

Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Terapi Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Yeni Gumiati

Mahasiswa Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Meynur Rohmah

Dosen Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Dwi Wahyuni

pembimbing lahan RSUD Kabupaten Tangerang

Korespondensi penulis: gumiatiyeni@gmail.com*

Abstract. *Background: Aging Is The Main Cause Of Hypertension, Which Is Caused By Physiological Changes That Weaken The Heart's Pumping Power And Make The Large Arteries Stiff And Unable To Expand As The Heart Pumps Blood Through Them. Exercise Has The Effect Of Lowering Blood Pressure In People With Hypertension Due To Movement (Yesi Arisandi And Mardiah, 2022). Hypertension Exercise Is One Way Of Maintaining Physical Fitness Or Physical Exercise That Can Be Done To Reduce Body Weight And Manage Stress So That It Can Increase The Body's Metabolic Activity And Can Stimulate Heart Activity And Can Strengthen The Heart Muscles. (Siti Santy Sianipar And Desi Kumala Farianing Putri, 2018). Method: The Method For Writing This Final Scientific Work Is In The Form Of A Literature Review By Examining Journals That Discuss The Effect Of Hypertension Exercise On Reducing Blood Pressure In People With Hypertension. Results: Based On The Table Above, The Author Recommends That Patients Carry Out Hypertension Exercises Regularly For Three Consecutive Days From January 9 To January 11 2024. There Are Differences Between Conditions Before And After Implementation. The Patient Data Before Implementation Was That The Patient Said Both Legs Were Swollen, While The Patient Data After Implementation Was That The Patient Said Complaints Of Swelling In The Legs Were Reduced And Blood Pressure Began To Fall, Namely 140/90 Mmhg, So It Can Be Concluded That There Is An Effect Of Hypertension Exercise Therapy On Reducing Blood Pressure. Blood In Hypertensive Sufferers. This Is In Accordance With The Journal That The Author Studied, Namely According To Rima Berliana Purbaningrum (2020).*

Keywords: Hypertension, Lowering Blood Pressure, Hypertension Exercise

Abstrak. Latar belakang: Penuaan adalah penyebab utama hipertensi, yang disebabkan oleh perubahan fisiologis yang melemahkan kekuatan pemompaan jantung dan membuat arteri besar menjadi kaku dan tidak mampu melebar saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Olah raga mempunyai efek menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi akibat gerakannya (Yesi Arisandi dan Mardiah, 2022). Senam hipertensi merupakan salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani atau latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan mengelola stress sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan dapat merangsang aktifitas kerja jantung dan dapat menguatkan otot-otot jantung. (Siti Santy Sianipar dan Desi Kumala Farianing Putri, 2018). Metode: Metode penulisan karya ilmiah akhir ini berupa literature rievew dengan menelaah jurnal yang membahas mengenai pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi. Hasil: Berdasarkan tabel di atas bahwa penulis melakukan implementasi menganjurkan pasien untuk melakukan senam hipertensi secara rutin selama tiga hari berturut-turut dari tanggal 09 januari s.d 11 Januari 2024 didapatkan perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah dilakukan implementasi. Adapun data pasien sebelum dilakukan implementasi yaitu pasien mengatakan kedua kaki bengkak, sedangkan data pasien setelah dilakukan implementasi yaitu pasien mengatakan keluhan bengkak pada kaki berkurang dan tensi pun mulai turun yaitu 140/90 mmhg, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini sesuai dengan jurnal yang penulis pelajari yaitu menurut Rima Berliana Purbaningrum (2020).

Kata Kunci : Hipertensi, Penurunan Tekanan Darah, Senam Hipertensi

Received Januari 31,2024; Accepted Februari 09, 2024; Published Februari 29, 2024

* Yeni Gumiati, gumiatiyeni@gmail.com

LATAR BELAKANG

Peningkatan tekanan darah pada pembuluh darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah sistolik sebesar 140 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 90 mmHg disebut dengan hipertensi. Menurut perkiraan, hipertensi adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia, merenggut nyawa sekitar 8 miliar orang setiap tahunnya (Zatul Haefa, Hamdana, dan Amirullah 2019).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi menyebabkan 7,5 juta kematian di seluruh dunia, atau sekitar 12,8% dari seluruh kematian, karena tingginya insiden penyakit ini pada populasi global. Menurut data WHO tahun 2013, 40% penduduk berusia di atas 25 tahun menderita hipertensi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa 22% penduduk dunia menderita hipertensi pada tahun 2019. Menurut data Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2017, hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita, dengan prevalensi sebesar 58,4% (Aminatus Sa' diah, 2021).

Penuaan adalah penyebab utama hipertensi, yang disebabkan oleh perubahan fisiologis yang melemahkan kekuatan pemompaan jantung dan membuat arteri besar menjadi kaku dan tidak mampu melebar saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Olah raga mempunyai efek menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi akibat gerakannya (Yesi Arisandi dan Mardiah, 2022).

Senam hipertensi menurut Totok Hernawan dan Fahrur Nur Rosyid (2017) merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang berusaha meningkatkan aliran oksigen dan darah ke rangka dan otot aktif, khususnya otot jantung. Olahraga menyebabkan peningkatan denyut jantung, yang pada gilirannya menyebabkan peningkatan curah jantung dan volume sekuncup karena meningkatkan kebutuhan sel akan oksigen untuk proses penciptaan energi. Akibatnya, tekanan darah akan meningkat. Setelah istirahat 30 hingga 120 menit, pembuluh darah akan melebar atau melebar sehingga menyebabkan penurunan aliran darah sebentar. Setelahnya, tekanan darah akan kembali normal seperti sebelum beraktivitas. Berolahraga secara konsisten dan teratur akan membuat pembuluh darah Anda lebih elastis dan penurunan tekanan darah bertahan lebih lama. Aktivitas fisik memberikan efek relaksasi pada pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah setelah berolahraga. Oleh karena itu, tekanan darah akan menurun dengan melebarkan pembuluh darah.

Kelebihan yang dimiliki senam hipertensi yaitu menyatukan beberapa unsur relaksasi, unsur refleksi, unsur musik, dan aerobik. Pada unsur relaksasi pada saat pemanasan dan pendinginan menggunakan cara *slow deep breathing* (nafas dalam), sehingga tubuh akan menjadi rileks, dalam senam hipertensi terdapat gerakan yang menstimulasi titik-titik refleksi

sehingga unsur refleksi dapat memperlancar oksigen, nutrisi dan peredaran darah, unsur musik dapat melakukan senam hipertensi tentunya akan di iringi oleh musik yang dimana akan musik dapat membuat pikiran lebih tenang dan jiwa menjadi gembira, sedangkan unsur aerobik dapat membuat tubuh mengeluarkan keringat dan membakar lemak (Edi sulistianto et al, 2021).

Penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Terapi Latihan Hipertensi” karena adanya fenomena tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Metode penulisan karya ilmiah akhir ini berupa *literature riviw* dengan menelaah jurnal yang membahas mengenai pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan 1 responden yang mempunyai riwayat Hipertensi. Intrumen penelitian yang digunakan yaitu SOP Terapi Senam Hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan tabel dibawah penulis melakukan implementasi dengan menganjurkan pasien untuk melakukan senam hipertensi secara rutin selama tiga hari berturut-turut dari tanggal 09 januari s.d 11 Januari 2024 didapatkan perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah dilakukan implementasi.

Tabel 1. Hasil Implementasi

Tgl Implementasi	Sebelum Implementasi	Setelah Implemetasi
09 januari 2024	<ul style="list-style-type: none"> ● Tekanan darah 240 /117 mmhg ● Kaki bengkak ● Nyeri tangan dan bengkak 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tekanan darah 240/109 ● Bengkak pada tungkai ● Nyeri dan bengkak pada tangan
10 januari 2024	<ul style="list-style-type: none"> ● Tekanan darah 177 /100 mmhg ● Kaki bengkak ● Nyeri tangan dan bengkak 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tekanan darah 140/89 ● Bengkak pada tungkai mulai berkurang ● Nyeri dan bengkak pada tangan sudah tidak dirasakan
11 januari 2024	<ul style="list-style-type: none"> ● Tekanan darah 166 /100 mmhg ● Kaki bengkak ● Nyeri tangan dan bengkak 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tekanan darah 130/90 ● Bengkak pada tungkai mulai berkurang ● Nyeri dan bengkak pada tangan sudah tidak dirasakan

PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil implementasi di atas, Adapun data pasien sebelum dilakukan implementasi yaitu pasien mengatakan kedua kaki bengkak, sedangkan data pasien setelah dilakukan implementasi yaitu pasien mengatakan keluhan bengkak pada kaki berkurang dan tensi pun mulai turun yaitu 140/ 90 mmhg, dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi mempunyai dampak terhadap penurunan tekanan darah pada individu penderita hipertensi.. Hal ini sesuai dengan jurnal yang penulis pelajari yaitu menurut Rima Berliana Purbaningrum (2020).

Masalah keperawatan yang menjadi fokus utama penulis adalah masalah gangguan perfusi jaringan. Pemilihan masalah ini dikarenakan gangguan perfusi jaringan merupakan salah satu masalah yang muncul pada pasien kelolaan penulis.

Sesuai temuan Febi Ayu Lestari (2021), hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik seseorang minimal 140 mmHg dan peningkatan tekanan darah diastolik minimal 90 mmHg. Penyakit ini bisa disebabkan oleh pilihan gaya hidup yang buruk dan kurangnya aktivitas.

Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan, Pasien Tn. A mengalami gangguan perfusi perifer disebabkan oleh tekanan darah pasien yang tinggi. Intervensi utama yang penulis lakukan dalam mengatasi gangguan perfusi perifer yang dialami oleh pasien, selain berkolaborasi dengan medis untuk menurunkan tekanan darah pasien dan juga disesuaikan dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) adalah menganjurkan pasien untuk melakukan pergerakan ekstremitas secara rutin yaitu dengan cara melakukan terapi senam hipertensi.

Menurut Rima Berliana Purbaningrum (2020), olahraga untuk hipertensi merupakan pengobatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi untuk mengurangi ketergantungannya pada obat antihipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Menurut Rima Berliana Purbaningrum (2020), olahraga untuk hipertensi merupakan pengobatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi untuk mengurangi ketergantungannya pada obat antihipertensi. Teori diatas sudah dibuktikan melalui pemberian asuhan keperawatan yang dilakukan 3 hari berturut turut dengan hasil yang menunjukkan bahwa pemberian intervensi terapi senam hipertensi tersebut dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bahan ajar terkait

pemberian asuhan keperawatan yang tepat pada pasien hipertensi dengan intervensi keperawatan berupa memberikan terapi senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisandi, Yesi & Mardiah. (2022). *Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia*. Jurnal Aisyiyah medika. 7(1), 349-355. <https://doi.org/10.36729>
- Asnuddin. (2017). *Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi*. Jurnal ilmiah kesehatan pencerah. 6(1)
- Ayu, Lestari Febi. (2021). *Penerapan senam hipertensi untuk menurunkan curah jantung pada penderita hipertensi*. Diakses pada tanggal 12 April 2022. Diakses pada tanggal 12 April 2022. Url : 18.0601.0049_BAB I_BAB II_BAB III_BAB V_ DAFTAR PUSTAKA - Febi Ayu Lestari.pdf (ummgl.ac.id)
- Haefa, Zatul, Hamdana, and Amirullah. (2019). *Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng*. Jurnal Kesehatan Panrita Husada. 4(2): 57–68.
- Hernawan, Totok, and Fahrur Nur Rosyid. (2017). *Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta*. Jurnal Kesehatan. 10(1): 26.
- Purbaningrum, Rima Berliana. (2020). *Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi*. Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti kencana Bandung
- Sa'diah, Aminatus. (2021). *Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansai hipertensi*. Fakultas Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Binasehat PPNI Mojokerto
- Sulistianto, edi., wirakhmi, ikit netra & susanto, amin. (2021). *pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Desa penerusan kulon wilayah kerja Puskesmas Sususkan 2 Kabupaten Banjarnegara*. 1(3)
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2018). *Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia*. *Angewandte chemie international edition*. 6(11), 951-952
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2018), *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.