PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP KONTROL TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUMUN TAHUN 2022

Indah, Moza Suzana, Yosep Andria Putra

Akademi Keperawatan Bina Insani Sakti Sungai Penuh

Email: indahjuli268@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak dijumpai dimasyarakat dan sering muncul tanpa gejala. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Senam Hipertensi merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan pada pasien hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap kontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas kumun tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimen* dengan pendekatan *one grup pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini 159 orang penderita hipertensi di wilayah puskesmas kumun, Sampel dalam penelitian sebanyak 16 Responden. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tekanan darah saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hipertensi menggunakan *sphygmomanometer clock*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi senam hipertensi hampir seluruhnya sebanyak 16 responden memiliki tekanan darah tinggi. Setelah diberikan intervensi senam hipertensi sebagian besar bertekanan darah normal. Dari uji statistik diperoleh nilai Sistolik P Value sebesar ,000 dan Diastolik P Value 0,001, maka ada pengaruh senam hipertensi terhadap kontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas kumun tahun 2022. Berdasarkan Penelitian Berubahnya Tekanan darah ini dipengaruhi oleh gerakan-gerakan yang ada dalam senam hipertensi, sehingga senam ini efektif digunakan sebagai terapi untuk pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan darah, senam hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease that is often found in the community and often appears without symptoms. Management of hypertension can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Hypertension Gymnastics is one of the non-pharmacological therapies that can be given to hypertensive patients. The purpose of this study was to determine the effect of hypertension exercise on blood pressure control in the elderly with hypertension in the working area of the Kumun Public Health Center in 2022. This study uses a pre-experimental design with a one-group pre-test-post-test design approach. The population in this study was 159 people with hypertension in the community health center. The sample in this study was 16 respondents. Data was collected by measuring blood pressure before and after being given the hypertension exercise intervention using a sphygmomanometer clock. The results showed that before the hypertension exercise intervention was given, almost all 16 respondents had high blood pressure. After being given the hypertension exercise intervention, most of the blood pressure was normal. From the statistical test, it was obtained that the Systolic P Value was .000 and the Diastolic P Value was 0.001, so there was an effect of hypertension exercise on blood pressure control in the elderly with hypertension in the work area of the Kumun Public Health Center in 2022. Based on the research, changes in blood pressure are influenced by the movements in hypertension exercise, so this exercise is effectively used as therapy for hypertension patients.

Keywords: Hypertension, blood pressure, hypertension exercise

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman, baik disadari maupun tidak, seseorang cenderung menganut gaya hidup modern yang menyukai hal-hal instan dan gemar mengonsumsi makanan instan yang memiliki kandungan lemak dan natrium tinggi sebagai pencetus tekanan darah tinggi/hipertensi (Sari,2017). Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dapat menimbulkan penyakit jantung dan stroke otak yang mematikan. Hipertensi dianggap masalah kesehatan serius karena kedatangannya seringkali tidak disadari dan dapat terus bertambah parah hingga mencapai tingkat yang mengancam hidup penderitanya (Wade, 2016).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*), diketahui bahwa penderita hipertensi meningkat dari 839 juta jiwa pada tahun 2018 menjadi 940 juta jiwa pada tahun 2019 dan diperkirakan akan meningkat pada tahun 2025 menjadi 1,5 miliar atau sekitar 29% dari total penduduk seluruh dunia, kenaikan kasus Hipertensi banyak terjadi khususnya di negara berkembang seperti di Indonesia sekitar 80% (WHO, 2019).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dicegah melalui terapi Farmakologi dan non Farmakologi salah satu terapi non Farmakologi adalah senam secara teratur kegiatan senam dan latihan pergerakan secara teratur dapat Menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh beberapa studi terakhir ini menunjukkan bahwa kombinasi antara terapi tanpa obat non Farmakoterapi.(Moniaga dkk 2017).

Senam Hipertensi merupakan olahraga salah satu yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung senam atau berolahraga dapat menyebabkan kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi sehingga terjadi peningkatan denyut jantung curah jantung dan Isuzu cukup bertambah dan pada akhirnya dapat meningkat tekanan darah setelah beristirahat pembuluh darah akan ber dit Latasi min kemudian akan kembali ke pada tekanan darah sebelum senam jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih ELASTIS mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat Merilekskan Pembuluh pembuluh darah sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun (Anwari dkk 2018)

KAJIAN PUSTAKA

Definisi atau pengertian hipertensi banyak dikemukakan oleh para ahli. WHO mengemukakan bahwa hipertensi terjadi bila tekanan darah di atas 160/95 mmhg, sementara itu Smeltzer & Bare (2002:896) mengemukakan bahwa hipertensi merupakan tekanan darah Persisten atau terus menerus hingga melebihi batas normal di mana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastol di atas 90 mmHg. Pendapat yang sama juga diutarakan oleh doenges (2000:42). Pendapat senada juga disampaikan oleh Tim POKJA RS sarapan kita, Jakarta (1993:1999) dan Prof. Dr. dr Budhi setianto (Depkes,2007), yang menyatakan bahwa hipertensi adalah kenaikan tekanan darah sistolik lebih dari 150 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg.

Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua. Kontrol tekanan darah adalah aktivitas yang dilakukan oleh penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah dipelayanan kesehatan (Martins, Atallah & silva, 2012). Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung (Totok & Rosyid, 2017).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre eksperimen* yaitu dengan pendekatan *one grup pre test-post test design* yaitu penelitian yang dilakukan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Memberi perlakuan terhadap subjek penelitian kemudian hasil dari perlakuan tersebut diukur dan dianalisa. Menurut zaluchu (2010), populasi adalah subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada Di Wilayah Kerja Puskesmas Kumun Debai yang berjumlah 159 orang.

Metode Pengukuran Adalah cara sistematis untuk menentukan jumlah, ukuran atau memberi label pada objek-objek yang dimilikinya dan atri dimilikinya. Pengukuran merupakan aplikasi dari suatu definisi operasional yang bertujuan mengkaji suatu nilai dari variabel yang sedang di teliti. Hasil dari suatu pengukuran adalah data penelitian yang didapat dari subjek. Peneliti melakukan Pengumpulan data dengan mengukur tanda-tanda vital, format pengkajian yang

digunakan yaitu format pengkajian keperawatan keluarga. Analisa data menggunakan analisis univariate dengan menggunakan table distribusi dan frekuensi serta analisis bivariate menggunakan T test independent, untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap kontrol tekanan darah

HASIL PENELITIAN

Tabel 1

Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Senam Hipertensi terhadap kontrol tekanan darah Pada Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kumun Tahun 2022

Tekanan Darah	<i>Pretest</i>		
	Mean	Standar Deviasi (SD)	Min-Maks
Sistolik	170,00	4,082	165-175
Diastolik	95,94	4,171	90-100

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh rata-rata Tekanan darah sistolik responden (*pretest*) adalah 170.00 dengan standar deviasi 4,082 dan tekanan darah sistolik minimal adalah 165 dan tekanan darah sistolik maksimal adalah 175. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik (*pretest*) adalah 95,94 dengan standar deviasi 4,171 dan tekanan darah diastolik minimal adalah 90 dan tekanan darah diastolik maksimal 100.

Tabel 2

Rata-Rata Tekanan Darah Setelah Dilakukan Senam Hipertensi Terhadap Kontrol Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kumun Tahun 2022

Tekana Darah	<i>Posttest</i>		
	Mean	Standar Deviasi (SD)	Min-Maks
Sistolik	135,00	4,830	130-145
Diastolik	83,44	3,966	80-90

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh rata-rata Tekanan darah sistolik responden (*posttest*) adalah 135,00 dengan standar deviasi 4,830 dan tekanan darah sistolik minimal adalah 130 dan

tekanan darah sistolik maksimal adalah 145. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik (*posttest*) adalah 83,44 dengan standar deviasi 3,966 dan tekanan darah diastolik minimal adalah 80 dan tekanan darah diastolik maksimal 90.

Tabel 3

Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kontrol Tekanan darah Pada Lansia Dengan Hipertensi
Di Wilayah Kerja Puskesmas Kumun Tahun 2022

Variabel	Mean	Std Deviasi (SD)	Std Error Mean	95 % CI	P Value
Tekanan darah sistolik	35,000	5,477	1,369	32,081- 37,919	,000
Tekanan darah diastolic	12,500	1,118	1,118	10,117- 11,180	,001

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa uji statistik di dapatkan untuk sistolik dengan *p value* ,000 Dengan standar deviasi 5,477 dan mean 35,000 dan diastolik dengan *p value* ,001 dengan standar deviasi 1,118 dan mean 12,500 artinya ada pengaruh senam hipertensi terhadap kontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

PEMBAHASAN

Diketahui Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum Melakukan Senam Hipertensi Berdasarkan Hasil penelitian pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum melakukan senam hipertensi didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik *pretest* responden 170.00 mmHg dengan standar deviasi 4,082. Dan rata-rata tekanan darah diastolik *pretest* 95,94 responden dengan standar deviasi 4,171.

Diketahui Rata-rata Tekanan Darah Sesudah dilakukan Senam Hipertensi. Berdasarkan Hasil penelitian pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik setelah melakukan senam hipertensi didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik *posttest* responden 135.00 mmHg dengan standar deviasi 4,830. Dan rata-rata tekanan darah diastolik *posttest* 83,44 responden dengan standar deviasi 3,966.

Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kontrol Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Berdasarkan tabel 3 Pengaruh Senam Hipertensi dapat diketahui berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa uji statistik di dapatkan untuk sistolik *p value* ,000 dengan standar deviasi 5,477 dan mean 35,000 dan diastolik dengan *p value* ,001 dengan standar deviasi 1,118 dan mean 12,500 artinya ada pengaruh senam hipertensi terhadap kontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kontrol Tekanan Darah Pada Lansia Dengan pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kumun Tahun 2022 dapat disimpulkan sebagai berikut : Diketahui Distribusi Frekuensi Kontrol Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi sebelum melakukan senam hipertensi di wilayah kerja puskesmas kumun tahun 2022, Rata-Rata tingkat tekanan darah pada lansia adalah *pretest* sistolik 170,00 mmHg dengan standar deviasi 4,082 dan rata-rata tekanan darah *pretest* diastolik 95,94 mmHg dengan standar deviasi 4,171

Diketahui Distribusi Frekuensi Kontrol Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi setelah melakukan senam hipertensi di wilayah kerja puskesmas kumun tahun 2022, Rata-Rata tingkat tekanan darah pada lansia adalah *posttest* sistolik 135,00 mmHg dengan standar deviasi 4,830 dan rata-rata tekanan darah *posttest* diastolik 83,44 mmHg dengan standar deviasi 3,966

Pengaruh Senam hipertensi Terhadap Kontrol Tekanan darah lansia setelah diberikan intervensi senam hipertensi di wilayah kerja puskesmas kumun tahun 2022 dengan nilai sistolik *p value* ,000 dengan standar deviasi 5,477 dan mean 35,00 dan nilai diastolik *p value* ,001 dengan standar deviasi 1,118 dan mean 12,500 yang berarti senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Andriyani Fis.2017. *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam.*

<https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2017/07/senam-dasar-gabunganOK.pdf>.

Di Akses Tanggal 24 Januari 2022

Arindari Dewi.2018. *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan*

Darah Pada Penderita Hipertensi. <https://scholar.google.com/scholar>. *Di Akses*

Tanggal 24 Januari 2022

- Data *world health organization (WHO)*. 2019. Data hipertensi
<https://www.who.int>. Di akses tanggal 24 Januari 2022.
- Dharma Kusuma.2013.*Metedologi Penelitian Keperawatan*.Jakarta Timur : Cv.
 Trans Media
- Dinas Kesehatan Kota Sungai Penuh.Data Hipertensi 2021-2022
- Fitriani Dewi.2018.*Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi*
<https://journal-edhudarmaTanggerangSelatan.ac.id>
 Di Akses Tanggal 25 Januari 2022
- Kemendes RI.2016. Penyakit Tidak Menular. <https://www.depkes.go.id>.
 Di Akses tanggal 1 Febuari 2022
- Nasrullah Dede.2016.*Buku Ajar Keperawatan GERONTIK Edisi 1*
 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Nanda : Jakarta Taufik Ismail
- Notoatmodjo,Soekidjo.2010 Metodologi Pelitian Kesehatan.Jakarta: Rineka
 Cipta.
- Medical Rekord* Puskesmas Kumun tahun 2020
- Pambudi Reo.2020.*Penerapan Senam Hipertensi*.<https://Scholar.google.com>.
 Di Akses Tanggal 27 Januari 2022.
- Pamungkas & Usman.2017.*Metodologi Riset Keperawatan*.Jakarta Timur : Cv.
 Trans Media
- Riskesdas.2019.Prevalensi Hipertensi. <https://www.litbang.kemendes.go.id>.
 DiAkses tanggal 25 Januari 2022
- Ridwan Muhamad.2017. *Mengenal, Mencegah Dan Mengatasi Silent Killer Hipertensi*.Yogyakarta : Romawi Press.
- Sharif.2012.*Asuhan Keperawatan Gerontik Berstandarkan Nanda, NIC, Dan NOC*
 Yogyakarta : A+ Plus Books
- Supardi Sudibyo.2013. *Metode Riset Keperawatan*.Jakarta Timur : Cv>Trans
 Info Media
- Udjianti. J. W. 2010. *Keperawatan Kardiovaskuler* . Jakarta : Salemba Medika