

PENERAPAN SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH DENGAN HIPERTENSI DI GAMpong KOPELMA DARUSSALAM BANDA ACEH

Cut Rahmiati¹, Evi Isoera Rezki²

^{1,2} Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh
Email : rahmiechoet@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan keadaan dimana adanya peningkatan tekanan darah lebih dari batas normal, dapat memicu terjadinya kerusakan pada organ–organ vital dan dapat menimbulkan penyakit seperti gangguan pada jantung, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal. Penanganan hipertensi bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu penanganan non farmakologi adalah penerapan senam hipertensi karena gerakan-gerakan senam ini dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot khususnya pada otot jantung. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan asuhan keperawatan dengan penerapan senam hipertensi dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang klien hipertensi di gampong Kopelma Darussalam Banda Aceh. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi dan wawancara dengan menggunakan alat ukur seperti sphygmomanometer dan stetoskop. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 02 sampai dengan 08 Maret 2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan senam hipertensi berhasil menurunkan tekanan darah pada klien I dari 142/90 mmHg turun menjadi 140/80 mmHg. Pada klien II tekanan darah 140/90 mmHg turun menjadi 127/80 mmHg. Dengan demikian diharapkan lansia dapat melakukan senam hipertensi secara rutin untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : hipertensi, senam hipertensi, tekanan darah

ABSTRACT

Hypertension is a condition where an increase in blood pressure is more than normal, can trigger damage to vital organs and can cause diseases such as heart failure, stroke, visual impairment and kidney disease. Treatment of hypertension can be done pharmacologically and non-pharmacologically. One of the nonpharmacological treatments is the application of hypertension gymnastics because these gymnastic movements can increase blood flow and oxygen supply into the muscles especially in the heart muscle. The purpose of this study is to describe nursing care with the application of hypertension gymnastics in the decrease in blood pressure in the elderly with hypertension. This research is descriptive using a case study approach. The subjects in this study were two hypertensive clients in gampong Kopelma Darussalam Banda Aceh. The method of data collection used is by observation and interview using measuring instruments such as sphygmomanometer and stethoscope. The study was conducted from 02 to 08 March 2020. The results showed that the application of hypertension gymnastics successfully lowered blood pressure in client I from 142/90 mmHg down to 140/80 mmHg. In client II the blood pressure of 140/90 mmHg drops to 127/80 mmHg. Thus it is expected that the elderly can do hypertension gymnastics regularly to lower blood pressure.

Keywords : hypertension, hypertension gymnastics, blood pressure

LATAR BELAKANG

Lansia merupakan tahap akhir dalam proses kehidupan yang banyak terjadinya penurunan dan perubahan baik secara fisik, psikologi, maupun sosial yang saling berhubungan satu sama lain, sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun jiwa pada lansia. Dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-sehari (Kholifah, 2016).

Penyakit darah tinggi atau hipertensi merupakan peningkatan tekanan persistem pada pembuluh darah arteri, dimana tekanan darah sistol sama dengan atau diatas 140 mmHg dan tekanan diastole sama dengan atau diatas 90 mmHg. Tekanan darah berfluktuasi dalam batas-batas tertentu, tergantung pada usia dan tingkat stres (Asikin, Nuralamsyah & Susaldi, 2016)

Menurut World Health Organization (WHO, 2015) menunjukkan sekitar 1 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan setiap tahunnya ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018) , menemukan bahwa prevalensi

hipertensi di Indonesia yang dapat melalui pengukuran ≥ 18 tahun sebesar 34,1% tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), diikuti di Jawa Barat (39,9%) dan Kalimantan Timur (39,8%). Sedangkan Aceh berada di urutan ke 29 dari 33 provinsi di Indonesia dengan prevalensi (22,7%). Menurut Darmajo (dalam Mayuni, 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. Tekanan darah tinggi apabila tidak diobati dan ditanggulangi, maka dalam jangka panjang akan menyebabkan kerusakan arteri didalam tubuh sampai organ yang mendapat suplai dari arteri tersebut. Komplikasi hipertensi dapat terjadi pada organ-organ seperti jantung, otak, ginjal, dan mata (Wijaya & Putri, 2013).

Cara pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia untuk mencegah hipertensi dengan semboyan SEHAT, yaitu keseimbangan gizi, tidak merokok , hindari stress, awasi tekanan darah dan olahraga teratur . Olahraga teratur dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang sesuai dengan lansia diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, melakukan pekerjaan rumah dan senam.

Salah satu senam yang dapat menurunkan tekanan darah adalah senam hipertensi (Safitri & Astuti, Maryam dkk, 2008). Menurut (Nugroho, dalam Mayuni,

2013), dengan melakukan olahraga seperti senam hipertensi dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional masa otot pada lansia.

Senam hipertensi merupakan senam yang dilakukan oleh lanjut usia yang melibatkan semua otot dan persendian. Senam hipertensi merupakan salah satu kegiatan fisik yang dilakukan untuk penanggulangan peningkatan tekanan darah pada lansia (Suarti, Trisnanto, dan Mayuni, 2013). Senam hipertensi bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung (Mahardani, dalam Anwari, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian Safitri dan Astuti (2017) didapatkan hasil penelitian sebelum dilakukannya senam hipertensi diperoleh nilai minimum tekanan darah sebesar 140/80 mmHg, maksimum 180/100 mmHg, sedangkan tekanan darah lansia setelah dilakukannya senam hipertensi diperoleh nilai minimum sebesar 130/70 mmHg, maksimum 140/80 mmHg. Diketahui bahwa p-value adalah 0,000 sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa Blembem.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Hermawan dan Rosyid (2017), tekanan darah setelah pemberian intervensi senam hipertensi sebagian besar adalah prehipertensi (46%). Hasil uji wilcoxon ignad rank test pre

test dan post test tekanan darah sistol diperoleh nilai z hitung sebesar 4,370 dengan nilai signifikansi uji (p-value) lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,005$) sehingga diputuskan H_0 ditolak yang bermakna bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tekanan darah sistol pre test dan post test.

Hasil wawancara dengan geucik Gampong Kopelma Darussalam didapatkan data 1093 kepala keluarga dengan jumlah penduduk laki-laki 1890 orang, perempuan 2084 orang dan lansia 665 orang. Berdasarkan data 2019 penyakit yang banyak diderita oleh lansia di Gampong Kopelma Darussalam adalah hipertensisebanyak 35% kurang lebih 229 penderita.

Awal pengkajian yang dilakukan peneliti pada kedua klien pada tanggal 1 Maret 2020 didapatkan data, subjek I atau nenek N sering mengeluh pusing jika tekanan darah klien naik. Klien hanya menderita penyakit hipertensi dan sudah mengalami hipertensi sudah 5 tahun (2015). Hasil pemeriksaan didapatkan data TD 140/90 mmHg, RR 20 kali/menit, N 74 kali/menit, T 37,4 °C. Klien masih bisa berdiri dengan spontan dan tidak memiliki gangguan ekstremitas. Sedangkan pada klien II atau Nenek R didapatkan data, saat ini klien mengeluh susah tidur pada malam hari jika tekanan darahnya naik, klien memiliki riwayat hipertensi sudah 7 tahun (2013) dan pernah dirawat tahun 2016.

Hasil pemeriksaan saat pengkajian didapatkan TD 140/90 mmHg, N 70 kali/menit, T 37,0 °C, R 22 kali/menit. Klien masih bisa berdiri dengan spontan tanpa bantuan dan tidak memiliki gangguan ekstremitas. Pada penelitian ini penulis ingin melihat penerapan senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi, sehingga penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Senam Hipertensi dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan hipertensi di Gampong Kopelma Darussalam Banda Aceh”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas atau institusi.

Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang klien hipertensi di Gampong Darussalam dengan kriteria subjek :

1. Lansia yang bersedia menjadi responden
2. Lansia yang berusia ≥ 60 tahun
3. Lansia yang memiliki tekanan darah sistolik 140-159, dan diastolik 90-99 mmHg atau derajat I
4. Lansia yang masih mampu beraktivitas

5. Lansia yang tidak sedang mengonsumsi obat-obatan atau terapi lain

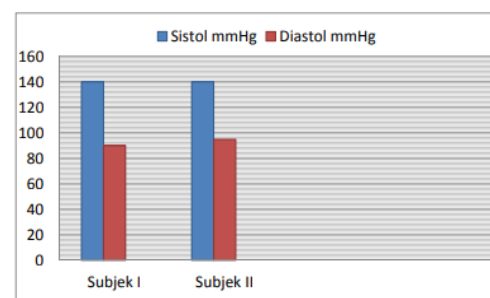
HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil pengkajian awal terhadap tekanan darah pada klien I & II dapat dilihat di diagram 1:

Diagram I

Hasil Pengkajian awal Tekanan Darah Klien I dan II

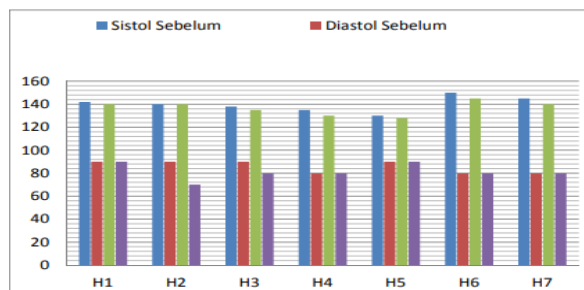


Setelah dilakukan pengkajian pada kedua klien terkait penyakit hipertensi yang diderita klien, dimana kedua klien mengalami peningkatan tekanan darah, maka dilakukan intervensi keperawatan dengan melakukan senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan gerakan-gerakan tertentu yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, karena dengan adanya gerakan-gerakan senam hipertensi yang dapat memperlancar aliran darah, kegiatan ini 0 20 40 60 80 100 120 140 160 Subjek I Subjek II Sistol mmHg Diastol mmHg 6 di lakukan sehari sekali selama 30 menit dan melakukan pemeriksaan TD sebelum dan sesudah senam hipertensi.

Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa sesudah melakukan senam hipertensi maka hasil tekanan darah pada klien I dan II yaitu, sebagai berikut :

Diagram 2

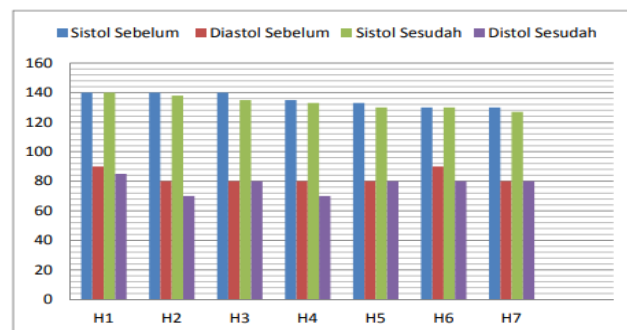
Hasil evaluasi tekanan darah (TD) sebelum dan sesudah senam Hipertensi klien I



Berdasarkan diagram 2 diatas didapatkan adanya penurunan tekanan darah, klien I dari 142/90 mmHg menjadi 128/80 dihari ke 5 namun tekanan darah kembali naik dihari ke 6 karena klien mengkonsumsi makan-makanan yang tinggi kadar garamnya. Dan kembali turun dihari ke 7 menjadi 140/80.

Diagram 3

Hasil Evaluasi tekanan darah (TD) sebelum dan sesudah senam hipertensi klien II



Berdasarkan diagram 3 diatas didapatkan adanya penurunan tekanan darah pada klien II dari 140/90 menjadi 127/80.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian penerapan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada klien yang menderita hipertensi diperoleh hasil adanya perubahan/penurunan dalam tekanan darah pada subjek hipertensi antara sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam hipertensi. klien I tekanan darah dari 142/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg. klien II tekanan darah dari 140/90 mmHg menjadi 127/80 mmHg.

Menurut Sianipar & Putri (2018), Senam hipertensi merupakan salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani atau latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres sehingga dapat meningkatkan aktivitas kerja jantung dan dapat menguatkan otot-otot jantung. Dengan melakukan senam hipertensi maka kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat dan pada fase istirahat pembuluh darah akan dilatasi, aliran darah akan menurun sehingga pembuluh darah akan lebih elastis dan melebarnya pembuluh darah maka tekanan darah akan turun.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Safitri dan Astuti (2017) didapatkan hasil penelitian sebelum dilakukannya senam hipertensi diperoleh nilai minimum tekanan

darah sebesar 140/80 mmHg, maksimum 180/100 mmHg, sedangkan tekanan darah lansia setelah dilakukannya senam hipertensi diperoleh nilai minimum sebesar 130/70 mmHg, maksimum 140/80 mmHg. Diketahui bahwa p-value adalah 0,000 sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa Blembem.

Hasil yang didapatkan oleh peneliti pada klien I dan klien II memiliki kesamaan. Pada klien I penerapan senam 9 hipertensi dilakukan sehari sekali dalam 7 hari selam 30 menit, didapatkan hasil perubahan yang baik pada tekanan darah. Sejak hari pertama sampai hari ke lima dapat dilihat adanya penurunan tekanan darah dan klien mengatakan lebih merasakan rileks, namun dihari ke 6 tekanan darah klien meningkat karena klien mengosumsi makanan yang tinggi akan kadar garam yaitu telur asin. Menurut (Wijaya & putri, 2013) faktor penyebab hipertensi salah satunya adalah berlebihannya mengosumsi makanan yang tinggi akan natrium atau garam. Pada klien II penerapan senam hipertensi dilakukan sehari sekali dalam 7 hari selama 30 menit, tidak berbeda dengan klien I klien II juga mengalami perubahan yang baik sampai hari ke tujuh, pada klien II penurunan tekanan darah jauh lebih cepat dikarenakan klien lebih menjaga pola makan. Klien juga mengaku lebih merasakan rileks selama ikut berlatih senam hipertensi. Aspiani (2014) salah satu

pencegahan naiknya tekanan darah adalah dengan cara menjaga pola makan dan pengaturan diet yang sehat. Hasil dari penelitian kedua klien dapat disimpulkan adanya pengaruh senam hipertensi pada lansia dalam menurunkan tekanan darah dengan hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan pada subjek lansia dengan hipertensi terkait penurunan tekanan darah, setelah di lakukan penerapan senam hipertensi dapat di simpulkan bahwa senam hipertensi ini dapat menunjukkan perubahan/penurunan dalam tekanan darah pada kedua klien penelitian. Dimana tekanan darah pada klien I dari 142/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg. klien II terjadi penurunan tekanan darah dari 140/90 mmHg menjadi 127/80 mmHg. Penerapan senam hipertensi ini dapat memberikan hasil yang optimal untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi apabila klien menjaga pola makan yang sehat tidak banyak mengkonsumsi makan-makanan yang banyak mengandung kadar garam tinggi

SARAN

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

1. Lansia Diharapkan klien mampu melakukan penerapan senam hipertensi secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah 51
2. Bagi Pengembangan Ilmu Dan Teknologi Keperawatan Senam hipertensi dapat di gunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.
3. Peneliti Selanjutnya Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai data dalam membuat penelitian yang lebih kompleks.
4. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh Dapat menjadikan referensi tambahan bagi institusi dalam meningkatkan ilmu keperawatan gerontik.

KEPUSTAKAAN

- Aspiani, (2014). Buku ajar asuhan keperawatan gerontik aplikasi NANDA, NIC dan NOC-jilid 1. Jakarta: TIM
- Anwari, M & Vidyawati. (2018). Pengaruh senam anti hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. (online). jurnal.unmuhjember.ac.id Asikin,
- Nuralamsyah & Susaldi. (2016). Sistem kardiovaskular. Jakarta: Erlangga Agustini.
- D. I. (2015). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi lansia di desa Kebon Tanggul Kec. Gondang Kab. Mojokerto. (online). <http://repository.poltekemajapahit.ac.id>
- Badan pengembangan dan penelitian kesehatan. 2013. Riset kesehatan dasar. www.depkes.go.id/download/general
- Hariato, A & Sulistyowati, R. (2015). Buku ajar : Keperawatan medikal bedah vol. 1. Yogyakarta: Ar-ruzz media.
- Hernawan, T & Rosyid, N. F. (2017). Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. (online). www.jurnal.ums.ac.id
- Ibrahim. (2011). Asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi. www.jurnal.unsyiah.ac.id
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Hipertensi penyakit paling banyak diidap masyarakat. (online). <http://www.depkes.go.id/article/view/19051700002.html>.
- Kholifah, N. K. (2016). Keperawatan gerontik. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mayuni, O. (2013). Senam Hipertensi dapat menurunkan tekanan darah lansia. (online). <http://poltek-denpasar.ac.id> Mulyasari, A. (2015).
- Pengaruh senam skj lansia terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Banjareja Kecamatan Kuaranan Kabupaten Kebumen
- Nursalam. (2008). Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan. Jakarta: Salemba
- Medika Ode, (2012). Asuhan keperawatan gerontik berstandar Nanda, NIC dan NOC dilengkapi teori dan contoh kasus askep. Yogyakarta: Nuha medika.
- Safitri, W & Astuti, H. P. (2017). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di desa Blemblem Wilayah kerja puskesmas Gondangrejo. (<http://download.portalgaruda>)
- Sianipar, S. S, & Putri, D. K. F. (2018) Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di puskesmas kayon kota Palangkaraya.

Dinamika kesehatan. Stanley, M. & Beare, P. G. (2006). Keperawatan gerontik . Jakarta: EGC

Wijaya, & Putri. (2013) Buku ajar: Keperawatan medikal Bedah vol.1. Jakarta: Nuha Medika.