

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA : STUDI LITERATURE

Rahajeng Win Martani¹, Gita Kurniasari², Moh. Projo Angka³

^{1,2}Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

³Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang

Abstrak

Lansia merupakan perkembangan tahap akhir pada kehidupan manusia, lansia sangat rentan terkena berbagai macam penyakit salah satunya hipertensi. Senam hipertensi merupakan salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen kedalam otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung. Tujuan Literature Review ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Penulisan Literature review ini menganalisis jurnal dengan topik pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia yang menggunakan desain penelitian Quasy Exsperiment, yaitu dengan rancangan penelitian pre test and post test with control group. Hasil dari penulisan Literature review ini senam hipertensi mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hiperensi apabila penderita hipertensi mau melakukannya secara teratur 40 Menit dengan waktu 3 kali dalam 1 minggu. senam hipertensi berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah dan dapat dilakukan sebagai terapi non farmakologi dengan biaya yang murah dan juga dapat dilakukan di rumah.

Kata Kunci : Senam Hipertensi, Tekanan Darah, Lansia.

Abstract

Elderly is one of development so human life, elderly susceptible to many disease, like Hipertention, gymnastic hypertension is one of purposeful sport to increase blood flow and oxygen inside muscle and active and aktif skeleton spesially heart muscle. How does the level of knowledge influence hipertention gymnastic of blood pressure drop in public. This sudy involved some journals which applied Quasy Experiment research design, that is reserch design of pre test and post test with control group. Result of writing this Literature Review, Hipertention Gymnastic able to bood presure in patients with hipertension wan to do regularly 40 Minutses during 3 Times in a week. Hypertension gymastic able to low blood pressure and can be used as non pharamacology therapy, at acheap cost and can do at home.

Keywords : Hypertention Gymnastic, Blood Pressure, Elderly.

I. PENDAHULUAN

Lansia merupakan perkembangan tahap akhir pada kehidupan manusia. Biasanya lansia terjadi penurunan fungsi dari organ tubuh ataupun anatomik. Banyak penurunan fungsi yang terjadi pada lansia contohnya penurunan fungsi pendengaran, penglihatan, dan juga fungsi lainnya, salah masalah yang seringkali di jumpai pada lansia yaitu hipertensi, suatu keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat. Hipertensi atau yang sering di kenali dengan *the sillent killer* karena hipertensi biasanya mampu terjadi tanpa ada keluhan atau gejala. (Kemenkes,2020)

Senam hipertensi merupakan salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen kedalam otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung. Senam atau berolahraga dapat menyuplai kebutuhan oksigen di dalam sel yang akan meningkat menjadi energi, sehingga dapat meningkatkan denyut jantung, curah jantung dan pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan menurun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali lagi ke tekanan darah sebelum snam. Jika olahraga di lakukan secara rutin maka penurunan darah akan berlangsung lebih

lama dan pembuluh darah lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah melakukan kegiatan berolahraga yaitu olahraga mampu merilekskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah maka tekanan darah akan menurun. (Ruri,Dewi Arindari,Hendi Rifqi Alhafis, 2019).

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teoristis

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah keadaan dimana tekanan sistolik 140 mmHg dan atau diastolik ≥ 90 mmHg. (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi mendaat julukan “*the silent killer*” karena hipertensi ini mampu membuat penderitanya kecolongan banyak sekali penderita hipertensi tidak sadar bahwa dirinya menderita tekanan darah tinggi (hipertensi). Yang lebih parah penderita hipertensi mampu mengundang resiko penyakit stroke, serangan jantung gagal jantung dan juga gagal ginjal terminal.

1) Klasifikasi Hipertensi

Berdasarkan penyebab hipertensi dapat di bagi menjadi dua yaitu :

- a) *Hipertensi essensial atau primer yang tidak di ketahui penyebabnya*
- b) *Hipertensi skunder yang penyebabnya dapat di ketahui antara lain pembuluh darah ginjal, kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenial, dan lain sebagainya.*

2) Faktor Resiko Hipertensi

a) Umur

Umur mempengaruhi terjadinya hipertensi dengan bertambahnya umur maka resiko terkena hipertensi akan semakin besar. Menurut riskerdas 2019 Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31- 44 Tahun (31,6%), Umur 45 – 54 Tahun (55,2%). Hipertensi di temukan hanya karena kenakan tekanan darah.

b) Jenis kelamin

Jenis kelamindapat berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi. Pria mempunyai resiko 2,3 kali lebih banyak mengalami peningkatan tekanan darah sistolik di dibandingkan dengan wanita arena pria cenderung memiliki gaya

hidupyang cenderung meningkatkan tekanan darah. namun beda lagi dengan wanita yang memasuki masa menopause, prevelensi hipertensi pada wanita akan meningkat setelah usia 65 Tahun, hal tersebut terjadi akibat faktor hormonal. (Kemenkes RI, 2019)

c) Genetik

Riwayat keluarga yang mengalami hipertensi juga dapat menyebabkan terjadinya kenaikan tekanan darah yang tergolong dalam hipertensi primer. Menurut penelitian apabila orangtuanya menderita hipertensi maka 45% akan menurun ke anak-anaknya, dan apabila salahsatu dari orangtuanya saja yang menderita hipertensi maka kemungkinan besar anak-anaknya akan menderita hipertensi adalah 30%. (Pedoman-Teknis-Penemuan-Dan-Tatalaksana-Hipertensi.Pdf, n.d.).

d) Merokok

Merokok menyebabkan vasokonstriksi, penyempitan pembuluh darah. Tekanan darah meningkat ketika seorang merokok dan kembalike tekanan darah sebelumnya setelah15 menit setelah berhenti merokok .

e) Obat – Obatan

Beberapa obat secara langsung maupun tidak langsung dapat mempengaruhi tekanan darah. Biasanya sebelumperawat atau tim kesehtan melakukan pengkuran tekanan darah akan di tanyakan apakah sebelumnya pasien di berikan obat anti hipertensi, diuretik, atau obat jantung lainnya.

f) Aktivitas dan Berat Badan

Penambahan berat badan dan obesitas adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi. Peningkatan kebutuhan oksigen oleh tubuh selama aktivitas dapat meningkatkan tekanan darah. Olahraga yang tidak memadahi sering juga berdampak terhadap penambahan berat badan dan obesitas yang dapat memicu terjadinya hipertensi.

g) Kerangka Konsep



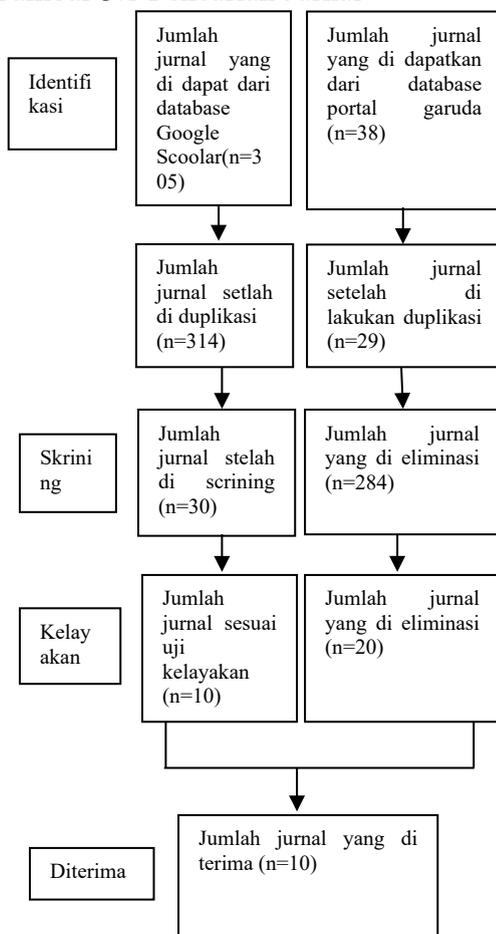
Menurut (Hermawan,2017) Terapi senam hipertensi merupakan salah satu terapi yang efektif untuk penurunan tekanan darah pada

lansia. meningkatkan aliran tekanan darah untuk memasok oksigen kedalam otot-otot termasuk memasok ke dalam organ yang aktif yaitu otot jantung. Senam ataupun olahraga mampu meningkatkan oksigen kedalam sel untuk di proses sebagai pembentukan energi, sehingga mampu terjadi peningkatan denyut jantung. Dengan ini tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan menurun. Pada Literture Rivew ini penulis ingin mengetahui bahwa senam hipertensi mampu mempengaruhi terhadap tekanan darah pada lansia.

III. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian literature review dengan pencarian melalui database Google Scholar, Portal Garuda, keyword “Hypertention Gymnastic , Blood Pressure, Elderly”. Hasil seleksi literatur dapat digambarkan dalam diagram PRISMA berikut :

Gambar 3.1 Pencarian Jurnal



IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari sejumlah 10 artikel hasil penelitian yang tercantum pada tabel diatas, menunjukkan hasil bahwa senam hipertensi mempunyai pengaruh dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi . Output yang di hasilkan dalam pengambilan 10 artikel adalah masing-masing artikel mempunyai pengaruh Senam Hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia. Dari seluruh artikel yang saya dapatkan (n:10) setiap artikel memiliki skor dimana lansia dapat menurunkan ekanan darahnya apabila mampu melakukan senam hipertensi secara teratur 2-3 kali dalam satu minggu kurang lebih adalah 40 menit.

Lansia merupakan perkembangan tahap akhir pada kehidupan manusia. Biasanya lansia terjadi penurunan fungsi dari organ tubuh ataupun anatomik. Banyak penurunan fungsi yang terjadi pada lansia contohnya penurunan fungsi pendengaran, penglihatan, dan juga fungsi lainnya , salah masalah yang seringkali di jumpai pada lansia yaitu hipertensi, suatu keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat. Kemenkes RI (2020) menyatakan bahwa tekanan darah seseorang yang mencapai sistolik ≥ 140 mmHg dan atau diastolik ≥ 90 mmHg dalam kategori Hipertensi.

Senam hipertensi merupakan salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung. Senam Hipertensi salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani atau pelatihan fisik yang dapat di lakukan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres sehingga dapat meningkatkan aktivitas metaolisme tubuh dan dapat merangsang aktifitas kerja jantung dan dapat menguatkan otot-otot jantung. Dan fenomena yang terdapat saat ini penderita hipertensi hanya mengandalkan farmakologi namun untuk terapi kompleenter seperti senam hipertensi jarang sekali di lakukan padahal Senam Hiptensi juga mampu membantu menyeimbangkan hipertensi apabila di lakukan secara rutin.

Senam Hipertensi dapat di jadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri

untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Di harapkan penderita hipertensi dapat melaksanakan senam hipertensi secara rutin sehingga mampu menendalkan tekanan darah. Berikut adalah gerakan hipertensi yang aman bagi lansia dan dapat di lakukan sendiri di rumah :

- a) Jalan di tempat
- b) Tepuk tangan ke depan
- c) Tepuk jari
- d) Silang jari
- e) Tepuk jari kelingking
- f) Tepuk jempol
- g) Ketuk lengan bagian atas kiri, lalu kanan
- h) Ketuk jari tangan kiri, lalu kanan
- i) Salam ke depan
- j) Tangan lurus ke depan kemudian meremas
- k) Tepuk tangan dan bahu kiri, kemudian kanan
- l) Tepuk perut pelan-pelan
- m) Tepuk paha depan
- n) Pegang kaki bagian bawah lalu di ulang
- o) Senam ini sebaiknya di lakukan secara rutin 3 hari satu kali.

V. KESIMPULAN

Dari 10 Artikel yang saya dapatkan , penderita hipertensi yang paling besar adalah lansia, karena lansia memiliki potensi besar terkena berbagai macam penyakit yang salah satunya yaitu Hipertensi, salah satu cara penyeimbangan tekanan darah tinggi adalah hipertensi ,jadi lansia mampu mengendalikan tekanan darahnya selain menggunakan pengobatan farmakologi yaitu bisa di dmpingi dengan menggunakan senam yang dapat di lakukan di rumah sendiri rutin satu minggu 3 kali sekitar kurang lebih 40 menit. Dan denam hipertensi berpengaruh dalam penurunan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwari Misbakhul, Rita Vidyawati, Ropickotus Salamah, Mashila Refani, Nur Winingsih, Dwi Yoga, Rizka Inna, Tantut Susanto. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *the indonesian journal of the health the science*.<http://doi.org/10.32528/ijs.v0i0.1541>.
- Enie novieastri, k. i. (2020). Dasar – dasar keperawatan volume 1 edisi indonesia ke-9. Singapore: elisevier
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>
- KemendesRI. 2020. Hipertensi. Online. Diakses <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/apa-itu-hipertensi-tekanan-darah-tinggi>
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementerian Kesehatan RI, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kemendes RI (2019).Faktor Penyebab Hipertensi. Kementerian Kesehatan RI,Online. Diakses <http://p2ptm.kemendes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/10/faktor-risiko-penyebab-hipertensi>
- Palopo, U. M. (2020). Kajian Teori Gerontologi dan Pendekatan Asuhan (Issue January 2018).
- Pedoman-Teknis-Penemuan-dan-Tatalaksana-Hipertensi.pdf. (n.d.).

Riskerdas (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019. Kementerian Kesehatan RI,Online. Diakses

<http://p2ptm.Kemendes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>

Rury, Dewi Andriari, Hendri Rifqi Alhafis. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.volume IX no.2

Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Riwayat Hipertensi dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia. *Fkm_Unair*, 39(4), 833–843. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i2.2017.174-184>