

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI SENAM ANTI-HIPERTENSI PADA KELUARGA DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI KELURAHAN JATI PADANG

Gloriana Tio Fhania^{1*}, Intan Asri Nurani², Diah Argarini³

¹⁻³ Universitas Nasional

Email Korespondensi: glorianat.io@gmail.com

Disubmit: 24 Agustus 2022 Diterima: 31 Oktober 2022 Diterbitkan: 01 Desember 2022
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i12.7597>

ABSTRAK

Hipertensi adalah keadaan pada seseorang dimana terjadinya peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal yang telah ditentukan yaitu sistolik \geq 140 mmHg dan diastolik \geq 90 mmHg. Gaya hidup merupakan faktor utama yang meningkatkan penyakit hipertensi, salah satu penyebabnya adalah kurang dalam melakukan aktifitas fisik, seperti olahraga. Salah satu aktifitas fisik atau olahraga yang bisa dilakukan pada penderita hipertensi adalah senam anti hipertensi. Senam anti-hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Untuk meningkatkan kemampuan dalam menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi senam anti-hipertensi pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif. Sampel yang diambil sebanyak 2 keluarga dengan pemberian tindakan asuhan keperawatan berupa senam anti-hipertensi selama 10 menit. Pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian dan alat tensimeter digital. Terdapat penurunan tekanan darah pada Ny. P dari 150/88mmHg, setelah dilakukan intervensi selama 10 menit dan beristirahat selama \pm 15 menit turun menjadi 147/83mmHg. Sedangkan tekanan darah pada Ny. B dari 154/90mmHg setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama \pm 15 menit turun menjadi 152/82mmHg. senam anti-hipertensi sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah dan sebagai perawatan sederhana yang bisa dilakukan secara mandiri pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Senam Anti-Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a condition in a person where there is an increase in blood pressure that exceeds the predetermined normal limit, namely systolic 140 mmHg and diastolic 90 mmHg. Lifestyle is the main factor that increases hypertension, one of the causes is lack of physical activity, such as sports. One of the physical activities or sports that can be done in patients with hypertension is anti-hypertensive exercise. Anti-hypertension exercise is a sport, one of which aims to increase blood flow and oxygen supply to active muscles and skeleton, especially the heart muscle so that it can reduce blood pressure. To improve the ability to analyze nursing care through anti-

hypertensive exercise interventions. hypertension in families with a medical diagnosis of hypertension. This case study uses a descriptive method. Samples were taken as many as 2 families with the provision of nursing care in the form of anti-hypertensive exercise for 10 minutes. Collecting data using assessment sheets and digital sphygmomanometer. There is a decrease in blood pressure in Mrs. P of 150/88mmHg, after intervention for 10 minutes and rest for \pm 15 minutes dropped to 147/83mmHg. While the blood pressure in Mrs. B from 154/90mmHg after intervention and resting for \pm 15 minutes decreased to 152/82mmHg. Anti-hypertensive exercise is very effective for lowering blood pressure and as a simple treatment that can be done independently in patients with hypertension.

Keywords: Hypertension, Anti-Hypertensive Exercise.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular sampai saat ini masih dijuluki sebagai *The Silent Killer* karena gejalanya sulit dikenali bahkan sering tidak menunjukkan gejala dan tanpa keluhan (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2019). Menurut Kemenkes (2019), prevalensi penderita hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% dengan estimasi jumlah kasus sebesar 63.309.620 orang. berdasarkan prevalensi hipertensi di Provinsi DKI Jakarta adalah Jakarta Selatan tertinggi kedua setelah Kepulauan Seribu sebanyak 29,93% (Riskesdas, 2018).

Gaya hidup merupakan faktor utama yang meningkatkan penyakit hipertensi, salah satu penyebabnya adalah kurang dalam melakukan aktifitas fisik, seperti olahraga. Salah satu aktifitas fisik atau olahraga yang bisa dilakukan pada penderita hipertensi adalah senam anti hipertensi (Hariawan & Tatsina, 2020). Senam anti-hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Sumartini, *et al* 2019). Manfaat senam anti-hipertensi yaitu : menurunkan tekanan darah, meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, dan membakar lemak yang berlebihan ditubuh karena aktivitas gerak.

Tujuan dilakukannya senam anti-hipertensi adalah untuk meningkatkan aktifitas fisik pada penderita hipertensi. Selain itu juga, dapat menurunkan tekanan darah, dan efektif sebagai penatalaksanaan non-farmakologis atau perawatan sederhana bagi masyarakat.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan laporan provinsi DKI Jakarta pada Riskesdas (2018), Jakarta Selatan merupakan Wilayah tertinggi kedua dengan prevalensi penyakit hipertensi tertinggi sebesar 29,93% atau sekitar 2.268 jiwa. Berbagai faktor seperti genetik dan pola konsumsi seperti gemar makan-makanan asin serta pola aktivitas fisik yang kurang menjadi alasan melonjaknya angka hipertensi khususnya di Wilayah Jakarta Selatan.

Berdasarkan data tersebut, maka rumusan masalah yang akan dilakukan adalah “bagaimana menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi senam anti-hipertensi pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi di

Kelurahan Jati Padang.” Data ini dilakukan di Wilayah Puskesmas Jati Padang, Pasar Minggu, Jakarta Selatan.

3. KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah keadaan dimana tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi mendapat julukan “the silent killer” karena hipertensi ini mampu membuat penderitanya tidak sadar bahwa dirinya menderita tekanan darah tinggi (hipertensi). Yang lebih parah penderita hipertensi mampu mengundang resiko penyakit stroke, serangan jantung, gagal jantung dan juga gagal ginjal terminal (Kemenkes RI, 2019).

Senam anti-hipertensi merupakan salah satu aktifitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung. Senam anti-hipertensi salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani atau pelatihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan dapat merangsang aktifitas kerja jantung dan dapat menguatkan otot-otot jantung. Fenomena yang terdapat saat ini penderita hipertensi hanya mengandalkan farmakologi/pengobatan, namun untuk terapi komplementer atau perawatan sederhana seperti senam anti-hipertensi juga mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi apabila di lakukan secara rutin.

Senam anti-hipertensi bisa dilakukan sebanyak ± 3 x/seminggu dengan durasi senam sekitar 10 menit dan istirahat selama ± 15 menit lalu dilakukan pengecekan tekanan darah kembali untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Senam anti-hipertensi ini juga dapat di jadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri atau perawatan sederhana untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Di harapkan penderita hipertensi dapat melakukan senam anti-hipertensi secara rutin sehingga mampu mengendalikan tekanan darah.

4. METODE

- a. Metode yang digunakan pada studi kasus ini adalah metode deskriptif, yang merupakan karakteristik penelitian yang mengungkap lebih spesifik mengenai berbagai fenomena sosial dan yang terdapat dalam kehidupan masyarakat.
- b. Sampel yang diambil sebanyak 2 keluarga dengan pemberian tindakan asuhan keperawatan berupa senam anti-hipertensi selama 10 menit. Pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian dan alat tensimeter digital.
- c. Menjelaskan langkah-langkah PKM dan langkah-langkah pelaksanaan Kondisi penderita hipertensi secara medis berbeda dengan orang sehat. Untuk itu, perlu senam yang juga dilakukan secara khusus. Latihannya harus bertahap dan tidak boleh memaksakan diri. Gerakan dengan intensitas ringan dapat dilakukan perlahan sesuai kemampuan. Menurut niniek Soetini, fisioterapi Hospitalis Surabaya, contoh latihan yang bisa diterapkan adalah sebagai berikut :
 - a) Jalan ditempat
 - b) Tepuk tangan 1x8

- c) Tepuk jari 1x8
- d) Jalin tangan 1x8
- e) Adu sisi kelingking 1x8
- f) Adu sisi jempol 1x8
- g) Ketuk lengan atas bergantian kanan dan kiri 1x8
- h) Ketuk lengan bawah bergantian kanan dan kiri 1x8
- i) Tekan jari keatas dan kebawah 1x8
- j) Buka dan mengepal jari 1x8
- k) Tepuk lengan atas 1x8
- l) Tepuk bahu 1x8
- m) Tepuk perut 1x8
- n) Tepuk pinggang 1x8
- o) Tepuk paha depan 1x8
- p) Tepuk paha belakang 1x8
- q) Injitkan kaki 1x8

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil pengkajian pada klien pertama Ny. P didapatkan hasil tekanan darah 155/88mmHg, suhu : 36,7 °C, nadi 86x/menit, pernapasan 22x/menit. Ny. P mengatakan mempunyai hipertensi sejak 1 tahun yang lalu. Ny. P terkadang merasa nyeri pada tengkuk lehernya sampai menjalar ke kepala jikalau parah.. Keluarga Ny P mengatakan jikalau gejala yang Ny. P rasakan semakin parah, Ny. P hanya meminum obat warung saja. Ny. P juga gemar makan-makanan asin dan mengatakan sulit membatasi makan-makanan yang mengandung garam tinggi. Pada pengkajian klien kedua yaitu Ny. B didapatkan tekanan darah 156/90mmHg, nadi : 85x/menit, suhu : 37,7 °C, pernapasan : 24x/menit. Ny. B rutin meminum obat anti-hipertensi setiap malam, namun sulit untuk membatasi kadar garam dalam pola konsumsinya dikarenakan Ny. B seorang pengusaha makanan yang harus mencicipi setiap makanan yang akan ia jual. Ny. B juga jarang melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga dan belum mengetahui perawatan sederhana yang bisa dilakukan dirumah. Berdasarkan hal tersebut, masalah keperawatan utama yang muncul pada kedua keluarga tersebut adalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif.

Berdasarkan hal tersebut, intervensi yang dilakukan oleh peneliti yaitu senam anti-hipertensi yang dilakukan 3 hari didapatkan hasil tekanan darah pada Ny. P dari 150/88mmHg, setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama \pm 15 menit turun menjadi 147/83mmHg. Sedangkan tekanan darah pada Ny. B dari 154/90mmHg setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama \pm 15 menit turun menjadi 152/82mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa senam anti-hipertensi sangat efektif untuk dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

b. Pembahasan

Berdasarkan masalah keperawatan utama yang muncul pada kedua keluarga yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan kemampuan menjelaskan masalah kesehatan yang dialami, aktivitas keluarga mengatasi masalah kesehatan dengan tepat meningkat serta

tindakan untuk mengurangi faktor risiko diharapkan dapat meningkat. Berdasarkan PPNI (2018), standar intervensi yang dapat dilakukan pada kedua keluarga yakni dukungan keluarga merencanakan perawatan dimana peneliti mengajarkan cara perawatan yang bisa dilakukan keluarga dengan salah satunya adalah senam anti-hipertensi.

Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Heriawan & Tetisna (2020), penurunan tekanan darah dikarenakan senam anti-hipertensi dapat mengendurkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah melalui mekanisme aktivitas popa jantung. Penelitian ini juga didukung oleh Nugraheni (2019), bahwa perubahan tekanan darah itu dipengaruhi oleh senam itu sendiri yang pada gerakan masing-masing memiliki manfaat tersendiri, seperti gerakan saat menepuk punggung yang bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah pada anggota tubuh bagian atas yang dilakukan \pm 3 kali dalam seminggu.

Hasil studi kasus yang dilakukan oleh peneliti kepada kedua keluarga setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan senam anti-hipertensi, kedua keluarga mamapu mengenal masalah kesehatannya seperti pengertian, tanda gejala, penyebab, hingga komplikasi yang dapat terjadi. Kedua keluarga juga mengerti perawatan sederhana yang bisa dilakukan dirumah seperti senam anti-hipertensi. Kedua keluarga sudah dapat menyebutkan dan memperagakan gerakan senam anti-hipertensi yang sudah diajarkan sehingga tekanan darah pada kedua keluarga dapat menurun. Menurut penelitian Herdiani, *et al* (2020), menunjukkan hasil dengan melakukan sosialisasi penerapan senam anti hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran masyarakat untuk mencegah dan mengendalikan tekanan darahnya sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan derajat kesehatannya dengan hasil *pretest* baik (38,3%) dan hasil *posttest* sangat baik (59,6%). Hal tersebut menunjukkan bahwa senam anti-hipertensi dapat efektif dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, jikalau hal tersebut dilakukan secara rutin.

6. KESIMPULAN

- a. Asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi dilakukan pada kedua keluarga dengan hipertensi yang menunjukkan tekanan darah tinggi, atau dapat dikatakan menderita hipertensi apabila tekanan darahnya > 140/90mmHg.
- b. Masalah keperawatan utama yang muncul pada kedua keluarga dengan hipertensi adalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif.
- c. Intervensi keperawatan dengan penatalaksanaan non-farmakologis atau perawatan sederhana yang dilakukan pada kedua keluarga dirumah yaitu pemberian senam anti-hipertensi. Senam anti-hipertensi dapat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi.

Saran penulis kepada pengabdian masyarakat dimasa yang akan datang, agar bisa mendorong serta mampu meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari seperti senam anti-hipertensi untuk membantu klien serta masyarakat terkait masalah kesehatan hipertensi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aung, M. N., Lorga, T., Srikrajang, J., Promtingkran, N., Kreuangchai, S., Tonpanya, W., ... & Payaprom, A. (2012). Assessing Awareness And Knowledge Of Hypertension In An At-Risk Population In The Karen Ethnic Rural Community, Thasongyang, Thailand. *International Journal Of General Medicine*, 5, 553.
- Cdc. *High Blood Pressure.*, 2019. Available From : <https://www.cdc.gov/bloodpressure/index.html>
- Haefa, Z. (2019). Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 4(2), 57-68.
- Handayani, S. (2021). *Anatomi Dan Fisiologi Tubuh Manusia*. Media Sains Indonesia.
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75-79.
- Haryadi, D. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Komplikasi Akibat Hipertensi Di Puskesmas Griya Antapani Bandung.
- Hendarsih, S. (2019). Pengaruh Video Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon li Bantul Yogyakarta.
- Herdiani, N., Wijaya, S., & Arieska, P. K. (2020). Sosialisasi Penerapan Senam Ansi (Anti Hipertensi) Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Rw 03 Kelurahan Gayungan Kota Surabaya. *Prosiding Semadif*, 1.
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26-31.
- Kemendes, R. I. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018].
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. www.p2ptm.kemkes.go.id (Diakses Pada Tgl 9 Agustus 2022)
- Niken Ayuk P U, N. (2020). *Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Dengan Tingkat Hipertensi Di Posbindu Seroja Bekonang Kecamatan Mojolaban* (Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada).
- Nugraheni, A. (2019). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelompok Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Nurmayanti, H., & Teguh, S. R. (2020). Efektivitas Pemberian Konseling Tentang Diet Dash Terhadap Asupan Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium, Aktivitas Fisik, Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Nutriture*, 1(1), 63-75.
- Rasiman, N. B., & Ansyah, A. (2020). Pengaruh Senam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Pustaka Katulistiwa: Karya Tulis Ilmiah Keperawatan*, 1(1), 6-11.

- Risikesdas., 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan 2019 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Risikesdas., 2018. Laporan Provinsi Dki Jakarta Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan 2019 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Safitri, W., & Astuti, H. P. 2017. Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Blemben Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 8(2), 129-134.
- Sakinah, S., Darna, D., Basra, B., & Rodin, M. A. (2022). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dongi Kabupaten Sidenreng Rappang. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 758-769.
- Sari, Novia Puspita., 2020, Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Hipertensi Yang Di Rawat Di Rumah Sakit, *Karya Tulis Ilmiah*, Pogram Studi D-iii Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Samarinda.
- Setyawan, A., & Hasnah, K. (2020). Efektivitas Wet Cupping Therapy Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 212-217.
- 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), 47-55.
- Tim Pokja Siki Dpp Ppni. 2018. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dpp Ppni.