Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 8872-8884 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Pengaruh Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lestari Desa Ngombakan

Alfeo Da Costa Magalhães[1], Adi Buyu Prakoso [2], Endrat Kartiko Utomo[3]
[1,2,3] Universitas Duta Bangsa Surakarta
Email : alfeodacostam@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia dan dapat meningkatkan risiko komplikasi apabila tidak dikendalikan dengan baik. Proses penuaan menyebabkan perubahan pada sistem kardiovaskular, termasuk penurunan elastisitas pembuluh darah yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah adalah melalui aktivitas fisik, salah satunya senam Ling Tien Kung. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lestari Desa Ngombakan. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental dan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 36 lansia penderita hipertensi. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah pemberian intervensi menggunakan tensimeter digital dan lembar observasi. Intervensi senam Ling Tien Kung dilakukan dua kali dalam satu minggu selama empat minggu dengan durasi 45 menit setiap sesi. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-Test*. Hasil: Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan senam Ling Tien Kung adalah 154,72 mmHg dan menurun menjadi 125,33 mmHg setelah intervensi. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 91,77 mmHg dan menurun menjadi 75,75 mmHg setelah intervensi. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan Ha diterima. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam Ling Tien Kung. Kesimpulan: Terdapat pengaruh senam Ling Tien Kung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lestari Desa Ngombakan. Senam Ling Tien Kung dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Senam Ling Tien Kung, Tekanan Darah, Lansia, Hipertensi.

Abstract

***Background** : Hypertension is one of the health problems commonly experienced by the elderly and can increase the risk of complications if it is not properly controlled. Aging causes changes in the cardiovascular system, including decreased elasticity of blood vessels, which can lead to increased blood pressure. One non-pharmacological effort to help control blood pressure is physical activity, one of which is Ling Tien Kung exercise. Objective: This study aimed to determine the effect of Ling Tien Kung exercise on blood pressure among elderly patients with hypertension at Lestari Integrated Health Post, Ngombakan Village. Methods: This study used a quantitative method with a pre-experimental approach and a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 36 elderly patients with hypertension. Blood pressure was measured before and after the intervention using a digital sphygmomanometer and observation sheet. Ling Tien Kung exercise was conducted twice a week for four weeks, with a duration of 45 minutes per session. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test. Results: The mean systolic blood pressure before the Ling Tien Kung exercise was 154.72 mmHg and decreased to 125.33 mmHg after the intervention. The mean diastolic blood pressure before the intervention was 91.77 mmHg and decreased to 75.75 mmHg after the intervention. The results of the Paired Sample t-Test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that H_0 was rejected and Ha was accepted. These results indicate a significant difference in blood pressure before and after the Ling Tien Kung exercise. Conclusion: There was an effect of Ling Tien Kung exercise on reducing blood pressure among elderly patients with hypertension at Lestari Integrated Health Post, Ngombakan Village. Ling Tien Kung exercise can be used as a non-pharmacological intervention to help control blood pressure among elderly patients with hypertension.*

***Keywords**: Ling Tien Kung Exercise, Blood Pressure, Elderly, Hypertension.*

1. PENDAHULUAN

Bertambahnya usia membuat seseorang lebih rentan terhadap berbagai penyakit karena terjadi penurunan fungsi sistem tubuh. Salah satu sistem yang mengalami penurunan adalah sistem muskuloskeletal yang dapat mempengaruhi mobilitas fisik pada lansia. Penurunan fungsi ini dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas bahkan gangguan mobilitas fisik. Proses penuaan juga menyebabkan perubahan struktur dan fungsi tubuh baik secara fisik maupun mental yang dapat mempengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, lansia sering mengalami penyakit degeneratif seperti nyeri muskuloskeletal yang merupakan salah satu sindroma geriatrik yang sering terjadi pada usia lanjut (Yobel, 2018)

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas yang berada pada tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia. Pada tahap ini terjadi proses penuaan yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh secara bertahap baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan tersebut merupakan bagian dari proses alami yang dialami setiap individu seiring bertambahnya usia (Setiadi Syarli, 2021). Secara global, penuaan populasi menjadi faktor utama meningkatnya beban hipertensi, di mana WHO menegaskan bahwa seiring meningkatnya angka harapan hidup dan proporsi penduduk usia lanjut, jumlah penderita hipertensi di dunia diproyeksikan terus bertambah dalam beberapa dekade mendatang, terutama di negara berpendapatan rendah dan menengah. Berdasarkan laporan WHO tahun 2025, pada tahun 2024 diperkirakan sekitar 1,4 miliar penduduk dunia usia 30–79 tahun menderita hipertensi atau sekitar 33% dari populasi global pada kelompok usia tersebut, jumlah yang meningkat lebih dari dua kali lipat dibandingkan tahun 1990, terutama akibat pertumbuh,an penduduk dan penuaan populasi, di mana kelompok lansia menyumbang proporsi besar karena prevalensi hipertensi meningkat tajam pada usia ≥60 tahun (WHO, 2025).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah adalah 30,8%, sedangkan berdasarkan diagnosis dokter sebesar 8,6%. Data SKI 2023 merupakan data nasional resmi terbaru yang digunakan dalam penelitian ini. Pada kelompok usia lanjut (≥60 tahun), prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran mencapai 56,8%, menunjukkan bahwa hipertensi semakin banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut. Kondisi tersebut memperkuat pentingnya upaya promotif dan preventif, termasuk aktivitas fisik teratur, pengaturan pola makan, pemantauan tekanan darah, serta kepatuhan terhadap pengobatan (Kementrian, 2023).

Hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor biologis maupun gaya hidup. Proses penuaan menyebabkan perubahan degeneratif pada sistem kardiovaskular, seperti menurunnya elastisitas pembuluh darah dan meningkatnya kekakuan arteri, sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Selain itu, faktor genetik, riwayat hipertensi dalam keluarga, serta penyakit penyerta seperti diabetes melitus dan gangguan ginjal turut berperan dalam terjadinya hipertensi. Faktor gaya hidup juga memiliki pengaruh besar, meliputi pola makan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta stres psikologis. Pada lansia, kepatuhan terhadap pengobatan yang rendah dan kurangnya pemantauan kesehatan secara rutin juga dapat memperburuk kondisi hipertensi dan meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular (Setiadi Syarli, 2021)

Hipertensi merupakan kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas normal dengan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥90 mmHg, saat ini hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang serius karena hipertensi disebut sebagai penyakit silent killer (Iin Wahyuni, 2025). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada penduduk usia ≥18 tahun di Indonesia sebesar 30,8%. Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada penduduk usia ≥18 tahun sebesar 32,9%. Angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang

penting di tingkat nasional maupun regional dan memerlukan pengendalian melalui pendekatan farmakologis serta nonfarmakologis (Kemenkes, 2024).

Berdasarkan Hasil Studi Penelitian, peneliti mengunjungi Puskesmas polokarto Kecamatan polokarto Kabupaten Sukoharjo didapatkan jumlah lansia di Desa Ngombakan penderita hipertensi sebanyak dari total 230 lansia di kelurahan Ngombakan. Hal ini dikarenakan masih banyak lansia penderita hipertensi memiliki pola hidup yang masih kurang sehat. didukung dengan rata – rata tingginya tingkat kolesterol, walaupun rajin minum obat, kontrol tekanan darah, asupan makan pemenuhan gizi. Peneliti melakukan wawancara yang dilakukan di posyadu lansia lestari desa Ngombakan di RT 02 RW 05 Dusun Ngombakan, terdapat 50 lansia yang aktif mengikuti posyadu lansia, yang mengpunyahi tekanan darah tinggi terdapat 25 orang di posyandu lansia lestari. mengatakan selama ini mereka rajin minum obat penurunan tekanan darah, kontrol tekanan darah rutin sesuai jadwal dari puskesmas dan jarang melakukan olahraga, hanya melakukan aktivitas fisik harian seperti biasa.

Masalah yang ditemukan di Desa Ngombakan adalah masih tingginya kejadian hipertensi pada lansia. Dari 50 lansia yang aktif mengikuti Posyandu Lansia Lestari, terdapat 25 lansia (50%) yang memiliki tekanan darah tinggi. Meskipun sebagian responden telah rutin minum obat antihipertensi dan melakukan kontrol tekanan darah sesuai jadwal dari puskesmas, sebagian besar masih jarang melakukan olahraga dan hanya melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan hipertensi melalui aktivitas fisik nonfarmakologis masih perlu ditingkatkan di Desa Ngombakan.

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) juga menunjukkan bahwa pada kelompok usia ≥60 tahun, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 56,8%. Tingginya prevalensi pada kelompok usia lanjut berkaitan dengan proses penuaan dan perubahan sistem kardiovaskular, sehingga lansia membutuhkan pemantauan tekanan darah secara rutin serta pengendalian faktor risiko seperti kurang aktivitas fisik, konsumsi natrium berlebihan, kepatuhan minum obat, dan pola hidup yang kurang sehat (Kemenkes, 2024).

Hipertensi pada lansia dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius pada jantung dan pembuluh darah jika berlangsung lama. Tekanan darah tinggi dapat memicu penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan pembesaran otot jantung. Selain itu, hipertensi juga meningkatkan risiko stroke akibat kerusakan pembuluh darah otak. Komplikasi lain yang bisa terjadi adalah gangguan aliran darah ke kaki, kelainan pembuluh darah besar, dan gangguan irama jantung. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan risiko kematian pada lansia (Anggriani et al., 2023).

Penatalaksanaan hipertensi pada lansia meliputi pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi bertujuan untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi, dengan penggunaan obat antihipertensi seperti *diuretik tiazid*, ACE *inhibitor*, ARB*, calcium channel blocker*, dan *beta-blocker* yang diberikan secara bertahap serta disesuaikan dengan kondisi fisiologis dan komorbiditas lansia. Sementara itu, penatalaksanaan nonfarmakologi berperan penting sebagai terapi pendukung melalui modifikasi gaya hidup, antara lain pengaturan pola makan rendah garam, pengendalian berat badan, manajemen stres, serta peningkatan aktivitas fisik (Nindya et al., 2025).

Senam ling tien kung adalah suatu teknik gerakan terapi energi yang mengaktifkan energi penyembuhan alam. Proses penyembuhan dalam terapi energi dengan cara mengembalikan energi yang telah menjadi lemah, terganggu atau tidak seimbang (Gerakan et al., 2019). senam ling tien kung memiliki manfaat yang signifikan bagi lansia, terutama penderita hipertensi, dengan membantu meningkatkan sirkulasi darah, meregangkan dan melatih pembuluh darah serta otot, sehingga dapat menurunkan tekanan darah secara efektif. Gerakan-gerakan dalam senam ini berpusat pada latihan relaksasi yang mampu memperlancar aliran darah dan metabolisme tubuh, yang pada akhirnya membantu mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular lansia. Penelitian menunjukkan bahwa rutin

melakukan senam Ling Tien Kung memiliki hubungan yang sangat kuat dan positif terhadap penurunan tekanan darah, sehingga senam ini dapat dijadikan salah satu terapi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk menjaga kestabilan tekanan darah serta mencegah komplikasi hipertensi pada lansia (Prasetyo et al., 2024).

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan oleh Taufik Ramadani & Nurni Nurmaliyati, (2023). menunjukkan bahwa senam Ling Tien Kung berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada dewasa dan lansia yang mengalami hipertensi di wilayah Saketi Pandeglang, Banten. Penelitian dengan desain *one group pretest–posttest* ini melibatkan 42 responden hipertensi yang mengikuti senam Ling Tien Kung secara rutin dua kali seminggu selama satu bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 150,71 mmHg dan diastolik 92,86 mmHg (kategori hipertensi derajat 1), kemudian menurun menjadi rata-rata sistolik 133,10 mmHg dan diastolik 85,48 mmHg setelah intervensi (kategori pra-hipertensi). Uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah senam Ling Tien Kung. Temuan ini membuktikan bahwa senam Ling Tien Kung efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi (Taufik Ramadani & Nurni Nurmaliyati, 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh senam *ling ting kung* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Ngombakan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam Ling Ting Kung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan *pre-eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam *Ling Ting Kung* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Lestari Desa Ngombakan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di wilayah Posyandu Lestari Desa Ngombakan. Berdasarkan hasil wawancara dengan kader Posyandu dan survei langsung di lapangan, diketahui bahwa jumlah lansia dalam populasi penelitian sebanyak 150 orang. Hasil survei dan wawancara, memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi yang telah ditetapkan diperoleh diperoleh 40 orang yang memenuhi kriteria sebagai populasi terjangkau dalam penelitian. Sedangkan sampel, berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, diperoleh jumlah sampel sebanyak 36 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2026 sampai bulan Juni 2026

Etika penelitian dalam penelitian di Universitas Muhammadyah. Purwokerto KEPK/UMP/131/V1/2026

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lestari Desa Ngombakan, Kecamatan Polokarto, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah. Desa Ngombakan merupakan salah satu desa yang berada di wilayah Kecamatan Polokarto dengan jumlah penduduk yang didominasi oleh usia produktif dan lansia. Posyandu Lestari Desa Ngombakan secara rutin menyelenggarakan kegiatan pemantauan kesehatan masyarakat, khususnya bagi lansia, meliputi pemeriksaan tekanan darah. Keberadaan Posiandu menjadi salah satu upaya pelayanan kesehatan berbasis masyarakat , Desa Ngombakan memiliki akses yang cukup baik terhadap fasilitas pelayanan kesehatan, baik melalui puskesmas maupun pelayanan kesehatan tingkat desa. Masyarakat Desa Ngombakan memiliki karakteristik yang beragam berdasarkan usia,

jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan. Sebagian besar penduduk bekerja sebagai ibu rumah tangga. Keragaman karakteristik tersebut memberikan gambaran yang representatif terhadap kondisi lansia penderita hipertensi yang menjadi sasaran penelitian.

Hasil penelitian ini melibatkan sebanyak 36 responden yang merupakan lansia di Posyandu Lansia Lestari, Desa Ngombakan. Hasil penelitian tidak hanya mencakup data utama penelitian, tetapi juga meliputi karakteristik responden yang berkaitan dengan Pengaruh Senam *Ling Ting Kung* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lestari Desa Ngombakan

Tabel 1. Karakteristik lansia di Posyandu Lestari Lama berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, tingkat pendidikan, dan Pendidikan (n = 36)

Karakteristik	Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	36	100,0
Usia	60-64	19	52.8
	65-69	11	30.6
	70-74	6	16.7
Pendidikan Terakhir	SD	10	27.8
	SMP	16	44.4
	SMA-SMK	10	27.8
Pekerjaan	IRT	36	100.0

Sumber : data primer 2026

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 36 responden, diketahui bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 36 responden (100,0%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan. Kondisi tersebut berkaitan dengan karakteristik sampel penelitian yang diperoleh berdasarkan kriteria inklusi dan karakteristik populasi di lokasi penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel karakteristik responden berdasarkan usia, diketahui bahwa dari 36 responden, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 60–64 tahun yaitu sebanyak 19 responden (52,8%). Selanjutnya, responden yang berada pada kelompok usia 65–69 tahun sebanyak 11 responden (30,6%), sedangkan kelompok usia 70–74 tahun merupakan kelompok dengan jumlah responden paling sedikit, yaitu sebanyak 6 responden (16,7%).

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan SMP yaitu sebanyak 16 responden (44,4%). Selanjutnya, responden dengan pendidikan SD sebanyak 10 responden (27,8%) dan pendidikan SMA-SMK sebanyak 10 responden (27,8%).

Berdasarkan pekerjaan, seluruh responden merupakan ibu rumah tangga (IRT), yaitu sebanyak 36 responden (100,0%).

Dengan demikian, karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Berdasarkan usia, kelompok terbanyak adalah usia 60–64 tahun (52,8%), sedangkan berdasarkan pendidikan terakhir, sebagian besar responden memiliki pendidikan SMP (44,4%).

Distribusi frekuensi nilai rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi relaksasi otot progresif di sajikan pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata tekanan darah setelah diberikan intervensi senam Ling Ting Kung. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi (pre-test) sebesar 154,72 mmHg dan setelah intervensi (post-test) menurun menjadi 125,33 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi sebesar 91,77 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 75,75 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata

tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi setelah diberikan senam Ling Tien Kung.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Dan Sesudah Intervensi Relaksasi Otot Progresif. (n = 36)

Tekanan Darah	Minimum	Maximun	Mean	SD
Sistolik Sebelum	146	160	154.72	3.582
Diastolik Sebelun	86	96	91.77	2.859
Sistolik Sesudah	121	132	125.33	2.704
Diastolik Sesudah	67	85	75.75	4.163

sumber : data primer 2026

Besarnya penurunan tekanan darah setelah intervensi senam ling ting kung adalah 29,39 mmHg pada tekanan darah sistolik, yaitu dari 154,72 mmHg menjadi 125,33 mmHg, atau mengalami penurunan sekitar 18,99%. Pada tekanan darah diastolik terjadi penurunan sebesar 16,02 mmHg, yaitu dari 91,77 mmHg menjadi 75,75 mmHg, atau sekitar 17,46%. Penurunan tersebut menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah pemberian intervensi senam Ling Ting Kung pada lansia hipertensi.

Tabel 3. Uji normalitas *pre-test* dan *post-test* sistolik (n = 36)

	Uji Normalitas	
	Sig.	Normal
Sistole Sebelum	216	Normal
Sistole Sesudah	,157	Normal
Diastole Sebelum	,072	Normal
Diastole Sesudah	,649	Normal

sumber : data primer 2026

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data tekanan darah menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah responden sebanyak 36 orang (≤50). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tekanan darah sistolik sebelum intervensi (Sistole Pre H1) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,216 (p>0,05), sedangkan tekanan darah sistolik setelah intervensi (Sistole Post H8) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,157 (p>0,05). Dengan demikian, data tekanan darah sistolik sebelum dan setelah intervensi berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas tekanan darah diastolik menunjukkan bahwa data sebelum intervensi (Diastole Pre H1) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,072 (p>0,05), sedangkan data setelah intervensi (Diastole Post H8) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,649 (p>0,05). Dengan demikian, data tekanan darah diastolik sebelum dan setelah intervensi juga berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut, seluruh data tekanan darah sistolik dan diastolik berdistribusi normal, sehingga syarat untuk melakukan uji Paired Sample T-Test terpenuhi.

Analisis perbandingan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah perlakuan di sajikan pada tabel 4. Berdasarkan tabel 4, hasil uji *Paired t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (p<0,05), sehingga H_0 ditolak dan Ha diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam Ling Ting Kung berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum perlakuan (pre-test) adalah 154,72 mmHg, sedangkan setelah perlakuan (post-test) menurun menjadi 125,33 mmHg.

Tabel 4. Analisis perbandingan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah perlakuan (n = 36)

Variabel	Mean	SD	Sig
Sistolik Sebelum	154,72	3,582	0,000
Sistolik Sesudah	125,33	2,704	
Diastolik Sebelum	91,77	2,859	0,000
Diastolik Sesudah	75,75	4,163	

sumber : data primer 2026

Berdasarkan hasil uji *Paired t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan Ha diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam Ling Ting Kung berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan (pre-test) adalah 91,77 mmHg, sedangkan setelah perlakuan (post-test) menurun menjadi 75,75 mmHg.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam Ling Ting Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Senam Ling Ting Kung merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan melalui gerakan-gerakan sederhana dan teratur yang bertujuan membantu meningkatkan kebugaran tubuh, melancarkan sirkulasi darah, serta membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Senam ini cocok diterapkan pada lansia karena gerakannya relatif sederhana, dapat dilakukan secara teratur, dan tidak memerlukan aktivitas fisik yang terlalu berat.

Karakteristik Responden

a. Usia

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari 36 lansia penderita hipertensi yang diberikan intervensi senam Ling Ting Kung. Berdasarkan hasil penelitian, seluruh responden berada pada rentang usia 60–74 tahun, dengan responden terbanyak berada pada kelompok usia 60–64 tahun yaitu sebanyak 19 responden (52,8%), kemudian kelompok usia 65–69 tahun sebanyak 11 responden (30,6%), dan kelompok usia 70–74 tahun sebanyak 6 responden (16,7%). Dengan demikian, sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia 60–64 tahun. Responden termasuk dalam kelompok lanjut usia yang memiliki risiko mengalami hipertensi, karena seiring bertambahnya usia terjadi berbagai perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, salah satunya penurunan elastisitas pembuluh darah yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah pada lansia menjadi penting, salah satunya melalui aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi lansia, seperti senam Ling Ting Kung.

Berdasarkan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Anggriani et al., 2023). Yang menyatakan bahwa sebagian besar responden penderita hipertensi berada pada kelompok usia 60–74 tahun. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa peningkatan usia menyebabkan elastisitas pembuluh darah menurun sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Dengan demikian, usia merupakan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi, sehingga pengendalian hipertensi melalui aktivitas fisik menjadi sangat penting.

Berdasarkan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Manungkalit et al., 2023). yang membahas aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa proses penuaan pada lansia disertai berbagai perubahan fisiologis, salah satunya adalah

menurunnya kelenturan atau elastisitas pembuluh darah yang dapat meningkatkan risiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Penurunan elastisitas pembuluh darah menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih kaku sehingga tekanan yang dibutuhkan untuk mengalirkan darah dapat meningkat. Selain itu, menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Dengan demikian, karakteristik responden yang seluruhnya berada pada kelompok usia lanjut dalam penelitian ini sesuai dengan kondisi fisiologis yang menyebabkan lansia lebih rentan mengalami hipertensi.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 36 orang (100%). Tidak terdapat responden laki-laki dalam penelitian ini. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh jumlah lansia perempuan yang lebih banyak mengikuti kegiatan posyandu lansia maupun pemeriksaan kesehatan dibandingkan laki-laki. Selain itu, perempuan memiliki angka harapan hidup yang cenderung lebih tinggi sehingga jumlah perempuan pada kelompok usia lanjut lebih banyak.

Pada usia lanjut, khususnya setelah menopause, perempuan mengalami penurunan hormon estrogen yang dapat mengurangi perlindungan terhadap sistem kardiovaskular dan pembuluh darah. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Oleh karena itu, dominasi responden perempuan dalam penelitian ini dapat menjadi gambaran karakteristik lansia penderita hipertensi yang menjadi responden penelitian (Rizki et al., 2023)

Berdasarkan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hermawati et al., 2023)**.** yang menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi pada kelompok lansia adalah perempuan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa penurunan hormon estrogen setelah menopause meningkatkan kekakuan pembuluh darah sehingga perempuan lebih rentan mengalami hipertensi dibandingkan laki-laki pada usia lanjut.

c. Distribusi Frekuensi Responden Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini mayoritas adalah SMP sebanyak 16 orang (44,4%), diikuti oleh SD sebanyak 10 orang (27,8%) dan SMA sebanyak 10 orang (27,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah pertama. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi, termasuk informasi mengenai kesehatan (Afifah et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Listyono et al., 2024)**.** yang menemukan bahwa sebagian besar penderita hipertensi memiliki tingkat pendidikan dasar hingga menengah. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pendidikan berhubungan dengan kemampuan memahami informasi kesehatan, kepatuhan terhadap pengobatan, serta penerapan gaya hidup sehat. Namun demikian, pendidikan bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi keberhasilan pengendalian hipertensi.

d. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Responden Pekerjaan.

Pekerjaan responden dalam penelitian ini seluruhnya adalah Ibu Rumah Tangga (IRT), yaitu sebanyak 36 orang (100,0%). Tidak terdapat responden yang bekerja sebagai PNS, wiraswasta, pensiunan, maupun buruh. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh responden tidak memiliki pekerjaan formal di luar rumah dan sebagian besar aktivitas sehari-hari dilakukan sebagai ibu rumah tangga.

Berdasarkan hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Muhammad et al., 2023)**.** yang menyatakan bahwa mayoritas responden hipertensi adalah ibu rumah tangga. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa aktivitas rumah tangga belum tentu memenuhi kriteria aktivitas fisik sedang yang dapat membantu mengontrol tekanan darah, sehingga diperlukan olahraga

teratur seperti senam hipertensi atau senam Ling Ting Kung.

Penurunan rata-rata tekanan darah pada penelitian ini cukup besar, yaitu sebsar 29,39 mmHg pada tekanan sistolik atau sekitar 19,0% dari nilai sebelum intervensi, serta sebesar 16,02 mmHg pada tekanan diastolik atau sekitar 17,5% dari nilai sebelum intervensi. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan tekanan darah yang konsisten setelah responden mengikuti senam Ling Ting Kung. Secara fisiologis, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan efisiensi kerja jantung, memperbaiki sirkulasi darah, mendukung relaksasi pembuluh darah, dan membantu mengurangi ketegangan sehingga tekanan darah dapat menjadi lebih terkendali. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol, penurunan tersebut tidak dapat dipastikan seluruhnya hanya disebabkan oleh senam Ling Ting Kung. Perubahan tekanan darah juga dapat dipengaruhi oleh penggunaan obat antihipertensi, pola konsumsi natrium, aktivitas fisik di luar sesi senam, pola istirahat, stres, dan kondisi kesehatan responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Ladyani et al., 2024). yang secara khusus meneliti ibu rumah tangga yang didiagnosis hipertensi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik berupa senam berkaitan dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga penderita hipertensi. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Sinaga et al., 2022). yang meneliti hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga penderita hipertensi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan jantung kurang terlatih, kekakuan pembuluh darah, dan sirkulasi darah yang kurang optimal sehingga dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

e. Distribusi Frekuensi Rerata Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah diberikan perlakuan, yang berarti terdapat pengaruh senam Ling Ting Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah perlakuan (post-test) sebesar 125,33 mmHg, lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum perlakuan (pre-test) sebesar 154,72 mmHg. Demikian pula, rata-rata tekanan darah diastolik sesudah perlakuan sebesar 75,75 mmHg, lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan sebesar 91,77 mmHg.

Berdasarkan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Dwianto, 2022). yang menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 150,71 mmHg menjadi 133,10 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 92,86 mmHg menjadi 85,48 mmHg setelah mengikuti senam Ling Ting Kung selama satu bulan. Penelitian tersebut memperoleh nilai p=0,000 sehingga disimpulkan bahwa senam Ling Ting Kung efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (SosiloYobel, 2023)**.** yang melaporkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 157,88 mmHg menjadi 125,74 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 94,29 mmHg menjadi 80,44 mmHg setelah diberikan intervensi senam Ling Ting Kung. Temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan Ling Tien Kung secara rutin mampu memperbaiki sirkulasi darah dan membantu mengendalikan tekanan darah.

f. Pengaruh senam ling tien kung terhadap tekanan darah pada lansia Hipertensi.

Hasil penelitian berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data tekanan darah sistolik sebelum intervensi (*pre-test*) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,216 (p>0,05) dan setelah intervensi (*post-test*) sebesar 0,157 (p>0,05). Pada tekanan darah diastolik diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,072 (p>0,05) pada *pre-test* dan 0,649 (p>0,05) pada *post-test*. Seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data tekanan darah sistolik dan

diastolik dinyatakan berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, analisis dapat dilanjutkan menggunakan Paired Sample t-Test untuk mengetahui Pengaruh Senam Ling Ting Kung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nilda Da Conceição Mendes, et al., 2025) mengenai pengaruh Senam Ling Ting Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Cemani. Penelitian tersebut menggunakan desain *pre-experimental one group pretest-posttest* dengan 34 responden. Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dan diperoleh nilai p = 0,000 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan Senam Ling Ting Kung. Meskipun penelitian Nilda menggunakan uji statistik Wilcoxon, sedangkan penelitian ini menggunakan Paired Sample t-Test karena data penelitian berdistribusi normal, kedua penelitian menunjukkan hasil yang sama, yaitu adanya pengaruh Senam Ling Ting Kung terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Nurmaliyati, et al 2023). mengenai pengaruh Senam Ling Ting Kung terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Saketi, Pandeglang, Banten. Penelitian tersebut menggunakan desain quasi experiment one group pretest-posttest terhadap 68 responden dewasa dan lansia hipertensi. Analisis dilakukan menggunakan Wilcoxon Test, dan diperoleh nilai signifikansi 0,000 (p<0,05) yang menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan Senam Ling Ting Kung. Peneliti menyimpulkan bahwa Senam Ling Ting Kung efektif menurunkan tekanan darah serta dapat dijadikan sebagai terapi pendamping selain pengobatan farmakologis pada penderita hipertensi.

Selain itu, penelitian (Hijriani & Mappanyukki, 2022). mengenai efektivitas terapi Senam Ling Ting Kung terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi juga menunjukkan hasil yang serupa. Penelitian menggunakan desain pre-experimental one group pretest-posttest pada 45 penderita hipertensi. Analisis menunjukkan nilai p = 0,000 (p<0,05), sehingga disimpulkan bahwa Senam Ling Ting Kung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Temuan tersebut semakin memperkuat bahwa latihan fisik Ling Ting Kung dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam pengendalian hipertensi.

Dengan demikian, hasil penelitian perlu dipahami sebagai bukti adanya perubahan tekanan darah setelah pemberian intervensi pada kelompok responden, bukan sebagai bukti hubungan sebab-akibat yang sepenuhnya bebas dari faktor luar. Pengaruh senam Ling Ting Kung menjadi lebih masuk akal karena hasil penelitian menunjukkan pola penurunan baik pada tekanan sistolik maupun diastolik dan hasil uji statistik menunjukkan p=0,000 (p<0,05). Akan tetapi, penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan kelompok kontrol dan melakukan pencatatan yang lebih terstruktur terhadap konsumsi obat antihipertensi, kepatuhan diet rendah natrium, aktivitas fisik, pola tidur, stres, serta penyakit penyerta agar pengaruh intervensi dapat dinilai dengan lebih kuat.

g. Pengaruh Senam Ling Ting KungnTerhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis *Paired Sample T-Test*, menujukkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan, yang artinya terdapat pengaruh senam ling tien kung. diperoleh rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi senam Ling Ting Kung sebesar 154,72 mmHg dengan standar deviasi (SD) 3,582, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 125,33 mmHg dengan standar deviasi 2,704. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,05), sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan senam Ling Ting Kung.

Berdasarkan tekanan darah diastolik, diperoleh rata-rata sebelum intervensi sebesar 91,77 mmHg dengan standar deviasi 2,859, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 75,75 mmHg dengan standar deviasi 4,163. Hasil uji Paired Sample T-Test juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam Ling Ting Kung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada lansia penderita hipertensi.

Terdapat penurunan tekanan darah yang terjadi setelah pemberian senam Ling Ting Kung diduga disebabkan oleh mekanisme fisiologis yang terjadi selama melakukan latihan. Gerakan peregangan, latihan pernapasan, relaksasi, dan keseimbangan tubuh pada senam Ling Ting Kung dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki elastisitas pembuluh darah, meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Kondisi tersebut menyebabkan penurunan resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil. Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin juga dapat meningkatkan fungsi jantung dan membantu mempertahankan kesehatan sistem kardiovaskular pada lansia (Iin Wahyuni, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurmaliyati et al, 2023). yang menunjukkan bahwa senam Ling Ting Kung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dalam penelitian tersebut, rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 150,71 mmHg menjadi 133,10 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 92,86 mmHg menjadi 85,48 mmHg setelah diberikan intervensi senam Ling Ting Kung. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa senam Ling Ting Kung efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan hipertensi.

Berdasarkan Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian (Nilda Da Conceição Mendes et al., 2025). yang melaporkan bahwa setelah mengikuti senam Ling Ting Kung secara rutin, rata-rata tekanan darah sistolik responden menurun dari 157,88 mmHg menjadi 125,74 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 94,29 mmHg menjadi 80,44 mmHg. Penelitian tersebut memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga menunjukkan bahwa senam Ling Ting Kung efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penurunan tekanan darah pada penelitian tersebut hampir sama dengan hasil penelitian ini, sehingga semakin memperkuat bahwa latihan Ling Tien Kung dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi.

Berdasarkan Hasil penelitian ini juga didukung oleh (Nindya et al., 2025)**.** yang menyatakan bahwa senam Ling Ting Kung tidak hanya mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan, tetapi juga meningkatkan *self-efficacy* pasien hipertensi dalam menjalankan terapi dan menjaga gaya hidup sehat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara teratur dapat memberikan manfaat fisiologis maupun psikologis bagi penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Iin Wahyuni, 2025)**.** yang menyatakan bahwa latihan Ling Ting Kung memberikan manfaat yang signifikan bagi penderita hipertensi. Selain menurunkan tekanan darah, latihan Ling Ting Kung membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki metabolisme tubuh, meningkatkan kebugaran fisik, serta membantu tubuh menjadi lebih rileks. Efek relaksasi yang dihasilkan dari latihan pernapasan dan gerakan yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi ketegangan pada pembuluh darah sehingga tekanan darah menjadi lebih terkendali. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa Ling Tien Kung merupakan salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu pengelolaan hipertensi.

KETERBATASAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh Senam Ling Ting Kung terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu Lestari Desa Ngombakan, maka keterbatasan dalam penelitian ini adalah:

a. Waktu dan pemberian intervensi yang terbatas

Pemberian intervensi Senam Ling Ting Kung dilakukan dalam periode penelitian yang telah ditentukan, sehingga penelitian belum dapat menggambarkan secara menyeluruh pengaruh Senam Ling Ting Kung dalam jangka panjang terhadap tekanan darah lansia hipertensi. Dengan demikian, efektivitas dan keberlanjutan penurunan tekanan darah dalam jangka panjang belum dapat diketahui secara komprehensif.

b. Faktor pengganggu tidak dapat dikontrol secara sepenuhnya

Tekanan darah pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor selain Senam Ling Ting Kung, seperti aktivitas fisik, pola makan, konsumsi obat antihipertensi, kondisi psikologis, dan pola istirahat. Faktor-faktor tersebut tidak dapat dikendalikan secara sepenuhnya selama penelitian, sehingga dapat menjadi faktor yang turut memengaruhi perubahan tekanan darah responden. Hal ini juga telah dijelaskan dalam metode penelitian bahwa faktor luar tersebut dapat memengaruhi validitas internal penelitian.

c. Konsumsi obat antihipertensi responden

Responden dalam penelitian ini merupakan lansia yang telah memiliki hipertensi dan sebagian tetap menjalani terapi farmakologis. Jenis obat, dosis, waktu konsumsi, dan tingkat kepatuhan minum obat dapat memengaruhi tekanan darah. Peneliti belum dapat mengendalikan seluruh variasi penggunaan obat tersebut, sehingga efek obat antihipertensi dapat menjadi faktor yang ikut memengaruhi perubahan tekanan darah selain intervensi senam Ling Ting Kung.

d. Kepatuhan diet rendah natrium

Asupan natrium merupakan faktor gaya hidup yang dapat memegaruhi tekanan darah. Dalam penelitian ini, kepatuhan responden terhadap diet rendah natrium belum diukur secara kuantitatif dan tidak diberikan pengaturan menu khusus selama penelitian. Oleh karena itu, perbedaan konsumsi natrium antar responden dapat menjadi faktor perancu yang ikut memengaruhi hasil tekanan darah.

4. KESIMPULAN

Penelitian mengenai pengaruh senam Ling Ting Kung terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi bertujuan untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam Ling Ting Kung pada lansia hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari senam Ling Ting Kung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

5. DAFTAR PUSTAKA

Afifah, A. N., Fatin, M. A., Ghassani, F. S., Kesehatan, K., & Jakarta, U. M. (2022). *Analisis Tingkat Pendidikan , Tingkat Pengetahuan , serta Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga di RT 04 RW 05 Kelurahan Ciriung*. 203–208.

Anggriani, Y., Keperawatan, P. S., & Selatan, S. (2023). *Pencegahan Komplikasi Hipertensi Melalui Edukasi dan Pemeriksaan Tekanan Darah di Posyandu Lansia Aster Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang*. *5*(1), 163–171. https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.491

Banten, S. P. (2026). *1* , 2 1-2*. *6*, 139–149.

Dwianto, I. H. (2022). *Pengaruh Senam Ling Tien Kung Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Lansia*. *6*(4), 91–93.

Gerakan, T., Tien, L., & Dalam, K. (2019). *SNHRP-II SNHRP-II*.

Hermawati, H., Murniati, A., Munawaroh, I., & Timur, J. (2023). *Pengaruh senam ling tien*

*kung terhadap penurunan Tekanan darah pada lansia 1**. 57–70.

Hijriani, H. (Email hijriani00@gmail. com., & Mappanyukki, A. A. (2022). *Pengaruh Terapi Ling Tien Kung Terhadap Daya Tahan Jantung Paru Pada Lansia Pengurus Bkmt Kecamatan Rappocini*. *23*.

Iceu Amira[1]*, Hendrawati2, Indra Maulana3 Nina Sumarni4, U. R. (2023). *Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Lansia Melalui Deteksi Dini Dan Edukasi*. *6*, 5532–5540.

Iin Wahyuni. (2025). *Penerapan Senam Ling Tien Kung Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia*. *7*(1), 1–4.

Kemenkes. (2023). *survei kesehatan indonesia (SKI)*.

Kementrian, K. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.

Ladyani, F. (2024). *pISSN:2355-7583 | eISSN:2549-4864 http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan*. *11*(5), 876–882.

Listyono, K. H. P. (2024). *Pengaruh Physical Activity Latihan Ling Tien Kung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*.

Manungkalit, M., Sari, N. N., Andi, N., & Novita, P. (2023). *Pada Lansia Dengan Hipertensi*. 1–8.

Muhammad, H. (2023). *Teknik Gerakan Terapi Ling Tien Kung Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia (Ling*. 110–116.

Nilda Da Conceição Mendes, Firdaus, I., Ermawati, M., Studi, P., Keperawatan, S., Kesehatan, F. I., Duta, U., Surakarta, B., Studi, P., Ners, P., Kesehatan, F. I., Duta, U., & Surakarta, B. (2025). *Pengaruh Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Desa Cemani*. *4*(2), 432–439.

Nindya, A., Rosaline, M. D., Tobing, D. L., & Anggraeni, D. T. (2025). *The Effectiveness Ling Tien Kung Exercise On Self*. *8*(2), 85–93.

Ningrum, N. P. (2024). *Teknik Gerakan Ling Tien Kung Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia*.

Nurmaliyati, R. dan. (2023). *Pengaruh Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah Yang Mengalami Keluhan Hipertensi Di Wilayah Saketi Pandeglang Banten*. *6*, 139–149.

Prasetyo, A., Triyono, H. G., & Janah, R. (2024). *Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dan Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kabupaten Cilacap*. 205–214.

Rizki, T., Ningrum, D., Prameswari, A., Astuti, K., & Sopiah, P. (2023). *Gambaran pengetahuan tentang perilaku cerdik pada wanita menopause yang menderita hipertensi*. *7*, 1476–1483.

Setiadi Syarli, L. A. (2021). *Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia*.

Sinaga, S. M. et al. (2022). *Jurnal Kesehatan Kartika*. *17*(2), 49–57.

SosiloYobel. (2023). *Pengaruh Senam Lansia Ling Tien Kung Terhadap Penurunan Nyeri Pada Arthritis Dikelompok Lansia Karang Werdha Yudhistira Surabaya*. *6*(2).

Sugiyono, P. D. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

Sumarni, S. (2025). Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Berita Kesehatan*, *18*(2), 74–79. https://doi.org/10.58294/jbk.v18i2.312

Wahyudi, Avianti, W., Martin, A., Jumali, Andriyani, N., Prihatiningsih, D., Misesani, D., Fahrudin, Yufrinalis, M., Angelina, M., Mbari, F., Ningsih, A. G., Yulianto, A., Rokhman, M. T. N., Haqiyah, A., & Sukwika, T. (2023). *Metode Penelitian (Dasar Praktik dan Penerapan Berbasis ICT)*.

White, H., & Sabarwal, S. (2014). Quasi-experimental design and methods. *Methodological Briefs: Impact Evaluation 8, UNICEF Ofice of Research, Florence*, *8*, 1–16.

WHO. (2025). *Global report on hypertension 2025*.

Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Manifestasi Klinis pada Pasien Hipertensi Urgensi. *Jurnal Implementa Husada*, *4*(1). https://doi.org/10.30596/jih.v4i1.12448