

Peran Latihan Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Grido Handoko Sriyono, Nur Hamim, Umi Narsih

STIKes Hafshawty, Probolinggo, Indonesia

Email: gridoprob@gmail.com

Keywords:

Blood pressure,
hypertension, exercise
hypertension

Kata kunci:

Tekanan darah,
hipertensi, hipertensi
latihan

Abstract: *The prevalence of hypertension in Indonesia at the age of > 18 years is increasing. Hypertensive patients who make efforts to control blood pressure are only one-fifth of all patients in the world. Control of hypertension can be done by controlling risk factors, namely by eating healthy foods, reducing the amount of salt in food, not consuming alcohol, not smoking, controlling stress, and doing physical activity.*

Abstrak: Prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia > 18 tahun semakin meningkat. Penderita hipertensi yang melakukan upaya mengontrol tekanan darah hanya seperlima dari seluruh penderita di dunia. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan mengendalikan faktor risiko, yaitu dengan mengonsumsi makanan sehat, mengurangi jumlah garam dalam makanan, tidak mengonsumsi alkohol, tidak merokok, mengendalikan stres, dan melakukan aktivitas fisik.

This is an open acces article under the Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



Copyright holders:

Grido Handoko Sriyono, Nur Hamim, Umi Narsih (2023)

First publication right:

Al Makki Health Informatics Journal

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini di dunia. Prevalensi hipertensi menurut perkiraan WHO adalah 22% dari total populasi dunia, sedangkan hasil Riskesdas 2018 Indonesia pada usia > 18 tahun adalah 34,11%, angka ini menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dari hasil Riskesdas 2013 Menurut WHO, penderita hipertensi yang melakukan upaya pengendalian tekanan darah hanya seperlima dari seluruh penderita di dunia (RI). 2019). Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan mengendalikan faktor risiko, yaitu dengan mengonsumsi makanan sehat, mengurangi jumlah garam dalam makanan, tidak mengonsumsi alkohol, tidak merokok, mengendalikan stres, dan melakukan aktivitas fisik (Suprayitno & Damayanti, 2020)

Kurang aktivitas fisik cenderung membuat detak jantung lebih tinggi, sehingga merangsang otot jantung untuk bekerja lebih keras dengan setiap kontraksi, hal ini menyebabkan kemampuan otot jantung untuk memompa darah, tekanan yang terlalu besar dapat menyebabkan beban pada arteri besar yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. & Prayitno, 2013). Olahraga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi, yang bisa berupa

berjalan, berlari, jogging, bersepeda selama 20-25 menit dengan frekuensi 3-5 kali per minggu. Meski aktivitas sehari-hari dilakukan, meski mengurangi kalori, bagi sebagian orang hal ini justru menimbulkan beban yang akhirnya menyebabkan otot tegang. Oleh karena itu, banyak penderita hipertensi yang masih aktif melakukan aktivitas rutin sehari-hari, namun tekanan darahnya masih tinggi. Hal ini berbeda dengan kegiatan olahraga yang dapat merangsang pelepasan endorfin, dimana hormon endorfin dapat mempengaruhi suasana hati menjadi lebih bahagia (Ardian, 2018).

Instruktur dari gerakan lambat hingga cepat, di lain waktu responden diminta untuk melakukan gerakan mengikuti lagu yang dinyanyikan oleh instruktur) untuk membantu responden rileks, dimana latihan ini belum pernah dilakukan pada penelitian sebelumnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan hipertensi terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Desa Brambang Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang (Bare & Smeltzer, 2001).

METODE

Jenis penelitian ini adalah studi One Group Pretest-Posttest Design (Ardian, 2018). Metode ini melibatkan 1 kelompok lansia dengan hipertensi untuk diberikan intervensi latihan hipertensi, yaitu mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Populasi penelitian ini adalah 30 orang dengan hipertensi di Desa Brambang, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang (Basuki & Barnawi, 2021). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 orang. Tekanan darah tergantung variabel dan hipertensi latihan variabel independen. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Brambang, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang dalam waktu satu bulan (Prieto-Peralta, Sandoval-Cuellar, & Cobo-Mejía, 2017). Peneliti menyaring responden untuk menentukan kriteria inklusi dengan menggunakan kuesioner untuk mendeteksi adanya komplikasi (Anggara & Prayitno, 2013). Selain itu, skrining juga dilakukan untuk mengetahui faktor risiko hipertensi pada setiap responden. Responden diberikan latihan hipertensi seminggu sekali selama 30 menit (Anggraini, 2021). Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah senam menggunakan tekanan darah digital yang sama dan pengukuran faktor risiko dilakukan pada akhir kegiatan senam (Pane, 2015). Olahraga dilakukan seminggu sekali selama satu bulan, selama 30 menit. Analisis data penelitian menggunakan uji Wilcoxon. Penelitian ini telah dilakukan uji etik dengan SK nomor 0420070521/KEPK/STIKESMKAB/JBG/VII/2020 (Karim, Onibala, & Kallo, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Karakteristik Responden di Desa Brambang, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
Usia 45-59	16	53,3
60-74	11	36,7
>74	3	10
Jenis kelamin		
Laki-laki	1	3,3
Perempuan	29	96,7
Pendidikan		
Sekolah	13	43,3
Menengah	11	36,7
ah	6	20

Pertama sekolah menengah		
Jumlah	30	100

Sumber: data primer, 2020

Tabel 1 menggambarkan bahwa responden dalam penelitian ini berdasarkan usia sebagian besar berada pada rentang usia 45-59 tahun (53,3%). Berdasarkan jenis kelamin, hampir semua responden adalah perempuan (96,7%). Berdasarkan tingkat pendidikannya, dapat diketahui bahwa hampir setengah dari responden memiliki pendidikan sekolah dasar (43,3%), dengan jumlah responden (30%).

Tabel 2

Distribusi Faktor Risiko Pasien Hipertensi Sebelum Latihan Hipertensi

Kriteria	Jumlah	Prosentase
Asap		
Ya	1	3,3
Tidak	29	96,7
Minum kopi		
Ya	9	30
Tidak	21	70
Stres		
Ya	13	43,3
Tidak	17	56,7
IMT		
Biasa	22	73,3
Lemak ringan	5	16,7
Lemak berat	3	10
aktivitas fisik		
Ringan	5	16,7
Sekarang	16	53,3
Berat	9	30
Jumlah	30	100

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir semua responden tidak merokok (96,7%), 70% responden tidak minum kopi, 56,7% tidak mengalami stres, berdasarkan IMT sebagian besar petani (73,3%), dan berdasarkan aktivitas fisik, setengah dari responden (53,3%) melakukan aktivitas fisik sedang.

Tabel 3

Distribusi data tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum latihan hipertensi

Hipertensi	Jumlah	Prosentase
Gelar 1	21	70
Gelar 2	9	30
Jumlah	30	100

Sumber: data primer, 2020

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa lebih dari separuh responden (70%) sebelum latihan hipertensi memiliki hipertensi derajat 1.

Tekanan darah	Jumlah	Prosentase
Pra hipertensi	14	46,7
Hipertensi derajat 1	10	33,3
Hipertensi	6	20
Jumlah	30	100

Sumber: data primer, 2020

Berdasarkan tabel 4, menggambarkan bahwa hampir setengah dari responden (46,7%) setelah latihan hipertensi berada dalam status pra-hipertensi.

KESIMPULAN

Latihan hipertensi dapat dijadikan rekomendasi untuk membantu menurunkan tekanan darah secara non farmakologis pada pasien hipertensi (Lestari, Yudanari, & Saparwati, 2020). Latihan hipertensi dapat dilakukan seminggu sekali selama 30 menit untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Basuki & Barnawi, 2021). Penderita hipertensi dapat meningkatkan frekuensi latihan hipertensi sesuai kemampuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D, Susanto, T. (2018). Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, (September), 160. DOI:10.32528/ijhs.v0i0.1541
- Ardian, I., Haiya, Nutrisia N., Sari, T. U. (2018). Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung*, 152– 156.
- B.G Telanjang, S. . S. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* Brunner & Suddarth (edisi ke-8th). Jakarta: EGC.
- Basuki, S. P. H., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *Orang suci*, 18(1), 87. DOI:10.30595/Sainteks.v18i1.10319
- Cobo-Mejía, E. A., Prieto-Peralta, M., & Sandoval-Cuellar, C. (2016). Efectos de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en adultos con hipertensión arterial sistémica: revisión sistemática y metaanálisis. *Rehabilitasi*, 50(3), 139–149. DOI:10.1016/j.rh.2015.12.004
- Febby Haendra Dwi Anggara, N. P. (2013). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 20–25. Harahap, R. A., Rochadi, R. K., & Sarumpaet, S. (2017). Hipertensi pada Laki-laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) Di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017, 68–73.
- Jaka, S, R., Prabowo, T., & Dewi, S, W. (2016). Senam Lansia dan Tingkat Stres pada Lansia di Dusun Polaman, Argorejo Kecamatan Sedayu 2, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 110.doi:10.21927/jnki.2015.3(2).110-115
- Karim, N. A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–6.
- Lestari, P., Yudanari, Y. G., & Saparwati, M. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Kedu Kabupaten Temanggung. *Jurnal Kesehatan Primer*, 5(2), 89–98.

- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Panel, B. S. (2015). JURNAL Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 21 Nomor 79 Tahun XXI Maret 2015, 21, 1–4.
- RI, KK (2019). Infodatin Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Dalam D. Budijanto (ed.). Jakarta Selatan: Kemeterian Kesehatan RI.
- 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, 1(2), 47. DOI:10.32807/jkt.v1i2.37
- Suprayitno, E., & Damayanti, C. N. (2020). Intervensi Supportive Educative Berbasis Caring Meningkatkan Self Care Management Penderita Hipertensi. Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan, 8(3), 460–467.
- Tim Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf.