

**EXERCISE FOR THE ELDERLY WITH A DIAGNOSIS OF HYPERTENSION IN MRS. K IN THE VILLAGE OF KARANGGAMBAS**

**SENAM LANSIA DENGAN DIAGNOSA HIPERTENSI PADA NY. K DI DESA KARANGGAMBAS**

**Anggiriana Trie Utama<sup>1</sup>, Eko Sari Ajiningtyas<sup>2</sup>, Wiwik Priyatin<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup> Program Studi D3 Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas  
e-mail: [anggiriana325@gmail.com](mailto:anggiriana325@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Cases of hypertension in people aged  $\geq 18$  years who had high blood pressure measured at the Padamara Health Center were 14.55% in 2014. Decreased to 2.44% in 2015 and rose again to 9.02% in 2016. From the data obtained at the Gerbus Gymnastics Community for the Elderly, in Karanggambas Vilage, Padamara District, Purbalingga Regency,  $\geq 10$  ederly people are affected by hypertension. This study aims to determine the exercise of the elderly with a diagnosis of hypertension in Karanggambas Vilage, Padamara District, Purbalingga Regency. Case study design is something that is very important in research. Case study subjects to be addressed for research by researchers. The focus of the case study is the first study of the problem that will serve as the point of reference for the case study. Operational definition of the variables formulated. Case study instruments are conducted by examining cases to provide in-depth understanding. Menthods of data collection process approach to the characteristics of the subjets needed in a study. Location and time of case study. Data analysis and presentation. The results show that for 3 times in 3 weeks, nursing care has been carried out by doing elderly exercise with effective hypertension sufferers in the elderly, obtained data on a decrease in blood pressure. Blood pressure data before and after doing eldery exercise 160/80-138/82 MmHg. From this case study, it can be seen that giving elderly gymnastics can reduce high blood pressure in elderly people with the main problem of ineffective peripheral perfusion.*

*Keywords: Elderly, Hypertension, Elderly Exercise*

**ABSTRAK**

Kasus hipertensi orang usia  $\geq 18$  tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah tinggi di puskesmas padamara sebanyak 14,55% di tahun 2014 menurun menjadi 2,44% di tahun 2015 dan naik kembali menjadi 9,02% di tahun 2016. Dari data yang di dapat pada Komunitas Gerbus Senam Lansia, di Desa Karanggambas Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga  $\geq 10$  lansia yang terkena penyakit hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui senam lansia dengan diagnose hipertensi Di Desa Karanggambas, Kecamatan Padamara, Kabupaten Purbalingga. Rancangan Studi Kasus sesuatu yang sangat penting dalam penelitian. Subyek Studi Kasus yang akan dituju untuk penelitian oleh peneliti. Fokus Studi Kasus kajian pertama dari masalah yang akan dijadikan titik acuan studi kasus. Definisi Operasional mengenai variable yang dirumuskan. Instrumen Studi Kasus dilakukan dengan meneliti kasus untuk memberikan pemahaman mendalam. Metode Pengumpulan Data proses pendekatan karakteristik subyek yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Lokasi dan Waktu Studi Kasus. Analisis dan Penyajian Data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama 3x dalam 3 minggu, telah dilakukan asuhan keperawatan dengan melakukan senam lansia dengan penderita hipertensi efektif pada lansia, didapatkan data penurunan pada tekanan darah. Data tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam lansia 160/80-138/82 MmHg. Dari studi kasus ini dapat diketahui pemberian senam lansia dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia penderita hipertensi dengan masalah utama perfusi perifer tidak efektif.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Senam Lansia

## PENDAHULUAN

Penuaan suatu kondisi yang akan terjadi di dalam kehidupan seseorang. Penuaan dapat didefinisikan sebagai proses biologi, perkembangan bertahap yang dapat diprediksi bahwa kematian adalah suatu yang mencakup pematangan hingga tahap akhir kehidupan. Diperkirakan ada 60% lanjut usia mengalami kenaikan pada tekanan darah setelah usia 75 tahun. Setelah itu penurunan pada kekuatan otot, denyut jantung menurun, daya tahan latihan dan aerobik menurun. Dapat dilakukan untuk olahraga seperti senam untuk mencegah terjadinya kehilangan pada fungsional (Mayuni, 2013).

Menurut Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 tekanan darah tinggi salah satunya penyebab utama kematian dini seluruh dunia. Diperkirakan ada 1,56 miliar orang dewasa memiliki tekanan darah di tahun 2022. Sekitar 8 miliar di dunia orang meninggal karena tekanan darah tinggi setiap tahun 1,5 juta di Asia Timur-Selatan. Di Asia Tenggara, orang dewasa menderita tekanan darah tinggi (Fadila *et al.*, 2022). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk asia 18 tahun ke atas didapatkan hasil 34,1%, dengan wilayah tertinggi Kalimantan Selatan 44,1% dan terendah di Papua 22,2% (Riskesdas, 2018) Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun 31,6%, 44-54 tahun 45,3%, dan 55-64 tahun 55,2% (Ferlita dkk., 2022).

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Jawa Tengah tercatat sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan 40,17% lebih tinggi dibandingkan laki-laki 34,83% (Profil Kesehatan Jawa Tengah 2019). Berdasarkan hasil dari pengukuran tekanan darah pada tahun 2017 yang dilakukan oleh sejumlah penduduk di Jawa Tengah terdapat 8.888.585 orang 36,53% memiliki risiko dan berusia di atas 18 tahun, sebanyak 1.153.371 orang 12,98% dikatakan memiliki penyakit hipertensi (Ferlita dkk., 2022).

Kasus hipertensi orang usia  $\geq 18$  tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah tinggi di puskesmas padamara sebanyak 14,55% di tahun 2014 menurun menjadi 2,44% di tahun 2015 dan naik kembali menjadi 9,02% di tahun 2016. Dari data yang di dapat pada Komunitas Gerbus Senam Lansia, di Desa Karanggambas Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga  $\geq 10$  lansia yang terkena penyakit hipertensi (Dinas Kesehatan Kabupaten Purbalingga, 2016).

Penyakit kardiovaskular selalu menjadi masalah utama bagi kesehatan baik di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi di seluruh dunia menjadi penyebab kematian nomor satu setiap tahunnya. Tekanan darah tinggi salah satu penyakit kardiovaskular yang banyak ditemui bagi masyarakat (Kemenkes RI, 2019) Tekanan darah tinggi ini dapat dihindari dengan adanya beberapa faktor resiko yaitu stres, rokok, tidur yang cukup, pikiran rileks dan santai, menjaga pola makan yang sehat, mengurangi makanan-makanan yang berlemak, kurangi kadar gula, kurangi makanan yang bersantan, kolesterol, berminyak dan tinggi kalori (Fadila dkk., 2022). Penyebab hipertensi tidak diobati namun dapat menimbulkan komplikasi stroke, dan penyebab jantung koroner yaitu kematian. Hipertensi memiliki faktor kecenderungan yaitu dibagi menjadi dua farmakologi dan nonfarmakologi salah satunya senam hipertensi (Purbaningrum, 2020).

Senam lansia merangsang jantung untuk bekerja secara optimal, dan meningkatkan kebutuhan untuk energi oleh jaringan, sel dan organ. Ini akan meningkatkan arus balik vena, volume akan meningkatkan curah jantung agar tekanan arteri dapat meningkat. Senam lansia merupakan gerakan berirama dan terarah serta diikuti oleh orang tua agar bentuk aktivitas fisik kemampuan untuk mempengaruhi fisik lanjut usia. Kegiatan olahraga ini membantu tubuh agar tetap sehat dan segar untuk memperkuat tulang dan menghilangkan radikal yang berkeliaran di dalam tubuh. Hasil penelitian ini lansia perlu melakukan aktivitas yang membantu menurunkan tekanan darah salah satunya dengan terapi non farmakologi senam lansia. Berdasarkan karakteristik hasil penelitian didapatkan kategori senam lansia sebesar (50%) serta kategori hipertensi sebesar (45%) (Fadila dkk., 2022). Adanya senam lansia terhadap penurunan tekanan darah karena pada gerakan senam lansia mampu meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen, khususnya terhadap jantung. Jika melakukan senam secara rutin, maka pembuluh darah akan melebar dan menjadi lebih elastis sehingga tekanan

darah akan menurun. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran senam lansia terhadap penurunan tekanan darah dengan diganosa hipertensi pada lansia.

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah studi kasus secara deskriptif. Sumber data yang didapat menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara wawancara, observasi. Instrument pada studi kasus ini menggunakan lembar observasi dan lembar wawancara. Penelitian ini mengambil 1 responden di Desa Karanggambas yaitu dengan Ny. K berusia 62 tahun dengan pengelolaan selama 3 minggu, dengan 3 kali pertemuan yang dilakukan disetiap hari minggu untuk melakukan senam lansia. Kriteria responden yang ditetapkan adalah responden dengan hipertensi. Responden telah dilakukan intervensi senam lansia. Hasil penelitian ini dilakukan dalam bentuk tabel dan naratif.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil studi kasus yang telah dilakukan kepada Ny. K umur 62 tahun mengalami penderita hipertensi di Wilayah Desa Karanggambas Kecamatan Padamara. Hasil pengkajian di dapatkan data subjektif pasien yaitu pasien mengetahui tekanan darah tinggi karena waktu itu di tensi saat ingin mengikuti senam lansia dengan salah satu tim gerbus, pasien tidak tau penyebab dari sakitnya, pasien juga merasakan pusing ketika melakukan aktivitas terlalu lama. Ketika pusing pasien tidak pernah berobat ke puskesmas maupun rumah sakit karena tidak ada biaya, hanya minum obat warung. Data objektif mengukur tekanan darah pasien 160/80 MmHg (Cahyani & Nindya, 2020).

Sebelum dan sesudah melakukan senam lansia selama 15-45 menit hasil tersebut menunjukkan bahwa senam lansia dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Tabel 1. Hasil Observasi terhadap Responden

Hari/Tanggal	Sebelum Melakukan Senam Lansia	Sesudah Melakukan Senam Lansia
Minggu, 12/03/23	160/80 MmHg	160/80 MmHg
Minggu, 19/03/23	158/82 MmHg	140/90 MmHg
Minggu, 26/03/23	140/80 MmHg	138/82 MmHg

Senam lansia sangat penting perannya terutama bagi lansia, dengan melakukan senam lansia maka lansia tersebut dapat mempertahankan bahkan meningkatkan derajat kesehatannya. Salah satunya telah melakukan aktivitas fisik dengan cara senam lansia adalah olahraga yang berunsur memadukan gerak untuk memacu kekuatan otot, peregangan untuk meningkatkan kelenturan badan dan kontraksi otot-otot badan, dengan melakukan senam lansia maka dapat menurunkan tekanan darah (Mulyadi dkk., 2020).

Menurut Ramadhanti dkk., (2019) aktivitas fisik seperti senam lansia dilakukan sebanyak 3 kali dalam 3 minggu dengan lama latihan minimal 15-45 menit. Menurut peneliti adanya penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi sesudah melakukan senam lansia adalah berkurangnya hambatan dan tahanan dalam kapiler darah sehingga dapat mengalir dengan mudah dan lancar sebelum melakukan senam lansia. Senam lansia bermanfaat bagi kesehatan salah satunya menurunkan tekanan darah bagi lansia yang menderita hipertensi.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Dari studi kasus ini dapat diketahui pemberian senam lansia dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia penderita hipertensi dengan masalah utama perfusi perifer tidak efektif. Terapi

senam lansia dapat menjadi bahan pertimbangan untuk lansia yang menderita hipertensi. Karena banyak manfaat senam lansia yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah, maka diharapkan lansia dapat memanfaatkan senam lansia sebagai pelengkap alternatif untuk menurunkan tekanan darah bagi lansia penderita hipertensi. Lansia diharapkan supaya lebih meningkatkan kesadaran untuk berperilaku hidup dan pola makan yang sangat mempengaruhi masalah kesehatan. Lansia diharapkan mampu mengenal masalah kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan dengan jumlah responden yang lebih banyak untuk dapat mengetahui secara pasti tentang manfaat senam lansia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani & Nindya. 2020. Asuhan Keperawatan Pada Klien Ny. C Dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Ruang Tulip Rumah Sakit TK III Brawijaya Surabaya. *Jurnal Keperawatan*.6(2). <http://eprints.kertacendekia.ac.id/id/eprint/165/>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Purbalingga. 2016. Rencana Strategis Dinas Kesehatan Purbalingga Tahun 2016-2021. 44(8), 1689–1699. <https://dinkes.purbalinggakab.go.id/wp-content/uploads/2018/09/Renstra-Dinkes-Pbg-2016-2021.pdf>
- Fadila, E., Solihah, S., & Ela. 2022. *Literature Review* Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 462–474. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.6032>
- Ferlita, M. R., Sulistyawati\*, Afrian, R., Fitriyani, & Noor. 2022. Studi Kasus Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Pemenuhan Kebutuhan Sirkulasi Pada Pasien Hipertensi. 3(1), 1–5. <file:///C:/Users/user/Downloads/811-Literature%20Review-5581-1-10-20221017.pdf>
- Mayuni, I.G.A.O. 2013. Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Lansia. Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, *Jurnal Keperawatan* 1(1) 1-5. <http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/files/Jurnal%20Gema%20Keperawatan/Juni%202014/Iga%20Oka%20Mayuni.pdf>
- Mulyadi, A, Sepdianto, Cahyo, T., Hernanto, & Dwi. 2020. Gambaran Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 04 Kelurahan Mulyorejo Kecamatan Mulyorejo Kota Surabaya (Issue 2). Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Purbaningrum, R. B. 2020. Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Universitas Bhakti Kencana Bandung
- Ramadhanti, A., Oktavia, N. A., & Andika. 2020. *Pengaruh Senam Kebugaran Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru*. *Caring Nursing Journal* Vol: 3 (2) Oktober 2019.