

ABSTRAK

Putri Oktaviani, Sugiharto

Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cepiring Kendal

Latar Belakang : Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami kenaikan, yaitu tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi adalah kondisi medis serius yang dapat meningkatkan risiko jantung, otak, ginjal dan penyakit lainnya. Salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia hipertensi adalah dengan melakukan senam ergonomik.

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

Metode : Metode yang digunakan dalam karya ilmiah akhir ini adalah penerapan evidence base practice nursing yang menggunakan artikel sebagai referensi dalam melakukan intervensi

Mengenai penerapan senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Penerapan ini dilakukan pada lansia usia 60-70 tahun di ruang Gatotkaca dengan jumlah 3 lansia, yang dilakukan senam ergonomik selama 4 kali pertemuan. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah sphygmomanometer dan stetoskop.

Hasil : Setelah dilakukan intervensi senam ergonomik pada 3 lansia yang mengalami hipertensi adanya perubahan tekanan darah pada lansia. Dari ketiga lansia yang mengalami hipertensi dengan rata-rata tekanan darah systole 153 mmhg setelah dilakukan senam ergonomik mengalami penurunan dengan rata-rata 146 mmhg, sedangkan penurunan tekanan darah diastole didapatkan hasil rata-rata sebelum 92 mmhg dan setelah dilakukan senam ergonomik 85 mmhg.

Simpulan : Senam ergonomik dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Ergonomik

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Proses menua adalah proses yang terus menerus secara alamiah sejak manusia lahir sampai tua. Pada seseorang yang sudah mengalami lanjut usia biasanya akan kehilangan kekuatan otot, susunan syaraf dan jaringan. Aspek fisik-biologis pada usia lanjut akan mengalami perubahan dari beberapa sistem organ dalam, sistem musculoskeletal, sistem sirkulasi atau jantung dan sistem syaraf yang tidak dapat diganti karena rusak atau mati (Upriani, 2018). Bertambahnya usia merupakan salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi, dimana resiko terkena hipertensi pada usia 60 tahun keatas 11.340 kali lebih besar dibandingkan dengan usia dibawah 60 tahun. Para lanjut usia rentan terkena penyakit hipertensi karena semakin bertambahnya usia fungsi organ menurun sehingga terjadi penurunan elastisitas arteri dan kekakuan pembuluh darah (Thei, 2017).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami kenaikan, yaitu tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi disebut sebagai pembunuh diam-diam karena hipertensi termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejala awal terlebih dahulu. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi dan menjadi faktor resiko penyakit kardiovaskuler serta penyakit ginjal (Fernalia,2021). Tekanan darah tinggi bisa dipengaruhi oleh faktor genetik dan faktor lingkungan, tekanan darah tinggi juga dapat menyebabkan

penyakit yang serius. Data WHO 2020 menunjukkan bahwa angka kejadian penderita hipertensi mencapai 1,13 miliar, dimana 1 dari 5 wanita di dunia mengalami hipertensi dan 1 dari 4 pria di dunia mengalami hipertensi. Diprediksi pada tahun 2025 akan mengalami peningkatan sampai 1,56 miliar orang yang menderita hipertensi (Astuti, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fatiha (2021) untuk mengatasi hipertensi pada lansia dapat dilakukan dengan cara senam ergonomik karena senam ergonomik merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh pada lansia. Alasan menggunakan terapi senam ergonomik dari pada menggunakan terapi senam yang lainnya yaitu gerakan yang terkandung dalam senam ergonomik sangat efektif, efisien dan logis karena rangkaian gerakannya seperti gerakan solat sehingga mudah untuk dilakukan pada lansia. Senam ergonomik juga dapat langsung membuka, membersihkan dan mengaktifkan seluruh sistem tubuh seperti sistem kardiovaskuler, sistem kemih dan sistem reproduksi.

Fenomena lansia yang mengalami hipertensi di panti pelayanan sosial lanjut usia sesuai hasil pengkajian yang dilakukan terdapat 16 lansia. Lansia yang usianya diatas 70 tahun yang mengalami hipertensi terdapat 9 orang dan usia di bawah 70 tahun terdapat 7 orang. Dari 16 lansia yang mengalami hipertensi dilakukan senam ergonomik sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Terdapat 3 orang yang memenuhi kriteria tersebut, sehingga yang dilakukan senam ergonomik yaitu 3 lansia, dilakukan selama 4 kali pertemuan. Setelah dilakukan tindakan senam

ergonomik selama 4 kali pertemuan terdapat penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah senam ergonomik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di panti pelayanan sosial lanjut usia?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Penerapan senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di panti pelayanan sosial lanjut usia yang mengalami hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran tekanan darah sistol dan diastol sebelum dilakukan senam ergonomik
- b. Mengetahui gambaran tekanan darah sistol dan diastol setelah dilakukan senam ergonomik
- c. Mengetahui adanya perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi setelah dilakukan senam ergonomik

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pasien dan Keluarga

Karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat memandirikan pasien dan keluarga dalam mengatasi masalah hipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat membantu masyarakat untuk mengatasi masalah hipertensi.

3. Bagi Institut Pendidikan

Karya ilmiah akhir ini dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan baik mahasiswa, dosen akademik tentang cara mengatasi penyakit hipertensi.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan pada umumnya dan meningkatkan mutu pelayanan pada pasien hipertensi sehingga tidak terjadi komplikasi.