



Pengaruh Senam (Senam Anti Hipertensi) Terhadap Tingkat Stres Penderita Hipertensi: Pre-Experimental Study

Yessy Pramita Widodo¹, Eka Diana Permatasari², Susi Muryani³, Syariffudin Bakhtiar⁴, Rizkiana Molida⁵
^{1,2,3,4,5} Prodi Ilmu Keperawatan dan Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi

*E-mail: yessypramita.widodo@gmail.com

Diterima : 28 April 2026 Direvisi : 21 Juli 2026 Tersedia Online : 30 Juli 2026 Terbit Reguler: 31 Juli 2026

ARTIKEL INFO

Kata Kunci :
 Hipertensi; Tingkat stres; Senam (senam anti hipertensi).

Keywords :
 Hypertension, Stress levels, Senam (anti-hypertension exercise).

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat. Secara global, pada tahun 2019 prevalensi hipertensi mencapai 33,1% atau sekitar 1,28 miliar orang, sedangkan di Indonesia meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1%. Kondisi ini sering berkaitan dengan stres, yang dapat memperberat hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatis sehingga tekanan darah meningkat. Salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk mengurangi stres dan membantu mengontrol tekanan darah adalah aktivitas fisik, termasuk senam anti-hipertensi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh Senam terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. **Metode:** Penelitian menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Sampel berjumlah 25 penderita hipertensi di Posyandu RW 06 Desa Bedug, Kecamatan Pangkah, Kabupaten Tegal, yang dipilih melalui total sampling. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-15). Intervensi Senam dilakukan dua kali dalam satu minggu dengan durasi 15–30 menit setiap sesi. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed-rank. **Hasil:** Rerata tingkat stres menurun dari 2,04 sebelum intervensi menjadi 1,44 setelah intervensi dengan nilai $p = 0,001$. **Kesimpulan:** Senam menurunkan tingkat stres secara signifikan, dari mayoritas kategori sedang menjadi ringan, sehingga dapat direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengelola stres pada pasien hipertensi di layanan komunitas sebagai pendamping aman terapi medis rutin.

ABSTRACT

Background: Hypertension is a chronic disease with an increasing prevalence. Globally, in 2019, the prevalence of hypertension reached 33.1%, or approximately 1.28 billion people, while in Indonesia it increased from 25.8% in 2013 to 34.1%. This condition is often associated with stress, which may worsen hypertension by activating the sympathetic nervous system and increasing blood pressure. One non-pharmacological approach to reducing stress and helping control blood pressure is physical activity, including anti-hypertension exercise. **Objective:** This study aimed to determine the effect of Senam on stress levels among patients with hypertension. **Methods:** This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 25 hypertensive patients at Posyandu RW 06, Bedug Village, Pangkah District, Tegal Regency, selected using total sampling. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-15). The Senam intervention was conducted twice in one week, with each session lasting 15–30 minutes. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. **Results:** The mean stress level decreased from 2.04 before the intervention to 1.44 after the intervention, with $p = 0.001$. **Conclusion:** Senam significantly reduced stress levels, shifting most respondents from moderate to mild stress, and may be recommended as a non-pharmacological therapy to manage stress in hypertensive patients in community-based care.

How to Cite : Widodo, Y. P., Permatasari, E. D., Muryani, S., Bakhtiar, S., & Molida, R. (2026). Pengaruh Senam (Senam Anti Hipertensi) Terhadap Tingkat Stres Penderita Hipertensi: Pre-Experimental Study. *ASJN (Aisyiah Surakarta Journal of Nursing)*, 7(1), 13–18. <https://doi.org/10.30787/asjn.v7i1.2475>

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu tantangan kesehatan seluruh dunia yang semakin meningkat serta hipertensi penyebab utama kematian kelima di seluruh dunia yang berkontribusi terhadap 40% kematian yang berkaitan dengan penyakit jantung (Suhartatik, 2023). Sekitar 1,13 miliar orang diseluruh dunia mengalami hipertensi, mayoritas kasus muncul di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah, hipertensi ini perlu dikurangi sebesar 25% sesuai target global pada tahun 2025 (Putri, 2020). Berdasarkan data dari WHO memperkirakan pada tahun 2025 terdapat 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi dan diprediksi ada 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya setiap tahun (M. Wardani, T.K, E. Yun Yun, 2025).

Hipertensi sangat dipengaruhi oleh pola hidup dan kebiasaan, dengan kurangnya aktivitas fisik sebagai salah satu faktor risiko utama (Herdiani et al., 2020). Stres juga menjadi pemicu signifikan hipertensi, karena dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berujung pada peningkatan tekanan darah (Putri Utami et al., 2022). Stres dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan jika kondisi ini tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan komplikasi pada organ-organ lainnya (Mad Zaini et al., 2022).

Pengelolaan stres menjadi bagian penting dalam manajemen hipertensi, metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengelola stres dan menurunkan tekanan darah adalah melalui aktivitas fisik, seperti senam anti hipertensi. Senam anti hipertensi adalah bentuk latihan yang dirancang untuk meningkatkan sirkulasi darah dan pasokan oksigen ke seluruh tubuh, yang pada gilirannya membantu menurunkan tekanan darah (Efliani, Ramadia, A, Hikmah, 2022).

Mekanisme ini terjadi karena aktivitas fisik meningkatkan kebutuhan oksigen, yang sementara waktu meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Namun setelah berolahraga darah akan melebar, menyebabkan penurunan tekanan darah yang dapat bertahan 30 hingga 120 menit. Dengan latihan rutin, pembuluh darah menjadi lebih elastis, dan tekanan darah akan menurun secara berkelanjutan. Relaksasi pembuluh darah akibat aktivitas fisik juga berkontribusi pada penurunan tekanan darah, serta membantu mengurangi tingkat stres pada penderita hipertensi (Hidayat, 2021a).

Senam latihan yang dirancang untuk meningkatkan peredaran darah serta

memastikan pasokan oksigen masuk ke seluruh tubuh, sehingga dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah (Efliani, Ramadia, A, Hikmah, 2022). Berolahraga membutuhkan oksigen yang meningkat untuk menghasilkan energi menyebabkan denyut jantung, curah jantung, dan volume darah yang dipompa kemudian mengakibatkan peningkatan tekanan darah, setelah beristirahat pembuluh darah akan melebar dan tekanan darah akan menurun selama 30 hingga 120 menit sebelum kembali ke tingkat semula sebelum melakukan olahraga, jika aktivitas fisik dilakukan secara rutin tekanan darah akan menurun dalam jangka waktu yang semakin lama dan pembuluh darah akan menjadi lebih elastis, mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga disebabkan oleh aktivitas fisik membantu merelaksasi pembuluh darah sehingga pembuluh darah melebar dan tekanan darah menurun, olahraga juga berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi (Hidayat, 2021b)

Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu, ditemukan bahwa dari 25 warga yang aktif mengikuti posyandu, 13 warga usia produktif menderita hipertensi. Dari 13 responden tersebut, 5 menyatakan stres karena penyakit yang tak kunjung sembuh, 4 stres karena harus rutin minum obat, dan 8 stres karena banyaknya pantangan makanan. Mayoritas dari mereka juga menyatakan stres karena tekanan darah yang naik turun dan tidak melakukan olahraga apapun untuk menurunkannya. Fenomena ini menunjukkan adanya kebutuhan akan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengelola stres pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam (senam anti hipertensi) terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi.

METODE DAN BAHAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-experiment* yang menggunakan desain *one group pretest-posttest*, untuk mengetahui pengaruh senam (senam anti hipertensi) terhadap tingkat stres penderita hipertensi, pelaksanaan penelitian di Posyandu RW 06 Desa Bedug, Kecamatan Pangkah, Kabupaten Tegal, pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 27 hingga 31 Mei 2025, Senam dilakukan dua kali seminggu dengan jeda dua hari antar sesi, setiap sesi senam berdurasi 15-30 menit, diawali dengan 1 menit pemanasan, diikuti 5 menit senam inti

(dengan satu kali pengulangan gerakan), dan diakhiri dengan 2 kali napas dalam untuk pendinginan. penderita hipertensi, Populasi penelitian mencakup seluruh penderita hipertensi di Posyandu yang berjumlah 25, dari populasi ini sampel penelitian ditentukan menggunakan metode *Total Sampling* yang didapatkan sebanyak 25 responden penderita hipertensi.

Alat penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat stress menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-15). Analisa data penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* mengetahui pengaruh senanti (senam anti hipertensi) terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi dengan melihat perbedaan skor stres antara *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Bhamada Slawi dengan nomor sertifikat kelayakan etik No. 062/Univ.Bhamada/KEP./EC/2025

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Stres Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Senanti (Senam Anti Hipertensi)

Tabel 1 *Pre-test* Tingkat Stres Terhadap Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Senanti (n=25)

Variabel	f	%	Mean (%)	SD
Ringan	2	8%	2.04	.455
Sedang	20	80%		
Berat	3	12%		
Total	25	100%		

Berdasarkan hasil *pre-test* tingkat stres yang dilakukan terhadap 25 responden penderita hipertensi sebelum intervensi senanti, diketahui bahwa mayoritas responden mengalami stres pada kategori sedang, yaitu sebanyak 20 responden (80%), sebagian kecil responden mengalami stres dalam kategori berat sebanyak 3 responden (12%), dan hanya 2 responden (8%) yang berada dalam kategori stres ringan, Pengisian kuesioner menunjukkan responden sering merasa marah akibat masalah sulit diatasi, lelah dengan aktivitas harian, dan cemas akan hal yang belum terjadi. Stres ini berkaitan erat dengan tantangan emosional dan mental sehari-hari, penderita hipertensi rentan mengalami stres karena tekanan darah tidak stabil, kekhawatiran komplikasi, dan

keterbatasan aktivitas, yang semuanya memicu tekanan psikologis.

Sejalan penelitian yang dilakukan oleh (Zaini et al., 2022) yang menyatakan bahwa stresor psikologis, seperti kekhawatiran terhadap kesehatan, perasaan frustrasi, dan tekanan emosional merupakan salah satu penyebab utama stres pada individu dengan penyakit kronis adapun stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis, yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

Penelitian Pebriyani et al., (2022) di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung juga menemukan mayoritas (44,1%) penderita hipertensi usia produktif mengalami stres sedang, stres ini dipicu oleh tekanan hidup kompleks, beban kerja, konflik, frustrasi, serta kepribadian kompetitif, faktor sosial-budaya dan kondisi sosial-ekonomi yang sulit turut berkontribusi. Kelompok usia produktif rentan karena puncak aktivitas, banyaknya masalah hidup, dan kurangnya perhatian pada gaya hidup sehat, yang semuanya meningkatkan risiko stres dan hipertensi.

Tingkat Stres Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan Senanti (Senam Anti hipertensi)

Tabel 2 *Post-Test* Tingkat Stres Terhadap Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Senanti.

Variabel	f	%	Mean (%)	SD
Ringan	15	60%	1.44	.583
Sedang	9	36%		
Berat	1	4%		
Total	25	100%		

Berdasarkan hasil *post-test* menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan pada sebagian besar responden. Sebanyak 15 responden (60%) mengalami stres ringan, 9 responden (36%) berada dalam kategori stres sedang, adapun responden yang mengalami stres berat yaitu 1 responden (4%). ditandai dengan mengukur aspek emosi negatif seperti marah, cemas, tersinggung, merasa sendirian, lelah mengatasi aktifitas harian, kehilangan semangat, tidak bisa memenuhi harapan, setelah intervensi banyak responden yang awalnya menjawab "cukup sering" atau "sangat sering", berubah menjadi "kadang-kadang" atau bahkan "hampir tidak pernah", menunjukkan penurunan tekanan emosional. Hal ini dibuktikan dengan banyak responden yang mengalami penurunan tingkat stres setelah di berikan senanti.

Penelitian (Nurajab et al., 2021) menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur dan kondisi fisik yang baik berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental. (N. Sari, P.A.R., P. Utami, n.d., (2022) menambahkan bahwa Senanti adalah intervensi non-farmakologis yang efektif dan aman untuk penderita hipertensi, membantu menurunkan tekanan darah dan mengelola stres melalui aktivitas fisik ringan yang terstruktur, dilaksanakan dua kali seminggu dengan durasi 15 hingga 30 menit per sesi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuni et al., (2023) menunjukkan penurunan median tekanan darah sistol dari 160 mmHg menjadi 145 mmHg (selisih 15 mmHg) dan diastol dari 90 mmHg menjadi 85 mmHg (selisih 5 mmHg) setelah intervensi senam hipertensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa senam hipertensi rutin efektif menurunkan tekanan darah. Selain itu senam ini juga bukan hanya bisa menurunkan tekanan darah tetapi senam ini juga dapat menurunkan tingkat stres dengan meningkatkan produksi hormon endorfin dan menurunkan kadar kortisol, sehingga membantu mengurangi ketegangan emosional.

Pengaruh Senanti (Senam Anti Hipertensi) Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu

Tabel 3 Hasil Uji Hipotesis Dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* (N=25).

Tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan senanti pada penderita hipertensi			
Mean		Z	p-value
Pre-test	Post-test		
2.04	1.44	-3.260	.001

Berdasarkan hasil pengujian Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah responden < 50, pada penelitian ini data tidak berdistribusi normal dan hipotesis menggunakan Uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa sebelum diberikan senanti nilai rata-rata 2.04, setelah pemberian senanti nilai rata-ratanya menurun menjadi 1.44, dengan *p-value* sebesar 0.001, yang berarti < α (0,05), ini menunjukkan bahwa pemberian senanti memiliki pengaruh terhadap tingkat stres penderita hipertensi, dan dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan senanti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tingkat stres pada penderita hipertensi di Posyandu.

Hasil Uji *Wilcoxon* juga menunjukkan 14 responden mengalami penurunan tingkat stres, dengan perubahan dari "cukup sering" atau "sangat sering" menjadi "kadang-kadang" atau "hampir tidak pernah" dalam aspek emosi negatif. 10 responden tidak mengalami perubahan kemungkinan karena beban aktivitas harian yang padat atau sudah memiliki tingkat stres ringan berkat kebiasaan baik dan dukungan sosial, perbedaan minat dan motivasi terhadap senam juga memengaruhi hasil. Meskipun senam anti hipertensi efektif bagi sebagian besar responden hasil bervariasi tergantung pada kondisi individu, 1 responden bahkan mengalami peningkatan stres, mungkin akibat stressor eksternal mendadak atau faktor teknis dalam pengisian kuesioner yang dapat memengaruhi data.

Penelitian Hidayat, (2021) menunjukkan bahwa tingkat stres dapat meningkat meskipun ada program relaksasi, jika individu menghadapi masalah keluarga atau tekanan sosial. Kurniasari, (2020) juga menemukan bahwa stresor eksternal, seperti masalah ekonomi dan konflik keluarga, berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres, meskipun individu menjalani intervensi seperti meditasi atau senam.

Penelitian Sakinah et al., (2022) menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan darah setelah intervensi senam anti hipertensi selama empat minggu. Rata-rata tekanan darah sistole turun dari 156 mmHg menjadi 142 mmHg, dan diastole dari 96 mmHg menjadi 88 mmHg, dengan nilai $p = 0,004$ untuk sistole dan $p = 0,005$ untuk diastole ($p < 0,05$), penurunan ini mencerminkan perbaikan kondisi fisik dan psikologis responden, dimana stres dan kecemasan yang tinggi dapat memperburuk hipertensi.

Senanti terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, dengan mayoritas responden mengalami penurunan signifikan setelah intervensi, aktivitas fisik seperti senam merangsang produksi endorfin, meningkatkan perasaan nyaman, dan membantu melancarkan sirkulasi darah serta kualitas tidur. Senam dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis dalam pengelolaan stres pada penderita hipertensi (Kurniati et al., 2025). Senanti merupakan latihan yang tepat untuk mengontrol pikiran, seperti senam saat menghadapi masalah psikologis seperti stres, merupakan salah satu cara yang efektif untuk menurunkan tingkat stress (N. Sari, P.A.R., P. Utami, n.d.) .

Penelitian ini menggambarkan bahwa senam anti hipertensi berpengaruh positif terhadap tingkat stres, baik secara psikologis maupun fisiologis, aktivitas ini merangsang produksi hormon endorfin, menciptakan perasaan nyaman, dan mengurangi ketegangan emosional. Senam juga mengalihkan fokus dari pikiran negatif, memperbaiki fungsi tubuh, melancarkan sirkulasi darah, dan meningkatkan kualitas tidur, yang semuanya mendukung pengurangan stres. Selain itu senam yang dilakukan secara berkelompok di posyandu menciptakan interaksi sosial positif, di mana dukungan emosional antar peserta membantu meredakan stres dan membangun rasa kebersamaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Senanti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah dan stress di Desa Bedug, Kecamatan Pangkah, Kabupaten Tegal. Terdapat penurunan tekanan darah dan stress sebelum dan sesudah pemberian intervensi, yang dibuktikan melalui hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Senanti dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu penurunan tekanan darah dan pengurangan stress.

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan Senanti berpotensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Efliani, Ramadia, A, Hikmah, N. (2022). *Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru*. 4(2), 183–191.
- Herdiani, N., Wijaya, S., & Kanah Arieska, P. (2020). Sosialisasi Penerapan Senam ANSI (Anti Hpertensi) Sebagai Upaya Pencegahan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di RW 03 Kelurahan Gayungan Kota Surabaya. *Prosiding Semadafis*, 1, 568–574.
- Hidayat. (2021a). Efektivitas program relaksasi terhadap tingkat stres pada lansia dengan stresor keluarga. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2, 120–129. <https://doi.org/10.30787/phyjou.v2i1.826>
- Hidayat, C. T. (2021b). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dan Senam

Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Jenggawah dan Ajung Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian Ipteks*, 6(1), 16–21.

Kurniasari. (2020). Pengaruh stresor eksternal terhadap efektivitas meditasi dalam menurunkan stres. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1, 45–52.

Kurniati, E., Siokal, B., Ramli, R., Hardiyanti, S., & Putri, S. (2025). *Puskesmas Maccini Sawah Application Of Isometric Handgrip Theraphy To Reduce Blood Pressure In Hypertention Patients In The Region*. September, 5140–5144.

M. Wardani, T.K, E. Yun Yun, N. D. A. (2025). *(The Effect Of Providing Education On Hypertension Knowledge Using Modules At*. 9(2), 167–171.

Mad Zaini, Saputri, A. B., Arifinda, P. A. B., Asrofiah, K. F., & Aprilia, A. (2022). Mekanisme koping dan Tingkat Stres pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 155–159.

<https://doi.org/10.46815/jk.v11i2.103>

N. Sari, P.A.R., P. Utami, I. S. (n.d.). *Pengaruh Senam Terhadap Tingkat Stress Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja*.

Nurajab, E., Hasmarita, S., Syamsudar, B., & Karisman, A. (2021). *Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Olahraga Secara Daring Di Masa Pandemi Stress Level Of Students During Online Sports Learning During Pandemic*. 3(2), 205–216.

Pebriyani, U., Triswanti, N., Prawira, W. F., & Pramesti, W. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung. *Medula*, 12(2), 261–267.

Putri. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas XYZ. *Jurnal Kesehatan*.

Putri Utami, I., Anissa, M., & Widiastuti, W. (2022). Hubungan Stres dengan Derajat Hipertensi Di Puskesmas Guguk Panjang Bukittinggi Tahun 2018. *Scientific Journal*, 1(1), 61–67. <https://doi.org/10.56260/sciena.v1i1.21>

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>

Suhartatik, S. (2023). Riwayat Hipertensi Dan Pola Makan Asin Menjadi Faktor Resiko Hipertensi Pada Usia Muda (20 – 40 Tahun) Pada Masyarakat Pesisir Di Kabupaten Ketapang. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 18 (3), 405–412.

Wahyuni, Majid, Y. A., & Pujiana, D. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 65–71.

Zaini, M., Saputri, A. B., Ayu, P., Arifinda, B., Asrofiah, K. F., Aprilia, A., Zaini, M., Saputri, A. B., Ayu, P., Arifinda, B., Asrofiah, K. F., Aprilia, A., Kesehatan, F. I., & Jember, U. M. (2022). *Mekanisme koping dan Tingkat Stres pada Pasien Hipertensi (Coping Mechanisms and Stress Levels in Hypertension Patients)*. 11(2), 155–159.