



PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDA GAU MABAJI

Hamdin¹

Abdul Munim²

¹Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Griya Husada Sumbawa

²Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari

Email: abdulmunimham@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. Jenis penelitian ini merupakan *Deskriptif kuantitatif* dengan pendekatan *Pre experimental one group pre – post test*, yaitu sebelumnya peneliti memberikan *pre-test* kepada kelompok yang akan diberikan perlakuan, setelah selesai perlakuan peneliti memberikan *post-test*, pengaruh perlakuan dapat di ketahui dengan cara membandingkan hasil pre-post test yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel independen yaitu senam lansia (pre-post test) terhadap variabel dependen (penurunan tekanan darah) Berdasarkan analisis menggunakan uji statistik *chi Squer*. Riwayat olahraga lain perlu dinilai karena yang penulis teliti hanya sebelum senam lansia oleh karena itu berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji *chi squer*, maka di dapatkan Ada pengaruh sebelum senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : senam lansia, penurunan tekanan darah.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of elderly gymnastics on blood pressure reduction in elderly hypertensive patients at Tresna Werdha Social Institution Gau Mabaji, Gowa Regency. This type of research is quantitative descriptive with a pre-experimental one group pre-post test approach, namely before the researcher gave a pre-test to the group to be given treatment, after the treatment was completed the researcher gave a post-test, the effect of treatment can be known by comparing pre-test results Post test which aims to determine the effect of independent variables, namely elderly exercise (pre-post test) on the dependent variable (decrease in blood pressure) Based on the analysis using chi aquer statistical test.. Thus it can be concluded that "There is an influence of elderly gymnastics on decreasing blood pressure in elderly hypertensive patients.

Keywords : elderly gymnasticts, decreased blood pressure.

PENDAHULUAN

Meningkatnya populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif pada lansia ini jika tidak ditangani dengan baik maka akan menambah beban finansial negara yang tidak sedikit dan akan menurunkan kualitas hidup lansia karena meningkatkan angka morbiditas bahkan dapat menyebabkan kematian.

Beberapa penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh lansia antara lain, gangguan sendi, hipertensi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung dan diabetes melitus. Prevalensi hipertensi di dunia diperkirakan sebesar 1 milyar jiwa dan hampir 7,1 juta kematian setiap tahunnya akibat hipertensi, atau sekitar 13% dari total kematian (Gusmira. 2012).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Depkes (Riskesdas) 2013, sekitar 76% kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis.

Penelitian oleh Astari, dkk (2011) tentang pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi pada kelompok senam

lansia pengukuran tekanan darah hanya dilakukan pada pertemuan pertama sebagai pretest dan pertemuan keenam sebagai post test, sehingga perlu meneliti keefektifan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Menurut data profil kesehatan kota makassar menyebutkan bahwa jumlah penderita hipertensi di provinsi sulawesi selatan sampai saat ini adalah 71,032 jiwa yang tersebar diberbagai kabupaten dan kota yang ada di provinsi sulawesi selatan sedangkan Data dari Dinas Kesehatan kota makassar juga menyebutkan bahwa jumlah kasus penyakit hipertensi dalam tiga tahun terakhir yaitu mulai pada tahun 2015 sebanyak 13.802 penderita ,kemudian pada tahun 2016 jumlah kasus hipertensi sebanyak 25.332,namun pada tahun 2017 menjadi 12.298 kasus.

Dari survei awal yang kami lakukan di Panti Sosial Tresna Werda Gau Mabaji Kabupaten Gowa karena jumlah lansia yang terdaftar termasuk angka yang cukup tinggi yaitu mencapai 95 penderita pada tahun 2015 ,pada tahun 2016 sebanyak 94 penderita ,pada 2017 sebanyak 82 orang dan 2019 , 97 orang lansia.menurut data dari Pannti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa sebanyak 30 jumlah lansia penderita hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest – postest*. Rancangan jenis ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol) tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan – perubahan

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistol dan diastol Sebelum Senam Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa.

	Total P value					
	Pneumonia		pada		balita	
Sebelum Senam	Rendah		Tinggi			
	n	%	n	n	%	%
Sistol	11	73,3	2	13,3	13	86,7
Diastol	0	0,0	2	13,3	2	13,3

Total

11 73,3 4 26,6 15 100

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji *chi squer*, maka di peroleh nilai $p = 0,012$ ($p < \alpha = 0.05$). berarti H_0 di tolak H_0 di terima. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa “Ada pengaruh sebelum di lakukan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi DiPanti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupten Gowa.

Tabel 2. Teknan darah sesudah senam.

Distribusi Responden Berdasarkan TekananDarah Sistol dan diastol Sesudah Senam Lansia Di Panti Sosial Tresnan Werdha Gau Mabaji.

	Total P value					
	Pneumonia		pada		balita	
Sesudah Senam	Rendah		Tinggi			
	n	%	n	n	%	%
Sistol	10	66,7	2	13,3	13	80,0
Diastol	1	6,7	2	13,3	3	20,0

Total

11 73,3 4 26,6 15 100

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *ujichi squer*, maka di peroleh nilai $p = 0,080$ ($p < \alpha = 0.05$).berarti H_0 di terima H_0 di tolak. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa “Ada pengaruh sesudah senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupten Gowa”

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan senam lansia adalah 160 mmHg, dengan tekanan darah sistolik terendah adalah 140 mmHg., dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan senam lansia adalah 100 mmHg, tekanan darah diastolik terendah adalah 80 mmHg dan tekanan darah diastolik tertinggi adalah 100 mmHg.

Nilai rata-rata tekanan darah sistolik sesudah di lakukan senam lansia adalah 130 mmHg, dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik sesudah senam senam adalah 80 mmHg.

Selain senam sebagian besar responden berolahraga di tempat lain dan

sebagian besar tiap pagi mereka jalan santai, jalan santai juga sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Riwayat olahraga lain perlu dinilai karena yang penulis teliti hanya senam lansia oleh karena itu berdasarkan hasil analisisdata dengan menggunakan *ujichi squer*, maka di peroleh nilai $p = 0,012$ ($p < \alpha = 0.05$).berarti H_0 di terima H_0 di tolak. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa “Ada pengaruh sebelum senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi DiPanti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupten Gowa”

berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *ujichi squer*, maka di peroleh nilai $p = 0,080$ ($p < \alpha = 0.05$).berarti H_0 di terima H_0 di tolak. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa “Ada pengaruh sesudah senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi DiPanti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupten Gowa”

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh sebelum dan sesudah senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupten Gowa,

berarti H_0 di terima H_0 di tolak.

perlu melakukan sosialisasi dan pelatihan ketrampilan pelaksanaan senam lansia sehingga dapat melaksanakan pengelolaan lansia yang mengalami hipertensi dengan cara penatalaksanaan nonfarmakologi untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah. 2011. Keperawatan Lanjut Usia, Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2013.
- Adiputra, N. 2008. Kesehatan Olahraga, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar
- Astari, dkk. 2012. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Senam Lansia .
- Dharma, K.K. 2011. Metodologi penelitian keperawatan : panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian. Jakarta : trans info media.
- Devi. 2012. menurunkan tekanan darah. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer.
- DINKES Prov. Jawa tengah. 2010. data informasi kesehatan jawa tengah 2013.
- Hidayat.,A.A. 2011. Metode penelitian keperawatan dan kebidanan teknik analisis data. Surabaya: Salemba Medika.
- Ilkafah. 2014. Pengaruh Latihan Fisik (Senam Lansia) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Ringan – Sedang Di Rektorat Unibraw Malang. Jurnal Surya ,Vol 2 Nomor Iv, Malang.
- Kemenkes RI. 2013. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan, Kemenkes RI Jakarta.
- Kelley, GA., and Kelley KS., 2001. Aerobic Exercise and Resting Blood Pressure in Older Adults: A Meta-analytic Review of Randomized Controlled Trials, Journals of Gerontology: MEDICAL SCIENCES, vol 56 A no 5, pp M298-M303.
- Karim, F. 2001. Pendidikan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan. Direktur Kesehatan Komunitas. Jakarta