

PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI GAMPONG MON IKEUN KECAMATAN LHOKNGA ACEH BESAR

Eri Riana Pertiwi¹ Firda Ananda²

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda IM Banda Aceh

Email: eri.rianapertiwi@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan tekanan darah persisten atau terus menurun hingga melebihi batas normal dimana tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. *Brisk Walking exercise* merupakan salah satu jenis latihan yang direkomendasikan oleh ahli jantung Amerika dan Eropa sebagai salah satu perubahan gaya hidup pasien hipertensi. Lansia merupakan proses yang terjadi secara alami pada setiap individu dimana dalam setiap proses ini terjadi perubahan fisik maupun mental yang akan berpengaruh pada berbagai fungsi dan kemampuan tubuh yang pernah dimilikinya. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang penderita hipertensi di Gampong Mon Ikeun. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi dan wawancara dengan menggunakan alat ukur tekanan darah menggunakan sphygmomanometer, stetoskop dan lembar observasi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10-20 Februari 2020 di Gampong Mon Ikeun. Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi *Brisk Walking exercise* terhadap penderita hipertensi pada subjek I dari 150/80 mmHg menjadi 130/70 mmHg dan pada subjek II dari 140/80 mmHg menjadi 120/60 mmHg. Diharapkan masyarakat dapat meningkatkan terapi *brisk walking exercise* sebagai terapi non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah sebagai tindakan mandiri klien.

Kata kunci: *Brisk Walking Exercise*, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Hypertension is persistent blood pressure or continues to decrease to exceed the normal limit which the systolic blood pressure is above 140 mmHg and diastolic pressure is 90 mmHg. *Brisk walking exercise* is one type of exercise recommended by American and European cardiologists as a lifestyle change for hypertensive patients. Elderly is a process that occurs naturally in each individual where in each of these processes physical and mental changes occur which will affect various functions and abilities of the body. This research is descriptive using the case study approach method. The subjects in this study were two hypertension sufferers in Gampong Mon Ikeun. The data collection methods used were observation and interviews using a blood pressure measuring device using sphygmomanometer, stethoscope and observation sheet. This research was conducted on 10-20 February 2020 in Gampong Mon Ikeun. The results showed that there was a decrease in blood pressure after *Brisk walking exercise* therapy for hypertensive patients on subject I from 150/80 mmHg to 130/70 mmHg and on subject II from 140/80 mmHg to 120/60 mmHg. It is expected that the society can increase the *brisk walking exercise* therapy as a non-pharmacological therapy in reducing blood pressure as a client's independent action.

Key words: *Brisk Walking Exercise*, Elderly, Hypertension

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil survey dari Badan Pusat Statistik [BPS] (2018) Selama kurun waktu hampir 50 tahun (1971-2018), persentase penduduk lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat. Pada tahun 2018, persentase lansia mencapai 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta orang. permasalahan bagi para lansia salah satunya adalah masalah kesehatan, karena Semakin bertambah usia seseorang, pada umumnya semakin banyak penyakit yang diderita salah satunya hipertensi.

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistol lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastol lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Atau secara singkat, hipertensi terjadi apabila tekanan darah >140/90 mmHg (Fadhilah, 2018).

Menurut WHO (2015) di hampir semua negara berpenghasilan tinggi, diagnosis luas dan pengobatan dengan obat-obatan murah telah menyebabkan penurunan yang signifikan dan ini telah berkontribusi pada pengurangan dalam kematian akibat penyakit jantung. Prevalensi peningkatan tekanan darah di wilayah WHO di Amerika pada tahun 2014 adalah 18%, dibandingkan dengan 31% pada tahun 1980. Sebaliknya, negara-negara berpenghasilan rendah

memiliki prevalensi peningkatan tekanan darah tertinggi. Di wilayah WHO Afrika,

lebih dari 30% orang dewasa di banyak negara diperkirakan memiliki tekanan darah tinggi dan proporsi ini meningkat.

Hipertensi apabila tidak diatasi dalam jangka waktu lama dapat memicu terjadinya kerusakan pada organ-organ vital yang dapat menimbulkan penyakit

yang lebih serius seperti kerusakan jantung (penyakit jantung koroner), otak (stroke), gangguan penglihatan dan penyakit ginjal, jika tidak ditangani sedini mungkin (Widiarto, 2018)

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Pengobatan

farmakologi adalah pengobatan menggunakan obat atau senyawa, sedangkan non farmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan obat. Salah satu contoh terapi non farmakologi yaitu dengan membuat keadaan rileks, bergaya hidup sehat dan beraktivitas olahraga, seperti dilakukan melalui pola

makan dengan diet seimbang, terapi herbal, terapi pijat, dan olahraga atau aktivitas fisik yang bersifat *aerobik* seperti *jogging*, bersepeda, renang,

jalan kaki atau *brisk walking* (Fadhilah, 2018).

Brisk Walking exercise merupakan salah satu jenis latihan yang direkomendasikan oleh ahli jantung Amerika dan Eropa sebagai salah satu perubahan gaya hidup pasien hipertensi (Sukarmin, Nurachmah & Gayatri, 2013)

Menurut Sukarmin, Nurachmah & Gayatri (2013) dari hasil penelitiannya bahwa adanya perbedaan yang signifikan dalam tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan *Brisk Walking Exercise* pada kelompok intervensi tekanan darah sistolik sebelum 153,24 mmHg dan sesudah intervensi 148,19 tekanan diastolik sebelum intervensi 94,48 mmHg dan sesudah intervensi 90,05 mmHg. Faktor yang berpengaruh pada penurunan tekanan darah sistolik diduga sebagian besar disebabkan oleh penurunan curah jantung, sedangkan penurunan tekanan darah diastolik disebabkan oleh penurunan resistensi perifer.

Berdasarkan hasil studi kasus, pengkajian awal pada tanggal 10 Februari 2020 di Gampong Moun Ikeun Kecamatan Lhoknga Aceh Besar, didapatkan bahwa kakek N sebagai subjek I mengalami hipertensi sudah 10 tahun yang lalu atau dari tahun 2010, hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah klien 150/80 mmHg, klien mengalami hipertensi disebabkan karena faktor tidak menjaga pola makan, sering

mengonsumsi makanan yang berlemak dan tinggi garam sehingga mengalami hipertensi.

Pada subjek II nenek N memiliki riwayat hipertensi sudah 12 tahun yang lalu atau dari tahun 2008, hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah klien 140/90 mmHg, klien mengalami hipertensi disebabkan karena faktor keturunan, dimana ibunya juga mengalami hipertensi.

Berdasarkan fenomena di atas, maka penulis tertarik mengambil penelitian dengan judul "**Penerapan *Brisk Walking Exercise* dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Gampong Mon Ikeun Kecamatan Lhoknga Aceh Besar**".

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah dua orang klien dengan Hipertensi di Gampong Mon Ikeun Kecamatan Lhoknga Aceh Besar dengan kriteria subyek sebagai berikut: 1. Lansia yang bersedia menjadi responden dan kooperatif. 2. Lansia yang mampu beraktivitas. 3. Lansia yang berusia 45 tahun sampai 74 tahun. 4. Lansia yang memiliki tekanan darah sistolik 140-180,

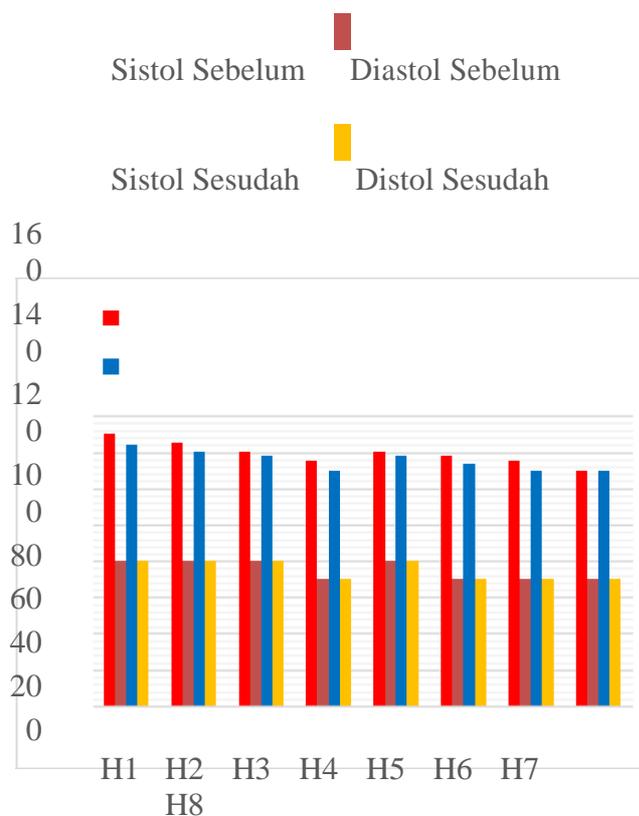
dan diastolik 90-120 mmHg. 5. Lansia dengan hipertensi tanpa komplikasi

2. Lansia yang tidak mengalami gangguan ekstremitas
3. Lansia yang tidak sedang mengkonsumsi obat-obatan atau terapi lain.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tekanan darah pada kedua subjek menunjukkan penurunan tekanan darah. Adapun hasil obsevasi dapat dilihat dari diagram dibawah ini :

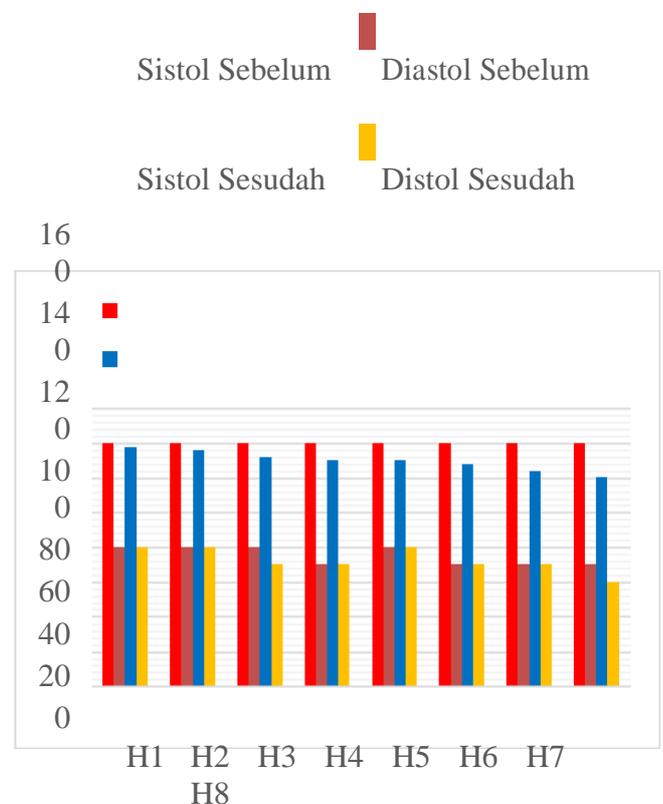
Diagram 1.
Diagram hasil tekanan darah (TD) subjek I sebelum dan sesudah brisk walking exercise



Berdasarkan diagram 1 dapat dilihat tekanan darah subjek I pada hari pertama adalah 150/80 mmHg, namun

setelah diberikan *brisk walking exercise* terjadi penurunan menjadi 130/70 mmHg.

Diagram 2.
Diagram hasil tekanan darah (TD) subjek II sebelum dan sesudah brisk walking exercise



Berdasarkan diagram 2 diketahui bahwa adanya penurunan tekanan darah pada subjek II, secara bertahap dari hari pertama 140/90 mmHg sampai hari ke tujuh dengan akhir tekanan darah yang didapatkan pada subjek II yaitu 120/60 mmHg, hanya saja setelah melakukan aktivitas *brisk walking exercise* tekanan darah pasien mengalami penurunan, tetapi

setelah keesokan harinya sebelum melakukan aktivitas *brisk walking exercise* tekanan darah klien terjadi peningkatan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian penerapan *brisk walking exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada subjek yang menderita hipertensi diperoleh hasil adanya perubahan/penurunan dalam tekanan darah pada subjek hipertensi antara sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *brisk walking exercise* ini pada kedua subjek penelitian. Subjek I tekanan darah hari pertama adalah 150/80 mmHg, namun setelah diberikan *brisk walking exercise* terjadi penurunan menjadi 130/70 mmHg, sedangkan pada subjek II tekanan darah hari pertama 140/90 mmHg sampai hari ke tujuh dengan akhir tekanan darah yang didapatkan pada subjek II yaitu 120/60 mmHg,

Menurut Lingga (2017) manfaat *brisk walking exercise* untuk mengendorkan ketegangan saraf, mengebalikan fungsi hormonal dan menyelaraskan kembali neurotransmitter yang bertugas untuk mengatur tekanan darah.

Hal ini sesuai dengan dengan hasil penelitian Sonhaji, Hapsari & Khotimah (2020) Metode Penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik sampling yaitu purposive sampling, populasi dari penelitian ini sebanyak 29 sampel perlakuan dengan intervensi menggunakan

latihan *Brisk Walking Exercise* dengan intervensi menggunakan

sfigmomanometer kemudian dianalisa untuk mengetahui pengaruh dari hasil penelitian yang dilakukan. Hasil :

berdasarkan analisa dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* didapatkan *p value* bernilai 0,000 (<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah sebelum dilakukan dan sesudah di lakukan tindakan *Brisk Walking Exercise*.

Penelitian ini terlihat dari frekuensi tekanan darah sebelum *Brisk Walking Exercise* rata-rata 161,21 / 113,12 mmHg. Frekuensi tekanan darah sesudah *Brisk Walking Exercise* rata-rata pada 140,34 / 8,010 mmHg.

Subjek I penerapan *brisk walking exercise* selama 2 minggu yang mana 4 hari perlakuan 2 hari istirahat per minggu kemudian dilanjutkan latihan lagi. Menurut asumsi peneliti tekanan darah subjek I didapatkan terjadinya penurunan tekanan darah selama empat hari, pada hari kelima terjadinya peningkatan tekanan darah karena subjek mengalami kesulitan tidur/gangguan istirahat. Hal ini sesuai dengan teori Martini, Roshifanni dan Marzela (2018) bahwa pola tidur menjadi salah satu faktor resiko dari kejadian hipertensi. pola tidur yang tidak adekuat dan kualitas buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan

fisiologis dan psikologis dalam diri, selain itu durasi tidur yang pendek dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan hipertensi karena

peningkatan denyut jantung, peningkatan sistem saraf simpatik dan peningkatan retensi garam.

Kemudian pada hari keenam sampai hari terakhir mengalami kemajuan penurunan tekanan darah yang sangat baik, menurut asumsi peneliti karena subjek saat ini telah menjaga pola makan, selama 2 minggu subjek tidak mengkonsumsi kuah belagong, makanan yang berlemak, dan makanan yang mengandung tinggi garam seperti ikan asin dan telur asin. Hal ini sesuai dengan Teori menurut Adriaansz, Rottie & Lolong (2016) bahwa konsumsi makanan yang memicu terjadinya hipertensi diantaranya adalah konsumsi makanan asin, konsumsi makanan manis, dan konsumsi makanan yang berlemak, kemudian konsumsi minum alkohol, stress dan merokok bahwa diketahui dapat memperbesar risiko seseorang untuk terkena hipertensi dan penyakit jantung.

Menurut asumsi peneliti klien juga lebih sedikit mengkonsumsi rokok, yang biasanya merokok bisa habis sampai setengah bungkus atau lebih, dan kini sekarang hanya habis 4 batang dan paling banyak 6 batang rokok sehingga dapat terjadi penurunan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan teori menurut Cherly (2018)

gaya hidup dapat dikendali dengan pasien hidup dengan pola hidup sehat dengan menghindari faktor pemicu hipertensi itu terjadi yaitu merokok, dengan merokok berkaitan dengan jumlah rokok yang di hisap dalam waktu sehari dan dapat menghabiskan berapa puntung rokok dan lama merokok berpengaruh dengan tekanan darah pasien.

Subjek II, penerapan brisk walking exercise selama 2 minggu yang mana 4 hari perlakuan 2 hari istirahat per minggu kemudian dilanjutkan latihan lagi. Menurut asumsi peneliti tekanan darah klien didapatkan terjadinya penurunan tekanan darah tetapi hanya saat setelah dilakukan aktivitas *brisk walking exercise*, tetapi keesokan harinya terjadi peningkatan tekanan darah klien seperti semula karena klien mengalami kesulitan istirahat/tidur, hal ini sesuai dengan teori menurut Martini, Roshifanni dan Marzela (2018) hasil penelitiannya melaporkan bahwa resiko kejadian hipertensi meningkat secara signifikan pada individu yang didiagnosis dengan gangguan tidur dibandingkan individu tanpa gangguan yang berkaitan dengan tidur. Resiko yang lebih tinggi tersebut berlaku untuk semua kelompok umur dan jenis kelamin. Kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormon stress kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan darah.

Menurut asumsi peneliti klien juga mengalami stress memikirkan anak-anaknya yang tinggal jauh darinya sehingga dapat terjadinya peningkatan tekanan darah, hal ini sesuai dengan teory Andria (2013) Stres dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivitas sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Dan menurut Suoth, Bidjuni & Malara (2014) Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokontraksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi.

Hari terakhir klien mengalami penurunan tekanan darah menjadi 120/60 mmHg. Menurut asumsi peneliti dikarenakan klien sangat menjaga pola makan dengan baik. Klien tidak mengkonsumsi makanan yang berlemak, makanan yang tinggi garam seperti ikan asin dan telur asin, dan sering mengkonsumsi buah dan sayur. Hal ini sesuai dengan teori menurut Aspiani (2014) pola makan dengan mengurangi asupan natrium, tidak mengkonsumsi makanan yang berlemak dan banyak mengkonsumsi buah dan sayur dapat menurunkan tekanan darah

pada klien hipertensi. Dengan pengurangan konsumsi garam dapat mengurangi stimulasi system renin-angiotensin sehingga sangat berpotensi sebagai anti hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan focus studi dan pembahasan pada subjek lansia dengan hipertensi terkait penurunan tekanan darah, setelah di lakukan penerapan *brisk walking exercise* dapat disimpulkan bahwa *brisk walking exercise* ini dapat menunjukkan perubahan/penurunan dalam tekanan darah pada kedua subjek penelitian. Dimana tekanan darah pada subjek I dari 150/80 mmHg menjadi 130/70 mmHg dan subjek II terjadi penurunan tekanan darah dari 140/80 mmHg menjadi 120/60 mmHg. Penerapan *brisk walking exercise* ini dapat memberikan hasil yang optimal untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi apabila pasien menjaga pola hidup yang sehat tidak banyak pikiran (stress) pada penderita hipertensi.

SARAN

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat meningkatkan terapi *brisk walking exercise* sebagai non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah sebagai tindakan mandiri klien.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Dan Teknologi Keperawatan
Brisk walking exercise dapat di gunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.
3. Bagi Penulis
Penulis dapat menambah ilmu baru dalam memberikan terapi – terapi lainnya pada klien hipertensi, melakukan pengkajian yang lebih luas yang berhubungan dengan factor – factor yang dapat meningkatkan tekanan darah, menjadikan terapi *brisk walking exercise* menjadi salah satu intervensi keperawatan yang dapat digunakan diberbagai tempat.
4. Bagi Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh
Dapat menjadikan referensi tambahan bagi institusi dalam meningkatkan ilmu keperawatan gerontik.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik [BPS]. 2013. *Proyeksi Penduduk Indonesia opulation Projection 2010-2035*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Fadhilah, A.S. (2018). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Boyolali. Stikes Aisyiyah. (Online).
[Http://Eprints.Stikes-Aisyiyah.Ac.Id/300/5/Artikel.Pdf](http://Eprints.Stikes-Aisyiyah.Ac.Id/300/5/Artikel.Pdf). Diakses Pada Tanggal 23 Oktober 2019.

Lingga, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta: Pt Agro Media Pusaka.

Sonhaji, Hapsari, S., &Khotimahs. N. K. (2020). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia.*Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*. 13 (1): 50 – 55.

Sukarmin, Nurachmah, E., Gayatri, D. (2013). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Melalui Brisk Walking Exercise. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 16 (1): 33 – 39.

Widiarto, A. (2018). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Sengon Wilayah Kerja Pukesmas Jabon. Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Insan Cendekia Medika, Jombang.

World Health Organization (WHO). 2015. Q&As On Hypertension. (Online).
[Http://Www.Who.Int/Features/Qa/82/En](http://Www.Who.Int/Features/Qa/82/En).Diakses Pada Tanggal 5 November 2019.

Widiarto, A. (2018). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Sengon Wilayah Kerja Pukesmas Jabon. Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Insan Cendekia Medika, Jombang.

