

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Puskesmas Sendang

Puskesmas merupakan fasilitas pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan upaya dari kesehatan masyarakat dan upaya kesehatan perseorangan tingkat pertama, dengan lebih mengutamakan upaya promotive serta preventif guna mencapai derajat kesehatan masyarakat yang tinggi. Puskesmas Sendang merupakan salah satu dari dua belas puskesmas perawatan sekaligus puskesmas PONED yang terdapat di Tulungagung dan letaknya di lereng gunung wilis barat daya kabupaten Tulungagung. Lokasi Puskesmas Sendang berada di desa sendang kecamatan sendang serta berjarak sekitar 22 km dari ibukota kabupaten tulungagung. Wilayah puskesmas sendang itu sendiri meliputi 6 desa di kecamatan sendang yaitu desa sendang, desa nglurup, desa krosok, desa geger, desa nyawangan dan desa kedoyo. Batas wilayah kerja puskesmas sendang itu sendiri untuk bagian utara yaitu kecamatan Mojo kabupaten Kediri, bagian timur yaitu puskesmas dono, bagian selatan yaitu puskesmas pagerwojo kecamatan pagerwojo, dan bagian barat yaitu gunung wilis kabupaten Ponorogo. Untuk luas wilayah kecamatan sendang itu sendiri adalah 4.077.955 km².

Dalam memberikan pelayanan kesehatan yang optimal dan professional puskesmas sendang mempunyai SDM dengan kriteria dokter umum (2),

dokter gigi (1), keperawatan (9), kebidanan (9), kefarmasian (1), gizi (1), kesehatan masyarakat (1), teknik biomedika (1), serta dukungan manajemen (2).

Penelitian ini tepatnya dilakukan di Balai Desa Krosok dengan jumlah responden 15 untuk senam aerobic tingkat rendah dan 15 responden lagi untuk kelompok relaksasi otot progresif. Penelitian dilakukan untuk lansia yang mandiri dan bisa melakukan aktivitas sendiri. Penanganan responden dengan tekanan darah tinggi di Puskesmas Sendang dengan menggunakan teknik farmakologi dan non farmakologi. Pada teknik farmakologi dilakukan dengan pemberian obat captopril 25 mg, diminum satu kali sehari setiap malam hari sebelum tidur sesudah makan . Obat ini akan diberikan pada responden yang memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg.

Sedangkan teknik non farmakologi yang digunakan adalah senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif. Pelaksanaan pemberian intervensi kepada responden dengan hipertensi dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif kemudian dicatat pada lembar observasi. Penelitian dilakukan dengan dibagi menjadi 2 kelompok dan tiap kelompok dibagi menjadi 15 responden dan dilakukan oleh peneliti sendiri dalam mengajarkan senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif kepada responden. Pemberian intervensi dilakukan selama 6 kali dalam 2 minggu, selama penelitian berlangsung protokol kesehatan tetap diterapkan dengan menggunakan masker, menjaga jarak serta mencuci tangan sebelum dan sesudah intervensi.

4.1.2 Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa karakteristik responden yaitu usia, jenis kelamin kelompok senam aerobic tingkat rendah dan juga usia, jenis kelamin kelompok relaksasi otot progresif pada lansia dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik

Karakteristik		Frekuensi	Prosentase (%)
Usia	60-64 tahun	17	56,6%
	65-69 tahun	9	30%
	70-79 tahun	4	13,4%
Jenis Kelamin	Perempuan	30	100%
	Laki-laki	0	0%

Data dari tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa distribusi karakteristik dari responden berdasarkan usia sebesar (56,6%) dengan rentang usia 60-64 tahun sebanyak 17 responden, sebesar (30%) dengan rentang usia 65-69 tahun sebanyak 9 responden, dan sebesar (13,4%) dengan rentang usia 70-79 tahun sebanyak 4 responden.

Berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil bahwa distribusi karakteristik dari responden berdasarkan jenis kelamin dengan prosentase sebesar (100%) kriteria perempuan sebanyak 30 responden.

4.1.2.1 Uji Homogenitas Karakteristik Responden

1. Tabel 4.2 dilakukan uji homogenitas pada usia responden didapatkan hasil *p value* 0,058 yang berarti *p value* > 0,05 maka kelompok usia berasal dari populasi yang memiliki variasi yang sama atau homogen.

Test Homogenitas	<i>p value</i>
Usia	0,058

2. Uji homogenitas pada jenis kelamin yaitu homogen dikarenakan semua responden berjenis kelamin perempuan

3. Tabel 4.3 dilakukan uji homogenitas pada tekanan darah sistol dan diastole sebelum senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif didapatkan hasil untuk sistol *p value* 0,684 dan diastole dengan *p value* 0,420 yang artinya *p value* > 0,05 maka varians data pretest sistol dan diastole pada senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif adalah sama atau homogen.

Test Homogenitas	<i>p value</i>
Tekanan darah sistol sebelum senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif.	0,684
Tekanan darah diastole sebelum senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif.	0,420

4.1.3 Tekanan darah sebelum diberikan senam aerobik tingkat rendah dan reaksi otot progresif

Berdasarkan hasil observasi menunjukkan tekanan darah sebelum dilakukan senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4 Identifikasi Tekanan Darah Sistol Dan Diastol pada Responden Hipertensi Sebelum Diberikan Senam Aerobik Tingkat Rendah

No	Katagori	Tekanan Darah			
		Mean	Median	TD Min	TD Max
1.	Tekanan darah sistol sebelum senam aerobik tingkat rendah	151.78	151.67	141	164
2.	Tekanan darah diastol sebelum senam aerobik tingkat rendah	85.89	85.67	83	89

*TD: Tekanan Darah

Table 4.4 menunjukkan bahwa tekanan darah sistol dan diastole sebelum dilakukan senam aerobik tingkat rendah dengan nilai mean sistol sebesar (151.78) diastole sebesar (85.89), nilai median sistol sebesar (151.67) diastole sebesar (85.67), nilai minimum sistol sebesar (141) diastole sebesar (83), nilai maximum sistol sebesar (164) diastole sebesar (89).

Tabel 4.5 Identifikasi Tekanan Darah Sistol Dan Diastol pada Responden Hipertensi Sebelum Diberikan Relaksasi Otot Progresif

No	Katagori				
		Mean	Median	TD Min	TD Max
1.	Tekanan darah sistol sebelum relaksasi otot progresif	150.36	148.33	140	169
2.	Tekanan darah daistol sebelum relaksasi otot progresif	85.60	85.00	83	90

Tabe 4.5 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan relaksasi otot progresif tekanan darah sistol dengan nilai mean sebesar (150.36) diastole sebesar (85.60), nilai median sistol sebesar (148.33) diastole sebesar (85.00), nilai minimum sistol sebesar (140) diastole sebesar (83), nilai maximum sistol sebesar (169) diastole sebesar (90).

4.1.4 Tekanan darah sesudah diberikan senam aerobic tngkat rendah dan relaksasi otot progresif.

Berdasarkan hasil observasi menunjukkan tekanan darah sesudah dilakukan senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.6 Identifikasi Tekanan Darah Sistol Dan Diastol pada Responden Hipertensi Sesudah Diberikan Senam Aerobik Tingkat Rendah

No	Katagori				
		Mean	Median	TD Min	TD Max
1.	Tekanan darah sistol sesudah senam aerobik tingkat rendah	143.16	142.00	136	153
2.	Tekanan darah diastole sesudah senam aerobik tingkat rendah	80.02	79.67	76	83

*TD: Tekanan Darah

Tekanan darah sistol sesudah dilakukan senam aerobik tingkat rendah dengan nilai mean sebesar (143.16) diastole (80.02), nilai median sistol sebesar (142.00) diastole (79.67), nilai minimum sistol sebesar (136) diastole (76), nilai maximum sistol sebesar (153) diastole sebesar (83).

Tabel 4.7 Identifikasi Tekanan Darah Sistol Dan Diastol pada Responden Hipertensi Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif

No	Katagori				
		Mean	Median	TD Min	TD Max
1.	Tekanan darah sistol sesudah relaksasi otot progresif	141.71	141.00	134	155
2.	Tekanan darah diastole sesudah relaksasi otot progresif	80.91	80.67	77	86

Sesudah dilakukan relaksasi otot progresif tekanan darah sistol dengan nilai mean sebesar (141.71) diastole sebesar (80.91), nilai median sistol sebesar (141.00) diastole sebesar (80.67), nilai minimum sistol sebesar (134) diastole sebesar (77), nilai maximum sistol sebesar (155) diastole sebesar (86).

4.1.5 Perbedaan tekanan darah sebelum senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif

Hasil analisis perbedaan tekanan darah sistol dan diastol sebelum diberikan perlakuan senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif dapat dilihat pada tabel 4.8 sebagai berikut:

Tekanan darah sistol dan diastol	<i>p value</i>
Tekanan darah sistol sebelum senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif.	0,604
Tekanan darah diastole sebelum senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif.	0,370

Nilai *p-value* pada *Mann Whitney* nilai tekanan darah sistol sebelum masing-masing kelompok pemberian perlakuan senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif adalah 0,604 dan juga pada tekanan darah diastol masing-masing kelompok pemberian perlakuan senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif adalah 0,370 artinya *p value* > 0.05 yaitu H0 diterima dan H1 ditolak yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan.

4.1.6 Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif.

Hasil analisis perbedaan tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif dapat dilihat pada tabel 4.9 sebagai berikut:

Tabel 4.9 Hasil Analisis Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Senam Aerobik Tingkat Rendah Dan Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Dengan Hipertensi

TD	Intervensi	N	Mean	Mean Penurunan	<i>p-value</i>
Sistol	Sebelum	15	151,78		0,001
	Sesudah	15	143,16	8,62	
Diastol	Sebelum	15	85,89		0,001
	Sesudah	15	80,02	5,87	

Pada pemberian perlakuan senam aerobic tingkat rendah terjadi penurunan pada rata-rata tekanan darah sistol dari 151,78 mmHg menjadi 143,16 mmHg dengan selisih penurunan 8,62 mmHg dan penurunan pada tekanan darah diastol dari 85,89 mmHg menjadi 80,02 mmHg dengan selisih penurunan 5,87 mmHg

Tabel 4.10 Hasil Analisis Perubahan Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Sesudah Pemberian Perlakuan Relaksasi Otot Progresif

TD	Intervensi	N	Mean	Mean Penurunan	<i>p-value</i>
Sistol	Sebelum	15	150,36		0,001
	Sesudah	15	141,71	8,65	
Diastol	Sebelum	15	85,60	4,69	0,001
	Sesudah	15	80,91		

*Tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$

Tabel 4.10 Pada kelompok relaksasi otot progresif juga terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistol dari 150,36 mmHg menjadi 141,71 mmHg dengan selisih penurunan 8,65 mmHg dan juga pada penurunan tekanan darah diastol dari 85,60 mmHg menjadi 80,91 mmHg dengan selisih penurunan 4,69 mmHg.

Berdasarkan hasil uji statistic terdapat perbedaan tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif terdapat penurunan terhadap tekanan darah sistol dan diastol.

4.1.7 Menganalisis perbedaan tekanan darah antara sesudah diberikan senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif.

Hasil analisis dari penelitian ini mengenai efektivitas dari pemberian perlakuan senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dapat dilihat pada tabel 4.11 sebagai berikut:

Tabel 4.11. Analisis tekanan darah sistol setelah pemberian perlakuan senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif.

	Intervensi	N	Mean	Mean Perbedaan	P value
Sistol	Sesudah Senam Aerobik Tingkat Rendah	15	143,16	1,45	0,507
	Sesudah Relaksasi Otot Progresif	15	141,71		
Diastol	Sesudah Senam Aerobik Tingkat Rendah	15	80,02	-0,89	0,339
	Sesudah Relaksasi Otot Progresif	15	80,91		

Tabel 4.11 nilai *p-value* pada *Mann Whitney* nilai tekanan darah sistol sesudah masing-masing kelompok pemberian perlakuan senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif adalah 0,507 dan juga pada tekanan darah diastol masing-masing kelompok pemberian perlakuan senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif adalah 0,339 artinya *p value* > 0.05 yaitu H0 diterima dan H1 ditolak yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan tetapi antara uji pada tekanan darah sistol dan diastol sesudah pada kedua kelompok sama efektifnya antara rata-rata tekanan darah sistol maupun diastol pada lansia dengan hipertensi. Demikian pemberian senam aerobic tingkat rendah maupun relaksasi otot progresif sama efektifnya dalam menurunkan

tekanan darah sistol maupun diastol pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Sendang.

4.1.8 Menganalisis perbedaan selisih perubahan tekanan darah antara sebelum dan sesudah diberikan senam aerobik tingkat rendah relaksasi otot progresif.

Hasil analisis dari penelitian ini mengenai selisih tekanan darah sistol dan diastole sebelum dan sesudah pemberian perlakuan senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif terhadap lansia dengan hipertensi, dapat dilihat pada tabel 4.12 sebagai berikut

TD	Intervensi	Selisih Mean	<i>p-value</i>
Selisih Sistol	Sebelum dan sesudah senam aerobik tingkat rendah	14.90	0,706
	Sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif	16.10	
Selisih Diastol	Sebelum dan sesudah senam aerobik tingkat rendah	12.23	0,038
	Sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif	18.77	

Nilai *p-value* pada *Mann Whitney* nilai selisih tekanan darah sistol sebelum dan sesudah masing-masing kelompok pemberian perlakuan senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif adalah 0,706 dan juga pada selisih tekanan darah diastol masing-masing kelompok pemberian perlakuan senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif adalah 0,038 artinya *p value* < 0.05 yaitu H_0 ditolak yang berarti ada perbedaan selisih perubahan tekanan darah diastole sebelum dan sesudah intervensi antar kedua jenis perlakuan, yaitu relaksasi otot progresif lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah diastole dibandingkan senam aerobik tingkat rendah.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Tekanan Darah Lansia Sebelum Senam Aerobik Tingkat Rendah Dan Relaksasi Otot Progresif.

Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah responden lansia dengan hipertensi sebelum diberikan intervensi senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif termasuk tekanan darah tinggi.

Faktor yang menyebabkan lansia dengan hipertensi adalah proses degeneratif. Proses degeneratif yang terjadi pada lansia ditandai adanya perubahan baik segi fisik, psikologis, dan juga hubungan sosial. Perubahan tersebut bisa menyebabkan masalah pada kesehatan seperti osteo arthritis, diabetes melitus, osteoporosis, demensia, penyakit pada kardiovaskuler termasuk hipertensi (Dwi & Fitrah, 2010). Menurut Pikir Budi., dkk, (2015) peningkatan umur pada lansia akan terjadi perubahan vaskuler dan

neuro humoral yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia. Perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia adalah konsekuensi relatif terjadinya kekakuan arteri (*arterial stiffnes*) dan juga resistensi. Kekakuan pada pembuluh darah arteri merupakan detriminan sangat penting terjadinya HST atau hipertensi sistolik terisolasi yang terjadi pada lanjut usia.

Lansia dengan hipertensi dapat disebabkan karena faktor usia. Semakin bertambahnya usia pada lansia akan terjadi kekakuan pada pembuluh darah yang dapat menyebabkan hipertensi.

4.2.2 Tekanan Darah Lansia Sesudah Senam Aerobik Tingkat Rendah Dan Relaksasi Otot Progresif.

Dari hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sistol dan diastole pada lansia dengan hipertensi setelah diberikan senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif lebih rendah dari sebelum dilakukan intervensi.

Hal tersebut sejalan dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Ferawati (2020) yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut, bahwa responden yang melakukan olahraga seperti aktivitas aerobic dapat menurunkan tekanan darah karena pembuluh darah akan mengalami pelebaran dan relaksasi. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari senam aerobic tingkat rendah terhadap tekanan darah pada lansia.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Lumempouw (2016), mengenai Pengaruh senam prolanis aerobic low impact terhadap penyandang hipertensi menunjukkan

bahwa intervensi tersebut dapat menurunkan tekanan darah. Hal tersebut terdapat perbedaan yang bermakna.

Melakukan olahraga seperti senam aerobik tingkat rendah mampu mendorong jantung bekerja secara optimal dimana olahraga untuk jantung mampu meningkatkan kebutuhan energi sel, organ, dan jaringan tubuh. Akibat dari peningkatan tersebut akan meningkatkan aktivitas pernafasan sera otot rangka. Peningkatan aktivitas pernafasan mampu meningkatkan aliran balik vena sehingga dapat menyebabkan peningkatan volume sekuncup yang langsung akan meningkatkan curah jantung sehingga tekanan darah dari arteri meningkat sedang. Setelah tekanan darah dari arteri itu meningkat maka akan terjadi fase istirahat terlebih dahulu dari fase ini akibatnya dapat menurunkan aktivitas pernafasan otot rangka dan menyebabkan aktivitas dari saraf simpatis meningkat setelah itu akan mengakibatkan kecepatan dari jantung menurun, volume sekuncup menurun, serta vasodilatasi arteriol vena. Penurunan ini mengakibatkan penurunan resistensi perifer total dan penurunan curah jantung. Sehingga dapat terjadinya penurunan tekanan darah (Sherwood, 2015 dalam Ferawati, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurman (2017) mengenai Perbedaan Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Tehnik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi, Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Relaksasi otot progresif atau *progresive muscle relaxation* (PMR) adalah suatu teknik relaksasi yang tidak memerlukan imajinasi tetapi memusatkan perhatian terhadap aktivitas otot yaitu dengan mengidentifikasi bagian otot yang tegang lalu melakukan relaksasi sehingga menjadi rileks (Setyoadi & Kushariyadi, 2011 dalam Kadri & Fitrianti, 2019).

Jika relaksasi otot progresif dilakukan dengan konsentrasi penuh dan dengan tenang maka sekresi dari *corticotropin releasing hormone* atau CRH dan juga *adrenocorticotrophic hormone* atau ACTH pada kelenjer hipotalamus akan menurun. Penurunan dari sekresi hormon CRH dan ACTH dapat menyebabkan aktivitas dari syaraf simpatis akan menurun sehingga pengeluaran dari hormon adrenalin dan nonadrenalin dapat berkurang yang mengakibatkan penurunan denyut jantung, pelebaran pembuluh darah, tahanan pada pembuluh darah berkurang serta penurunan pada pompa jantung sehingga tekanan darah pada arterial jantung juga menurun (Sherwood, 2011 dalam Nurman, 2017).

Latihan dari relaksasi otot progresif ini dapat dilakukan untuk mengencangkan kelompok otot secara berurutan serta progresif dari ujung bagian tubuh ke bagian tubuh yang lain. Relaksasi otot progresif ini untuk meningkatkan relaksasi pada tubuh secara keseluruhan (Batbual, 2010). Relaksasi otot ini dapat dipercaya dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan merelaksasikan ketegangan pada otot yang menjadikan faktor dari ketegangan pada otot.

Menurut Perki (2019) tekanan darah normal pada lansia tidak sama dengan tekanan darah normal pada dewasa, tekanan darah pada lansia dipertahankan tidak boleh lebih

rendah dari 130 mmHg untuk tekanan darah sistol dan 90 mmHg untuk tekanan darah diastol sampai 139 mmHg sistol 89 mmHg diastol. Jika lebih rendah dari 130/90 mmHg maka dapat menyebabkan pingsan dan hipotensi postural.

4.2.3 Perbedaan Efektifitas Dari Senam Aerobik Tingkat Rendah Dan Relaksasi Otot Progresif

Hasil penelitian menunjukkan intervensi senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif tidak ada yang lebih efektif tetapi sama sama efektif dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi.

Menurut analisis peneliti, gerakan pada senam aerobic tingkat rendah dapat mempengaruhi penurunan denyut jantung yang mampu menurunkan cardiac output sehingga dapat menyebabkan penurunan pada tekanan darah. Peningkatan kerja jantung yang efisien digambarkan dengan penurunan tekanan darah sistolik dan penurunan pada tahanan perifer digambarkan dengan penurunan tekanan darah diastolik (Harber & Scoot, 2009 dalam Ferawati, 2020). Sedangkan pada relaksasi otot progresif dilakukan dengan konsentrasi penuh dan dengan tenang maka sekresi dari CRH dan juga ACTH pada kelenjer hipotalamus akan menurun. Penurunan dari sekresi hormon CRH dan ACTH dapat menyebabkan aktivitas dari syaraf simpatis akan menurun sehingga pngeluaran dari homon adrenalin dan nonadrenalin dapat berkurang yang mengakibatkan penurunan denyut jantung, pelebaran pembuluh darah, tahanan pada pembuluh darah berkurang serta penurunan pda pompa jantung sehingga tekanan darah pada aterial jantung juga menurun (Sherwood, 2011 dalam Nurman, 2017).

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hal ini sejalan dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Ferawati (2020) yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut, bahwa responden yang melakukan olahraga seperti aktivitas aerobik dapat menurunkan tekanan darah karena pembuluh darah akan mengalami pelebaran dan relaksasi. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari senam aerobik tingkat rendah terhadap tekanan darah pada lansia. Hasil penelitian lain mengenai relaksasi otot progresif yang dilakukan oleh Nurman (2017) mengenai Perbedaan Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Tehnik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi, Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.3 Keterbatasan peneliti

Keterbatasan penelitian ini yaitu responden dalam penelitian ini semua berjenis kelamin perempuan sehingga tidak bisa mengetahui efeknya pada lansia laki-laki.