

EFEKTIVITAS SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN MELEBUNG

SILVIA NORA ANGGREINI, KHAIRANNISA, ISNA OVARI
STIKES Pekanbaru Medical Center

Abstract : *Hypertension is a condition of an abnormal increase in blood pressure and takes place continuously on several blood pressure checks to maintain normal blood pressure, hypertension occurs when the blood pressure is more than 140/90 mmHg. One of the non-pharmacological treatments for hypertension can be done with low impact aerobic exercise. The purpose of this study was to determine the effectiveness of low impact aerobic exercise on reducing blood pressure of hypertensive patients in the Melebung sub-district. This research method uses a descriptive method that uses a nursing care approach. So that there is a decrease in blood pressure after being given a low impact aerobic exercise intervention in patients with hypertension. Suggestions from low impact aerobic exercise interventions can be used as an effective way to control blood pressure in patients with hypertension.*

Keywords: *Hypertension, Low Impact Aerobics.*

Abstrak: Hipertensi adalah suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah secara abnormal dan berlangsung secara terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah untuk mempertahankan tekanan darah secara normal, hipertensi terjadi jika tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Salah satu pengobatan non farmakologis hipertensi dapat dilakukan dengan senam aerobik low impact. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam aerobik low impact terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di kelurahan melebung. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang menggunakan pendekatan asuhan keperawatan. Sehingga terdapat penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi senam aerobik low impact pada penderita hipertensi. Saran dari intervensi senam aerobik low impact dapat dijadikan cara efektif untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Senam Aerobik Low Impact.

A.Pendahuluan

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu kelompok penyakit yang memberi beban kesehatan masyarakat tersendiri karena keberadaannya cukup prevalen, tersebar diseluruh dunia, menjadi penyebab utama kematian, dan cukup sulit dikendalikan. Penyakit tidak menular makin hari cenderung makin menjadi masalah utama kesehatan dimasyarakat, kecenderungan peningkatan ini terutama terjadi pada diabetes, stroke, dan hipertensi (Bustan, 2015). Hipertensi adalah suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah secara abnormal (tidak normal) dan berlangsung secara terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan dari satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya untuk mempertahankan tekanan darah secara normal, hipertensi terjadi jika tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg (Majid, 2018).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan bahwa hampir 1,3 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Berdasarkan Data Dinas Kesehatan (2019) Kota Pekanbaru menunjukkan hipertensi essensial (primer) sebanyak 21.656 orang. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai upaya yaitu terapi farmakologi dengan pemberian obat dimulai dengan dosis kecil kemudian ditingkatkan secara perlahan, dan terapi non farmakologi salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik senam aerobik low impact.

Senam aerobik low impact, merupakan salah satu aktivitas senam yang dilakukan dengan ringan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Aktivitas fisik

seperti senam aerobik low impact terbukti dapat memperbaiki aliran darah, menurunkan berat badan dan menurunkan tekanan darah Menurut Pinzon dan Rizaldy (2010) dalam Andini (2020). Berdasarkan hasil pengumpulan data di wilayah kerja Kelurahan Melebung Kecamatan Tenayan Raya, didapatkan dari hasil wawancara terhadap 9 orang warga mengalami hipertensi. Berdasarkan pemahaman tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas senam aerobik low impact terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di kelurahan melebung.

B. Metodologi Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang menggunakan pendekatan asuhan keperawatan. Asuhan keperawatan merupakan proses keperawatan metode sistematis dan ilmiah yang digunakan perawat untuk memenuhi kebutuhan klien dalam mencapai atau mempertahankan keadaan biologis, psikologis, sosial dan spiritual yang optimal melalui tahapan pengkajian keperawatan, indentifikasi diagnosa keperawatan, penentuan perencanaan keperawatan, melaksanakan tindakan keperawatan serta mengevaluasinya.

C. Hasil dan Pembahasan

Saat dilakukan pengkajian kepada tiga klien pada hari Kamis 28 Juli 2022 di rumah klien kelurahan melebung didapatkan bahwa ketiga klien sangat jarang melakukan aktivitas fisik seperti senam, dan masih sering mengonsumsi garam yang berlebihan. **Pemeriksaan Fisik**, Kesadaran composmentis, TD lebih dari batas normal (120/80mmHg).

Status Generalis, Rambut, mata, telinga, hidung dan tenggorokan kesan dalam batas normal. Paru, gerak dada dan fremitus taktil simetris, tidak terdengar adanya ronchi dan wheezing di kedua lapang paru, kesan dalam batas normal. Ekstremitas, tidak ditemukan edema, kesan dalam batas normal. Muskuloskeletal dan status neurologis dalam batas normal.

Berdasarkan dari pengkajian, data dasar dan serangkaian analisa maka di dapatkan diagnosa keperawatan pada ketiga klien tersebut yaitu perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan kurang aktivitas fisik ditandai dengan pengisian kapiler >3 detik. Alasan penulis mengangkat diagnosa tersebut karena saat pengkajian didapatkan data subjektif klien mengatakan pundak terasa berat, kepala sering terasa pusing, dan tengkuk terasa sakit. Data objektif yang didapatkan CRT klien >3 detik, dan masih sering menggunakan garam berlebihan pada saat memasak dan tidak pernah melakukan aktivitas fisik seperti senam.

Berdasarkan analisis dari hasil pengkajian pada ketiga kasus terkait penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang bentuk penanggulangan dan pencegahan difokuskan untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. Strategi yang perlu dilakukan adalah upaya penanganan yang dapat mengatasi peningkatan tekanan darah, yaitu dengan teknik non farmakologi, melakukan aktivitas fisik seperti senam aerobik low impact sesuai dalam penelitian Nurul Puji Astuti, dkk (2022) mengenai Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi didapatkan hasil adanya perubahan tekanan darah terjadi baik pada tekanan sistolik maupun diastolik. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 27,78 mmHg dan rata-rata penurunan darah diastolik sebesar 20,55 mmHg. Hasil uji Wilcoxon dengan P-value = 0,000 atau ($p < 0,05$). Hal ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Muzaroah Ermawati Ulkhasanah, dkk (2021) mengenai Efek Senam Aerobik Low Impact Terhadap Nilai Tekanan Darah Penderita Hipertensi didapatkan hasil adanya pengaruh terhadap tekanan darah baik sistolik maupun diastol pada tekanan darah sistolik didapatkan p-value < 0,001 dan tekanan darah diastolik 0,286.

Pada kasus pertama yaitu Ny. L saat sebelum dilakukan terapi senam aerobik low impact peneliti melakukan pemeriksaan fisik terlebih dahulu dengan mengukur tekanan darah menggunakan sphygmomanometer didapatkan nilai tekanan darah Ny.L 150/100 mmHg dengan adanya keluhan pundak sering terasa berat. Setelah dilakukan intervensi senam aerobik low impact sebanyak 7 kali implementasi dilakukan kembali pemeriksaan fisik dengan mengukur tekanan darah menggunakan sphygmomanometer didapatkan hasil nilai tekanan

darah Ny.L saat kunjungan terakhir menjadi 120/80 mmHg, pundak terasa berat menjadi berkurang intensitasnya.

Pada kasus kedua yaitu Ny.E saat sebelum dilakukan terapi senam aerobik low impact peneliti melakukan pemeriksaan fisik terlebih dahulu dengan mengukur tekanan darah menggunakan sphygmomanometer didapatkan nilai tekanan darah Ny.E 160/100 mmHg dengan adanya keluhan kepala sering terasa pusing. Setelah dilakukan intervensi senam aerobik low impact sebanyak 7 kali implementasi dilakukan kembali pemeriksaan fisik dengan mengukur tekanan darah menggunakan sphygmomanometer didapatkan hasil nilai tekanan darah Ny.E saat kunjungan terakhir menjadi 130/80 mmHg, kepala sering terasa pusing menjadi berkurang intensitasnya dan Ny.E merasa rileks.

Pada kasus ketiga yaitu Ny.F saat sebelum dilakukan terapi senam aerobik low impact peneliti melakukan pemeriksaan fisik terlebih dahulu dengan mengukur tekanan darah menggunakan sphygmomanometer didapatkan nilai tekanan darah Ny.F 165/105 mmHg dengan adanya keluhan kepala pusing dan tengkuk terasa berat. Setelah dilakukan intervensi senam aerobik low impact sebanyak 7 kali implementasi dilakukan kembali pemeriksaan fisik dengan mengukur tekanan darah menggunakan sphygmomanometer didapatkan hasil nilai tekanan darah Ny.F saat kunjungan terakhir menjadi 130/90 mmHg, kepala pusing dan tengkuk terasa berat menjadi berkurang intensitasnya dan Ny.E merasa nyaman dan rileks.

D.Penutup

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas senam aerobik low impact terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di kelurahan melebung, peneliti mengambil kesimpulan pengkajian kepada klien, klien sangat kooperatif dalam memberikan berbagai informasi yang dibutuhkan untuk membantu penulis melengkapi data dalam menegakkan diagnosa yang tepat. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan peneliti mengangkat diagnosa keperawatan yaitu Perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan kurang aktivitas fisik ditandai dengan pengisian kapiler >3 detik. Selama perencanaan, dibuat prioritas pemecahan masalah terhadap intervensi kepada Ny.L, Ny.E dan Ny.F hasil yang diharapkan dirumuskan berdasarkan SDKI, SLKI, dan SIKI dengan sasaran spesifik masing-masing diagnosa dan perencanaan tujuan dengan membuat implementasi berdasarkan intervensi yang sudah ditetapkan. Intervensi keperawatan disusun berdasarkan standar intervensi keperawatan Indonesia (SDKI) untuk diagnosa keperawatan dengan kombinasi dengan Evidence Based Nursing (EBN) yang telah dikumpulkan yaitu penelitian dari Nurul Puji Astuti, dkk (2022) mengenai Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi dan Penelitian dari Muzaroah Ermawati Ulkhasanah, dkk (2021) mengenai Efek Senam Aerobik Low Impact Terhadap Nilai Tekanan Darah Penderita Hipertensi, kemudian dilakukan implementasi selama 7 hari dengan masing-masing 45-50 menit setiap pelaksanaan yang berdasarkan dari perencanaan keperawatan. peneliti melakukan komunikasi pada setiap tindakan dan kegiatan yang dilakukan seperti saat melakukan senam aerobik low impact untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Evaluasi pada penulisan ini terdapat perbedaan yang signifikan pada penurunan tekanan darah saat sebelum dilakukan senam aerobik low impact dan setelah diberikan senam aerobik low impact. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dan juga telah diperoleh hasil yang telah disebutkan pada kesimpulan maka penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang efektivitas senam aerobik low impact terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi dengan menggunakan terapi komplementer.

Daftar Pustaka

- Adib, M. (2011). Pengetahuan Praktis Ragam Penyakit Mematikan Yang Paling Sering Menyerang Kita. Yogyakarta: Buku Biru.
- Bustan, M, N. (2015). Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular Jilid 1. Jakarta: Rineka Cipta
- Dinas Kesehatan. (2019). Profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru Tahun 2019. Kementerian Kesehatan RI.

- DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- DPP PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Hidayah, H. (2019). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia jati asih kecamatan geger kabupaten madiun. <https://doi.org/10.37700/0033-2909.I26.1.78>
- Kurnia, A. (2020). Self-Management Hipertensi. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing
- Majid, A. (2018). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Nurul, puji astuti, & Mardina, T. (2019). Effect of Aerobic (Low Impact) on Blood Pressure in Hypertension Patients. International Conference of Health, Science & Technology, 3, 0–9.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018. Riskesdas
- Russel, D, M. (2011). Bebas Dari 6 Penyakit Paling Mematikan. Yogyakarta: MedPress
- Sari, O, F, S. (2014). Asuhan Keperawatan Pada Sistem Kardiovaskuler Dewasa Jilid 1 Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sya'diah, H. (2018). Keperawatan Lanjut Usia Ed.1. Sidoarjo: Indomedia Pustaka
- Ulhasanah, M. E., Widiastuti, A., Kesehatan, F. I., Duta, U., & Surakarta, B. (2021). Efek Senam Aerobik Low Impact Terhadap Nilai Tekanan Darah. 5(3), 827–832.
- Yusnia, A. (2020). senam aerobik low impact sebagai intervensi pada anggota keluarga dengan hipertensi di jorong tigo surau kenagarian koto baru kecamatan baso.