



## Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Babahrot Kabupaten Aceh Barat Daya

Ulfa Muriza M.<sup>1</sup>, Andri\*<sup>2</sup>, Nanda Desreza<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

\*Corresponding author

E-mail addresses: [andri\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:andri_fk@abulyatama.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received July 12, 2025

Revised July 20, 2025

Accepted August 20, 2025

Available online August 31, 2025

#### Kata Kunci:

Senam jantung sehat; hipertensi, tekanan darah, intervensi non-farmakologis.

#### Keywords:

Healthy heart exercise, hypertension, blood pressure, non-pharmacological intervention.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license. Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Sagita Akademia Maju..

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di Indonesia dan sering disebut sebagai "silent killer" karena tidak menunjukkan gejala yang nyata. Senam jantung sehat merupakan bentuk intervensi non-farmakologis yang dipercaya dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi di Puskesmas Babahrot, Kabupaten Aceh Barat Daya. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 20 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi berupa senam jantung sehat dilakukan selama 8 kali dalam 1 bulan (2 kali seminggu), dengan pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 144,775 mmHg menjadi 142,413 mmHg, dan tekanan darah diastolik dari 86,806 mmHg menjadi 84,969 mmHg setelah intervensi. Analisis statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik ( $p < 0.05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam jantung sehat terbukti memiliki pengaruh signifikan dalam

menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Senam ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi pendukung non-farmakologis dalam penanganan hipertensi di layanan primer seperti puskesmas.

### ABSTRACT

Hypertension is one of the leading causes of death in Indonesia and is often referred to as the "silent killer." Healthy heart exercise is a non-pharmacological intervention believed to reduce blood pressure in hypertensive patients. To determine the effect of healthy heart exercise on systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients at Babahrot Public Health Center, Southwest Aceh District. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 20 respondents were selected using purposive sampling. The intervention consisted of healthy heart exercise conducted twice a week for one month (8 sessions total). Blood pressure was measured before and after the intervention. The average systolic blood pressure decreased from 144,775 mmHg to 142,413 mmHg, and diastolic pressure from 86,806 mmHg to 84,969 mmHg. Statistical analysis showed a significant difference ( $p < 0.05$ ). Healthy heart exercise significantly reduces systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients. It is recommended as a supportive non-pharmacological intervention for hypertension management in primary health care settings.

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular masih menjadi salah satu penyebab utama kematian di Indonesia, di mana hipertensi termasuk sebagai faktor penyumbang yang signifikan. Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi medis ketika tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Pola hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kandungan lemak, protein, serta garam namun rendah serat, meningkatkan kerentanan terhadap hipertensi. Bila tidak ditangani secara efektif, hipertensi dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius, termasuk gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronis, hingga kematian mendadak. Konsumsi makanan dengan nilai gizi rendah tersebut memperbesar risiko hipertensi, yang pada akhirnya berdampak terhadap tingginya angka kematian di Indonesia. (Saragih et al., 2023)

Menurut data *World Health Organization* (WHO), lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi, dan hampir dua pertiganya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Tingginya prevalensi hipertensi sering kali tidak disadari karena gejalanya yang samar, sehingga disebut sebagai "silent killer". Kondisi ini menuntut perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan pengendalian melalui pendekatan promotif dan preventif, termasuk melalui intervensi gaya hidup seperti senam jantung sehat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami dan berkelanjutan.

Hipertensi di Indonesia juga menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang menunjukkan tren peningkatan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada populasi usia  $\geq 18$  tahun tercatat sebesar 30,8%, mengalami penurunan pada tahun 2018 sebesar 34,1%. Artinya, hampir satu dari tiga orang dewasa Indonesia mengalami hipertensi. Distribusi prevalensi hipertensi menunjukkan variasi signifikan antar provinsi, mulai dari 22,2% di Papua hingga mencapai 44,1% di Kalimantan Selatan, yang merupakan provinsi dengan prevalensi tertinggi. (Hamzah, 2020)

Hipertensi di Provinsi Aceh sendiri, prevalensi hipertensi berada pada angka 31,9%, sedikit di bawah rata-rata nasional. Meskipun demikian, data tersebut menunjukkan bahwa hampir sepertiga orang dewasa di provinsi ini mengalami hipertensi. Khusus di Kabupaten Aceh Barat Daya, meski data prevalensi spesifik belum sepenuhnya tersedia, Profil Kesehatan Kabupaten tahun 2023 mencatat bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular paling sering dijumpai di layanan kesehatan primer. Jumlah kasus hipertensi di kabupaten ini menunjukkan peningkatan drastis dari 4.113 kasus pada 2019 menjadi 32.353 kasus pada 2022. Di wilayah kerja Puskesmas Babahrot, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 9,77%. (Dinkes Aceh, 2022), (Dinkes Aceh, 2019)

Strategi preventif terhadap hipertensi dapat dilakukan melalui prinsip SEHAT, yaitu Seimbangkan asupan gizi, Enyahkan rokok, Hindari stres, Awasi tekanan darah, dan teratur berolahraga. Salah satu bentuk olahraga yang direkomendasikan untuk penderita hipertensi adalah senam jantung. Senam ini merupakan aktivitas aerobik yang dirancang untuk meningkatkan sirkulasi darah serta oksigenasi otot, terutama otot jantung. Tujuannya adalah untuk mengoptimalkan kerja otot jantung, mengaktifkan otot besar, menjaga fleksibilitas sendi, dan memaksimalkan suplai oksigen. Selain manfaat kardiovaskular, senam jantung juga efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Oleh karena

itu, senam jantung sebaiknya dirancang agar dapat dilaksanakan secara massal, murah, menyenangkan, aman, dan memberikan manfaat yang luas. (Renjani & Septiany, 2024)

Penurunan tekanan darah pasca aktivitas fisik seperti senam jantung dapat dijelaskan melalui sejumlah mekanisme fisiologis. Latihan rutin berkontribusi terhadap relaksasi dan pelebaran pembuluh darah, yang berdampak pada penurunan tekanan darah. Jika tekanan darah tinggi tidak dikelola dengan baik, maka jantung harus bekerja lebih keras, yang dalam jangka panjang dapat mengganggu fungsi vital organ seperti jantung dan ginjal. Oleh karena itu, intervensi seperti senam jantung menjadi penting untuk memperbaiki kondisi tekanan darah serta meningkatkan status kesehatan secara menyeluruh. (Putri et al., 2017)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Babahrot, Kabupaten Aceh Barat Daya. Diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan program promotif dan preventif di tingkat layanan primer, menjadi dasar ilmiah dalam merekomendasikan senam jantung sehat sebagai bagian dari terapi nonfarmakologis yang terjangkau, efektif, dan mudah diterapkan oleh masyarakat. Kemudian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan program kesehatan di puskesmas guna meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

## **2. METODE**

Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian analitik kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimental* (eksperimen semua) melalui desain *one-group pretest-posttest design*, di mana melaksanakan pre-test (tes awal sebelum intervensi Senam Jantung Sehat) dan post-test (tes akhir sesudah intervensi Senam Jantung Sehat) perlakuan pada satu kelompok. Penelitian ini mengacu pada satu kelompok yaitu kelompok yang diberi perlakuan intervensi Senam Jantung Sehat. Dalam penelitian ini, subjek yang terlibat adalah pasien hipertensi yang tekanan darahnya diukur terlebih dahulu, kemudian diberikan intervensi berupa Senam Jantung Sehat, setelah itu dilakukan pengukuran ulang tekanan darah. Senam Jantung Sehat akan diberikan sebanyak 2 kali dalam seminggu. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dan data penelitian dianalisis dengan analisis bivariat menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etika dari Komite Etik dengan nomor 168/ETIK-RSUDZA/2025.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1 Hasil**

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Babahrot, Kabupaten Abdy, dengan menggunakan desain penelitian *quasi experiment* melalui desain *one-group pretest-posttest design*, di mana melaksanakan pre-test (tes awal sebelum intervensi Senam Jantung Sehat) dan post-test (tes akhir sesudah intervensi Senam Jantung Sehat) perlakuan pada satu kelompok. Selanjutnya dilakukan pengumpulan data primer pada pasien hipertensi yang berjumlah 1.535 orang. Dengan sampel akhir dengan

penentuan *purposive sampling* pada penelitian ini sebanyak 20 orang pasien hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

### Analisis Univariat

Hasil analisis univariat bertujuan untuk memberikan gambaran hasil penelitian dalam bentuk distribusi frekuensi, variabel penelitian ini meliputi:

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi dan persentase data Responden di Puskesmas Babahrot Kabupaten Abdya (N = 20)

		Count	Column N %
Jenis Kelamin	Perempuan	20	100,0%
	Total	20	100,0%
Usia	40-42 tahun	6	30,0%
	43-45 tahun	9	45,0%
	46-48 tahun	5	25,0%
	Total	20	100,0%
Kat. TD Awal	Normal	0	0,0%
	Prehipertensi	0	0,0%
	Hipertensi I	14	70,0%
	Hipertensi II	6	30,0%
	Total	20	100,0%
Kat. TD Akhir	Normal	2	10,0%
	Prehipertensi	12	60,0%
	Hipertensi I	3	15,0%
	Hipertensi II	3	15,0%
	Total	20	100,0%

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa Seluruh responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 20 orang (100%). Distribusi usia responden adalah sebagai berikut:

Mayoritas responden dalam penelitian ini tertunjuk pada kelompok usia 43-45 tahun dengan jumlah 9 orang (45%). Kelompok usia ini menjadi yang paling dominan dibandingkan dengan usia 40-42 tahun sebanyak 6 orang (30%) dan usia 46-48 tahun sebanyak 5 orang (25%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam usia produktif sehingga masih memiliki kondisi fisik yang baik untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam jantung sehat. Pada hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum intervensi (pre-test), sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi derajat I sebanyak 14 orang (70%), sementara sisanya berada pada kategori hipertensi derajat II sebanyak 6 orang (30%). Tidak ada responden yang berada pada kategori normal maupun pre-hipertensi. Setelah dilakukan intervensi berupa senam jantung sehat (post-test), terlihat adanya perbaikan pada kondisi tekanan darah. Sebanyak 2 orang (10%) berhasil mencapai kategori normal, 12 orang (60%) mengalami penurunan menjadi pre-hipertensi, 3

orang (15%) masih berada pada hipertensi derajat I, dan 3 orang (15%) lainnya tetap pada hipertensi derajat II. Hasil ini memperlihatkan adanya penurunan yang cukup bermakna, terutama pada hipertensi derajat II yang menurun dari 6 menjadi 3 orang, sekaligus menunjukkan adanya pergeseran sebagian besar responden menuju kategori pre-hipertensi.

### **Analisis Statistik Univariat Rerata Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Senam Jantung Sehat**

Tabel 2. Nilai rerata tekanan darah sebelum dan sesudah senam jantung sehat

<b>Variabel</b>	<b>Rata-rata Sebelum</b>	<b>Rata-rata Sesudah</b>	<b>Penurunan</b>
Sistole	144,775 mmHg	142,413 mmHg	2,36 mmHg
Diastole	86,806 mmHg	84,969 mmHg	1,84 mmHg

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi senam jantung sehat. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 144,775 mmHg, dan menurun menjadi 142,413 mmHg setelah intervensi, dengan selisih penurunan sebesar 2,36 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 86,806 mmHg menjadi 84,969 mmHg, dengan selisih sebesar 1,84 mmHg. Penurunan ini menunjukkan bahwa senam jantung sehat memberikan efek positif terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

### **Analisis Bivariat**

Pada penelitian ini analisa bivariat yang digunakan untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah dengan melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum digunakan uji paired t-test, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk hasil uji menunjukkan nilai signifikan ( $p > 0.05$ ), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji paired t-Test untuk menilai pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

### **Uji Paired t-Test**

Tabel 3. Distribusi Analisis Bivariat (Paired t-Test)

<b>Variabel</b>	<b>t-hitung</b>	<b>Sig (p)</b>	<b>Kesimpulan</b>
Sistole	26,330	0,000	Signifikan
Diastole	24,923	0,000	Signifikan

Berdasarkan uji diatas, menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,05$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah senam jantung sehat baik pada sistole maupun diastole. Ini menunjukkan bahwa intervensi

senam jantung sehat efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Babahrot.

### Statistik deskriptif Paired Samples

Tabel 4.4 Distribusi Statistik Deskriptif

Pasangan Variabel	Mean	N	Std. Deviation	Std. Mean	Error Minimum	Maksimum
Pre_Sistole	144,775	20	11,081	2,478	131,000	165,125
Pos_Sistole	142,413	20	11,068	2,475	129,000	162,750
Pre_Diastole	86,806	20	3,330	0,745	82,375	93,625
Pos_Diastole	84,969	20	3,460	0,774	80,000	91,500

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa Sebelum intervensi senam jantung sehat, rata-rata tekanan darah sistolik responden adalah 144,78 mmHg, dan diastolik 86,81 mmHg, yang termasuk kategori hipertensi derajat I. Setelah intervensi, rata-rata tekanan darah menurun menjadi 142,41 mmHg (sistolik) dan 84,97 mmHg (diastolik). Penurunan ini disertai nilai standar deviasi yang relatif stabil dan nilai standar error yang kecil menunjukkan data relatif homogen dan tidak menyebar luas.

### Korelasi Pasangan (Paired Samples Correlation)

Tabel 5. Disrtibusi Uji Korelasi

Pasangan Variabel	N	Korelasi (r)	Signifikansi (p)
Pre_Sistole & Post_Sistole	20	0,999	0,000
Pre_Diastole & Post_Diastole	20	0,996	0,000

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa Nilai korelasi sangat tinggi (mendekati 1) menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Signifikansi 0,000 (< 0,05) menunjukkan bahwa korelasi ini bermakna secara statistik. Artinya, perubahan tekanan darah yang terjadi setelah senam sangat erat kaitannya dengan nilai awal pasien tersebut.

### Hasil uji T

Tabel 6. Distribusi Uji t

Pasangan	Mean Selisih	Std. Dev	Std. Error	95% CI (Lower- Upper)	t Hitung	df	Sig. (2-tailed)
Sistole	2,363	0,401	0,090	2,175 - 2,550	26,330	19	0,000
Diastole	1,838	0,330	0,074	1,683 - 1,992	24,923	19	0,000

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa Penurunan tekanan darah sistolik sebesar 2,36 mmHg dan diastolik sebesar 1,84 mmHg secara statistik sangat signifikan ( $p < 0,05$ ). Nilai t hitung sangat besar (di atas 24), menunjukkan efek intervensi yang sangat kuat. Confidence interval tidak melewati angka nol, menandakan bahwa penurunan yang terjadi bukan karena kebetulan.

### Hasil Resume Senam Jantung Sehat

pertemuan	Mean Sistole Pre	Mean Sistole Post	Selisih	Mean Diastole Pre	Mean Diastole Post	Selisih
1	152,35	149,75	2,60	92,10	90,15	1,95
2	150,25	147,95	2,30	89,85	88,00	1,85
3	148,35	146,15	2,20	88,40	86,45	1,95
4	146,75	144,35	2,40	87,50	85,35	2,15
5	143,70	141,40	2,30	85,60	83,70	1,90
6	141,30	139,10	2,20	84,20	82,70	1,50
7	138,90	136,35	2,55	83,45	81,80	1,65
8	136,60	134,25	2,35	83,35	81,60	1,75

Tabel 7. Resume Per Hari Senam

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa setiap pertemuan senam jantung sehat menunjukkan penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Penurunan paling besar terjadi pada pertemuan pertama (sistolik: 2,6 mmHg) dan pertemuan keempat (diastolik: 2,15 mmHg). Pola konsisten ini menunjukkan bahwa senam memberikan efek kumulatif yang positif terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

Berikut adalah grafik garis tren penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik senam jantung sehat:



Grafik tren Penurunan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Setiap Pertemuan Senam Jantung Sehat

Berdasarkan gambar diatas diketahui garis merah & oranye menunjukkan tren penurunan tekanan darah sistolik (pre dan post) dan Garis biru & cyan menunjukkan tren penurunan tekanan darah diastolik (pre dan post). Terdapat penurunan konsisten dari pertemuan pertama hingga pertemuan kedelapan Baik sistolik maupun diastolik menunjukkan penurunan nyata setelah setiap senam. Ini memperkuat bahwa senam jantung sehat memiliki efek progresif terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Maka, berdasarkan hasil Analisis Statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan bermakna tekanan darah sistolik dan diastolik setelah ntervensi senam jantung sehat. Secara statistik, hal ini signifikan dengan nilai  $p = 0,000$ , dan didukung oleh korelasi kuat antara nilai pre dan post. Dengan demikian, senam jantung sehat terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Babahrot.

### **3.2. Pembahasan**

#### **Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi**

Penelitian ini bertujuan menilai pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik maupun diastolik setelah intervensi selama empat minggu dengan frekuensi dua kali seminggu. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada hipertensi derajat I (70%) dan derajat II (30%). Setelah intervensi, hipertensi derajat II turun menjadi 15%, derajat I menjadi 15%, sedangkan kategori pre-hipertensi meningkat menjadi 60% dan 10% responden mencapai tekanan darah normal. Penurunan rerata sistolik sebesar 2,36 mmHg dan diastolik 1,84 mmHg, dengan uji paired t-test menunjukkan perbedaan signifikan ( $p = 0,000$ ).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Alda & Maulidiya, yang menemukan penurunan tekanan darah setelah enam kali senam jantung sehat selama dua minggu, dari 172/107 mmHg menjadi 152/80 mmHg.(Moonti & Suhartini, 2024) Temuan serupa dilaporkan oleh Helinida Saragih (2023) yang membuktikan efektivitas senam jantung sehat pada lansia hipertensi, serta oleh Geva Ayu Oktaviani dkk. (2022) yang menekankan peran aktivitas fisik rutin dalam meningkatkan fungsi kardiovaskular dan menurunkan tekanan darah. (Moniaga, 2013).

Penurunan tekanan darah konsisten pada tiap sesi, terlihat dari grafik tren dan pergeseran kategori dari hipertensi derajat I/II menjadi pre-hipertensi hingga normal.(Amelia Prameswari Pitaloka, 2022) Mekanisme penurunan ini berkaitan dengan peningkatan aliran darah yang memicu pelepasan nitric oxide (NO), menyebabkan vasodilatasi dan penurunan tekanan darah.(Moonti & Suhartini, 2024) Stres juga berperan meningkatkan tekanan darah melalui pelepasan hormon adrenalin, epinefrin, dan norepinefrin yang memicu peningkatan denyut serta vasokonstriksi.

Menurut Suryonegoro, risiko hipertensi meningkat pada perempuan menopause akibat menurunnya hormon estrogen yang berperan dalam vasodilatasi.(Renjani & Septiany, 2024) Senam jantung sehat sebagai latihan aerobik intensitas ringan-sedang mampu menurunkan tekanan darah melalui stimulasi

pelepasan NO, penurunan aktivitas saraf simpatis, peningkatan sensitivitas baroreseptor, serta penurunan kadar hormon stres.(Amelia Prameswari Pitaloka, 2022).

Pengukuran tekanan darah dilakukan satu jam setelah senam untuk mendapatkan hasil yang stabil. Faktor usia ( $\geq 43$  tahun), stres, dan rendahnya aktivitas fisik turut memengaruhi tingginya tekanan darah. Secara fisiologis, aktivitas fisik ini menurunkan resistensi pembuluh darah, meningkatkan efisiensi pompa jantung, serta memperbaiki sirkulasi, sehingga aman bagi pasien dengan risiko kardiovaskular. Senam yang dilakukan rutin dua kali seminggu selama satu bulan terbukti memberi efek positif yang stabil, meningkatkan kebugaran, kapasitas paru, metabolisme, dan kapasitas aerobik. Dengan demikian, senam jantung sehat tidak hanya bermanfaat sebagai aktivitas fisik rutin, tetapi juga strategi preventif dan rehabilitatif dalam pengelolaan hipertensi secara nonfarmakologis.

#### **4. SIMPULAN DAN SARAN**

##### ***Simpulan***

Hasil penelitian tentang senam jantung sehat berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Babahrot, Kabupaten Aceh Barat Daya. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai  $p = 0,000$  pada tekanan darah sistolik dan diastolik, yang berarti perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi adalah signifikan secara statistik. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 144,78 mmHg menjadi 142,41 mmHg, sementara tekanan darah diastolik menurun dari 86,81 mmHg menjadi 84,97 mmHg setelah pelaksanaan senam jantung sehat sebanyak 8 kali pertemuan selama 4 minggu setiap 2 kali perminggu ditarik kesimpulan bahwasannya terdapat hubungan senam jantung sehat dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

##### ***Saran***

Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi penting. Bagi orang dewasa atau pada usia produktif dengan hipertensi, disarankan untuk rutin melakukan senam jantung sehat minimal dua kali seminggu selama 30 menit sebagai upaya nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah dan menjaga kebugaran. Bagi Puskesmas Babahrot Kabupaten Abdya, kegiatan senam jantung sehat diharapkan dapat terus dilaksanakan meskipun penelitian telah berakhir, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai program promotif dan preventif dalam pengelolaan hipertensi. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, hasil ini diharapkan menjadi rujukan untuk meneliti manfaat lain dari senam jantung sehat guna memperkuat bukti ilmiah terkait efektivitasnya terhadap kesehatan masyarakat.

#### **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Amelia Prameswari Pitaloka. (2022). Literature Review: Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Burnout Syndrome Pada Perawat Yang Menangani Pasien Covid-19. *Professional Health Journal*, 4(1), 51-61. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.283>
- Dinkes Aceh. (2019). Profil Kesehatan Aceh 2019. *Dinas Kesehatan Aceh*, 53(9), 1689-1699.
- Dinkes Aceh. (2022). Kesehatan aceh 2022. *Profil Kesehatan Aceh*.

- Hamzah. (2020). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (pp. 70–75). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Moniaga, V. (2013). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Bplu Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 785–789. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3635>
- Moonti, M. A., & Suhartini, W. D. (2024). Efektivitas senam jantung sehat dan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Garawangi. *Journal of Public Health Innovation*, 4(02), 394–401. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1035>
- Putri, G., Mulyani, S., & Agung, A. (2017). Efektivitas senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Prodi DIII Keperawatan Rajekwesi Bojonegoro*, 10–11.
- Renjani, A., & Septiany, M. (2024). Efektivitas Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny. J Di Desa Awang Bangkal Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 928–932. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2847>
- Saragih, H., Ginting, A. A. Y., Barus, M., & Sitepu, D. F. H. (2023). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Riwayat Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1487–1496.