

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi lokasi penelitian

Puskesmas II Denpasar Barat didirikan di Denpasar pada tanggal 31 Oktober 1984. Berdasarkan kepadatan penduduk Kota Denpasar dibandingkan dengan luas wilayahnya, Kecamatan Denpasar Barat memiliki kepadatan penduduk sebesar 11.103 /km². Luas wilayah kerja yaitu ± 13,44 km². Puskesmas II Denpasar Barat terletak di Jalan Gunung Soputan Gang Puskesmas No. 3 Denpasar Barat. Jenis Puskesmas ini adalah Puskesmas rawat jalan. Puskesmas II Denpasar Barat memiliki 4 Puskesmas pembantu salah satunya adalah Pustu Dauh Puri adalah Puskesmas Poned, serta 2 unit Puskesmas keliling.

Batas wilayah Puskesmas II Denpasar Barat meliputi batas wilayah sebelah utara yaitu Kelurahan Pemecutan, batas wilayah sebelah timur yaitu Desa Daging Puri Kauh, batas wilayah sebelah selatan yaitu Banjar Abianbase, Desa Kuta, batas wilayah sebelah barat yaitu Desa Kerobokan, Kuta Utara. Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat mencakup 5 desa dan 1 kelurahan yang meliputi 53 Banjar dan 5 lingkungan yaitu Desa Pemecutan Kelod terdapat 15 Banjar, Desa Dauh Puri Kauh terdapat 7 Banjar, Kelurahan Dauh Puri terdapat 3 banjar dan 5 lingkungan, Desa Dauh Puri Kelod terdapat 11 Banjar, Desa Padang Sambian Kelod terdapat 12 Banjar, dan Desa Dauh Puri Kangin terdapat 5 Banjar. Akses Puskesmas mudah dijangkau oleh semua desa rata-rata jarak tempuh ke puskesmas sekitar 3 menit dan rata-rata waktu tempuh 15 menit.

Banjar Tegallantang Kelod adalah salah satu banjar yang ada di Desa Padang Sambian Kelod yang juga termasuk wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat. Populasi lansia di Banjar Tegallantang Kelod berjumlah 91 orang. Kegiatan lansia yang dilakukan di Banjar Tegallantang Kelod sebelum adanya pandemi covid-19 lansia aktif melakukan kegiatan senam seperti senam poco-poco yang dilaksanakan setiap hari minggu pada sore hari, tetapi setelah adanya pandemi covid-19 pelaksanaan senam diberhentikan. Dari hasil wawancara bersama petugas kader lansia mengatakan bahwa belum pernah dilaksanakan senam tera di Banjar Tegallantang Kelod.

Program yang dilakukan Puskesmas II Denpasar Barat adalah dengan melakukan kegiatan posyandu lansia secara rutin setiap 1 bulan sekali sesuai jadwal yang telah ditentukan. Berbagai kegiatan yang dilakukan di fasilitas posyandu lansia seperti, pemeriksaan kesehatan serta Pemberian Makanan Tambahan (PMT) lansia. Adapun program penanggulangan hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat didasarkan pada kiat melaksanakan Program Penanggulangan Penyakit Kronis (Prolanis), yaitu program BPJS Kesehatan yang berupaya meningkatkan taraf hidup penderita penyakit kronis. Program Prolanis meliputi senam prolanis, edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan berkala. Kegiatan program prolanis dilaksanakan setiap dua kali dalam satu bulan di minggu kedua dan keempat.

2. Karakteristik responden penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Besaran sampel yang diperoleh yaitu sebanyak 36 responden dari jumlah lansia hipertensi yang sesuai dengan kriteria inklusi. Adapun

karakteristik responden yang diteliti dapat dilihat berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan yang dijelaskan berdasarkan tabel berikut:

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat seperti tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023

Karakteristik	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	36	60	74	66,81	5,440

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa dari 36 responden yang diteliti, didapatkan bahwa rata-rata usia responden adalah 66,81 tahun. Usia termuda adalah 60 tahun dan usia tertua adalah 74 tahun.

b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat seperti tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Perempuan	29	80,6
2	Laki-laki	7	19,4
Total		36	100,0

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa dari 36 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden perempuan sebanyak 29 orang (80,6%).

c. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dapat dilihat seperti tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023

No	Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Tidak bekerja	31	86,1
2	Bekerja	5	13,9
Total		36	100,0

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa dari 36 responden yang diteliti didapat bahwa sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 31 orang (86,1%).

3. Hasil penelitian terhadap subjek penelitian sesuai dengan variabel penelitian

Variabel yang diukur pada penelitian ini adalah tekanan darah lansia dengan hipertensi sebelum dan setelah diberikan senam tera. Hasil selengkapnya disajikan dalam tabel berikut:

a. Tekanan darah sebelum diberikan intervensi senam tera

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan intervensi senam tera dapat dilihat seperti tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6
Tekanan Darah Sebelum Senam Tera pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tekanan Darah					
Sistolik	36	140	184	155,89	10,823
Diastolik	36	90	106	98,14	4,114

Berdasarkan tabel 6, dapat dilihat bahwa dari 36 responden yang diteliti dapat diketahui rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi adalah 155,89 mmHg. Tekanan darah sistolik terendah adalah 140 mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi adalah 184 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi 98,14 mmHg. Tekanan darah diastolik terendah 90 mmHg dan tekanan darah diastolik tertinggi 106 mmHg. Dari rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan intervensi melebihi dari angka normal dan dapat disimpulkan bahwa sebanyak 36 responden masih mengalami hipertensi.

b. Tekanan darah setelah diberikan intervensi senam tera

Hasil pengukuran tekanan darah setelah diberikan intervensi senam tera dapat dilihat seperti tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7
Tekanan Darah Setelah Senam Tera pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tekanan Darah					
Sistolik	36	110	162	134,42	13,626
Diastolik	36	80	99	90,67	4,905

Berdasarkan tabel 7, dapat dilihat bahwa dari 36 responden yang diteliti dapat diketahui rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan intervensi adalah 134,42 mmHg. Tekanan darah sistolik terendah adalah 110 mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi adalah 162 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik setelah diberikan intervensi 90,67 mmHg. Tekanan darah diastolik terendah 80 mmHg dan tekanan darah diastolik tertinggi 99 mmHg. Dari rata-rata tekanan darah sistolik

dan diastolik sebelum dilakukan intervensi melebihi dari angka normal dan dapat disimpulkan bahwa sebanyak 36 responden masih mengalami hipertensi.

4. Hasil analisa data pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Sebelum melakukan analisa data, terlebih dahulu melakukan uji normalitas data yang merupakan syarat dari uji parametrik. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dikarenakan jumlah sampel dalam penelitian (≤ 50). Dari uji normalitas didapatkan nilai kemaknaan (*p-value*) untuk data tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi adalah 0,109. Sedangkan data tekanan darah sistolik setelah diberikan intervensi adalah 0,263.

Nilai kemaknaan (*p-value*) untuk data tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi adalah 0,616. Sedangkan nilai kemaknaan (*p-value*) tekanan darah diastolik setelah diberikan intervensi adalah 0,195. *P-value* untuk semua data yaitu $> 0,05$ sehingga semua data dikatakan berdistribusi normal. Setelah diketahui data berdistribusi normal, maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji statistik parametrik yaitu uji *paired t-test*.

a. Pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Hasil uji *paired t-test* untuk tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah diberikan intervensi dijelaskan pada tabel 8 berikut:

Tabel 8
Hasil Analisis Uji *Paired T-Test* Pengaruh Senam Tera terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023

Variabel Tekanan Darah	Mean Pre Test	Mean Post Test	N	Selisih Mean	SD	P-Value
Sistolik	155,89	134,42	36	21,472	12,839	0,000
Diastolik	98,14	90,67	36	7,472	5,644	0,000

Berdasarkan tabel 8, dapat dilihat bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik dari rata-rata 155,89 mmHg menjadi 134,42 mmHg. Terjadi penurunan tekanan darah diastolik dari rata-rata 98,14 mmHg menjadi 90,67 mmHg setelah diberikan intervensi senam tera. Penurunan rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi senam tera yaitu tekanan darah sistolik 21,472 mmHg dan tekanan darah diastolik 7,472 mmHg. Hasil uji statistik menggunakan *paired t-test*, menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah diberikan intervensi senam tera dengan nilai sistolik *p-value* 0,000 dan diastolik *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05) Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilakukan analisa data, selanjutnya peneliti menyajikan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, yang pada akhirnya akan menjawab tujuan dari penelitian yang dilakukan.

1. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan pekerjaan

a. usia

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 36 responden didapatkan rata-rata usia responden adalah 66,81 tahun. Usia termuda adalah 60 tahun dan usia tertua adalah 74 tahun. Hasil penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Akbar dkk., 2020) didapatkan data berdasarkan kasus hipertensi menunjukkan bahwa dari 50 responden didapatkan sebanyak 46 responden berusia 60-74 tahun, dan 4 responden berusia 75-90 tahun.

Usia mempengaruhi peningkatan tekanan darah pada lansia. Hipertensi pada lansia disebabkan karena proses penuaan dimana terjadi perubahan sistem kardiovaskular, katup mitral dan aorta mengalami sklerosis dan penebalan, miokard menjadi kaku dan lambat dalam berkontraktilitas. Jantung memompa darah lebih keras, sehingga dapat terjadi peningkatan tekanan darah (Sitinjak dkk., (2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini dan juga teori yang relevan, didapatkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat berusia 66,81 tahun. Hal tersebut dapat diasumsikan bahwa faktor usia memiliki dampak yang signifikan terhadap hipertensi karena risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia hal tersebut disebabkan oleh proses degeneratif, berkurangnya elastisitas pembuluh darah. Untuk mengurangi hal tersebut maka diperlukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin ke pelayanan kesehatan serta melakukan olahraga secara teratur.

b. Jenis kelamin

Penelitian ini menunjukkan bahwa 29 responden (80,6%) dari total 36 responden adalah perempuan. Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Widjayanti dkk., (2019) menyatakan bahwa sebagian besar penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 responden (75%). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan mendominasi mengalami hipertensi.

Jenis kelamin mempengaruhi terjadinya hipertensi karena pilihan gaya hidup, pria sekitar 2,3 kali lebih mungkin mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibandingkan wanita. Namun, setelah menopause, wanita lebih mungkin memiliki tekanan darah tinggi. Pertimbangan hormonal menyebabkan wanita

memiliki tekanan darah yang lebih tinggi daripada pria di atas usia 65 tahun. (Kemenkes RI, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian ini dan juga teori yang relevan didapatkan bahwa Sebagian besar pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat adalah berjenis kelamin perempuan. Hal ini diasumsikan bahwa bahwa wanita memiliki risiko tinggi hipertensi karena wanita pada usia ini sudah melewati masa menopause dan lebih rentan terhadap stres.

c. Pekerjaan

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 36 responden didapatkan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 31 orang (86,1%). Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Prastika dan Siyam, (2021) didapatkan bahwa mayoritas responden lansia yaitu 61 responden (71,8%) tidak bekerja. Kondisi fisik yang mulai memburuk akibat penuaan adalah salah satu dari banyak alasan yang menyebabkan lansia tidak lagi bekerja. Lansia juga mengungkapkan bahwa masalah yang berkaitan dengan hipertensi sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari, membuat lansia percaya bahwa tidak lagi mampu bekerja (Prastika dan Siyam, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang relevan didapatkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat berstatus tidak bekerja. Hal ini diasumsikan bahwa lansia merasa tidak mampu untuk bekerja karena terjadi perubahan fisiologis pada saat menua.

2. Tekanan darah sebelum diberikan intervensi senam tera

Hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat terhadap 36 responden lansia didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik

sebelum diberikan intervensi adalah 155,89 mmHg. Hasil rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi adalah 98,14 mmHg. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tekanan darah *pre test* pada 36 responden melebihi tekanan darah normal ($\geq 140/90$ mmHg).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Segita, (2022) yang berjudul pengaruh pemberian senam tera terhadap penurunan tekanan darah tinggi lansia hipertensi didapatkan hasil rata-rata tekanan darah responden melebihi tekanan darah normal. Rata-rata tekanan darah sistolik responden sebelum diberikan intervensi adalah 162,66 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi adalah 99,66 mmHg.

Pengukuran tekanan darah *pre test* dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat hasil dari pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* digital yang diukur di lengan atas sekitar 2,5 cm di atas *fossa cubiti* dalam posisi duduk pada hari pertama sebelum pemberian senam tera. Tekanan darah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, usia, jenis kelamin, keturunan (genetik), obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebih, konsumsi minuman beralkohol, stress dan kurang aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2013). Jika hipertensi dibiarkan tidak diobati, maka dapat berkembang menjadi komplikasi pada organ tubuh yang berbeda, diantaranya penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, kerusakan mata, gangguan saraf dan otak, dan penyakit arteri perifer. Untuk mencegah hal tersebut dapat dilakukan pengobatan baik dengan teknik farmakologis dan teknik non farmakologis. Adapun teknik farmakologis seperti pemberian diuretik dan beta blockers, obat ini untuk hipertensi tanpa komplikasi

dan merupakan obat awal yang direkomendasikan untuk hipertensi (Prasetyaningrum, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang relevan, didapatkan dari 36 responden dalam penelitian di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat rata-rata tekanan darah melebihi tekanan darah normal ($\geq 140/90$ mmHg). Hal tersebut dapat diasumsikan bahwa tekanan darah tinggi dapat mengakibatkan kerusakan pada organ tubuh. Untuk menghindari hal tersebut dapat diperoleh dengan melakukan perubahan pola makan, menurunkan berat badan, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol, menurunkan tingkat stres, dan berolahraga secara teratur.

Upaya yang dilakukan Puskesmas II Denpasar Barat adalah dengan melakukan kegiatan posyandu lansia secara rutin sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, sebulan sekali. Kegiatan yang dilakukan dalam posyandu lansia seperti, pemeriksaan kesehatan serta Pemberian Makanan Tambahan (PMT) lansia. Program penanggulangan hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat didasarkan pada kiat melaksanakan Program Penanggulangan Penyakit Kronis (Prolanis), yaitu program BPJS Kesehatan yang berupaya meningkatkan taraf hidup penderita penyakit kronis. Program Prolanis meliputi senam prolanis, edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan berkala. Kegiatan program prolanis dilaksanakan setiap dua kali dalam satu bulan di minggu kedua dan keempat.

3. Tekanan darah setelah diberikan intervensi senam tera

Hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat terhadap 36 responden lansia didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan intervensi senam tera adalah 134,42 mmHg. Hasil rata-rata tekanan darah diastolik setelah diberikan intervensi senam tera adalah 90,67

mmHg. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tekanan darah *post test* pada 36 responden melebihi tekanan darah normal ($\geq 140/90$ mmHg).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Segita, (2022) dengan judul pengaruh pemberian senam tera terhadap penurunan tekanan darah tinggi lansia hipertensi mengatakan bahwa adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan senam tera didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik responden setelah diberikan intervensi adalah 143,66 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah diberikan intervensi adalah 89 mmHg.

Pengukuran tekanan darah *post test* dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat hasil dari pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik menggunakan *sphygmomanometer* digital yang diukur di lengan atas sekitar 2,5 cm di atas *fossa cubiti* dalam posisi duduk setelah enam kali pertemuan dalam waktu dua minggu pemberian senam tera. Senam tera adalah olahraga pernapasan yang dipadukan dengan gerakan peregangan, persendian dan pernapasan. Gerakan senam tera dilakukan secara teratur dan serasi. Senam tera merupakan olahraga yang tepat untuk lansia, karena resiko cedera minim, dan senam ini juga disarankan untuk lansia penderita hipertensi (Kumalasari dkk., 2022).

Senam tera menyebabkan penurunan tekanan darah karena gerakan pernapasan lambat yang digunakan dalam senam tera, yang membuat tubuh menjadi rileks dan melebarkan pembuluh darah kapiler untuk meningkatkan sirkulasi darah, maka terjadi penurunan tekanan darah. Hal ini terjadi sebagai hasil dari peningkatan sirkulasi oksigen dan karbon dioksida yang disebabkan oleh pernapasan dalam. Menarik dan menghembuskan napas secara teratur dapat

membantu jantung bekerja lebih efisien dan menurunkan stres fisik dan mental yang meningkatkan tekanan darah (Khasanah dan Nurjanah, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang relevan didapatkan bahwa dari 36 responden dalam penelitian rata-rata tekanan darah *post test* menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi senam tera selama 30 menit secara signifikan hanya saja masih melebihi tekanan darah normal. Penurunan tekanan darah mungkin tidak hanya disebabkan oleh pengaruh senam tera saja tetapi obat-obat antihipertensi yang diberikan juga ikut berperan dalam penurunan tekanan darah.

4. Pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Penelitian ini dilakukan pada responden lansia hipertensi yang berjumlah 36 orang. Intervensi dilakukan selama tiga kali dengan durasi waktu 30 menit yang dilakukan selama dua minggu dengan enam kali pertemuan didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah sistolik dari rata-rata 155,89 mmHg menjadi 134,42 mmHg. Terjadi penurunan tekanan darah diastolik dari rata-rata 98,14 mmHg menjadi 90,67 mmHg setelah diberikan intervensi senam tera. Penurunan rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi senam tera yaitu tekanan darah sistolik 21,472 mmHg dan tekanan darah diastolik 7,472 mmHg.

Berdasarkan hasil uji statistik *paired t-test* yang dilakukan pada 36 responden hasil uji statistik sistolik dan diastolik didapatkan nilai *p-value* 0,000 dan $0,000 < 0,05$, hal ini berarti ada pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Dengan melakukan senam tera secara rutin dapat menurunkan tekanan darah baik tekanan darah sistolik maupun diastolik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Segita, (2022) mengenai pengaruh pemberian senam tera terhadap penurunan tekanan darah tinggi lansia hipertensi didapatkan hasil terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah intervensi dengan nilai sistolik $p\text{-value} = 0,000$ dan nilai diastolik $p\text{-value} = 0,002$. Dapat disimpulkan bahwa pemberian senam tera sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian lainnya dilakukan oleh Khasanah dan Nurjanah, (2020) hasil uji *t-test dependent* didapatkan nilai tekanan darah sistolik $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai tekanan darah diastolik $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan antara senam tera dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang relevan, maka didapat ada pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat. Selain dengan rutin minum obat antihipertensi, olahraga senam tera secara teratur juga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi usia lanjut. Senam Tera memiliki gerakan pernapasan yang lambat yang membuat tubuh menjadi rileks sehingga melebarkan pembuluh darah kapiler, meningkatkan aliran darah, dan menurunkan tekanan darah.

C. Kelemahan Penelitian

1. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat dalam penelitian ini terdapat kelemahan seperti pada awal penelitian, peneliti sulit mendapatkan tempat penelitian dikarenakan terbentur dengan hari raya keagamaan.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol responden dalam mengkonsumsi garam dan melakukan aktivitas fisik sehari-hari yang dapat mempengaruhi tekanan darah.