

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT TERAPI KOMPLEMENTER SENAM
HIPERTENSI DI DUSUN 02 DESA ARYOJIPANG LEMPASING KECAMATAN TELUK
PANDAN KABUPATEN PESAWARAN

Febi Erlianti^{1*}, Linawati Novikasari², Wahid Tri Wahyudi³

¹⁻³ Universitas Malahayati Lampung

Email Korespondensi: febieerlianti@gmail.com

Disubmit: 18 Oktober 2022 Diterima: 31 November 2022 Diterbitkan: 01 Desember 2022
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i12.8164>

ABSTRAK

Hipertensi yang merupakan salah satu faktor risiko kunci penyakit kardiovaskuler. Prevalensi hipertensi secara nasional pada tahun 2018 sebesar 9,5 persen. Berbagai hal telah diketahui dapat mengontrol tekanan darah, salah satunya adalah latihan olahraga khususnya jenis aerobik. Senam yang cocok digunakan untuk orang yang menderita penyakit jantung maupun hipertensi yaitu jenis senam aerobik *low impact*. Tujuan pengabdian kepada masyarakat untuk melakukan analisa jurnal, penerapan intervensi jurnal, pembahasan hasil asuhan keperawatan asuhan keperawatan komprehensif dengan senam hipertensi terhadap risiko tinggi terhadap penurunan curah jantung pada penderita hipertensi di Dusun 02 Desa Aryojipang Lempasing Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran tahun 2022. Desain *student oral case analysis* (SOCA) menggunakan desain studi kasus dalam bentuk penerapan dengan cara pendekatan sesuai metode deskriptif, metode ini bersifat mengumpulkan data terlebih dahulu, menganalisis data lalu menarik kesimpulan data. Unit yang menjadi kasus tersebut secara lebih jauh dianalisis dan diberikan suatu tindakan terapi. Dalam asuhan keperawatan ini ada 3 pasien yaitu Ny.T, Ny.M dan Ny.S mengalami penurunan tekanan darah setelah melaksanakan senam hipertensi selama 5 hari. Asuhan keperawatan yang dilakukan terhadap Ny.T, Ny.M dan Ny.S yaitu memberikan terapi menggunakan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pasien mampu menurunkan tekanan darah pasien.

Kata Kunci: Hipertensi, Senam Hipertensi, Tekanan Darah

ABSTRACT

Hypertension, which is one of the key risk factors for cardiovascular disease. The national prevalence of hypertension in 2018 was 9.5 percent. Various things have been known to control blood pressure, one of which is exercise, especially aerobics. Gymnastics that is suitable for people who suffer from heart disease or hypertension is a type of low impact aerobic exercise. Conduct journal analysis, apply journal interventions, discuss results nursing care comprehensive nursing care with hypertension exercise against high risk of decreased cardiac output in hypertensive patients in Hamlet 02 Aryojipang Lempasing Village, Teluk Pandan District, Pesawaran Regency in 2022. Student oral case analysis (SOCA) design uses a case study design in the form of an application by approaching it according to the descriptive method, this method is to collect data first, analyze the data and then draw data conclusions. The

unit that became the case was further analyzed and given a therapeutic action. In this nursing care, there were 3 patients, namely Mrs. T, Mrs. M and Mrs. S experienced a decrease in blood pressure after carrying out hypertension exercise for 5 days. The nursing care that was given to Mrs. T, Mrs. M and Mrs. S, namely providing therapy using hypertension exercise to reduce the patient's blood pressure was able to reduce the patient's blood pressure.

Keywords: Hypertension, Hypertension Exercise, Blood Pressure

1. PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan pada kelompok lansia, dengan bertambahnya umur, maka tekanan darah juga akan meningkat karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Setelah umur 45 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan. Secara umum, dengan bertambahnya usia maka tekanan darah akan bertambah tinggi, baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik. Hipertensi sebagai salah satu penyakit degeneratif yang sering dijumpai pada kelompok lansia (Tedjasukmana, 2012).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 secara nasional terjadi peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara (apakah pernah didiagnosis nakes dan minum obat hipertensi) dari 7,6 persen pada tahun 2013 menjadi 9,5 persen pada tahun 2018. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2017, penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah hipertensi (57,6%), artritis (51,9%), stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes mellitus (4,8%).

Penanganan secara farmakologis terdiri atas pemberian obat yang bersifat diuretik, *beta blocker*, *calcium channel blocker*, dan *vasodilator* dengan memperhatikan tempat, mekanisme kerja dan tingkat kepatuhan. Penanganan secara farmakologis ini mempunyai efek samping yang bermacam-macam tergantung dari lama serta durasi obat yang digunakan. Contohnya penggunaan obat yang dalam durasi lama bisa merusak fungsi ginjal (Smeltzer & Bare, 2010).

Sejauh penatalaksanaan farmakologis dapat menghambat system sipatikoadrenergik diupayakan penatalaksanaan hipertensi umumnya dilakukan dengan mengatasi gaya hidup seperti pengurangan berat badan, pengaturan diet makanan, olah raga teratur dan mengurangi stres. Rangkaian ini merupakan tatalaksana nonfarmakologis (Klementinasaing, Selomata, 2010).

Berbagai hal telah diketahui dapat mengontrol tekanan darah, salah satunya adalah latihan olahraga khususnya jenis aerobik. Senam aerobik dibagi menjadi dua yaitu *high impact* dan *low impact*. Senam yang cocok digunakan untuk orang yang menderita penyakit jantung maupun hipertensi yaitu jenis senam aerobik *low impact* karena merupakan senam yang gerakannya ringan dan bisa dilakukan siapa saja mulai dari usia anak-anak, dewasa bahkan lansia.

Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan medikal bedah dengan masalah utama hipertensi yang dilakukan oleh penulis sebagai bahan studi kasus yang merupakan suatu

syarat dalam menyelesaikan studi Ners pada pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Alasan saya memilih tempat penyuluhan kesehatan tentang senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah di Dusun 02 Desa Aryojipang Lempasing Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran tahun 2022. Saya memilih penelitian tentang terapi komplementer senam hipertensi dikarenakan banyaknya masalah dalam kesehatan keluarga dengan hipertensi dan cara untuk tetap mengontrol tekanan darah tanpa menggunakan farmakologi dalam waktu jangka panjang. Dimana tujuan umum dalam penelitian mampu melaksanakan asuhan keperawatan komprehensif terhadap penderita hipertensi dengan menggunakan terapi komplementer senam hipertensi, dan tujuan khusus dalam kegiatan yaitu klien mengerti dan memahami pengertian hipertensi, mengerti dan memahami cara penanganannya, mengerti dan memahami pencegahan, dan mengetahui pengobatan hipertensi.



Gambar 1. Denah Lokasi

3. KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan penyakit darah tinggi adalah peningkatan abnormal tekanan darah, baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik. Hipertensi, yang merupakan salah satu faktor risiko kunci penyakit kardiovaskuler, masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius di seluruh dunia. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019).

Senam aerobik *low impact* merupakan suatu aktivitas fisik aerobik yang terutama bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, otot dan sendi. Senam ini dapat dilakukan dengan frekuensi latihan 3-5 kali dalam satu minggu dan dengan lama latihan 20-60 menit dalam satu kali latihan. Senam aerobik *low impact* dapat menyebabkan penurunan denyut jantung maka akan menurunkan *cardiac output*, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah. Peningkatan efisiensi kerja jantung dicerminkan

dengan penurunan tekanan sistolik, sedangkan penurunan tahanan perifer dicerminkan dengan penurunan tekanan diastolik.

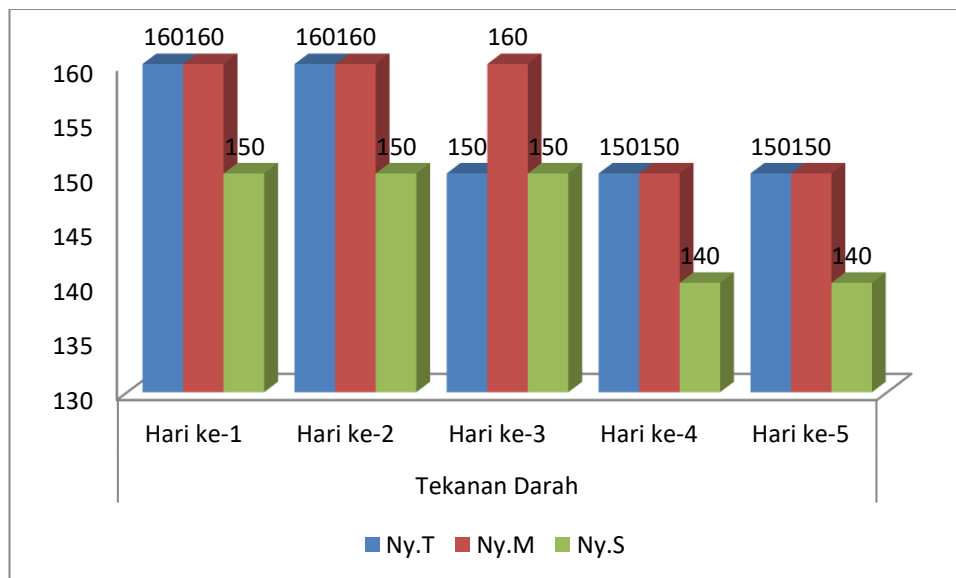
4. METODE

Tindakan yaitu senam hipertensi dilakukan selama 3x seminggu dengan durasi 30-45 menit.

5. HASIL PENELITIAN

Metode pelaksanaan terapi komplementer senam hipertensi dilaksanakan pada tanggal 01 Juni 2022 s/d 03 Juni 2022. Penelitian dilakukan selama 3 hari, sesudah dilakukan pemberian terapi selama 3 hari dihasilkan ada penurunan untuk tekanan darah pada klien.

Perubahan tekanan darah pada klien dapat di lihat pada grafik berikut ini:



Grafik 1. Perubahan tekanan darah pada klien

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Widjayanti et al., 2019) tentang Pengaruh Senam Lansia Aerobic Low Impact Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi, yang menunjukkan ada pengaruh senam lansia *aerobic low impact training* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, dimana senam lansia *aerobic low impact training* mampu menurunkan tekanan darah di panti Griya Usila Santo Yosef Surabaya.

Menurut (Triyanto, 2014) senam terbaik untuk hipertensi adalah senam aerobic low impact. Gerakan dalam senam untuk lanjut usia harus memperhatikan 4 komponen yaitu (1) kekuatan (Strength) (2) Ketahanan (Endurance) (3) Keseimbangan (Balance) (4) Fleksibilitas. Pada keempat komponen yang mempengaruhi terjadi penurunan tekanan darah pada lanjut usia terdapat pada komponen kedua yaitu ketahanan (*endurance*) memiliki manfaat untuk mengurangi tekanan darah dengan latihan ketahanan akan mengurangi kekakuan pembuluh darah, membuat kerja jantung, paru-paru, ginjal lebih efektif dan efisien, serta memperbaiki

sistem sirkulasi darah dan sistem kerja jantung pada lanjut usia. Aktivitas senam lansia aerobic low impact training yang teratur dapat menurunkan tekanan darah 1-9 mmHg.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi pada pasien dengan hipertensi. Senam aerobik *low impact* merupakan suatu aktivitas fisik aerobik yang terutama bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, otot dan sendi. Senam ini dapat dilakukan dengan frekuensi latihan 3-5 kali dalam satu minggu dan dengan lama latihan 20-60 menit dalam satu kali latihan. Senam aerobik *low impact* dapat menyebabkan penurunan denyut jantung maka akan menurunkan *cardiac output*, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah. Peningkatan efisiensi kerja jantung dicerminkan dengan penurunan tekanan sistolik, sedangkan penurunan tahanan perifer dicerminkan dengan penurunan tekanan diastolik.

6. KESIMPULAN

Pada analisis praktik klinik keperawatan pada ketiga kasus pasien hipertensi yang dilakukan oleh penulis didapatkan data subyektif dan obyektif yang mengarah pada masalah keperawatannya itu penurunan curah jantung, ketidak efektifan polanafas, nyeri akut, intoleransi aktivitas, kurang pengetahuan dan resiko infeksi. Dari kelima masalah keperawatan yang ditemukan, dalam 3 kasus diatas memiliki prioritas masalah yang berbeda-beda, masalah keperawatan diurutkan dalam bentuk prioritas tinggi, sedang dan rendah.

Saran

Dapat dijadikan bahan bacaan atau referensi bagi penulis selanjutnya yang akan melakukan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan menggunakan terapi non farmakologi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Baroroh, F., & Sari, A. (2018). Analisis Efektivitas Biaya Pengobatan Kombinasi Candesartan-Amlodipin Dibandingkan dengan Kombinasi Candesartan-Diltiazem pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan. *PHARMACY: Jurnal Farmasi Indonesia (Pharmaceutical Journal of Indonesia)*, 14(2), 188-198.
- Council, E. S., Redon, J., Narkiewicz, K., Nilsson, P. M., Burnier, M., Viigimaa, M., ... & Schmieder, R. E. (2013). 2013 ESH/ESC guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal*, 34(28), 2159-2219.
- JNC VII. (2013). *The seventh report of the Joint National Committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure.* *Hypertension*, 42:1206-52. <http://hyper.ahajournals.org/cgi/content/full>
- Kabo, P. (2010). *Bagaimana menggunakan obat-obat kardiovaskular secara rasional.*
- Kemendes RI (2019) *Hari Hipertensi Dunia 2019 : "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan*

CERDIK. ".<http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>

- Kumar, V., Abbas, A. K., Aster, J. C., Cornain, S., & Nasar, I. M. (Eds.). (2015). *Buku ajar patologi Robbins*. Elsevier (Singapore).
- Nuraini, B. (2015). Risk factors of hypertension. *Jurnal Majority*, 4(5).
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamental keperawatan edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sherwood, L., & Pendit, B. U. (2019, December). Fisiologi manusia. EGC
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2010). *Textbook for Medical Surgical Nursing (Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah)*. EGC.
- Stanley, M. (2006). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Egc.
- Ulkhasanah, M. E., & Widiastuti, A. (2022). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap nilai tekanan darah penderita hipertensi di desa gonilan kartasura. *Jurnal Perawat Indonesia*, 827-832
- Tedjasukmana, P. (2012). *Tata Laksana Hipertensi. Departemen Kardiologi, RS Premier Jatinegara dan RS Grha Kedoya*.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha Ilmu.
- Vitahealth. (2011). *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia (online) isbn:9792208607
- Widyastuti, Y. (2015). Hubungan antara kualitas tidur lansia dengan tingkat kekambuhan pada pasien hipertensi di klinik dhanang husada sukoharjo. *Skripsi. Stikes Kusuma Husada Surakarta*
- Widjayanti, Y., Silalahi, V., & Merrianda, P. (2019). Pengaruh Senam Lansia Aerobic Low Impact Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 137-142. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3167>
- World Health Organization. (2013). *Hypertension Fact Sheet*. WHO: Department of Sustainable Development and Healthy Environments.
- Zahro, F., & Hardianti, U. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10(2), 41-48