

## PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH DI PANTI SOSIAL TRESNA HARAPAN KITA PALEMBANG

Oleh

Desy Anggraini<sup>1</sup>, Yamin<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Dosen DIII Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya

Email : desyanggraini091289@gmail.com

<sup>2</sup> Dosen DIII Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya

Email : mryamin74@gmail.com

### ABSTRAK

**Latar Belakang dan Tujuan :** Peduduk di seluruh dunia dengan kelompok lanjut usia (lansia) yang berumur 60 tahun keatas mengalami pertumbuhan dengan cepat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Indonesia adalah salah satu negara yang terletak di Asia Tenggara yang memasuki era penduduk berstruktur lansia (aging structured population) karena jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun sekitar 7,18 persen. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini disebabkan antara lain karena tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, kemajuan di bidang pelayanan kesehatan, dan tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat . adapun tujuan penelitian ini Diketahui Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Tresna Werda Harapan Kita Palembang

**Hasil dan Pembahasan :** Tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum diberikan Senam Lansia Di Panti Tresna Werda Harapan Kita Palembang rata-rata sistol 159.38 rata-rata diastol 82.50 mmHg. Tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah Senam Lansia Di Panti Tresna Werda Harapan Kita Palembang rata-rata sistol 130.00 rata-rata diastol 72.50 mmHg, sehingga terjadi penurunan dari tekanan sebelum dilakukan senam bugar. Rata-rata penurunan tekanandarah

**Kesimpulan dan Saran :** Ada Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Tresna Werda Harapan Kita Palembang Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, senam bugar dapat dilanjutkan untuk meningkatkan frekuensi senam 3x dalam seminggu untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peneliti seputar senam bugar yang berhubungan dengan perubahan tekanan darah lansia.

**Kata Kunci** : Lansia, Senam lansia, Hipertensi

### ABSTRACT

**Background and Objectives:** People around the world with the elderly group (elderly) aged 60 years and over are growing rapidly compared to other age groups. Indonesia is one of the countries located in Southeast Asia that is entering the era of an aging structured population because the number of people aged over 60 years is around 7.18 percent. This increase in the number of elderly people is due, among other things, to the increasing socio-economic level of the community, progress in the field of health services, and the increasing level of public knowledge. The purpose of this study is to know the effect of elderly exercise on changes in blood pressure in the elderly with hypertension at the Tresna Werda Harapan Kita orphanage, Palembang.

**Results and Discussion:** Blood pressure in patients with hypertension before being given Gymnastics for the Elderly at the Tresna Werda Harapan Kita Hospital, Palembang, the average systolic 159.38, the average diastolic 82.50 mmHg. systolic 130.00 average diastolic 72.50 mmHg, so that there is a decrease in pressure before doing fitness exercises. Average drop in blood pressure. **Conclusions and Suggestions:** There is an Effect of Elderly Gymnastics on Blood Pressure Changes in Hypertensive Elderly At Tresna Werda Harapan Kita Panti Palembang. It is hoped that it can contribute to researchers regarding fitness exercises related to changes in the blood pressure of the elderly.

**Keywords:** Elderly, Elderly Gymnastics, Hypertension

## 1.

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Peduduk di seluruh dunia dengan kelompok lanjut usia (lansia) yang berumur 60 tahun keatas mengalami pertumbuhan dengan cepat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Indonesia adalah salah satu negara yang terletak di Asia Tenggara yang memasuki era penduduk berstruktur lansia (aging structured population) karena jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun sekitar 7,18 persen. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini disebabkan antara lain karena tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, kemajuan di bidang pelayanan kesehatan, dan tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat (Ponorogo, 2010)

Sekitar 60% lansia akan mengalami peningkatan tekanan darah setelah berusia 75 tahun (Nugroho, 2008). Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang memerlukan perhatian karena dapat menyebabkan kematian yang utama di negara-negara maju maupun di negara-negara berkembang. Pandangan sebagian masyarakat yang menganggap lansia sebagai manusia yang tidak mampu, lemah dan sakit-sakitan, menyebabkan segala aktivitas sangat dibatasi. Kondisi ini dipaparkan oleh tidak adanya waktu, tempat, dan kesempatan bagi lansia dalam melakukan aktivitas.

Hal ini dikarenakan oleh berbagai faktor, yaitu faktor penyakit, faktor genetik, faktor usia, faktor gender, kurang gerak, asupan garam, obesitas, kurang tidur, makanan berlemak, kalori dan kadar gula, gaya hidup yang tidak sehat, dan stres Agustini, 2015)

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan suplesi oksigen dan nutrisi. Kondisi ini menyebabkan tekanan darah di arteri meningkat dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Hipertensi merupakan penyakit yang banyak tidak menimbulkan gejala khas sehingga sering tidak terdiagnosis dalam waktu yang lama. Menurut WHO batas tekanan darah yang normal adalah 140/90 mmHg. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi yaitu jenis kelamin, keturunan, merokok, obesitas, stress, alkohol, kurang olahraga dan usia (Tilong, 2014).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2012 jumlah kasus hipertensi ada 839 juta kasus. Kasus ini diperkirakan akan semakin tinggi pada tahun 2025 dengan jumlah perkiraan 1,15 milyar kasus atau sekitar 29% dari total penduduk dunia. Hipertensi menyumbang 51 persen kematian akibat stroke dan 45 persen kematian akibat jantung koroner (Kemenkes RI, 2014).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi hipertensi secara nasional adalah sebesar 25,8%. Jika saat ini penduduk Indonesia sebanyak 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi Negara berkembang seperti Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia 55-64 tahun adalah 45,9%, pada usia 65-74 tahun adalah 57,6% dan pada usia lansia akhir 75 tahun keatas adalah 63,8%. (Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia menuntut peran tenaga kesehatan untuk melakukan pencegahan dan upaya promosi kesehatan. Ada beberapa cara pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi dengan semboyan SEHAT yaitu Seimbangkan gizi, Enyahkan rokok, Hindari stres, Awasi tekanan darah, dan Teratur berolahraga. Teratur berolahraga dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang sesuai dengan lansia diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam (Maryam dkk, 2008)

Upaya yang dapat dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua jenis yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat anti hipertensi, sedangkan Terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai upaya yaitu : mengatasi obesitas dengan menurunkan berat badan berlebih, Pemberian kalium dalam bentuk makanan dengan konsumsi buah dan sayur, mengurangi asupan garam dan lemak jenuh, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol, menciptakan keadaan rileks dan latihan fisik (olahraga) secara teratur (Widyanto & Triwibowo, 2013).

Latihan fisik seperti senam yang teratur juga membantu mencegah keadaan keadaaan atau penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi (hipertensi) (Once, 2011). Senam dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Jenis latihan fisik yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam. Senam lansia sangat penting untuk para lanjut usia untuk menjaga kesehatan tubuh mereka

Beberapa penelitian mengemukakan bahwa senam adalah serangkaian gerakan nada yang teratur, terarah, serta terencana yang dilakukan secara sendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga. Menurut Suroto (2004) senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan, dan dapat diterapkan pada lansia. Senam lansia membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar

karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berlebihan didalam tubuh

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Harapan Kita Kota Palembang. Penelitian ini bertujuan diketahuinya pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## 1.2 Rumusan Masalah

Adapun Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Tresna Werda Harapan Kita Palembang

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Tresna Werda Harapan Kita Palembang

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- Diketahui Distribusi frekuensi pengukuran tekanan darah (TD) sistole dan diastole lansia panti tresna werda
- Diketahui Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Responden Sebelum dan Sesudah senam lansia
- Diketahui Distribusi Rata-rata Tekanan Darah Diastole Sebelum dan Sesudah Senam Lansia
- Diketahui Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Tresna Werda Harapan Kita Palembang

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre test and post test design*, dimana pada penelitian ini membandingkan hasil intervensi senam lansia pada kelompok eksperimen yang sampelnya di observasi terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan kemudian setelah diberikan perlakuan sampel tersebut diobservasi kembali. (Nursalam, 2015).

## 3 HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam lansia Terhadap Lansia Dengan Hipertensi

Tabel. 3.1

Distribusi frekuensi tekanan darah sistol sebelum dan sesudah diberikan senam lansia pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Harapan Kita Palembang .

Tekanan darah	N	Mean	Median	Modus	SD	Min – Max
Sistol Sebelum intervensi	15	159.38	160.00	150	9.287	150 - 170
Sistol Sesudah intervensi	15	130.00	130.00	120	11.629	120 - 150

Sumber : Data Primer diolah 2018

Berdasarkan tabel 3.1 menunjukkan bahwa dari 15 rata-rata tekanan darah sistol sebelum dan sesudah diberikan senam bugar adalah sistol sebelum 158.67 mmHg, sedangkan tekanan darah sistol sesudah 130.67 mmHg. Jadi selisih penurunan tekanan darah adalah 30%.

Tekanan Darah Diastol Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam lansia Terhadap Lansia Dengan Hipertensi

Tabel 3.2 Distribusi frekuensi tekanan darah diastole sebelum dan

Tekanan darah	N	Mean	Median	Modus	SD	Min-max
Diastole Sebelum intervensi	15	82.50	80.00	80	4.577	80-90
Diastole Sesudah intervensi	15	72.50	70.00	70	4.577	70-80

Sesudah diberikan di Panti Sosial Tresna Harapan Kita Palembang .

Sumber : Data Primer diolah 2018

Berdasarkan tabel 3.2 menunjukkan bahwa dari 15 rata-rata tekanan darah diastole

sebelum diberikan senam bugar adalah 82.50 dan diastole sesudah diberikan senam bugar diastol 72.50 mmHg.

Analisa Perubahan Tekanan Darah Diastol Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam lansia Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Anggrek Desa Sukosari Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun.

Tekanan Diastol		
Skor diastole sesudah – skor diastole sebelum	Negative Ranks	16
	Positive Ranks	0
	Ties	0
	Total	16

Sumber : Data Primer diolah 2019

Hasil intervensi menunjukkan skor diastole sebelum dilakukan terapi senam bugar dan skor diastole sesudah dilakukan terapi senam bugar. Skor diastol yang mengalami penurunan ada 16. Skor diastole sesudah yang lebih besar dari skor diastole sebelum atau skor diastol yang mengalami peningkatan ada 0 (tidak ada). Dan skor diastol sesudah sama dengan skor diastole sebelum atau yang tetap ada 0 (tidak ada). Uji statistik wilcoxon Sign Rank Test menunjukkan nilai  $p = 0,001 < \alpha = 0,005$  hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima jadi dapat diartikan hasil Uji wilxocon pada skor diastol menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi senam bugar terhadap penurunan tekanan darah pada nilai diastol pasien hipertensi

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

##### 4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan diuraikan pada pembahasan maka peneliti dapat

memberikan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum diberikan Senam Lansia Di Panti Tresna Werda Harapan Kita Palembang rata-rata sistol 159.38 rata-rata diastol 82.50 mmHg.
2. Tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah Senam Lansia Di Panti Tresna Werda Harapan Kita Palembang rata-rata sistol 130.00 rata-rata diastol 72.50 mmHg, sehingga terjadi penurunan dari Sig tekanan darah sebelum dilakukan senam bugar. Rata-rata penurunan tekanan darah 16.
3. Ada Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Tresna Werda Harapan Kita Palembang

##### 4.2 Saran

1. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, senam bugar dapat dilanjutkan untuk meningkatkan frekuensi senam 3x dalam seminggu untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peneliti seputar senam bugar yang berhubungan dengan perubahan tekanan darah lansia

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agrina, Sunarti S.R, Riyan H. 2015. *Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi dalam Pemenuhan Diet Hipertensi*. 6(1). Riau : Universitas Riau.
- Amin Hardi. 2015. *Aplikasi Asuhan Keperawatan berdasarkan Diagnosa Medis Jilid 3*. Jogjakarta : Mediacion Publishing.
- Anggraini. 2014. *Faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien yang berobat di poliklinik dewasa puskesmas Bangkinang*. [www.scribd.com](http://www.scribd.com). 10 Desember 2017 (15.00).
- Arif, dkk. 2013. Naskah publikas. *Perbedaan efektivitas terapi tawa dengan Terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jetak Kidul Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan* : 1-12.
- Ayu, M. F. 2013. *Pengaruh Senam Jantung sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi*. Jakarta : Universitas Pembangunan Nasional.
- Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian RI. (2013) *Riset kesehatan dasar* [ww.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil %20Riskedas%202013.pdf](http://ww.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskedas%202013.pdf) Corwin, E. J 2009. *Buku Saku patofisiologis*. Jakarta.
- Darmojo, Boedhi. 2009. *Geriatric (Ilmu kesehatan usia lanjut)* edisi 4. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Dewi, Sofia Rosmana. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Yogyakarta
- Divine, JG. 2012. *Program Olahraga : Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Citra Aji Pramana.
- Endang, Triyono. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Hadibroto. 2008. *Hipertensi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayat, A.A. 2012. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Mangku, 2010. *Kekhususan Rokok di Indonesia*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasana.
- Maryam. 2008. *Mengenal usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika: Jakarta.
- Mukholid, Drs. Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani 2*. Jakarta : Yudhistira.
- Murwani, Priyantari. 2011. *Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas*. Yogyakarta : Fitri Maya
- Muttaqin, A. 2009. *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ode, S. L 2012. *Asuhan Keperawatan Gerontik*, Jogjakarta : Nuha Medika. Potter dan Perry, 2010. *Buku Ajaran Fundamental Keperawatan*. Jakarta : ECG. Ratnawati, E. 2011. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Pustaka Baru.
- Once. 2011. *Latihan Fisik Untuk Kesegaran Jasmani Lansia*, (online), (<http://www.dronce.com/archive/1312/latihan-fisik-untuk-menjagakebugaran-jasmani-pada-lansia/> diakses tanggal 14 Januari 2012)
- Ponorogo. 2010. *Lansia Masa Kini Dan Mendatang*, (online), (<http://tkskponorogo.blogspot.com/2010/03/lansia-masa-kini-danmendatang.html>, diakses tanggal 14 Januari 2012)
- Riskesdas, 2013. Jakarta : *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia*.
- Setiawan, IWA, Yunani dan Kusyati. 2014. *Hubungan Frekuensi Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Dan Nadi Pada Lansia Hipertensi*. Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah, Semarang
- Widyanto, F & Triwibowo. 2013. *Trend penyakit saat ini*. Jakarta : CV. Trans Info Medi