

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TAHUN 2024

Rina Puspita Sari¹, Upit Sarimanah², Uul Fadiyah³, Umi Komalasari⁴, Tiwi Narayani⁵

Program Studi Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani Tangerang
Jl. Aria Santika No.40A Bugel, Margasari, Karawaci Kota Tangerang

Email : sarimanahupit983@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit kardiovaskuler suatu penyakit yang banyak menyebabkan kematian di Indonesia, salah satunya adalah hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah. Metode ini berupa eksperimen dengan pre-test dan post-test. Alat implementasi yang digunakan yaitu sphygmomanometer, stetoskop, dan lembar observasi tekanan darah pre test dan post test. Berdasarkan hasil sebelum dilakukan senam hipertensi hasil tekanan darah sistolik rata-rata diperoleh 161,00 mmHg, sedangkan hasil tekanan darah diastolik rata-rata yang diperoleh sebelum Senam Hipertensi dengan rata-rata 96,76 mmHg, setelah dilakukan senam hipertensi rata-rata tekanan darah sistolik 157.03 mmHg dan setelah dilakukan senam hipertensi rata-rata tekanan darah diastolik 92.66mmHg.

Kata kunci : Keperawatan Komunitas, Hipertensi, Senam Hipertensi

ABSTRACT

Cardiovascular disease is a disease that causes many deaths in Indonesia, one of which is hypertension. This study aims to determine the effect of hypertension exercise on blood pressure. This method is an experiment with a pre-test and post-test. The implementation tools used were a sphygmomanometer, stethoscope, and pre-test and post-test blood pressure observation sheets. Based on the results before the hypertension exercise, the average systolic blood pressure result was 161.00 mmHg, while the average diastolic blood pressure result obtained before the Hypertension Exercise was 96.76 mmHg, after the hypertension exercise the average blood pressure was systolic 157.03 mmHg and after doing hypertension exercises the average diastolic blood pressure was 92.66mmHg.

Keywords : *Community Nursing, Hypertension, Hypertension Exercise*

Article History

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed

under a [Creative](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Commons Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Asuhan keperawatan komunitas merupakan bentuk pelayanan secara profesional berdasarkan proses keperawatan yang diberikan pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan menggunakan pendekatan pencegahan (primer, sekunder, tersier) yang tujuan akhirnya masyarakat mandiri dan kesehatan menjadi optimal (Janiah 2023).

Saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah didapatkan sebanyak 30 orang penderita hipertensi dengan hasil pemeriksaan tekanan darah sistolik rerata 140-180 mmHg dan hasil diastolik rerata 90-100 mmHg.

Berdasarkan hasil pemeriksaan implemmentasi tertarik melakukan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah.

2. Tinjauan Pustaka

Menurut *American Nurses Association* ANA (2019), *Community Health Nursing is a synthesis of nursing practice and public health practice applied to promoting and preserving the health of population*. Jadi keperawatan komunitas merupakan suatu sintesa dari praktik ilmu keperawatan dengan ilmu kesehatan masyarakat yang diaplikasikan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan masyarakat tanpa membatasi kelompok yang diberikan asuhan keperawatan. Seluruh masyarakat tanpa memandang umur dan golongan tertentu terlibat dalam pemberian asuhan keperawatan komunitas (Alvian Fabanyo, 2022).

Hipertensi merupakan keadaan peningkatan tekanan darah di atas batas normal dimana tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Angka kejadian hipertensi di seluruh dunia menurut WHO periode (2015-2020) menunjukkan sekitar 1,3 miliar orang di dunia menderita hipertensi.

Senam hipertensi merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita hipertensi (Tina et al., 2019). Dengan melakukan senam hipertensi kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekucup bertambah. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali sebelum senam. Jika melakukan senam hipertensi secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. (Hernawan & Rosyid, 2017).

3. Metodologi

Metode yang digunakan yaitu dengan berupa eksperimen dengan pre-test dan post-test. Alat implementasi yang digunakan yaitu sphygmomanometer, stetoskop, dan lembar observasi tekanan darah pre test dan post test. Yang dilakukan selama 3 kali dalam dua minggu. Sosialisasi ini untuk memberikan penyuluhan serta membagikan leaflet yang berisi tentang pengertian, tujuan, manfaat dan cara mendemonstrasikan Senam Hipertensi dengan Benar. Dalam kegiatan ini jumlah peserta sebanyak 30 masyarakat di wilayah Rt 01 & 02 Rw 09 Kegiatan implementasi kepada masyarakat ini dilakukan pada Tanggal 27 Mei-21 Juni 2024 dan dilaksanakan di cipondoh Makmur. Sasaran implementasi ini adalah masyarakat yang mempunyai hipertensi. Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah diberikan pendidikan kesehatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang dicapai oleh sasaran didik sebagai akibat adanya proses belajar. Sebagian besar masyarakat yang dilakukan implemetasi senam hipertensi memiliki tingkat pendidikan yaitu pada tingkat SD dan SMP, sehingga mereka memiliki pengetahuan yang kurang saat ditanya mengenai cara mendemonstrasikan senam hipertensi. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut, maka masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang cara mendemonstrasikan senam hipertensi dengan benar untuk menurunkan tekanan darah.

4. Hkeperawatan komunitas merupakan suatu proses tindakan untuk

keperawatan komunitas merupakan suatu proses tindakan untuk mengenal komunitas. Mengidentifikasi faktor positif dan negatif yang berbenturan dengan masalah kesehatan dari masyarakat hingga sumber daya yang dimiliki komunitas dengan tujuan merancang strategi promosi kesehatan. Pengkajian dilakukan dengan teknik survey atau sensus terhadap tiap responden/ keluarga, kemudian hasil pengkajian tersebut dituangkan kedalam tiap-tiap dimensi dalam bentuk tabulasi data. Pada tahap pengkajian ini terdapat beberapa kegiatan yaitu mulai dari pengumpulan data, pengolahan data, analisa data, perumusan atau penentuan masalah prioritas.

Dari hasil observasi pada warga yang memiliki kasus hipertensi sebanyak 105 warga yang mengalami hipertensi. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk meminimalkan terjadinya peningkatan penyakit hipertensi yaitu bisa dilakukan dengan cara

olahraga seperti senam anti hipertensi. keperawatan adalah respon individu pada masalah kesehatan baik yang aktual maupun potensial. Masalah aktual adalah masalah yang diperoleh pada saat pengkajian sedangkan masalah potensial adalah masalah yang mungkin timbul kemudian.

Hasil kegiatan senam hipertensi sebelum melakukan senam sebanyak 24 orang dari 30 peserta dengan tekanan darah rerata 170 mmHg presentase (62%), dan setelah melakukan senam hipertensi tekanan darah menurun rerata 160 mmHg sebanyak 18 orang dengan presentase (38%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi sebanyak 18 orang dengan presentase 38%.

Hasil implementasi dapat diartikan bahwa senam hipertensi berpengaruh tekanan darah pada penderita hipertensi. Upaya penetalaksanaan hipertensi bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi akan membuat peregangan pada otot-otot tubuh. Hal ini dapat menyebabkan tubuh dan pikiran menjadi rileks, nyaman dan tenang yang membuat penurunan tekanan darah.

5. Kesimpulan

1. Nilai tekanan darah sistolik sebelum dilakukan senam hipertensi rerata 180 mmHg dan diastolik rerata 100 mmHg.
2. Nilai tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi tekanan darah menurun menjadi 160 mmHg sebanyak 18 orang dengan presentase (38%).
3. Ada perbedaan antara tekanan darah Sehingga dapat disimpulkan bahwa Terdapat penurunan tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi sebanyak 18 orang dengan presentase 38%.

6. Daftar Referensi

- Alvian Fabanyo, R. (2022). *Ilmu Keperawatan Komunitas*. Nasya Expanding Management.
- Kholifah, S. N., & Widagdo, W. (2016). *Keperawatan Keluarga dan Komunitas*. Kemenkes RI.
- PPNI. (2019). *Sejarah Singkat PPNI - PPNI JAWA TENGAH*.
<https://ppnijateng.org/sejarah-singkat-ppni/>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan*. DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. DPP PPNI.
- Amaral, E. D. (2018). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi Primer. *CHMK Applied Scientific Journal*, 1 (1), 23-27.
<https://doi.org/10.37792/casj.v1i1.342>
- Bhatt, H., Saklani, S., & Upadhayay, K. (2017). Anti-oxidant and anti-diabetic activities of ethanolic extract of *Primula Denticulata* Flowers. *Indonesian Journal of Pharmacy*, 27(2), 7-79.
<https://doi.org/10.14499/indonesianjpharm27iss2pp74>
- Ermayani, M., Prabawati, D., & Susilo, W.H. (2020). The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and blood pressure among hypertension patients in east Kalimantan, Indonesia. *Enfermaria Clinica*, 30, 121-125.
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.07.025>
- Fatmasari, D., Ningsih, R., & Yuswanto, T. J. A. (2019). Terapi Kombinasi Diabetic Self Management Education (DSME) Dengan Senam Kaki Diabetik Terhadap Ankle Brachial Index (ABI) Pada Penderita Diabetes Tipe II. *Medica Hospitalia : Journal of Clinical Medicine*, 6(2), 92-99.

<https://doi.org/10.36408/mhjcm.v6i2.389>

- Hasanah, U., & Tri Pakarti, A. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502511. <https://www.mendeley.com/catalogue/b0fd75eb-72b0-32a3-81b7fd0fabec72>
- Kemendes RI. (2017). *Situasi dan Analisis Diabetes. Kementerian Kesehatan RI*; (diakses pada 26 Juni 2023 (ed.)).
- NIDDK. (2014). Cause of diabetes; International Conference Report on Diabetes. National Institute for Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. *E-Journal Psikologi*, 2.
- Rudijanto, A., Yuwono, A., Shahab, A., Manaf, A., Pramono, B., Lindarto, D., Langi, Y. A. (2018). Perkumpulan Endokrinologi Indonesia: Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 71(2-A), 730.
- Silalahi, L. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal PROMKES*, 7(2), 223. <https://doi.org/10.20473/jpk.v7.i2.2019.223-232>
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddart*. Jakarta: EGC., 2(2).
- Soelistijo, S. A., Lindarto, D., Decroli, E., Permana, H., Sucipto, K. W., Kusnadi, Y., Budiman, & Ikhsan, R. (2019). Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 dewasa di Indonesia 2019. *Perkumpulan Endokrinologi Indonesia*, 1–117.
- Zahra, Indirani, (2021), *Pengaruh Senam Kaki Diabetik terhadap Sensitivitas Kaki Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Rogotrungan Lumajang*. Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Jember