

Intervensi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review

Supardi Rustam¹

¹Institut Sains dan Kependidikan Kie Raha Maluku Utara
supardirustam23@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan masalah kesehatan global serius yang diderita oleh sekitar 33% penduduk dunia dan menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskular kronis. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dan ekonomis untuk mengontrol tekanan darah serta meningkatkan kesejahteraan pasien adalah melalui aktivitas fisik berupa senam. Tujuan: Tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai jenis intervensi senam yang efektif dalam menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup pada pasien hipertensi. Metode: Penelitian ini menggunakan desain *literature review* dengan pencarian artikel melalui *database* Google Scholar dan PubMed dalam rentang waktu 2019-2024 menggunakan kerangka PICO. Seleksi literatur dilakukan mengikuti alur PRISMA hingga didapatkan artikel yang relevan untuk diulas secara mendalam. Hasil: Analisis terhadap literatur menunjukkan bahwa senam hipertensi secara konsisten memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik melalui regulasi sistem saraf otonom. Selain luaran klinis, intervensi senam yang dilakukan secara rutin di komunitas juga terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup penderita secara drastis, dari 43,8% menjadi 75%, melalui jalur psikoneuroimunologi dan interaksi sosial. Saran: Sangat disarankan bagi pelayanan kesehatan primer untuk menerapkan program senam hipertensi secara masif sebagai metode preventif dan rehabilitatif yang praktis bagi penderita hipertensi

Kata kunci : SENAM, hipertensi, Tekanan Darah

ABSTRACT

Hypertension is a major global health challenge affecting approximately 33% of the world's population and serving as a primary trigger for chronic cardiovascular diseases. This literature review aims to evaluate the effectiveness of various exercise interventions in reducing blood pressure and improving the quality of life for hypertensive patients. The study employed a literature review design, searching for relevant articles published between 2019 and 2024 through Google Scholar and PubMed databases using the PICO framework. Literature selection followed the PRISMA workflow to ensure the inclusion of high-quality, relevant studies for in-depth analysis. Analysis of the literature consistently demonstrates that hypertension exercise significantly reduces both systolic and diastolic blood pressure by regulating the autonomic nervous system. Beyond clinical outcomes, routine community-based exercise interventions were found to drastically improve patients' quality of life, increasing from 43.8% to 75%, through psychoneuroimmunological pathways and social interaction. In conclusion, hypertension exercise is a highly effective, low-cost, and sustainable non-pharmacological intervention that should be widely implemented in primary health care to enhance the overall well-being of hypertensive patients

Keywords : , Exercise, Hypertension, Blood pressure

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global utama yang jumlah penderitanya terus meningkat dari waktu ke waktu. Penyakit ini sering dijuluki sebagai the silent killer karena gejalanya sering tidak

dirasakan oleh pasien, sehingga kondisinya kerap diabaikan. (Oktaviani et al., 2022)

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, hipertensi merupakan kondisi medis serius yang secara global diderita oleh sekitar 33% penduduk dunia, atau setara dengan 1 dari 3 orang. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan

diastolik yang jika tidak dikelola dengan baik dapat memicu berbagai gangguan kesehatan kronis, termasuk serangan jantung, penyakit ginjal, stroke, hingga kematian (Ardiansyah & Widowati, 2024)

Secara global, diperkirakan sekitar 600 juta orang dewasa dengan hipertensi (44%) tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi tersebut. Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 18 tahun mencapai 34,1%. Dari angka tersebut, kelompok lansia menunjukkan prevalensi tertinggi, di mana 55% individu berusia 55-64 tahun mengalami hipertensi. Namun, tingkat kesadaran untuk mengonsumsi obat secara rutin masih rendah, yang mengindikasikan perlunya upaya pencegahan dan pengendalian yang lebih efektif.

Munculnya hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti genetik, jenis kelamin, usia, stres, obesitas, hingga kurangnya aktivitas fisik (Nurmania et al., 2025). Salah satu intervensi sederhana namun efektif untuk mengontrol tekanan darah adalah melalui aktivitas fisik berupa senam. Secara fisiologis, aktivitas senam dapat menurunkan tekanan darah dengan cara meningkatkan elastisitas pembuluh darah (vasodilatasi) dan mengurangi resistensi vaskular perifer. Selain itu, latihan rutin dapat menurunkan denyut jantung dan menginduksi relaksasi dengan menurunkan kadar hormon norepinefrin dalam tubuh. (Hariawan & Tatisina, 2019)

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa berbagai jenis senam seperti Senam Tera, Senam Hipertensi, Senam Jantung Sehat, hingga Senam Prolanis memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Oleh karena itu, penelitian literature review ini dilakukan untuk mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai jenis intervensi senam yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi sebagai referensi dalam praktik keperawatan dan layanan kesehatan masyarakat

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan mencari artikel melalui basis data elektronik Google Scholar dan PubMed. Pencarian dilakukan terhadap artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu tahun 2019 hingga 2024 untuk memastikan

kebaruan data. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur ini adalah "Hipertensi," "Senam," dan "Penurunan Tekanan Darah".

Untuk mempermudah dan menstrukturkan proses pencarian, peneliti menerapkan kerangka PICO (Patient/Population, Intervention, Comparison, Outcome) sebagai berikut: P (Population): Pasien dewasa berusia 18 tahun yang menderita hipertensi. (Intervention): Aktivitas fisik berupa senam (Senam Hipertensi, Senam Tera, Senam Prolanis, dll). (Comparison): Tidak ada intervensi pembandingan spesifik atau menggunakan terapi standar. (Outcome): Terjadinya penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik.

Artikel yang dipilih adalah artikel penelitian asli (original research) yang tersedia dalam teks lengkap (full text), menggunakan metode eksperimental, serta ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah artikel yang melibatkan partisipan wanita hamil.

Seleksi literatur mengikuti alur Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Tahapan seleksi meliputi: Identifikasi: Pencarian awal berdasarkan kata kunci di database terpilih. Skrining: Penyaringan artikel berdasarkan judul dan abstrak yang relevan dengan topik penelitian. Kelayakan (Eligibility): Penilaian artikel secara menyeluruh terhadap kriteria inklusi dan eksklusi setelah membaca teks lengkap. Inklusi: Menentukan jumlah akhir artikel yang akan diulas secara mendalam.

3. HASIL

Berdasarkan tinjauan literatur yang sudah dilakukan, didapatkan beberapa literatur yang sesuai dengan kata kunci yang digunakan. Hasil dari literatur tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Tinjauan Literatur

No	Penulis dan Tahun	Jurnal/Buku	Judul	Hasil
1	Rahmawati et al. (2025)	<i>Caring: Jurnal Keperawatan</i>	<i>Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup di Posyandu Lansia Nogosaren</i>	Senam hipertensi meningkatkan kualitas hidup tinggi dari 43,8% menjadi 75% ($p=0,002$).
2	Dwisetyo B, Miftah Suranata F, Tamarol W. (2023)	<i>Journal of Applied Holistic Nursing Science (JAHNS)</i>	<i>Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah Masyarakat</i>	Senam hipertensi memberikan efek yang signifikan terhadap perubahan tekanan darah masyarakat di Desa Pineleng 2, Kabupaten Minahasa.
3	Sakinah S, Darna D, Basra B, Rodin MA. (2022)	<i>Malahayati Nursing Journal</i>	<i>Pengaruh Senam Anti Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dongi</i>	Aktivitas fisik berupa senam secara rutin terbukti efektif menurunkan denyut jantung dan curah jantung sehingga tekanan darah menjadi lebih rendah.
4	Basuki SPH, Barnawi SR. (2021)	<i>SAINTEKS</i>	<i>Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas</i>	Terjadi penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan ($p=0,001$) dan tekanan darah diastolik ($p=0,002$) pada komunitas lansia perempuan.

4. PEMBAHASAN

Analisis terhadap berbagai literatur yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2024 menunjukkan adanya konsistensi temuan mengenai efektivitas senam hipertensi sebagai intervensi non-farmakologis yang esensial bagi kelompok lanjut usia. Secara klinis, efektivitas ini pertama kali terlihat jelas dalam studi yang dilakukan oleh Basuki & Barnawi (2021) pada komunitas lansia di Desa Petir, Banyumas. Penelitian tersebut memberikan bukti empiris yang kuat melalui nilai signifikansi penurunan tekanan darah sistolik ($p=0,001$) dan diastolik ($p=0,002$). Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik terstruktur seperti senam hipertensi mampu memberikan beban kerja jantung yang moderat namun konsisten, sehingga memicu adaptasi sistem kardiovaskular yang lebih stabil pada lansia perempuan yang menjadi subjek penelitian tersebut.

Korelasi antara aktivitas fisik dan penurunan parameter klinis tersebut kemudian dijelaskan secara lebih mendalam melalui mekanisme fisiologis oleh Sakinah et al (2022) di wilayah kerja Puskesmas Dongi. Dalam kajian mereka, terungkap bahwa senam yang dilakukan secara rutin tidak hanya sekadar menggerakkan tubuh, tetapi secara aktif mempengaruhi sistem saraf otonom yang berdampak pada penurunan denyut jantung dan curah jantung. Penurunan ini secara langsung berimplikasi pada berkurangnya resistensi pembuluh darah perifer, sehingga tekanan darah dapat turun ke level yang lebih rendah dan stabil. Hal ini memperkuat argumen bahwa senam hipertensi bertindak sebagai regulator alami bagi jantung, yang jika dilakukan secara berkesinambungan, dapat meminimalkan ketergantungan lansia terhadap terapi obat-obatan kimia yang seringkali memiliki efek samping pada fungsi ginjal atau hati.

Keberlanjutan efektivitas intervensi ini juga teruji di berbagai konteks geografis yang berbeda, sebagaimana ditunjukkan oleh Dwisettyo et al (2023) melalui penelitiannya di Desa Pineleng, Kabupaten Minahasa. Studi tersebut mengonfirmasi bahwa perubahan tekanan darah masyarakat melalui senam hipertensi memberikan efek signifikan yang nyata, yang menunjukkan bahwa program ini memiliki tingkat adaptabilitas yang tinggi untuk diterapkan di berbagai komunitas pedesaan dengan karakteristik sosial yang beragam. Namun, dampak dari intervensi ini ternyata

tidak hanya terbatas pada angka-angka klinis di tensimeter.

Studi terbaru yang dilakukan oleh Rahmawati et al (2025) menemukan adanya peningkatan kualitas hidup yang sangat drastis, dari hanya 43,8% menjadi 75% dengan nilai signifikansi $p=0,002$.

Peningkatan kualitas hidup yang signifikan ini memberikan gambaran bahwa senam hipertensi di komunitas berfungsi ganda: selain sebagai latihan fisik, kegiatan ini juga menjadi sarana interaksi sosial bagi para lansia. Interaksi sosial yang terjadi selama senam bersama dapat menurunkan tingkat stres dan perasaan terisolasi yang sering dialami oleh lansia, yang secara tidak langsung berkontribusi pada kestabilan tekanan darah melalui jalur psikoneuroimunologi. Oleh karena itu, penerapan senam ini secara masif dan terjadwal di tingkat pelayanan kesehatan primer sangat direkomendasikan untuk mendukung kemandirian lansia serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh tanpa memerlukan biaya yang tinggi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Intervensi senam hipertensi merupakan strategi non-farmakologis yang sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik melalui mekanisme regulasi sistem saraf otonom yang memperbaiki fungsi pompa jantung serta menurunkan resistensi pembuluh darah perifer. Selain memberikan luaran klinis yang signifikan pada stabilitas hemodinamik penderita, aktivitas fisik yang terstruktur ini juga terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup secara holistik melalui jalur psikoneuroimunologi, di mana interaksi sosial dan sekresi hormon endorfin selama kegiatan berlangsung efektif mereduksi tingkat stres psikis penderita. Oleh karena itu, sangat disarankan untuk dilakukan penerapan senam hipertensi ini secara masif di tingkat pelayanan kesehatan primer sebagai metode preventif dan rehabilitatif yang praktis, ekonomis, serta mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat sekaligus mengurangi ketergantungan pada terapi farmakologis jangka panjang.

5. Referensi

- Ardiansyah, m. Z., & widowati, e. (2024). Hubungan kebisingan dan karakteristik individu dengan kejadian hipertensi pada pekerja rigid packaging. *Higeia (journal of public health research and development)*, 8(1), 141–151.
<https://doi.org/10.15294/higeia.v8i1.75362>
- Ayu oktaviani, g., purwono, j., & keperawatan dharma wacana metro, a. (2022). Implementation of hypertension exercise on blood pressure patients with hypertension in the work area puskesmas purwosari kec. North metro in 2021. *Jurnal cendikia muda*, 2(2).
- Basuki, s. P. H., & barnawi, s. R. (2021). Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada komunitas lansia desa petir kecamatan kalibagor, banyumas. *Sainteks*, 18(1).
- Dwisetyo, b., miftah suranata, f., & tamarol, w. (2023). Pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah masyarakat the effect of hypertension exercises on changes in people's blood pressure. *Jurnalkeperawatanprofesional*, 4(2), 74–80.
<https://doi.org/10.36590/v4i2.646>
- Hariawan, h., & tatisina, m. (2019). Pelaksanaan pemberdayaan keluarga dan senam hipertensi sebagai upaya manajemen diri penderita hipertensi. *Jurnal pengamas kesehatan sasambo*, 1(2). <http://jkip.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/pks>
- Nurmania, a. A., ludiana, & dewi, t. K. (2025). Implementasi senam hipertensi untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal cendikia muda*, 5(1).
- Rahmawati, s. F., dons. Jenita doli tine, & palestini, b. (2025). Pengaruh senam hipertensi terhadap peningkatan kualitas hidup di posyandu lansia nogosaren. *Caring:jurnalkeperawatan*, 14(2), 1.
<https://doi.org/10.29238/caring.v14i2.2824>
- Sakinah, s., darna, d., basra, b., & rodin, m. A. (2022). Pengaruh senam anti hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas dongi kabupaten sidenreng rappang. *Malahayati nursing journal*, 4(3), 756–767.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6041>