

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
Skripsi, Juli 2025

PRISKA CINDYA AYUWANDARI

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN
DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SATELIT KOTA BANDAR LAMPUNG
PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2025**

xvi + 65 halaman+10 tabel+7 gambar+13 lampiran

ABSTRAK

. Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian global. WHO (2023) mencatat peningkatan jumlah penderita dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar pada 2019. Hipertensi menyebabkan sekitar 10,8 juta kematian yang dapat dicegah setiap tahun (WHO, 2024). Mengetahui pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan two-group pre-test and post-test with control group. Sampel terdiri dari 32 pasien hipertensi usia 45–70 tahun, dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol. Rata-rata tekanan darah sistolik kelompok perlakuan sebelum intervensi adalah 153,94 mmHg dan sesudahnya 149,94 mmHg. Pada kelompok kontrol, tekanan darah turun dari 160,00 mmHg menjadi 157,06 mmHg. Uji paired sample t-test menunjukkan penurunan signifikan pada kelompok perlakuan ($p < 0,001$; $t = 9,798$). Senam tera efektif menurunkan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi. Senam ini disarankan sebagai intervensi non-farmakologis di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

Kata Kunci : Senam Tera, Tekanan Darah, Hipertensi
Daftar Pustaka : 17 (2019-2024)

**TANJUNGKARANG POLYTECHNIC OF HEALTH
TANJUNGKARANG SCHOOL OF NURSING
APPLIED NURSING STUDY PROGRAM
Script, July 2025**

PRISKA CINDYA AYUWANDARI

**THE EFFECT OF TERA EXERCISE ON BLOOD PRESSURE IN PATIENTS
WITH HYPERTENSION AT THE SATELLITE HEALTH CENTER OF BANDAR
LAMPUNG CITY, LAMPUNG PROVINCE IN 2025
xvi+65 pages+10 tables+7 figures+13 attachments**

ABSTRACT

Hypertension is one of the leading causes of global mortality. World Health Organization's (WHO) 2023 reported an increase in the number of people with hypertension from 650 million in 1990 to 1.3 billion in 2019. Hypertension accounts for approximately 10.8 million preventable deaths each year (World Health Organization's, 2024). This study aims to determine the effect of Tera exercise on blood pressure in hypertensive patients at the Satelit Public Health Center in Bandar Lampung City in 2025. This study employed a quasi-experimental design with a two-group pre-test and post-test with control group approach. The sample consisted of 32 hypertensive patients aged 45–70 years, divided into treatment and control groups. The average systolic blood pressure in the treatment group before the intervention was 153.94 mmHg and decreased to 149.94 mmHg after the intervention. In the control group, systolic blood pressure decreased from 160.00 mmHg to 157.06 mmHg. The paired sample t-test showed a statistically significant reduction in the treatment group ($p < 0.001$; $t = 9.798$). Tera exercise is effective in lowering systolic blood pressure in hypertensive patients. It is recommended as a non-pharmacological intervention in primary healthcare services.

Keywords: Tera Gymnastics, high blood pressure, Hypertension.

Bibliography: 17 (2019-2024)