

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KUKIN

Alfian¹, Laily Widya Astuti^{2*}, Indah Hustinafiah³
^{1,2,3}Universitas Samawa, Sumbawa Besar, Indonesia
Penulis Korespondensi: alfianthyan@gmail.com

Article Info	Abstrak
Article History <i>Received: 18 Desember 2023</i> <i>Revised: 21 Desember 2023</i> <i>Published: 30 Desember 2023</i>	Senam hipertensi merupakan salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani atau latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan dapat merangsang aktifitas kerja jantung dan dapat menguatkan otot-otot jantung. Fenomena yang terjadi saat ini penderita hipertensi dalam mengendalikan hipertensi hanya mengandalkan farmakologi namun untuk terapi komplementer seperti senam hipertensi jarang dilakukan. Penelitian bertujuan mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Kukin. Metode penelitian yang digunakan adalah pra eksperimental dengan rancangan penelitian pra-pasca tes dalam suatu kelompok (One-group pra-post test design), penelitian ini dilaksanakan bulan November tahun 2023. Populasi penelitian ini adalah pasien hipertensi desa Kukin dan teknik sampling yang dilakukan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang. dari penelitian ini didapatkan nilai p value adalah $0,001 < \alpha 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kukin. Senam hipertensi dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Diharapkan penderita hipertensi dapat melaksanakan kegiatan senam hipertensi secara rutin sehingga tekanan darah dapat dikendalikan.
Keywords <i>Senam;</i> <i>Hipertensi;</i> <i>Tekanan darah;</i>	

PENDAHULUAN

Meningkatnya arus globalisasi di segala bidang dengan perkembangan teknologi dan industri, tanpa kita sadari telah banyak membuat perubahan perilaku dan gaya hidup pada masyarakat. Dengan adanya perubahan gaya hidup yang dilatarbelakangi dengan kehidupan sosial ekonomi, maka hal ini dapat memacu meningkatnya penyakit hipertensi. Hipertensi adalah sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg atau yang lebih dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi yaitu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal. Penyakit hipertensi sering kali terjadi tidak menimbulkan gejala yang mudah dikenali bahkan penderita tidak merasakan keluhan. Banyak orang yang menganggap bahwa bila menderita tekanan darah tinggi itu pasti ditandai dengan adanya keluhan sakit kepala atau pusing secara terus menerus. Karena kekeliruan itu, tidak semua penderitaberobat, untuk mengecek atau mengontrol tekanan darahnya. Hipertensi sulit disadari karena tidak memiliki gejala khusus. Sementara bila tekanan darah terus meningkat dan dalam jangka waktu yang cukup lama dan tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan komplikasi suatu penyakit bawaan dari hipertensi Catatan Badan Kesehatan Dunia (WHO) diperkirakan penderita hipertensi di seluruh dunia berjumlah 600 juta orang, dengan 3 juta kematian setiap tahunnya. Di Amerika diperkirakan 1 dari 4 orang dewasa

menderita hipertensi (Setiawan, 2016). Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksikan pada tahun 2025 akan ada sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi dapat mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya dan 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara dan yang sepertiga populasinya menderita hipertensi (Kemenkes, 2013) Menurut laporan hasil kesehatan dasar (Riskesda) tahun 2017, berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah di dapatkan prevalensi hipertensi pada penduduk umur 18 tahun ke atas di Indonesia adalah sebesar 31,7%.

Faktor – faktor yang menyebabkan hipertensi adalah faktor yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi adalah umur, jenis kelamin dan riwayat keluarga. Sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi adalah tingkat stres, obesitas, hiperlipidemia dan pola hidup seperti mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam, minum minuman beralkohol, merokok dan kurangnya aktifitas atau kebiasaan olah raga Senam hipertensi merupakan salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani atau latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan dapat merangsang aktifitas 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.

Fenomena yang terjadi saat ini penderita hipertensi dalam mengendalikan hipertensi hanya mengandalkan farmakologi namun untuk terapi komplementer seperti senam hipertensi jarang dilakukan. Hasil penelitian Agustina (2017) dari 79 responden, 9 (11%) penderita hipertensi yang berpengetahuan baik tentang senam hipertensi, 45 (57%) responden dengan pengetahuan cukup dan 25 (32%) yang berpengetahuan kurang tentang senam hipertensi. Penderita hipertensi tidak melakukan kegiatan olahraga atau senam dapat disebabkan kurangnya informasi yang diperoleh. Sehingga jika penderita hipertensi tidak melakukan olah raga seperti senam hipertensi secara teratur dapat terjadinya peningkatan berat badan atau obesitas jika tidak ditangani akan mengalami gangguan iskemik dan stroke Untuk itu diperlukan peran Perawat dalam memberikan informasi agar penderita hipertensi dapat melaksanakan olahraga khususnya senam hipertensi secara rutin untuk menambah pengetahuan tentang pengobatan alternatif hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah yang dapat dilakukan di rumah tanpa mengeluarkan biaya. sehingga hipertensi dapat dikendalikan. Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kukin.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Pra-Eksperimental dengan pendekatan pra-pasca tes Populasi penelitian ini adalah pasien hipertensi di Desa Kukin dan teknik sampling yang dilakukan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 30

orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2023 di Desa Kukin, pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat sphygmomanometer dan analisa data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran tekanan darah systole dan diastole pada penderita hipertensi di Desa Kukin.

Tabel 1. Tekanan darah systole dan diastole responden penelitian

Nilai Statistik	Sebelum senam		Setelah Senam	
	Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
Terendah	140	80	120	70
Tertinggi	170	110	150	90
Rata-rata	162.22	96.34	143.04	82.02
Standar deviasi	11.88	7.45	11.63	6.83

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa tendensid statistic tekanandarah responden diketahui pada awal pengukuran sebelum senam hipertensi diperoleh tekanan darah systole rata-rata sebesar 162.22 mmHg dengan tekanan darah systole terendah adalah 140 mmHg dan systole tertinggi 170 mmHg dengan standar deviasi 11.88 mmHg. Rata-rata sebelum senam diatole 96.34 mmHg dan terendah 80 mmHg, diastole tertinggi 110 dan terendah 80 mmHg dengan standar deviasi 7.45 mmHg.

Nilai tedensi statistic tekanan darah responden setelah dilakukan senam nialai terendah systole responden adalah 120 dan diatole terendah 70 mmHg. Diastole tertinggi adalah 150 dan diatole tertiggi 90 mmHg. Rata-rara sitole setelah senam hipertensi adalah 143.04 dan rata-rat diastolenya 82.02 mmHg. Standar deviasi setelah senam pada systole adalah 11.63 dan diastole setelah dalah 6.83 mmHg.

Tabel 2. Distribusi Tekanan darah responden sebelum senam dan setelah senam dilaukan intervensi berdasarkan kategori JNC

Kategori	Sebelum senam		Setelah senam	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Normal	1	2.5	8	20
Pra hipertensi	15	37.5	24	60
Hipertensi derajat 1	17	42.5	6	15
Hipertensi derajat 2	7	17.5	2	5
Total	40	100	40	100

Data di atas menunjukkan bahwa sebelum senam tekanan darah responden pada kategori normal adalah 1 responden (2.5%), pra hipertensi 15 orang (37.5%), hipertensi derajat 1 sebanyak 17 orang (42.5%), hipertensi derajat 2 7 orang (17.5%). Dan setelah senam tekanan darah kategori normal 8 orang (20%), prahipertensi 24 orang (60%), hipertensi derajat 1 6 orang (15%), derajat 2 sebanyak 2 orang (5%).

Tabel 3. Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

Tekanan darah	X±SD		P value
	sebelum	setelah	
Systole	162.22±11.88	143.04±11.63	0.001
Diastole	96.34±7.45	143.04±11.63	0.001

Hasil pengukuran diastole sebelum dilaksanakan senam 162.22 mmHg dengan standar deviasi 11.88 dan setelah senam 143.04 mmHg dengan standar deviasi 11.63 dan hasil uji statistic didapatkan nilai p value = 0.001 (<0.05).

Nilai diastole sebelum senam 96.34 mmHg dengan standar deviasi 7.45 dan setelah senam 143.04 mmHg dengan standar deviasi 11.63 dan nilai p value 0.001 < 0.05.

Hasil analisis statistik menggunakan Wilcoxon menunjukkan hasil p value 0.001 < 0.05 yang berarti ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Kukin.

Pengontrolan tekanan darah dengan melakukan senam hipertensi pernah dibuktikan dari hasil penelitian WahyuningsihSafitri (2017) di Desa Blembem wilayah kerja Puskesmas Gondang Rejo terhadap tekanan darah lansia, dan dari 40 lansia yang mengikuti senam hipertensi selama 3 minggu terdapat pengaruh senam hipertensi dengan tekanan darah sebelum senam nilai rata-rata sebesar 158/96 mmHg dan setelah senam 146,88/88,75 mmHg.

Hasil penelitian Totok Hernawan dan Fahrur (2016) pada 28 lansia yang menderita hipertensi di Panti Wredha Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta yang diberikan senam hipertensi selama 2 minggu dengan frekuensi 4 kali terdapat adanya pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah dengan hasil 39% lansia yang mengalami pre hipertensi sebelum dilaksanakan senam menjadi 46% lansia setelah dilakukan senam hipertensi. Penderita hipertensi yang rutin mengikuti senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darahnya, hal ini menunjukkan bahwa olah raga atau senam hipertensi yang teratur dapat membantu meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot – otot jantung dan dapat merilekskan pembuluh darah sehingga hipertensi dapat dikendalikan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap

tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Kukin dengan nilai p-value $0,001 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Askes (2012), Hipertensi The Silent Killer Laksana Teroris, Info Askes Buletin Bulanan PT. Askes Edisi Mei Dalimartha (2008), Care You Self Hipertensi, Jakarta: Penebar Plus
- Fauziah (2011).Berbagai Faktor Yang berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia (StudiKasus di Rumah Sakit dr.Kariadi Semarang), UNDIP
- Hart, Julian Tudor ,dkk (2009). Tanya Jawab Seputar Tekanan Darah Tinggi Ed.2, Jakarta : Arcan
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2014. Metode Penelitian Keperawatan & Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan RI (2013). Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Hipertensi, Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak menular Subdit Pengendalian Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah
- Lapau, Buchori (2013), Metode Penelitian Kesehatan, Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Notoatmodjo, S, (2010), Promosi Kesehatan : Teori Dan Aplikasi, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2017. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Palmer, Anna. (2007). Simple Guide Tekanan Darah Tinggi, Jakarta : Erlangga
- Prasetyaningrum, S. Gz, Yunita Indah. 2014.Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti. Jakarta: Fmedia (Imprint Agro Media Pustaka).
- Rahman, Aditya Topan (2015). Analisis Statistik Penelitian Kesehatan, Jakarta: In Media
- Setiawan, Zamhir (2006). Prevalensi Dan Determinan Hipertensi Di Pulau Jawa Tahun 2004, Jurnal kesehatan Masyarakat Nasional Volume 1, Nomor 2, Oktober 2006,
- Smeltzer, Suzanne C (2012), Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart Edisi 8 Vol.2, Jakarta: EGC