sistole Pada Peserta Pelatihan Manajemen Puskesmas', *Jurnal Inspirasi*, 10(1), Pp. 32–48.
- Sylvia Anderson Price, L. M. C. W. (2012) *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Edisi 6 Vo. Edited By L. M. C. W. Sylvia Anderson Price. MALANG: Jakarta Buku Kedokteran EGC.
- Sari, A. N. (2020). Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Senam Lansia Dengan Praktik Senam Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(02).
- Tobias, B. C. (2018). Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Perilaku Lansia Dalam Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tegal. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 03(02).

- Tondang, D. O. (2019). Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Senam Lansia Bagi Kesehatan Di Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan*.
- United Nations, 2015 (2015) 'World Population Prospects The 2015 Revision'.
- United Nations Population Division (2011) 'World Population Prospects: The 2011 Revision', *Population And Development Review*, I.
- Wulansari, J. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam Rsud Dr.Moewardi Surakarta. *Biomedika*, 05(01).
- Yonata, A. And Pratama, A. S. P. (2017) 'Hipertensi Sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke', *Jurnal Majority*, 5(3), Pp. 17–21.
- Yanti, M. (2021). Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 05(01).
- Yuliana. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Bandulu Kecamatan Anyar Banten Bandulu Kecamatan Anyar Banten. *JUKMAS*, 04(01).
- Yunding, J. (2021). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 03(01).
- Zulfitri, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Perilaku Lansia Mengontrol Kesehatannya Di Rumah. *Jurnal Ners Indonesia*, 01(01)