

Pengaruh Senam Lansia Sebagai Terapi Non Farmakologi dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia

Zaqyyah Huzaifah¹, Rohni Taufika Sari^{*2}, Suci Fitri Rahayu³

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

* E-mail: rohntaufikasari@umbjm.ac.id

DOI: 10.33859/dksm.v15i1.942

Abstrak

Latar Belakang: Gaya hidup masyarakat yang lebih seperti makanan cepat saji dan kurang gerak dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan termasuk hipertensi, gagal jantung, diabetes mellitus, stroke, dan penyakit ginjal. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang dialami oleh banyak orang lanjut usia (lansia). Salah satu cara untuk mencegah komplikasi hipertensi dan untuk melatih lansia untuk aktif bergerak adalah dengan memberikan intervensi senam lansia.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh senam lansia sebagai terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *Quasy Eksperiment* dengan desain *one group Pre and Post test design*. Subjek pada penelitian ini adalah lansia yang berada pada wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya sebanyak 32 orang.

Hasil: uji statistik menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai p value 0,000 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari nilai α sehingga hipotesis diterima yaitu ada pengaruh senam lansia sebagai terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kesimpulan: Pengobatan hipertensi khususnya pada lansia perlu mendapatkan modifikasi dengan menambahkan terapi nonfarmakologi yaitu dengan melakukan senam lansia sehingga efek pengobatan lebih cepat dicapai.

Kata Kunci: Senam Lansia, Hipertensi, Nonfarmakologi

The Effect of Elderly Exercise as a Non-Pharmacological Therapy in Lowering Blood Pressure in the Elderly

Abstrak

Background: *People's lifestyles that include fast food and lack of movement can cause various health problems including hypertension, heart failure, diabetes mellitus, stroke and kidney disease. Hypertension is a health problem experienced by many elderly people. One way to prevent hypertension complications and to train the elderly to be active is to provide elderly exercise interventions.*

Objective: *To determine the effect of elderly exercise as a non-pharmacological therapy in lowering blood pressure in the elderly.*

Method: *This research is a quantitative research using a Quasy Experiment research design with a one group Pre and Post test design. The subjects in this study were 32 elderly people who were in the working area of the Kuin Raya Community Health Center.*

Results: *statistical tests using the Wilcoxon test obtained a p value of 0.000, which is smaller than the α value so that the hypothesis is accepted, namely that there is an effect of elderly exercise as a non-pharmacological therapy in lowering blood pressure in the elderly.*

Conclusion: *Treatment of hypertension, especially in the elderly, needs to be modified by adding non-pharmacological therapy, namely by doing elderly exercises so that the treatment effect is achieved more quickly.*

Keywords: *Elderly exercise, hypertension, non-pharmacology*

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang. Secara umum, hipertensi adalah suatu kondisi tanpa gejala, dimana tekanan yang tidak normal atau tinggi di dalam arteri yang dapat menyebabkan tingginya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal (Hasanah, 2019).

World Health Organization (WHO)

atau badan Kesehatan dunia mengatakan bahwa pada tahun 2025 diperkirakan sekitar 29% warga dunia mengalami hipertensi, hipertensi juga disebut dengan the silent killer, istilah yang tepat untuk kasus hipertensi karena hipertensi tidak memberikan gejala dan keluhan dan juga tidak banyak orang yang menyadari bahwa ia terkena hipertensi. Penyebab hipertensi bisa dikarenakan obesitas, gaya hidup yang tidak produktif, stress, alcohol atau kandungan garam dalam makanan. (Hasanah, 2019).

Menurut data Badan Kesehatan Dunia/World Health Organization (WHO) 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. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi. Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta

32,3% tidak rutin minum obat (Kemenkes RI, 2019).

Dalam mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi dapat mengkonsumsi obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologi dapat dimulai dengan gaya hidup yang sehat atau dengan latihan fisik seperti senam hipertensi. Hasil penelitian dari Jumaiyah (2020) menemukan bahwa aktivitas fisik mempunyai korelasi dengan kualitas hidup lansia. aktivitas fisik menyebabkan penurunan risiko hipertensi. Hal ini disebabkan adanya penekanan aktivitas saraf simpatis sehingga tekanan darah dapat menurun. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *Quasy Eksperiment* dengan desain *one group Pre test and Post test design*.

Rancangan *one group pre test and post test design* ini diberlakukan terhadap satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembanding (Sugiono, 2014 dalam Dewi & Wardani, 2020). Penelitian ini menggunakan rancangan tersebut untuk mengetahui pengaruh senam lansia sebagai terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Subjek penelitian ini lansia yang berada pada wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya sebanyak 32 orang. Penelitian dilakukan dengan terlebih dahulu mengukur tekanan darah sebagai nilai awal (pre test), kemudian dilanjutkan dengan pemberian intervensi berupa senam lansia dan diakhiri dengan pengukuran tekanan darah kembali sebagai nilai akhir (post test). Analisis data dengan analisis univariat dan analisa bivariat. Analisis bivariat bertujuan untuk mengevaluasi dan memahami hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Nursalam, 2017). Analisis Bivariat menggunakan *Wilcoxon Test*. Analisa Data dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam lansia sebagai terapi non farmakologi dalam

menurunkan tekanan darah pada lansia dengan nilai signifikansi 0,05%.

Instrumen penelitian adalah alat yang dipakai dalam sebuah kegiatan penelitian yang khususnya sebagai pengukuran dan pengumpulan data bisa berupa angket, seperangkat soal tes, wawancara, lembar observasi dan lain sebagainya (Prasetya Indra, 2022). Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar observasi tekanan darah.

Hasil

Tabel 1 Nilai Tekanan darah sebelum intervensi senam lansia

Tingkat Hipertensi	Frekuensi	Percent
Ringan	4	12,5
Sedang	21	65,6
Berat	7	21,9
Total	32	100

Pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa tingkat hipertensi yang terbanyak adalah pada tingkat sedang yaitu sebanyak 21 responden atau sebesar 65,6%.

Tabel 2 Nilai Tekanan darah setelah intervensi senam lansia

Tingkat Hipertensi	Frekuensi	Percent	P Value
Ringan	13	40,6	0,000
Sedang	17	53,1	
Berat	2	6,3	
Total	32	100	

Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa tingkat hipertensi yang terbanyak adalah pada tingkat sedang yaitu sebanyak 17 responden atau sebesar 53,1%.

Pembahasan

Pada tabel 1 dan tabel 2 dapat dilihat bahwa ada perbedaan Tingkat hipertensi sebelum dan sesudah diberikanya intervensi senam lansia. Kejadian hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan di berbagai populasi. Dalam konteks kesehatan masyarakat, pemahaman tentang prevalensi hipertensi sangat penting untuk memahami sejauh mana kondisi ini memengaruhi individu dan populasi secara keseluruhan. Prevalensi hipertensi dapat bervariasi berdasarkan usia dan jenis kelamin (Aristoteles, 2017). Faktor risiko memainkan peran penting dalam kejadian hipertensi. Beberapa faktor risiko yang dapat dimodifikasi, seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kelebihan berat badan, konsumsi alkohol berlebihan, merokok, dan tingkat stres yang tinggi, dapat berkontribusi pada terjadinya hipertensi.

Memahami faktor-faktor risiko ini dapat membantu dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan mengedukasi masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat (Nuridayanti, A, dkk, 2018).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat memiliki konsekuensi serius terhadap kesehatan. Hipertensi kronis dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, gangguan mata, dan masalah vaskular lainnya. Oleh karena itu, penting untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi melalui pendekatan pencegahan dan pengendalian yang melibatkan perubahan gaya hidup sehat, penggunaan obat-obatan antihipertensi, dan pengawasan rutin tekanan darah. Kesadaran akan pentingnya deteksi dini hipertensi juga sangat penting. Hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala yang jelas pada awalnya, sehingga dapat terjadi kerusakan organ yang tidak disadari. Melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, terutama bagi individu dengan faktor risiko, dapat membantu mendeteksi hipertensi

sedini mungkin dan memulai pengelolaan yang tepat (Indriani, dkk, 2023).

Pentingnya kolaborasi antara individu, tenaga medis, dan pemerintah juga harus ditekankan dalam upaya mengatasi kejadian hipertensi. Pendidikan dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi serta promosi perubahan gaya hidup sehat harus menjadi fokus utama. Selain itu, kebijakan kesehatan yang mendukung pencegahan, deteksi dini, dan pengelolaan hipertensi juga sangat penting dalam mengurangi beban penyakit dan meningkatkan kualitas hidup individu. Dengan pemahaman yang baik tentang kejadian hipertensi dan upaya pencegahan yang tepat, diharapkan dapat mengurangi insiden hipertensi, meningkatkan kualitas hidup individu, dan mengurangi risiko komplikasi yang terkait dengan kondisi hipertensi.

Penelitian ini menunjukkan pentingnya meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik berupa senam lansia dalam mencegah hipertensi. Dari hasil tabel 1 dan tabel 2 dapat dilihat bahwa ada perbedaan

tekanan darah lansia sebelum dan sesudah senam. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumartini, dkk (2019) yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi.

Edukasi tentang manfaat aktivitas fisik yang cukup dan teratur perlu diberikan kepada masyarakat, serta perlu adanya upaya kolaboratif antara individu, tenaga medis, dan pemerintah dalam mendorong gaya hidup sehat yang melibatkan aktivitas fisik sebagai bagian integralnya. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Pescatello et al (2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi risiko hipertensi. Individu yang secara rutin melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga aerobik atau kegiatan fisik lainnya, memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk terjadinya hipertensi dibandingkan dengan individu yang tidak aktif secara fisik.

Hasil penelitian lain yang mendukung adalah penelitian dari Haefa, dkk (2019) yang hasilnya adalah menunjukkan bahwa ada

pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia, dan penulis menyarankan untuk meningkatkan frekuensi senam pada lansia minimal 2-3 kali seminggu untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Penelitian ini mendukung Temuan sebelumnya yang mengidentifikasi aktivitas fisik sebagai faktor yang berkontribusi pada pengendalian tekanan darah dan pencegahan hipertensi khususnya bagi lansia.

Kesimpulan

Pengobatan hipertensi khususnya pada lansia perlu mendapatkan modifikasi dengan menambahkan terapi nonfarmakologi yaitu dengan melakukan senam lansia sehingga efek pengobatan lebih cepat dicapai

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan baik secara materiil maupun psikologis dalam pelaksanaan penelitian ini. Kepada instansi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Fakultas Keperawatan dan Ilmu

Kesehatan khususnya program studi DIII Keperawatan yang telah memfasilitasi pendanaan untuk pelaksanaan penelitian ini. Tidak lupa, peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada responden penelitian ini yaitu lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas kuin.

Daftar Pustaka

- Aristoteles. (2018). Korelasi Umur dan Jenis Kelamin dengan Penyakit Hipertensi di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. Indonesia Jurnal Perawat, Vol.3 No.1.
<https://ejr.umku.ac.id/index.php/ijp/article/download/576/409>
- Dewi, R. K., & Wardani, K. W. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Picture And Picture Ditinjau Dari Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Basicedu, 4(4), 1066–1073.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.511>
- Haefa, Z. Hamdana. Amirullah. (2019). Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng. Jurnal Kesehatan Panrita Husada. Vol.4 No.2.
<https://ojs.stikespanritahusada.ac.id/index.php/jkph/article/download/141/39>
- Hasanah, U. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.

doi:10.26714/jkj.7.1.2019.87-94.

<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4755>

<https://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jkkh/article/view/283>

Indriani, M.H., Djannah, S.N & Ruliyandari, R. (2023). Pengaruh AKTivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. Volume 18 Nomor 4. <https://jurnal.unimus.ac.id>

Jumaiyah, S., Rachmawati, K & Choiruna, H.P. (2020). Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan* Vol. 11 No. 1. https://www.researchgate.net/publication/342129005_Physical_Activity_and_the_Quality_of_Life_of_Elderly_Patients_with_Hypertension

Kemendes RI. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. <https://lms.kemkes.go.id/>

Nuridayanti, A., Makiyah, N & Rahmah, R. (2018). Pengaruh Edukasi Terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi Di Pos Pembinaan Terpadu Kelurahan Mojoroto Kota Kediri Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*.

Nursalam. (2017). Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis. Jakarta: Salemba Medika

Pescatello, L. S., Franklin, B. A., Fagard, R., Farquhar, W. B., Kelley, G. A., & Ray, C. A. (2019). Exercise and hypertension: American College of Sports Medicine/American Heart Association Joint Scientific Statement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(6), 1314-1323. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15076798/>

Prasetya Indra. (2022). Metode Penelitian Pendekatan Teori Dan Praktik (Akrim & Sulasmi Emilda, Eds)

Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu*. Vol. 1 No.2. <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/view/37>