

Digital Repository Universitas Jember

JOURNAL

The Indonesian Journal of Health Science

SEMINAR NASIONAL KEPERAWATAN “APLIKASI TERAPI KOMPLEMENTER DAN ALTERNATIF DALAM KEPERAWATAN KOMUNITAS”

Gedung Ahmad Zainuri
Universitas Muhammadiyah Jember

Sabtu, 14 Juli 2018

Diterbitkan Oleh:

Universitas Muhammadiyah Jember
didukung:



Edisi Khusus

HAL 1-204

JEMBER
September 2018

P-ISSN
2087-5053

E-ISSN
2476-9614

DAFTAR ISI

1. Daftar Isi	ii
2. Sambutan Ketua Panitia	iii
3. Kepanitiaan	v
4. Materi pembicara	vii
5. Susunan acara	xlvii
6. Daftar artikel	xlvii
7. Tim Publikasi Jurnal	205



Sambutan Ketua Panitia

Perkembangan penggunaan terapi komplementer dan alternatif oleh masyarakat di Indonesia mengalami peningkatan. Terapi komplementer dan alternatif berdasarkan hasil Riskesdas Tahun 2013 menunjukkan proporsi rumah tangga yang memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional adalah 30,4% dengan jenis pelayanan yang paling banyak digunakan adalah keterampilan tanpa alat sebesar 77,8% dan ramuan sebesar 49%. Kondisi ini menggambarkan bahwa pelayanan kesehatan tradisional mempunyai potensi yang cukup besar untuk dikembangkan dan perlu mendapat perhatian yang serius dari sistem pelayanan kesehatan untuk mewujudkan tujuan pembangunan kesehatan nasional.

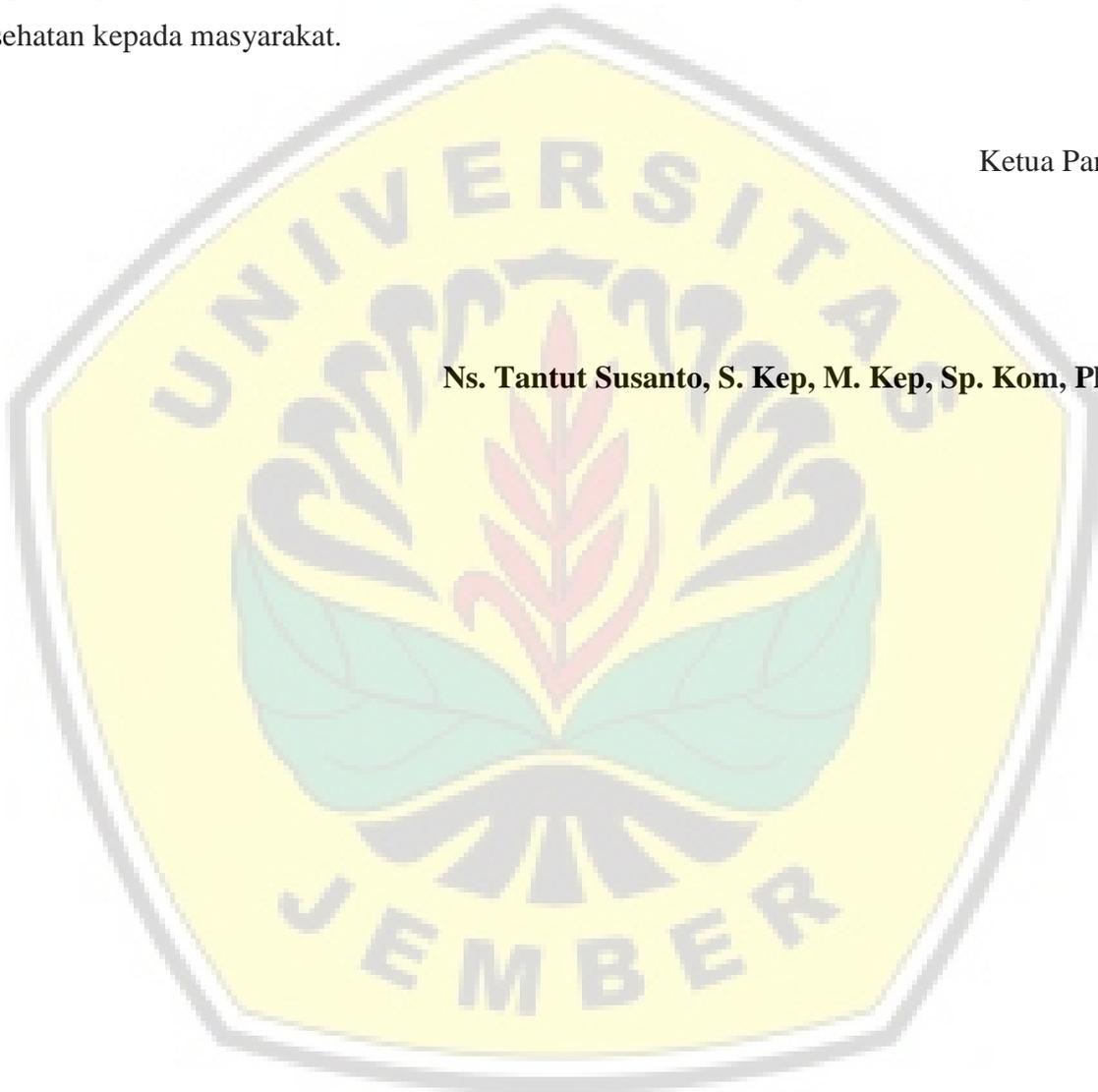
Undang-Undang Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan pada pasal 48 menyatakan bahwa salah satu dari 17 upaya kesehatan komprehensif adalah Pelayanan Kesehatan Tradisional. Sementara itu, Peraturan Pemerintah Nomor 103 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional mengatur tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan tradisional. Berdasarkan kedua hal tersebut, maka penggunaan pelayanan kesehatan tradisional dalam hal ini terapi komplementer dan alternatif dapat dilakukan di Indonesia sebagai bagian dari upaya pelayanan kesehatan bagi masyarakat.

Keperawatan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan dapat menggunakan terapi komplementer dan alternatif sebagai salah satu tindakan dalam pemberian asuhan keperawatan. UU Nomor 38 Tahun 2014 tentang Keperawatan terutama Pasal 30 Ayat 2 sub ayat menyebutkan “Dalam menjalankan tugas sebagai pemberi Asuhan Keperawatan di bidang upaya kesehatan masyarakat, Perawat berwenang melakukan penatalaksanaan Keperawatan komplementer dan alternatif”. Hal ini perlu direspon oleh perawat komunitas dalam menjalankan perawatan kesehatan masyarakat (Perkesmas) untuk menggunakan terapi komplementer dan alternatif dalam memberikan pelayanan pada masyarakat, baik pada kunjungan rumah, asuhan keperawatan pada kelompok khusus, maupun asuhan keperawatan pada masyarakat.

Berdasarkan ulasan tersebut diatas, maka Ikatan Perawat Kesehatan Komunitas Indonesia (IPKKI) Propinsi Jawa Timur sebagai kelengkapan organisasi Persatuan perawat Nasional Indonesia (PPNI) bermaksud mengadakan Seminar Nasional Keperawatan dengan judul “*Aplikasi* Terapi Komplementer dan Alternatif dalam Keperawatan Komunitas”. Kegiatan ini dilakukan dalam upaya mendukung Pencapaian Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga yang dilakukan oleh perawat komunitas melalui penggunaan terapi komplementer dan alternatif sebagai salah satu tindakan keperawatan dalam pelayanan kesehatan kepada masyarakat.

Ketua Panitia

Ns. Tantut Susanto, S. Kep, M. Kep, Sp. Kom, Ph.D.



SUSUNAN PANITIA

- Pelindung** : Ns. Awatiful Azza, M.Kep. Sp.Mat
(Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember)
Ns. Lantin Sulistyorini, S. Kep, M. Kes
(Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember)
Ns. Asrah Joyo Widono, S. Kep, M.Si.
(Ketua PPNI Kabupaten Jember)
- Penanggung Jawab** : DR. Ns. Siti Nur Kholifah, S. KM, M. Kep, Sp. Kom.
(Ketua IPKKI Provinsi Jawa Timur)
- Ketua Panitia** : Ns. Tantut Susanto, M. Kep, Sp. Kep. Kom, Ph. D
(Fakultas Keperawatan Universitas Jember)
- Sekretaris I** : Ns. Rismawan Adi Yunanto, M. Kep
(Fakultas Keperawatan Universitas Jember)
- Sekretaris II** : DR. Ns. Yessy Desi Arna, M. Kep, Sp. Kom
(Prodi D3 Keperawatan Poltekes Surabaya Kampus Sidoarjo)
- Bendahara I** : Ns. Latifa Aini S, M. Kep, Sp. Kom
(Fakultas Keperawatan Universitas Jember)
- Bendahara II** : Ns. Minarti, M. Kep, Sp. Kom
(Prodi D3 Keperawatan Poltekes Surabaya Kampus Sutopo)

SIE ACARA

- Koordinator** : Hanny Rasni, S. Kp, M. Kep
(Fakultas Keperawatan Universitas Jember)
- Anggota** : Ns. Sofia Rhosma Dewi, M. Kep
(FIKES Universitas Muhammadiyah Jember)
Ns. Elida Ulfiana, M. Kep
(Fakultas keperawatan Universitas Airlangga)
Ns. Dian Satya Rahmawati, M. Kep.
(STIKES Hang Tuah Surabaya)

SIE PUBLIKASI, DEKORASI, DAN DOKUMENTASI

- Koordinator** : Ns. Kholid Rosyidi MN, MNS
(Fakultas Keperawatan Universitas Jember)
- Anggota** : DR. Makfudli, M. Ked. Trop
(Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga)

SIE KESEKRETARIATAN

- Koordinator** : Ns. Trisna Vitalianti, M. Kep

(STIKES dr. Subandi Jember)
Anggota : Ns. Primasari Mahardika, M. Kep.
(Fakultas Keperawatan Universitas Jember Kampus Lumajang)
Ns. Suhartatik, S.Kep, M. Kes.
(Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Timur)
DR. Joni Haryanto, S. Kp., M. Si.
(Fakultas keperawatan Universitas Airlangga)

SIE HUMAS

Koordinator : Ns. Kushariyadi, M. Kep.
(Fakultas Keperawatan Universitas Jember)
Anggota : Ns. R. Endro Sulistyono, M. Kep
(Fakultas Keperawatan Universitas Jember Kampus Lumajang)
Ns. Syahroni Bachtiar, S. Kep
(Dinas Kesehatan Kabupaten Jember)

SIE KONSUMSI

Koordinator : Ns. Susi Wahyuning Asih. M. Kep
(FIKES Universitas Muhammadiyah Jember)
Anggota : Ns. Destia Widyarani, M.Kes
(AKPER Universitas Bondowoso)

SIE PERLENGKAPAN

Koordinator : Ns. Feri Eka Prasetya, M. Kep
(STIKES dr. Subandi Jember)
Anggota : Ns. Yoga, M. Kep, Sp. Kep. Kom
(STIKES Hang Tuah Surabaya)
Ns. Turwantoko, S. Kep
(Dinas Kesehatan Kabupaten Jember)

SUSUNAN ACARA

Waktu	Kegiatan
06.30-07.30 07.00-07.30	Registrasi peserta Penampilan video sponsorship MC: Rismawan dan Bu Destia
07.30-07.35	Penanyangan video
08.00-09.10 08.00-08.10 08.10-08.20 08.20-08.35 08.35-08.40 08.40-08.45 08.45-08.55 08.55-09.05	Pembukaan Prosesi Kebo Giro - Tari selamat datang - Lagu Indonesia Raya - Mars PPNI - Pelantikan Pengurus Baru IPKKI - Sambutan Ketua IPKKI - Sambutan Ketua PPNI Kab. Jember - Sambutan Dekan F. Kep / Rektor UNEJ sekaligus membuka acara - Doa
09.10 - 09.55 09.10 – 09.55 10.00 – 10.45	Acara Inti Pemateri I Ns. Riyanto, M. Kes, Sp. Kom “Kebijakan Pemerintah terkait terapi komplementer dalam praktik keperawatan profesional” Pemateri II Ns. Tantut Susanto, M.Kep., Sp.Kep.Kom., Ph.D “Pekembangan terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan: Studi Evidance Based Practice di Jepang” Moderator: Ns. Primasari Mahardika, M. Kep
10.50-11.30	Diskusi
11.30 -11.45	Penyerahan plakat dan sertifikat Pemateri I dan II
11.45 – 12.00	Doorprise
12.00 – 12.30	ISHOMA
12.30 - 13.45	Pemateri III Ns. Widyatuti, M.Kes., Sp.Kom (Doktor Keperawatan Candidate) “Konsep dan dasar pemberian terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan di Indonesia” (Akupuntur dan Akupresur) Moderator: Hanny Rasni, S. Kp, M. Kep
13.45-14.30	Diskusi
14.30-14.45	Penyerahan plakat dan sertifikat pemateri II
15.00-17.00	Oral Presentation 1. Ns. Kholid Rosyidi MN, MNS. 2. Ns. Susi Wahyuning Asih, M. Kep 3. Ns. R. Endro Sulistyono, M. Kep

DAFTAR ARTIKEL

Pengaruh Hidroterapi Kaki Terhadap Penurunan Skor Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Muhammadiyah Kota Probolinggo.	1-6
Identifikasi Masalah Kesehatan Penduduk Rukun Wilayah 01 Kelurahan Abepantai Abepura Kota Jayapura.	7-27
Studi Komparasi Terapi Komplementer Yoga Dan Terapi Modalitas Aktivitas Kelompok Terhadap Kemampuan Mengendalikan Halusinasi Pendengaran Di Rumah Sakit Khusus Provinsi Sulawesi Selatan.	28-34
Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode <i>Stratagem</i> Dengan Media <i>Audiovisual</i> Terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja.	35-44
Pemanfaatan Limbah Kelapa Sawit Sebagai Pewarna Alami Kain Batik Dengan Fiksasi.	45-54
Profil Kesehatan Spiritual Tenaga Pendidik Akper Pemkab Lumajang.	55-65
Pengaruh Bekam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Klien Dengan <i>Trapezius Myalgia</i> Pada Pekerja Angkut Di Kecamatan Jelbuk Jember.	66-76
Pengaruh Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia.	77-83
Pengaruh Sosialisasi Pemilahan Sampah Organik Dan Non Organik Serta Manajemen Sampah Terhadap Penurunan Volume Sampah Di Dusun Krajan Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember.	84-87
Kemampuan Perawat Dalam Penatalaksanaan Abc (<i>Airway, Breathing, Circulation</i>) Terhadap Keberhasilan Penanganan Kegawatdaruratan Maternitas Di ICU.	88-93
Pengaruh Terapi Bekam Kering Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Pstw Jember.	94-101
Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Dalam Meningkatkan Keterampilan Keluarga Untuk Menstimulasi Tumbuh Kembang Balita Usia 2-5 Tahun.	102-108
Efek (Fcemnc) <i>Family Center Empowerment Modelion Nutrition Children</i> Terhadap Peningkatan Status Gizi Balita Di Desa Serut Kecamatan Panti.	109-113
Pengaruh Terapi Keluarga Terhadap Dukungan Keluarga Dalam Merawat Klien Dengan Masalah Diabetes Millitus.	114-122
Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Program Latihan Terpadu Terhadap Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi Di Dusun Karangnom Desa Serut Kecamatan Panti Kabupaten Jember.	123-130

Pengaruh Kasimazi (Kelas Modifikasi Makanan Bergizi) Terhadap Perilaku Ibu Memberikan Nutrisi Kepada Balita.	131-136
Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Serut Kecamatan Panti Kabupaten Jember.	137-140
Efek Pemberdayaan Keluarga Terhadap Peningkatkan Koping Keluarga Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Dusun Karangasem Dan Dusun Krajan Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember.	141-144
Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Antenatal Care Pada Ibu Hamil Dengan Menggunakan Pendekatan Model Community As Partner Di Dusun Karangasem Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember.	145-149
Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember.	150-154
Latihan Gerak Mata Untuk Kesehatan Mata: Studi Kasus Pada Keluarga Binaan Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember.	155-159
Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember.	160-164
Pemberian Senam Antihipertensi Sebagai Upaya Menstabilkan Tekanan Darah: Studi Kasus Pada Keluarga Binaan Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember.	165-168
Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wisma Seruni Upt Pslu Jember.	169-173
Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di Upt Pstw Bondowoso.	174-178
Upaya Penanganan Non Farmakologis Kecemasan Pada Persalinan.	179-182
Pengisian Pembuluh Darah Kapiler Pada Pasien Diabetic Foot Ulcer.	183-187
Efektifitas <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	188-193
Gambaran Pelaksanaan Tugas Kesehatan Keluarga Pada Keluarga Yang Memiliki Lansia Hipertensi Di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember	194-204

**PENGARUH SENAM ANTI HIPERTENSI LANSIA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH LANSIA DI DESA KEMUNINGSARI LOR KECAMATAN
PANTI KABUPATEN JEMBER**

Misbakhul Anwari¹, Rita Vidyawati², Ropickhotus Salamah³, Mashila Refani⁴, Nur
Winingsih⁵, Dwi Yoga⁶, Rizka Inna⁷, Tantut Susanto^{8*}

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Fakultas Keperawatan, Universitas Jember

Jl. Kalimantan No. 37 Kampus Tegal Boto Jember Telp./Fax. (0331) 323450

*e-mail: tantut_s.psik@unej.ac.id

ABSTRAK

Masalah kesehatan yang terjadi pada lansia umumnya adalah penurunan fungsi organ yang memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif termasuk hipertensi. Penyakit degeneratif pada lansia jika tidak ditangani dengan baik maka menurunkan kualitas hidup lansia. Hipertensi merupakan suatu gejala penyakit degeneratif kardiovaskuler yang paling banyak di alami oleh lansia dan belum dapat diketahui dengan pasti penyebabnya. Penatalaksanaan hipertensi pada lansia selain dengan farmakologi dapat pula dilakukan dengan non farmakologi seperti senam anti hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam anti hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan preexperiment design One Group Pre test-post test. Pengumpulan data menggunakan Sphygmomanometer air raksa, sedangkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil dari penelitian ini adalah tekanan darah sebelum pemberian intervensi sebagian besar adalah prehypertension (87,5%), tekanan darah setelah pemberian intervensi senam hipertensi sebagian besar adalah normal (87,5%), dan terdapat pengaruh senam anti hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember (p-value = 0,001).

Kata Kunci : Lansia, senam hipertensi, tekanan darah

PENDAHULUAN

Meningkatnya penduduk lanjut usia dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang ada. Penuaan penduduk membawa berbagai implikasi baik dari aspek social, ekonomi, hukum, politik dan terutama kesehatan (Komnas Lansia 2010).

Meningkatnya populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif (Azizah, 2011). 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 (Depkes, 2013). Beberapa penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh lansia antara lain, gangguan sendi, hipertensi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung dan diabetes melitus (Risikesdas, 2013).

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). Prevalensi hipertensi di Indonesia untuk penduduk berumur diatas 25 tahun adalah 8,3%, dengan prevalensi laki-laki sebesar 12,2% dan perempuan 15,5%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Depkes (Risikesdas) 2013, sekitar 76% kasus hipertensi di

masyarakat belum terdiagnosis. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun ke atas ditemukan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 31,7% (Depkes RI, 2013). Hipertensi seringkali ditemukan pada lansia. Dari hasil studi tentang kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lanjut usia yang dilaksanakan Komnas Lansia di 10 Provinsi tahun 2012, diketahui bahwa penyakit terbanyak yang diderita lansia adalah penyakit sendi (52,3%) dan Hipertensi (38,8%), penyakit tersebut merupakan penyebab utama disabilitas pada lansia (Kemenkes RI, 2013).

Olahraga seperti senam anti hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Sherwood, 2005).

Hubungan senam hipertensi terhadap pengendalian tekanan darah lansia sebagaimana disimpulkan dalam penelitian Wahyuni (2015). Penelitian menunjukkan terjadinya perbaikan tekanan darah pada lansia namun tidak mencapai taraf signifikansi yang diinginkan. Tidak tercapainya perbaikan tekanan darah yang diinginkan disebabkan adanya faktor perancu yang berhubungan dengan tekanan darah lansia antara lain pola makan, stress,

aktivitas fisik, genetik serta farmakologi dalam penelitian yang tidak dapat dikendalikan.

Senam anti hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Mahardani (2010) mengatakan dengan senam atau berolah raga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolah raga adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun.

Skrining tekanan darah telah dilakukan oleh mahasiswa program studi pendidikan profesi ners pada tanggal 26 Mei 2018 di RT 2 RW 6 Dusun Sumbersari Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. Skrining dilakukan pada 17 lansia didapatkan hasil, yaitu 3 lansia dengan tekanan darah normal, 4 lansia prehipertensi, 6 lansia termasuk hipertensi ringan, dan 4 lansia termasuk hipertensi berat.

Upaya yang dilakukan mahasiswa program studi pendidikan profesi ners dalam menangani masalah ini adalah dengan senam anti hipertensi. Gerakan senam yang dilakukan adalah senam anti hipertensi secara umum perlu gerakan gerakan senam yang disesuaikan dengan

kemampuan gerak lansia yaitu pada senam anti hipertensi.

Pencegahan penurunan fungsional tubuh pada lansia terutama tekanan darah tinggi dapat dilakukan dengan melakukan latihan fisik. Akan tetapi tidak semua latihan fisik sesuai dengan lansia mengingat kemampuan mobilisasi lansia terbatas. Oleh karena itu menggunakan senam anti hipertensi sebagai intervensi untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi yang tinggal di RT 2 RW 6 Dusun Sumbersari Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, “Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember”.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *pre experiment design One Group Pre test-post test* dimana pada desain ini peneliti membandingkan nilai pre test yaitu sebelum dilakukan intervensi dan nilai post test yaitu setelah dilakukan intervensi. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang hadir di kegiatan tersebut. Senam anti hipertensi merupakan aktifitas fisik yang dilakukan berupa gerakan senam khusus penderita hipertensi yang dilakukan selama 4 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
a. Laki – laki	0	0%
b. Perempuan	8	100%
Umur		
a. 50 – 75 tahun	7	87,5%
b. >75 tahun	1	12,5%

Tekanan Darah Lansia

Tabel 2. Hasil pengumpulan data tekanan darah sistol dan diastol responden diperoleh tendensi statistik

Nilai Statistik	Pre tes		Post tes	
	Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
terendah	130	60	110	60
tertinggi	190	100	200	90
rata-rata	151,43	85,36	140	82,10
median	150	90	130	80,00
Standar Deviasi	11,46	8,81	14,53	8,33

Nilai tendensi statistik tekanan darah responden pada pre test diperoleh rata – rata sistole 151,43 mmHg dan rata – rata pre tes diastole 85,36 mmHg. Nilai rata – rata post test sistole 140 mmHg dan rata – rata diastole 82,10 mmHg.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Tekana Darah	X ± SD		p-value
	Pre	Post	
sistole	151,43 ± 11,46	140 ± 14,53	0,001
diastole	85,36 ± 8,81	82,10 ± 8,33	0,001

Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat 8 responden yang mengalami penurunan tekanan darah setelah mengikuti senam antihipertensi. Dengan hasil uji statistik diperoleh nilai probabilitas 0,001 maka dapat disimpulkan bahwa senam lansia terbukti membantu menurunkan tekanan darah lebih cepat pada penderita hipertensi yang menjalani pengobatan farmakologis, dibandingkan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang hanya mendapatkan pengobatan secara farmakologis saja. Penelitian ini dilakukan dengan intensitas ringan, frekuensi latihan 1 kali seminggu dengan lama latihan 4-12 menit. Hasil

penelitian ini sesuai dengan pendapat Rigaud yang menyatakan bahwa jenis olahraga yang efektif menurunkan tekanan darah adalah senam lansia dengan intensitas sedang. Frekuensi latihannya 3-5 kali seminggu dengan lama latihan 20-60 menit sekali latihan.

Nilai rata-rata tekanan darah sistol pre test (151,463) lebih tinggi dibandingkan rata-rata tekanan darah sistol post test (130,36) sehingga disimpulkan pemberian intervensi senam hipertensi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistol responden. Nilai rata-rata tekanan darah diastol pre test (95,36) lebih tinggi dibandingkan rata-rata tekanan darah diastole post test (82,14) sehingga disimpulkan pemberian intervensi senam hipertensi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah diastol responden.

Henuhilli menjelaskan bahwa senam lansia yang terdiri dari latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan pendinginan yang mana gerakan-gerakan didalamnya bertujuan untuk menurunkan kecemasan, stres, dan menurunkan tingkat depresi. Penurunan tersebut akan menstimulasi kerja sistem syaraf perifer (autonom nervous system) terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah akan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik.

Penelitian yang dilakukan Titin tentang manfaat senam tera terhadap kebugaran lansia didapatkan hasil mampu menunjukkan bahwa senam dapat mempengaruhi tidak hanya stabilitas nadi, namun juga stabilitas tekanan darah, pernafasan dan kadar immunoglobulin, dengan hasil uji analisis statistik untuk kategori tekanan darah sistolik p-value 0.02 berarti $\alpha < p = 0,05$) artinya terdapat perbedaan tekanan darah antara lansia pada kelompok perlakuan dan kontrol.

Menurut Tulak dan Umar (2017), hipertensi pada lansia terjadi akibat proses penuaan pada lansia yaitu terjadi kemunduran fisiologis yang menyebabkan

kekuatan mesin pompa jantung berkurang serta arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku dan, tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut yang mengakibatkan naiknya tekanan darah. Adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi disebabkan oleh gerakan berupa senam lansia yang dilakukan oleh lansia merangsang peningkatan kekuatan pompa jantung serta merangsang vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah lancar dan terjadi penurunan tekanan darah. Hal tersebut sesuai dengan teori yang kemukakan oleh Maryam (2008) Pada usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan di otak mengalami kekakuan. dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan.

KESIMPULAN

Tekanan darah responden pada pre test diperoleh rata – rata sistole 151,43 mmHg dan rata – rata pre tes diastole 85,36 mmHg. Nilai rata – rata post test sistole 140 mmHg dan rata – rata diastole 82,10 mmHg. Terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di dusun Sumbersari Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Jember.

KEPUSTAKAAN

- Azizah. 2011. Keperawatan lanjut usia. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Profil Kesehatan Indonesia 2013. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Gusmira, S. 2012. Evaluasi Penggunaan Antihipertensi Konvensional dan Kombinasi Konvensional Bahan Alam pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wilayah Depok. Makara. Kesehatan. Vol. 16: NO. 2. 77-83.
- Kemenkes RI. 2013. Buletin Jendela Data

- dan Informasi Kesehatan. Kemenkes RI. Jakarta.
- Komnas Lansia. 2010. Profil Penduduk Lanjut Usia 2009. Jakarta.
- Mahardani, N.M.A.F. 2010. Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di klub Jantung Sehat Klinik Kardiovaskuler Rumah Sakit Hospital Cinere tahun 2010.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Sherwood, L. 2005. Fisiologi kedokteran:dari Sel ke Sistem. Jakarta : EGC.
- Tulak dan Umar. 2017. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Wara Palopo.
- Wahyuni, S. 2015. Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah ansia di Posyandu Lansia Desa Krandegan Kabupaten Wonogiri. Skripsi: Program Studi S-1 Keperawatan Stikes Kusuma Husada Surakarta. Surakarta

