JURNAL KESEHATAN DAN TEKNOLOGI

# PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN MASALAH PERFUSI PERIFER TIDAK EFEKTIF DI KELURAHAN KAWATUNA PROVINSI SULAWESI TENGAH

**[1]Yulian Heiwer Matongka, [2] I Gede Restawan, [3] Angelin Kristi Pagalu**
**[123] Prodi Diploma Tiga Keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu**
e-mail : ; matongkayulian@gmail.com

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah seseorang melebihi dari batasan normal**.** Hipertensi yang diderita oleh lansia yaitu tekanan darah sistolik lebih dari 160 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Terapi senam hipertensi merupakan salah satu jenis olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, khususnya aliran darah keotot jantung. **Tujuan :** tujuan dari studi kasus ini yaitu memberikan asuhan keperawatan melalui penerapan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode :** metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Kawatuna Provinsi Sulawesi Tengah Dilakukan pada klien yang memenuhi kriteri inklusi. **Hasil :** hasil penelitian ini menunjukan setelah dilakukan senam hipertensi dalam waktu 4 hari berturut-turut terjadi perubahan tekanan darah pada Ny.Y yang awalnya 150/80 mmHg dan pada hari keempat menjadi 130/85 mmHg. **Kesimpulan :** hasil dari penelitian ini bahwa senam hipertensi ketika rutin dilakukan dapat menurunkan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Kawatuna Provinsi Sulawesi Tengah.

**Kata Kunci** : Hipertensi**,** Perfusi Perifer Tidak Efektif, Senam Hipertensi

## PENDAHULUAN

Berdasarkan pengertian umum lanjut usia, seseorang dianggap lanjut usia (lansia) apabila umur orang tersebut 65 tahun atau lebih. Harus diakui bahwa usia lanjut adalah fakta dan fenomena biologis. Menua adalah tahap terakhir dari siklus pertumbuhan dan perkembangan manusia. Pada tahap ini, tubuh mengalami perubahan dalam fungsinya dan kehilangan kemampuan untuk beradaptasi dengan faktor-faktor eksternal dan luar (Carolina et al., 2019).

Hipertensi merupakan suatu kondisi disaat tekanan darah seseorang melebihi batasan normal. Hal ini dapat meningkatkan angka kematian dan kesakitan. Lansia dikatakan hipertensi ketika tekanan sistolik melebihi 160 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg (Sumartini et al., 2019).

Perfusi perifer tidak efektif suatu keadaan penurunan sirkulasi darah pada tingkat kapiler mengakibatkan gangguan pada metabolisme tubuh yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu informasi yang kurang tentang proses penyakit, tekanan darah tinggi, dan kurangnya aktifitas fisik (PPNI, 2017). Hipertensi dapat ditangani dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan nonfarmakologi untuk mengatasi hipertensi adalah senam hipertensi.

Senam hipertensi adalah merupakan jenis olahraga yang berfungsi untuk meningkatkan aliran darah, khususnya aliran darah keotot jantung. Olahraga seperti ini dapat meningkatkan aktivitas jantung dan tekanan darah dimana oksigen dapat berubah menjadi energi. Ketika berada dalam keadaan istirahat, pembuluh darah akan melebar dan aliran darah menurun selama kurang lebih 30-120 menit, setelah itu tekanan darah akan kembali kelevel semula. Melakukan aktivitas fisik secara teratur membantu menurunkan tekanan darah dalam jangka waktu lama dan meningkatka fleksibilitas pembuluh darah. Melakukan aktivitas fisik seperti senam dapat membantu mengendurkan pembuluh darah, sehingga melebar dan kemudian menurunkan tekanan darah (Martani et al., 2022).

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada orang lanjut usia yang mengalami hipertensi, oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini.

## METODE PENELITIAN

Bentuk karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus *(case study),* dimana menggambarkan penggunaan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Subyek studi kasus yang digunakan pada penelitian ini yaitu satu orang lansia hipertensi yang bersedia untuk dijadikan responden, berusia 70 tahun, tekanan darah >140/90 mmHg, dan tidak sedang mengkonsumsi obat penurun darah. Instrumen yang digunakan yaitu stetoskop, tensi 200 *Aneroid Sphygmomanometer*, lembar observasi tekanan darah, dan SOP senam hipertensi. Dalam penelitian ini, data tekanan darah dikumpulkan melalui observasi berkala setiap hari selama 4 hari. Pengukuran tekanan darah dilakukan 1 kali sehari yaitu sebelum dan sesudah senam.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengkajian

Dari hasil pengkajian yang dilakukan terhadap Ny.Y peneliti menemukan bahwa klien menderita hipertensi atau tekanan darah tinggi. Klien mengeluh mengalami nyeri dibelakang telinga dan sering merasa pusing serasa berputar-putar seperti

ingin terjatuh. Klien juga mengatakan merasa keram pada kedua tangan dan kaki sekitar 2 minggu yang lalu. Pada data Ny.Y berusia 70 tahun, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, pendidikan terakhir SPG. Data objektif yang ditemukan yaitu suhu 36,4°C, Nadi 84×/menit, TD 150/80 mmHg, RR 20×/menit, pengisian kapiler tiga detik, klien tampak pucat dan telapak tangan klien teraba dingin.

**Diagnosa**

Dari penelitian yang dilakukan, diagnosa yang didapatkan pada Ny.Y yaitu perfusi perifer tidak efektif yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan teori (Utami & Musyarofah, 2021) dimana perfusi perifer tidak efektif merupakan suatu keadaan dimana sirkulasi darah menurun hingga ke tingkat kapiler, sehingga menyebabkan gangguan pada metabolisme tubuh.

**Intervensi**

Intervensi keperawatan yang diberikan kepada Ny.Y adalah edukasi latihan fisik yaitu menganjurkan klien untuk berolahraga dengan mengajarkan senam hipertensi sesuai standar operasional prosedur. Senam hipertensi merupakan bentuk latihan yang dapat membuat aliran darah meningkat serta sirkulasi oksigen ke otot-otot dan seluruh tubuh menjadi aktif, terutama otot jantung. Dengan cara ini, latihan hipertensi sangat membantu sehingga tekanan darah menurun (Sumartini et al., 2019).

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviani et al., 2022) yang menunjukkan bahwa kedua subjek penelitian mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi selama tiga hari, dan juga sesuai dengan hasil penelitian oleh (Rahmiati et al., 2020) pada hari ketiga tekanan darah klien turun setelah melakukan senam hipertensi selama enam hari berturut-turut.

**Implementasi**

Implementasi keperawatan pada Ny.Y telah dilaksanakan berdasarkan jadwal yang telah ditetapkan bersama. Hasil tindakan yang telah dilakukan selama 4 hari, penulis menyimpulkan bahwa implementasi yang telah diberikan mampu menurunkan tekanan darah pada Ny.Y dimana pada hari pertama terjadi penurunan tekanan darah pada tekanan sistolik yaitu 145/90 mmHg, meskipun tekanan diastolik mengalami kenaikan. Namun pada hari kedua, ketiga dan keempat baik tekanan sistolik maupun tekanan diastolik menunjukkan penurunan yaitu 130/85 mmHg.

**Evaluasi**

Implementasi dari senam hipertensi terbukti dapat memperbaiki sirkulasi darah pada lansia, yang dimana hasil pengukuran tekanan darah setelah diberikan intervensi senam hipertensi menunjukan adanya penurunan tekanan darah.

**KESIMPULAN**

1. Pengkajian
   Dalam pengkajian ditemukan bahwa Ny.Y mengalami keluhan nyeri dibelakang telinga dan sering merasa pusing serasa berputar-putar seperti ingin terjatuh. Tekanan darah klien saat dikaji yaitu 150/80 mmHg
2. Diagnosa keperawatan
   Diagnosa keperawatan yang didapatkan pada Ny.Y adalah perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah.
3. Intervensi keperawatan

Intervensi keperawatan yang diberikan kepada Ny.Y adalah edukasi latihan fisik yaitu menganjurkan klien untuk berolahraga dengan mengajarkan senam hipertensi sesuai SOP.

4. Implementasi keperawatan
   Pemberian implementasi senam hipertensi kepada Ny.Y dilakukan selama 4 hari berturut-turut yang berlokasi dirumah klien dimulai tanggal 5 maret 2025 sampai tanggal 8 maret 2025.
5. Evaluasi
   Berdasarkan evaluasi keperawatan terhadap Ny.Y serta penerapan senam hipertensi selama 4 hari berturut-turut, diperoleh hasil yang menunjukkan penurunan tekanan darah dari 150/80 mmHg kini menjadi 130/85 mmHg.

**SARAN**

1. Bagi pasien dan keluarga
   Melalui implementasi yang telah dilakukan, harapannya pasien dan keluarga mampu menerapkan latihan senam hipertensi sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Dengan demikian diharapkan dapat membantu mengurangi efek samping akibat penggunaan obat-obatan secara berkelanjutan.
2. Bagi ilmu keperawatan
   Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan penerapan teknologi dibidang keperawatan guna meningkatkan kemandirian klien hipertensi melalui latihan senam hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA


AIPViKI. 2017. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah.* 1st ed. Jakarta.

Carolina, P., Tarigan, Y. U., Novita, B., Indriani, D., Efriadi, E., Yangan, E. P., Mendi, M., & Afiana, M. (2019). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Menjaga Kesehatan dan Kebugaran melalui Olahraga bagi Lansia di Posyandu Eka Harapan Kelurahan Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, *4*(2), 88–94. https://doi.org/10.33084/jsm.v4i2.609

Martani, R. W., Kurniasari, G., & Angkasa, M. P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *13*(1), 83–87. https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1266

Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana. (2022). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Cendikia Muda*, *2*(2), 186–194.

PPNI. 2016. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Indikator Diagnostik.* Edisi 1. JAKARTA: DPP PPNI.

Rahmiati, C., Rezki, E. I., Keperawatan, A., Iskandar, K., & Banda, M. (n.d.). *Jurnal Keperawatan AKIMBA (JUKA) ISSN: 97725 80669 42 Rahmiati, Rezki*. *March 2020*.

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 (Integrated Nursing Journal)*, *1*(2), 47. https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37

Utami, L. S., & Musyarofah, S. (2021). Penerapan Terapi Akupresur Untuk Mencegah Risiko Perfusi Perifer Tidak Efektif Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas*, *11 No 1*(Januari), 1–8.