

**PENERAPAN SENAM LANSIA DALAM MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI GAMpong LAMGABOH
KECAMATAN LHOKNGA
ACEH BESAR**

Afni Yan Syah¹, Nanda Rahmayanti²

^{1,2} Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email : afnitseys88@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan proses normal dalam menua dimana pada usia tersebut terjadi berbagai macam perubahan baik perubahan molekul, sel maupun perubahan kemampuan fungsi organ. Salah satu kemunduran fisik lansia yang sering terjadi adalah kemunduran sistem kardiovaskuler yang menyebabkan peningkatan tekanan darah (hipertensi). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah secara terus menerus sehingga melebihi batas normal. Salah satu cara mengatasi peningkatan tekanan darah pada lansia adalah dengan melakukan senam lansia. Senam lansia adalah senam yang dilakukan oleh lansia yang melibatkan seluruh otot dan persendian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi pasca intervensi keperawatan pada senam lansia. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada kedua subjek lansia. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6-11 Maret 2019. Hasil yang diperoleh subjek I mengalami penurunan tekanan darah pada hari pertama 140/80 mmHg dan pada hari terakhir sebesar 120/80 mmHg dan subjek II juga mengalami penurunan tekanan darah yaitu 150/80 mmHg sampai 120/80 mmHg. Hal ini terjadi karena kedua pasien mengikuti pantangan yang disarankan dan serius melakukan senam lansia dalam menurunkan tekanan darah. Dengan demikian diharapkan masyarakat dapat melaksanakan senam lansia dan menjaga tekanan darah agar tetap normal.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Lansia

ABSTRACT

Elderly is a normal process of getting old where at that age there are various kinds of changes both in changes in molecules, cells and changes in the ability of organ functions. One of the physical deterioration of the elderly that often occurs is the deterioration of the cardiovascular system which causes increased blood pressure (hypertension). Hypertension is an increase in blood pressure continuously so that it exceeds the normal limit. One way to overcome the increase in blood pressure in the elderly is to do elderly exercise. Elderly exercise is gymnastics performed by the elderly which involves all muscles and joints. The purpose of this study is to describe the decrease in blood pressure in the elderly with hypertension after nursing intervention in elderly gymnastics. This research is a descriptive study using a case study approach to both elderly subjects. This research was conducted on March 6 to 11, 2019. The results obtained in subject I decreased blood pressure on the first day 140/80 mmHg and on the last day that was 120/80 mmHg and subject II also decreased blood pressure that is from 150 / 80 mmHg to 120/80 mmHg. This happens because both patients follow the

recommended abstinence and are serious about doing elderly exercises in reducing blood pressure. Thus it is hoped for the community to implement elderly exercise and maintain normal blood pressure.

Keywords: Hypertension, Elderly Gymnastics

LATAR BELAKANG

Lansia merupakan sebuah proses normal menjadi tua tanpa suatu kriteria usia tertentu di mana pada usia itu mengalami berbagai macam perubahan baik perubahan molekul, sel dan perubahan kemampuan fungsi organ (Stanley & Patricia, dalam Jatiningsih, dkk, 2016).

Salah satu kemunduran fisik lansia yang sering terjadi adalah kemunduran sistem kardiovaskuler. Katub jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun 1% pertahun, berkurangnya curah jantung, berkurangnya denyut jantung terhadap respon stress, kehilangan elastisitas pembuluh darah, tekanan darah meningkat akibat resistensi pembuluh darah perifer (Mubarak, dalam Mayuni, 2013).

Hipertensi atau darah tinggi diartikan sebagai peningkatan tekanan darah secara terus menerus sehingga melebihi batas normal. Hipertensi sering dikatakan sebagai Silent Killer, karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejala terlebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Hipertensi merupakan penyakit yang kerap dijumpai di masyarakat dengan jumlah penderita yang terus meningkat setiap tahunnya. Baik disertai gejala atau tidak,

ancaman terhadap kesehatan yang diakibatkan oleh hipertensi terus berlangsung (Vitahealth, dalam Situmorang, 2015).

Menurut data WHO, di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 sisanya berada di Negara sedang berkembang, termasuk Indonesia (Ana, dalam Anggara dan Prayitno, 2013).

Negara berkembang seperti Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia 55-64 tahun adalah 45,9%, pada usia 65-74 tahun adalah 57,6% dan pada usia lansia akhir (75+ tahun) adalah 63,8%. Dan di Aceh, pada analisis hipertensi didapatkan prevalensi sebesar 21,5% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013)

Sekitar 60% lansia akan mengalami peningkatan tekanan darah setelah berusia 75 tahun. Selain itu terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya, penurunan denyut jantung, penurunan terhadap toleransi latihan dan penurunan kapasitas aerobik. Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia dapat mencegah atau melambatkan

kehilangan fungsional tersebut (Darmojo, dalam Mayuni, 2013).

Senam hipertensi adalah senam yang dilakukan oleh klien lanjut usia yang melibatkan semua otot dan persendian (Suarti, 2009 dalam Trisnanto, 2016). Hal ini sama seperti yang dikatakan oleh Nugroho (dalam Mayuni, 2013) bahwa senam hipertensi merupakan salah satu kegiatan latihan fisik yang dilakukan untuk penanggulangan peningkatan tekanan darah pada lansia. Sedangkan menurut Irmawati (dalam Agustini, 2015) bahwa senam hipertensi merupakan serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Iskandar, dkk, (2013) didapatkan adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Tekanan darah awal sebelum senam rata-rata pada kelompok kontrol adalah 160,71 mmHg/93,64 mmHg, adapun tekanan darah setelah melakukan senam rata-rata menjadi 161,21 mmHg/93,36 mmHg. dengan demikian dapat dikatakan bahwa adanya pengaruh intervensi senam lansia.

Bedasarkan data pada pengkajian awal pada tanggal 06 Maret 2019 di Gampong Lamhaboh Kecamatan Lhoknga di dapatkan bahwa subjek I yaitu nenek A berusia 70

tahun. Klien sudah mengalami hipertensi selama 5 tahun yang lalu (tahun 2014). Nenek A mempunyai riwayat keturunan dari ibunya yang sama-sama hipertensi. Saat ini subjek I sering merasa pusing secara tiba-tiba, dan kaku kuduk, untuk mengatasinya nenek A sering mengkonsumsi mentimun, nenek A mengatakan tidak mengkonsumsi obat-obatan dari Pukesmas Lhoknga, nenek A sering makan makan-makanan yang asin, nenek A hanya pergi ke Posyandu untuk mengontrol hasil tekanan darah, hasil tekanan darah saat dikaji 140/80 mmHg.

Sedangkan pada subjek II yaitu nenek K berusia 75 tahun, nenek K mengalami hipertensi semenjak 9 tahun lalu (tahun 2010). Nenek K mengatakan penglihatan kabur, klien mengatakan sering merasakan pusing dan kebas pada kaki sebelah kanan, untuk mengatasinya nenek mengkonsumsi obat tradisional yaitu daun belimbing, saat ini kegiatan sehari-hari nenek K hanya mengurus kebun di samping rumahnya dan membersihkan rumah dan tidak ada kegiatan lainnya, hasil ukur tekanan darahnya saat dikaji 150/80 mmHg.

Bedasarkan data di atas penulis ingin melihat efektifitas pemberian senam lansia dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Sehingga penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Senam Lansia dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan

Hipertensi di Gampong Lamgaboh Kecamatan Lhoknga Aceh Besar''

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Tujuan studi kasus untuk menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi sesudah penerapan senam lansia. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang klien Hipertensi di Gampong Lamgaboh Kecamatan Lhoknga Aceh Besar dengan kriteria subjek diantaranya, lansia yang bersedia menjadi responden dan kooperatif, lansia yang berusia ≥ 60 tahun, lansia yang memiliki tekanan darah sistolik 140-90 mmHg, dan diastolik 159-99 mmHg Grade 1 (hipertensi ringan), lansia yang mampu beraktivitas, lansia yang tidak sedang mengkonsumsi obat-obatan atau terapi lain, dan lansia yang belum pernah mendapatkan senam lansia.

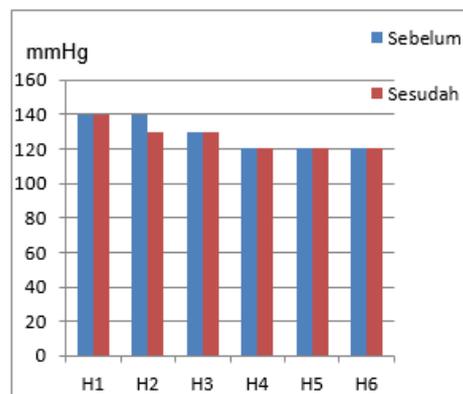
HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia maka hasil ukur tekanan darah pada subjek I dan subjek II dapat dilihat pada diagram 1 dan diagram 2 berikut ini:

Diagram 1

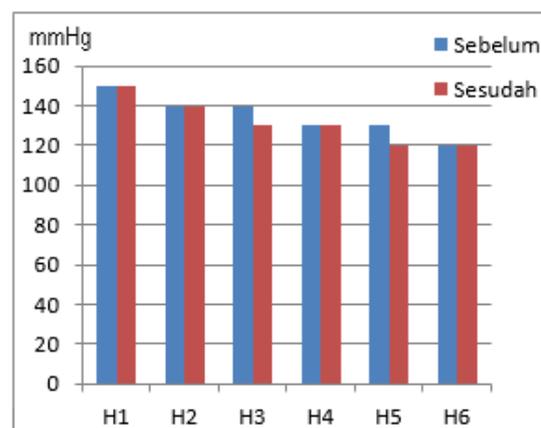
Hasil Ukur Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Lansia



Berdasarkan diagram 1 diketahui bahwa adanya penurunan tekanan darah pada nenek A, dimana terjadi penurunan tekanan darah yang bertahap dari hari pertama tekanan darah Nenek A 140/80 mmHg sampai hari terakhir yaitu hari ke enam dengan tekanan darah subjek 120/80 mmHg.

Diagram 2

Hasil Ukur Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Lansia



Berdasarkan diagram 2 diketahui bahwa ada penurunan tekanan darah pada subjek, yang menunjukkan penurunan tekanan darah yang bertahap dari hari pertama tekanan darah subjek 150/90 mmHg sampai hari terakhir yaitu hari ke enam yang didapatkan hasil akhir tekanan darah subjek 120/80 mmHg.

PEMBAHASAN

Bedasarkan hasil penelitian penerapan senam lansia untuk menurunkan tekanan darah pada subjek lansia yang menderita hipertensi diperoleh hasil adanya perubahan/penurunan dalam tekanan darah pada subjek hipertensi antara sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan aktivitas senam lansia ini pada kedua subjek penelitian.

Pada subjek I, setelah melakukan penerapan senam lansia selama 6 hari berturut-turut, pada hasil tekanan darah subjek didapatkan terjadinya penurunan tekanan darah selama setelah dilakukan senam lansia terjadinya penurunan tekanan darah subjek, pada hari pertama tekanan darah 140/80 mmHg dan pada hari terakhir didapatkan hasil tekanan darah 120/80 mmHg. Menurut Gunawan, dalam Gayatri, dkk (2013), tekanan darah menjadi salah satu indikator kuat keberhasilan pengobatan hipertensi karena tekanan darah merefleksikan kekuatan kontraksi jantung yang diperlukan agar darah dapat mengalir didalam pembuluh untuk mencapai aliran di semua jaringan tubuh.

Hal ini dapat dilihat selama proses penelitian hasil tekanan darah senam lansia dapat menurunkan tekanan darah 120/80 mmHg, subjek tampak sangat bersemangat dengan melakukan senam lansia, keluarga subjek sangat antusias dalam memberikan lingkungan yang nyaman dan motivasi kepada subjek, dan anak pasien sangat

bersemangat untuk mengetahui informasi senam lansia. Motivasi semangat dan keluarga sangat berperan dalam menurunkan tekanan darah, hal ini di dukung oleh penelitian. Menurut Sobur, dalam Hardhiyani (2013) motivasi merupakan istilah yang lebih umum yang menunjukkan pada seluruh proses gerakan, termasuk situasi yang mendorong dorongan yang timbul dalam diri individu, tingkah laku yang ditimbulkannya dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan pasien yang dinyatakan dokter menderita penyakit tertentu, jika tidak didukung adanya motivasi untuk sembuh dari diri pasien tersebut dipastian akan menghambat proses kesembuhan.

Hal ini juga dapat dilihat dari dukungan keluarga yang menginginkan kesembuhan dari klien dan keluarga juga memberi motivasi dalam proses melakukan senam lansia. Peneliti juga mengharapkan setelah dilakukan penerapan senam lansia tekanan darah klien kembali normal dan klien bisa menerapkan sendiri penerapan yang telah diberikan oleh peneliti. Muliadi (2017) yang menunjukkan ada hubungan dukungan keluarga tentang penurunan tekanan darah dukungan keluarga adalah suatu bentuk perilaku melayani yang dilakukan oleh keluarga baik dan dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan atau penilaian, informasional dan instrumental kepada keluarga saat sehat maupun sakit, hasil penelitian manujukan ada hubungan

dukungan keluarga tentang penurunan tekanan darah.

Selama melakukan penelitian keluarga tampak sangat berhati-hati dalam memilih jenis makanan, keluarga tampak mengurangi garam untuk di konsumsi Nenek A. Hal ini sesuai dengan penelitian Rawasih (2014) dalam Adriaansz, dkk (2016) yang menjelaskan bahwa ada dua faktor yang memudahkan seseorang terkena hipertensi, yakni faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang dapat dikontrol. Beberapa faktor resiko yang tidak dapat dikontrol seperti genetik, usia, jenis, kelamin, dan ras. Sedangkan faktor resiko yang dapat dikontrol berupa perilaku atau gaya hidup seperti obesitas, kurang aktivitas, stress dan konsumsi makanan yang memicu terjadinya hipertensi diantaranya adalah konsumsi makanan asin, konsumsi makanan manis dan makanan berlemak.

Selama penelitian, pada hari perama Nenek A tidak terjadinya penurunan tekanan darah pada nenek A hari pertama, karena Nenek A baru selesai melakukan aktivitas dengan melalui naik turun tangga di rumahnya, sedangkan terjadinya penurunan tekanan darah pada hari kedua sampai hari ke enam. Hal ini sejalan menurut Kroemer, dalam Susanti (2016), kelelahan kerja merupakan gejala yang ditandai dengan adanya perasaan lelah akan mempengaruhi aktivitas fisik, mental, dan tingkat emosional seseorang, dimana hal tersebut

mengakibatkan kurangnya kewaspadaan, yang ditandai dengan reaksi pada suatu dan bekurangnya kemampuan motorik.

Pada subjek II didapatkan hasil bahwa penerapan senam lansia mengalami kemajuan yang sangat baik, pada hari pertama dan kedua subjek tidak terjadi penurunan tekanan darah, tapi pada hari ketiga subjek mengalami penurunan tekanan darah yaitu dari 140/80 mmHg menjadi 130/80 mmHg, karena subjek pun mengatakan sangat menjaga pola makan dan memantang makanan yang tidak boleh dikonsumsi pada penderita hipertensi dan hari selanjutnya sampai hari terakhir tekanan darah subjek selalu terjadi penurunan sedikit demi sedikit sampai hasil terakhir tekanan darah subjek yaitu tekanan 120/80 mmHg. Menurut Gunawan, dalam Gayatri, dkk (2013), tekanan darah menjadi salah satu indikator kuat keberhasilan pengobatan hipertensi karena tekanan darah merefleksikan kekuatan kontraksi jantung yang diperlukan agar darah dapat mengalir didalam pembuluh untuk mencapai aliran di semua jaringan tubuh.

Hal ini sejalan dengan teori Menurut Izhar (2017), menjelaskan ada beberapa cara pencegahan yang dapat dilakukan agar terhindar dari penyakit hipertensi, diantaranya adalah aktif berolahraga (senam), mengatur diet (rendah garam, rendah kolesterol dan lemak jenuh), serta mengupayakan perubahan kondisi (menghindari stress dan mengobati penyakit lain). Olahraga sangat baik

dilakukan terutama oleh lansia agar aliran darah menjadi lancar, salah satu olahraga yang baik dilakukan oleh lansia adalah senam lansia. Pada usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan. Dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bisa kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lansia terhadap tekanan darahnya.

Selama proses penelitian keluarga sangat mendukung apapun kegiatan nenek K dalam melakukan senam untuk menurunkan tekanan darah, keluarga juga memberikan motivasi pada nenek K. Menurut Wulandani dkk (2012) Keluarga memiliki beberapa bentuk dukungan yaitu dukungan informasi dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Ini merupakan strategi preventif yang paling baik untuk meningkatkan dukungan keluarga yang adekuat dalam membantu anggota keluarga dalam mempertahankan kesehatan, keluarga yang baik akan member perpengaruh positif bagi perkembangan lansia.

Pada hari pertama nenek K tidak terjadi penurunan tekanan darah karena nenek K baru selesai melakukan aktivitas menanam pohon Ubi. Dan membersihkan halaman kebunnya. Hal ini sejalan menurut Egas (2017), menjelaskan aktivitas fisik

secara teratur tidak hanya menurunkan tekanan darah, tetapi juga menyebabkan perubahan yang signifikan. Aktifitas fisik meningkatkan aliran darah ke jantung, kelenturan arteri dan fungsi arteria.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan pada subjek hipertensi terkait penurunan tekanan darah. Setelah dilakukan penerapan senam lansia dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan/penurunan dalam tekanan darah pada kedua subjek penelitian dengan subjek I tekanan darah dengan tekanan darah 140/80 mmHg setelah melakukan senam lansia terjadi penurunan dari hari kedua 130/90 mmHg sampai hari keenam dengan tekanan darah 120/80 mmHg, dan subjek dua mengalami penurunan tekanan darah pada hari kedua 140/80 mmHg sampai hari keenam 120/80 mmHg. hal ini disertai dengan pola hidup yang sehat dan terutama pada faktor makanan yang harus dipantangi oleh penderita hipertensi dan mengurangi aktivitas yang berat.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Masyarakat

Melakukan senam lansia secara rutin dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan Senam lansia dapat digunakan sebagai salah satu intervensi

keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

3. Penulis

Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai data dasar dalam membuat penelitian yang lebih kompleks.

4. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh

Dapat menjadi referensi tambahan bagi institusi dalam meningkatkan ilmu keperawatan gerontik, khususnya dalam menerapkan senam lansia pada penderita hipertensi.

KEPUSTAKAAN

Aspiani, R. Y. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi NANDA, NIC dan NOC-Jilid 1. Jakarta: Trans Info Media.

Badan penelitian dan pengembangan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013). (online).
<http://www.depkes.go.id/ressources/download/general/hasil-20riskesdas-202013.pdf>, diakses pada tanggal 07 Oktober 2017).

Mayuni, O. (2013). Senam lansia menurunkan tekanan darah lansia. (online). (<http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/jurnal-20gema-20keperawatan/juni-202014/iga-20oka-20mayuni.pdf>), diakses pada tanggal 14 Oktober 2017).

Ode, S. L. (2012). Asuhan Keperawatan Gerontik Berdasarkan Nanda, NIC, dan NOC Dilengkapi Teori dan Contoh Kasus Askep. Yogyakarta: Nuha Medika.

Riset Kesehatan Dasar Aceh. (2007). Laporan hasilriset kesehatan dasar(riskesdas)provinsi nangroe acehdarussalamtahun 2007. (online). (file:///c:/users/toshiba/downloads/63-99z_book-20manuscript-225-1-10-20140108.pdf, diakses pada tanggal 07 Oktober 2017).

Situmorang, P. R. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada penderita rawat inap di rumah sakit umum sari mutiara medan tahun 2014. (online). (<http://www.kampusimelda.ac.id/images/download/penelitian/JIKep1.1-feb-11.pdf>), diakses pada tanggal 07 oktober 2017).

Stanley, M. & Beare, P. G. (2012). Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2. Jakarta: EGC.

Saputri, R. A. (2017). Jurnal: Penerapan lansia sebagai latihan fisik untuk menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi di wilayah kerjapuskesmas Gombang II. Stikes Muhammadiyah Gombang Program Studi DIII keperawatan.

<http://elib.stikesmuhgombang.ac.id>

Diakses pada 04 april 2018.

Stanley dan Beare. (2012). Buku ajar keperawatan gerontik. Jakarta: EGC. Penerbit Buku Kedokteran.

Trisnanto. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi grade i–ii di posyandu lansia rt 05 rw 03 kelurahan bogo kecamatan nganjuk kabupaten nganjuk. (online). (<http://journal.stikessatriabhakti.ac.id/index.php/jkssbn/article/view/12.pdf>), diakses pada tanggal 14 oktober 2014).