



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 04, 2025

Revised: June, 23, 2025

Available online: June, 24, 2025

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/hjk>

**Efektivitas senam hipertensi pada lansia dalam mengontrol tekanan darah:
*A literature review***

Nurina Aulia Hanun, Abi Muhlisin*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Korespondensi penulis: Abi Muhlisin. *Email: abi.muhlisin@ums.ac.id

Abstract

Background: One of the many physiological declines associated with aging is hypertension, which indirectly affects the elderly. Among non-communicable diseases, hypertension ranks as the leading cause of death. The number of people diagnosed with hypertension is projected to increase to 1.5 billion by 2025, with 9.4 million deaths occurring annually.

Purpose: To analyze the effectiveness of hypertension exercise in controlling blood pressure among the elderly.

Method: A literature review using articles sourced from Google Scholar within the 2020–2025 period. Articles were selected based on inclusion criteria such as relevant topics, full-text availability, and involving elderly individuals with hypertension. From a total of 8,230 articles, 5 were selected for analysis.

Results: A review of the five selected research articles indicated that regular hypertension exercise reduces blood pressure in the elderly, with significant improvements observed between pre- and post-exercise measurements.

Conclusion: One non-pharmacological approach to managing hypertension in the elderly is performing hypertension exercise regularly.

Keywords: Blood Pressure; Elderly; Hypertension Exercise.

Pendahuluan: Salah satu dari banyak penurunan fungsi fisiologis yang terkait dengan penuaan adalah hipertensi yang secara tidak langsung memengaruhi lansia. Diantara penyakit tidak menular, hipertensi menempati peringkat teratas penyebab kematian. Jumlah orang yang didiagnosis dengan hipertensi mengalami peningkatan mencapai 1.5 miliar pada tahun 2025 dengan 9.4 juta orang meninggal setiap tahunnya.

Tujuan: Untuk menganalisis efektivitas senam hipertensi pada lansia dalam mengontrol tekanan darah.

Metode: *Literature review* dengan sumber artikel dari Google Scholar selama periode 2020–2025. Artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi seperti topik relevan, tersedia full text, dan melibatkan lansia dengan hipertensi. Dari 8,230 artikel, diperoleh 5 artikel yang dianalisis.

Hasil: Tinjauan terhadap 5 artikel penelitian yang terpilih menunjukkan bahwa senam hipertensi secara rutin mengurangi tekanan darah pada lansia dengan perbaikan signifikan antara pengukuran sebelum dan sesudah senam.

Simpulan: Salah satu pilihan non farmakologis untuk mengatasi hipertensi pada lansia adalah melakukan senam hipertensi secara teratur.

Kata Kunci: Lansia; Senam Hipertensi; Tekanan Darah.

PENDAHULUAN

Seseorang dianggap lanjut usia jika berusia diatas 60 tahun. Kategori lanjut usia dimulai dari 60-70 tahun, usia tua 71-90 tahun, dan sangat tua 90 tahun keatas (Manafe & Berhimpon, 2022). Banyak masalah kesehatan yang dapat memengaruhi lansia (Yuniartika & Murti, 2020). Hipertensi merupakan salah satu dari banyak penyakit tidak menular yang dapat memburuk seiring bertambahnya usia karena penurunan fungsi fisiologis secara alami (Rohimah & Dewi, 2022). Di seluruh dunia, hipertensi menempati peringkat tertinggi penyebab kematian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Hipertensi mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah karena prevalensinya yang tinggi di masyarakat dan berpotensi komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik (Rahayu, Arifah, Widodo, Rahayuningsih, Kristinawati, Dewi, Tamelia, Azizah, Baety, Pratiwi, Dinasti, Fauzan, & Ananta, 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi memengaruhi hingga 1.13 miliar orang atau 1 dari setiap 3 orang yang didiagnosis. Meskipun demikian, hanya sekitar 46.8% penderita yang menjalani pengobatan. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat mencapai 1.5 miliar jiwa pada tahun 2025 dengan 9.4 juta orang meninggal dunia setiap tahunnya (Purwono, Sari, Ratnasari, & Budianto, 2020).

Jika tekanan darah seseorang secara konsisten lebih tinggi dari kisaran normal, dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg, kondisi ini dikenal sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi (Yanti & Rizkia, 2022). Mayoritas penderita hipertensi tidak mengalami gejala apapun, sehingga sering mendapat julukan "*silent killer*" (Ginting, Dwiningthyas, Aritonang, & Kusumaningsih, 2024). Tanda dan gejala yang dapat muncul pada penderita hipertensi, antara lain detak jantung yang tidak teratur, penglihatan kabur, sakit kepala, kadang disertai mual dan muntah, tengkuk terasa berat, kelelahan, nyeri dada dan mimisan (Arisandi & Mardiah, 2022).

Terdapat beberapa faktor risiko hipertensi, seperti keturunan, jenis kelamin, usia, stress, obesitas serta konsumsi alkohol dan garam. Selain itu, makanan cepat saji yang tinggi lemak, garam dan rendah serat juga dapat menjadi faktor risiko hipertensi. Penyakit jantung, ginjal, stroke, dan komplikasi lainnya dapat terjadi akibat hipertensi yang tidak diobati (Hubaybah, Fitri, Lesmana, & Putri, 2023).

Penderita hipertensi memiliki pilihan terapi melalui cara farmakologis atau non farmakologis. Beberapa macam obat digunakan dalam terapi farmakologis, termasuk diuretik, *beta blocker*, *calcium channel blocker* atau *antagonis*, *angiotensin II receptor blocker*, dan *angiotensin converting enzyme inhibitor*. Modifikasi gaya hidup dan asupan minuman herbal, seperti teh rosella, teh hijau, dan jus mentimun merupakan terapi non farmakologis (Febrina, 2022). Selain itu, terapi non farmakologis lainnya yang dapat diterapkan adalah senam hipertensi (Rahmawati & Imamah, 2024). Senam hipertensi adalah salah satu jenis latihan fisik yang terstruktur dan dilakukan dengan gerakan tertentu untuk memberikan manfaat bagi tubuh. Beberapa manfaatnya antara lain menurunkan tekanan darah, mengelola stress dan menurunkan berat badan. Senam ini dapat dilakukan selama 30 menit minimal 2 kali seminggu (Priliana, 2024). Senam yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah dan membuat pembuluh darah lebih elastis. Senam hipertensi menurunkan tekanan darah karena memperlebar pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun (Hubaybah et al., 2023).

Penelitian terdahulu menemukan hasil bahwa, senam hipertensi berhasil menurunkan tekanan darah. Rata-rata tekanan darah sebelum senam adalah 156/96 mmHg dan turun menjadi 142/88 mmHg setelah senam (Sakinah, Darna, Basrah, & Rodin, 2022). Efek senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah ditunjukkan dengan *p-value* sebesar 0.002 yang menunjukkan hasil signifikan (*p value* <0.05) (Basuki & Barnawi, 2021). Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penulis melakukan tinjauan terhadap beberapa artikel untuk memperdalam pemahaman mengenai efektivitas senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah melalui kajian *literature review*.

METODE

Penelitian *literature review* yang mengacu pada basis data jurnal yang bersumber dari Google Scholar. Artikel yang digunakan dalam penelitian ini mencakup periode 5 tahun terakhir (2020–2025). Penulis menelusuri 8,230 artikel penelitian dengan kata kunci "senam hipertensi", "tekanan darah", dan "lansia". Salah satu cara untuk mengukur kualitas

Nurina Aulia Hanun, Abi Muhlisin*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Abi Muhlisin. *Email: abi.muhlisin@ums.ac.id

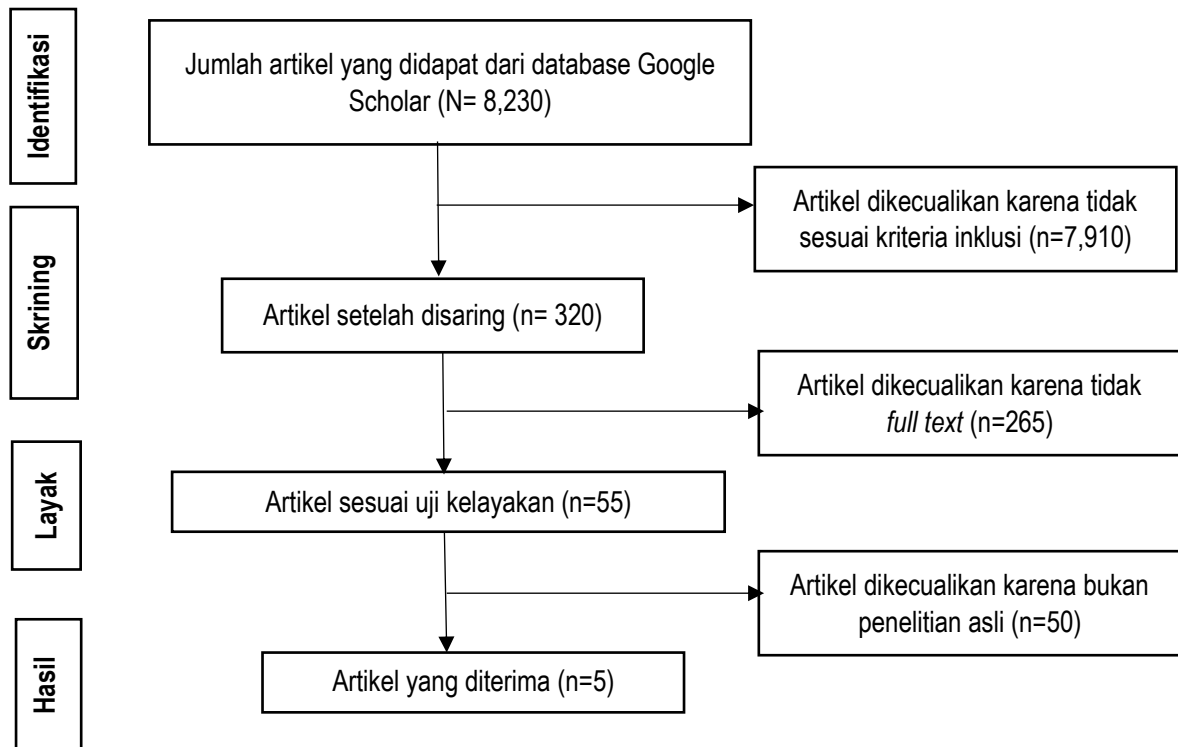
DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.705>

artikel adalah dengan mencari sumber informasi yang sesuai.

Kriteria inklusi yang digunakan yaitu artikel yang membahas senam hipertensi sebagai intervensi utama dalam menurunkan tekanan darah pada lansia, melibatkan subjek berusia ≥ 60 tahun yang telah didiagnosis hipertensi, memuat hasil pengukuran

tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta merupakan artikel penelitian asli (bukan *editorial* atau *review*) yang tersedia dalam bentuk *full text*. Setelah proses seleksi, diperoleh 5 artikel untuk dianalisis. Hasil seleksi literatur digambarkan menggunakan diagram alir PRISMA.

HASIL



Gambar PRISMA Flow Diagram

Nurina Aulia Hanun, Abi Muhlisin*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Abi Muhlisin. *Email: abi.muhlisin@ums.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.705>

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Kosassy et al., 2023) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia.	<i>Quasi experiment</i> dengan rancangan <i>pretest posttest control group design</i> .	Senam hipertensi memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap penurunan darah sistolik dan diastolic pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi tahun 2022.
(Sundari & Hartutik, 2023) (Indonesia)	Untuk mengetahui gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah senam hipertensi pada lansia hipertensi di Desa Kaling Tasikmadu Karanganyar.	Penelitian deskriptif.	Terdapat penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Kaling Tasikmadu Karanganyar setelah dilakukan senam hipertensi dari hipertensi derajat 1 menjadi kategori normal.
(Amatillah & Mulyaningsih, 2024) (Indonesia)	Untuk mengetahui hasil implementasi pada ke 2 responden dalam pemberian senam hipertensi pada lansia penderita hipertensi	Penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus.	Sebelum dilakukan penerapan senam hipertensi berisiko sedang mengalami hipertensi, setelah pemberian senam hipertensi setiap 1 minggu sekali selama 3 minggu dengan durasi 30 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan setelah istirahat, ke dua responden terjadi penurunan tekanan darah.
(Patimah & Fauzi, 2024) (Indonesia)	Untuk engetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Gunung Kaler tahun 2023.	<i>Quasi experiment</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i> .	Tenaga kesehatan dapat memberikan informasi tentang perlunya edukasi dan praktik yang harus dilakukan oleh tenaga kesehatan bersama dengan lansia untuk melaksanakan senam hipertensi yang dilakukan di rumah yang telah ditentukan, sebaiknya dilakukan secara rutin

Nurina Aulia Hanun, Abi Muhlisin*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Abi Muhlisin. *Email: abi.muhlisin@ums.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.705>

			sesuai aturan yang telah ditentukan dalam melakukan senam hipertensi.
(Murwani et al., 2023) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh latihan hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia.	<i>Quasi experimental</i> dengan desain <i>time series</i> . Desain ini menggunakan model <i>one group pre-posttest design</i> , yaitu hanya melibatkan satu kelompok subjek tanpa kelompok kontrol.	Senam hipertensi yang dilakukan setiap minggu sebanyak 3 kali dapat menurunkan tekanan darah pada lansia di Panti Sosial Wreda Tresna Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

Nurina Aulia Hanun, Abi Muhlisin*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Abi Muhlisin. *Email: abi.muhlisin@ums.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.705>

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, 18 partisipan yang memenuhi kriteria diikutsertakan dalam penelitian, yaitu: lansia yang menderita tekanan darah tinggi, secara medis didiagnosis menderita tekanan darah tinggi, lansia berusia 60-69 tahun, hipertensi ringan hingga sedang, mengonsumsi obat untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest posttest control group design*. Sampel dibagi menjadi kelompok kontrol dan intervensi dengan durasi intervensi 40 menit sebanyak 3 kali seminggu. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *non probability sampling* (*purposive sampling*). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata sebelum intervensi senam hipertensi tekanan darah sistolik 149.78 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 87.78 mmHg. Setelah intervensi, tekanan darah sistolik dan diastolik rata-rata turun menjadi 136.39 dan 78.33 mmHg. Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok intervensi masing-masing 0.00 dan 0.001 yang menunjukkan bahwa senam hipertensi secara signifikan menurunkan tekanan darah pada lansia (Kosassy, Risdawati, & Mulya, 2023).

Pada studi deskriptif yang menggunakan rumus Slovin untuk menentukan 16 responden yang akan berpartisipasi. Teknik *probability sampling*, khususnya metode *simple random sampling* digunakan untuk mengumpulkan sampel. Kriteria inklusi meliputi: lansia dengan hipertensi, memiliki tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg, berusia 60 tahun atau lebih, tidak mengonsumsi obat anti hipertensi. Intervensi senam hipertensi dilakukan 20 menit sebanyak 3 kali seminggu. Satu hari sebelum intervensi dilakukan *pretest* dan hari terakhir dilakukan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tekanan darah normal setelah intervensi (81.3%), dibandingkan dengan (56.3%) yang memiliki hipertensi tingkat 1 sebelum intervensi. Hal ini membuktikan bahwa senam hipertensi berhasil menurunkan tekanan darah lansia (Sundari & Hartutik, 2023).

Desain *quasi eksperimen* berupa *pre* dan *posttest* serta *nonequivalent control* dengan metode studi kasus. 1 orang berpartisipasi dalam kelompok intervensi senam hipertensi dan 1 orang berperan

sebagai kelompok kontrol. Kedua peserta dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Wawancara, observasi dan dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data dari lansia penderita hipertensi. Lembar pemantauan tekanan darah dan tensimeter digital termasuk diantara alat yang digunakan. Intervensi berlangsung selama 3 minggu dan terdiri dari 30 menit. Hasil penelitian menunjukkan hari pertama sebelum senam, tekanan darah Tn. N 170/95 mmHg dan setelah intervensi hari ketiga tekanan darah turun menjadi 145/82 mmHg. Tekanan darah Ny. S adalah 190/90 mmHg sebelum senam dan turun menjadi 157/78 mmHg setelah senam pada hari ketiga. Hal ini membuktikan bahwa tekanan darah kedua pasien menurun setelah melakukan senam hipertensi (Amatillah & Mulyaningsih, 2024).

Penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design* dalam penelitian *quasi eksperimen*. Penelitian ini melibatkan 19 lansia hipertensi yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi senam hipertensi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan senam. Selama 12 minggu, intervensi dilakukan secara konsisten 3 kali seminggu. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata perubahan tekanan darah untuk kelompok intervensi 4.63 dibandingkan dengan 0.84 untuk kelompok kontrol. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa senam hipertensi menurunkan tekanan darah pada kelompok intervensi (nilai Sig 0.000 $p < 0.05$), tetapi pada kelompok kontrol (nilai Sig 0.215 $p > 0.05$) menunjukkan bahwa senam hipertensi tidak berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah (Patimah & Fauzi, 2024).

Pendekatan *quasi eksperimen* menggunakan desain *time series* dan *one group pre-posttest*. Intervensi berupa senam hipertensi dilakukan 3 kali setiap minggu dengan pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) senam. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* digunakan untuk memilih 30 orang lanjut usia yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu: lansia dengan hipertensi, tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, lansia usia 60-90 tahun, mampu mengikuti senam, setuju untuk menjadi responden. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah menurun dari 150/90 mmHg sebelum senam menjadi 120/80 mmHg setelah senam. Hal ini membuktikan senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia (Murwani, Ashar, & Budiati, 2023).

Nurina Aulia Hanun, Abi Muhlisin*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Abi Muhlisin. *Email: abi.muhlisin@ums.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.705>

SIMPULAN

Senam hipertensi yang dilakukan secara teratur dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amatillah, D. T. F., & Mulyaningsih, M. (2024). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Joyotakan RT 06 RW 05 Serengan Surakarta. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 511-519.
- Arisandi, Y., & Mardiah, M. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal' Aisyiah Medika*, 7(1), 350.
- 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), 92.
- Febrina, T. Y. (2022). Studi Kasus Pada Pasien Hipertensi Dengan Penerapan Pemberian Air Rebusan Bunga Rosella. *Zahra: Journal of Health and Medical Research*, 2(1), 25–27.
- Ginting, E. J., Dwiningthyas, M. E. R., Aritonang, S., & Kusumaningsih, C. I. (2024). Pengaruh Pemberian Intervensi Senam Hipertensi Pada Lansia yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 6(2), 264.
- Hubaybah, H., Fitri, A., Lesmana, O., & Putri, F. E. (2023). Edukasi Dan Pelatihan Senam Anti Hipertensi Pada Lansia Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSMM)*, 4(2), 15.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Diakses dari: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Kosassy, S. M., Risdawati, R., & Mulya, A. P. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9).
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 749–750.
- Murwani, A., Ashar, H., & Budiati, G. A. (2023). The Effect Of Hypertension Exercise On Blood Pressure In The Elderly: Experimental Quasy Study. *Biomolecular and Health Science Journal*, 6(1).
- Patimah, P., & Fauzi, A. (2024). The Effect Of Hypertension Exercise On Lowering Blood Pressure In The Elderly In The Work Area Of The Gunung Kaler Health Center In 2023. *International Journal of Health and Pharmaceutical*, 4(2), 273–278.
- Priliana, W. (2024). Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Bhakti Sabha Nusantara*, 3(1), 44–49.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 532.
- Rahayu, S., Arifah, S., Widodo, A., Rahayuningsih, F. B., Kristinawati, B., Dewi, E., Tamelia, Y., Azizah, I. N., Baety, N. C. N., Pratiwi, J. S., Dinasti, T. W., Fauzan, A., & Ananta, D. S. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kader 'Aisyiyah Tentang Hipertensi Melalui Kegiatan Edukasi Kesehatan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 195.
- Rahmawati, Y., & Imamah, I. N. (2024). Penerapan Senam Hipertensi Pada Tekanan Darah Lansia Di Wilayah Kota Surakarta. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 72–83.

Nurina Aulia Hanun, Abi Muhlisin*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Abi Muhlisin. *Email: abi.muhlisin@ums.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.705>

Efektivitas senam hipertensi pada lansia dalam mengontrol tekanan darah: *A literature review*

- Rohimah, S., & Dewi, N. P. (2022). Jalan Kaki Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 158.
- Sakinah, S., Darna, D., Basrah, 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).
- Sundari, S., & Hartutik, S. (2023). Gambaran Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Senam Hipertensi Pada Lansia Hipertensi Di Desa Kaling Tasikmadu. *SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat)*, 2(1), 43-53.
- Yanti, D. A., & Rizkia, D. (2022). The Effect of Isometric Handgrip Therapy Towar Blood Pressure on Hypertension Patients in the Work Area OF Batangkuis Public Health Center. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 4(2), 124-131.
- Yuniartika, W., & Murti, T. B. (2020). Hubungan Jenis Kelamin Dan Lama Sakit Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(2), 100–101.

Nurina Aulia Hanun, Abi Muhlisin*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Abi Muhlisin. *Email: abi.muhlisin@ums.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.705>