

EFEKTIFITAS INTERVENSI KEPERAWATAN: SENAM DAN RELAKSASI DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Yulia Susanti¹, Agus Setiawan², Wiwin Wiarsih²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal

²Departemen Keperawatan Komunitas Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

Email: yulia_s.kepns@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Skizofrenia Penyakit tidak menular (PTM) menjadi sebagai penyebab utama kematian didunia. Proporsi penyebab kematian PTM pada orang-orang berusia kurang dari 70 tahun, terdiri dari penyakit kardiovaskular 39%, diikuti kanker 27%, sedangkan penyakit pernafasan kronis, penyakit pencernaan dan PTM yang lain bersama-sama menyebabkan sekitar 30% kematian, serta diabetes 4%. Upaya pencegahan dan penanggulangan PTM hipertensi akan lebih efektif dan efisien jika faktor risiko dapat dikendalikan. Berbagai intervensi keperawatan dapat diberikan pada penderita hipertensi seperti pemberian terapi komplementer, pemberian informasi tentang masalah kesehatan, pengaturan pola makan, latihan atau olah raga. **Metode:** Karya ilmiah ini bertujuan untuk melaporkan penerapan intervensi keperawatan berupa senam dan relaksasi pada penderita hipertensi. Karya ilmiah ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan: intervensi keperawatan terhadap 60 penderita hipertensi yang berusia dewasa. **Hasil:** Penerapan intervensi keperawatan berupa senam dan relaksasi dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi usia dewasa. Rata – rata penurunan tekanan darah sistolik 6,6 mmHg dan tekanan darah diastolik 5,05 mmHg **Diskusi:** Tindakan keperawatan senam dan relaksasi direkomendasikan untuk diberikan pada penderita hipertensi dimasyarakat dalam upaya pengendalian hipertensi dirumah.

Kata kunci: Senam, Relaksasi, Penyakit Hipertensi.

ABSTRACT

Introduction: Non-communicable disease (PTM) is the leading cause of death in the world. The proportion of causes of PTM death in people aged less than 70 years, consisting of 39% cardiovascular disease, followed by cancer 27%, while chronic respiratory illness, gastrointestinal illness and other PTM together cause about 30% of deaths, as well as diabetes 4% . Efforts to prevent and control PTM hypertension will be more effective and efficient if risk factors can be controlled. Nursing interventions can be given to hypertensive patients such as complementary therapy, information on health issues, dietary regulation, exercise or gymnastics. **Methods:** This paper aims to report on the application of nursing interventions in the form of exercise and relaxation in hypertensive patients. This scientific work uses the approach of nursing care: nursing intervention to 60 adult hypertensive patients. **Results:** Implementation of nursing intervention in the form of exercise and relaxation can decrease blood pressure of adult hypertension patient. Mean systolic blood pressure reduction of 6.6 mmHg and diastolic blood pressure 5.05 mmHg. **Discussion:** Nursing and relaxation treatment is recommended to be given to people with hypertension in the community in controlling hypertension at home.

Keywords: Exercise, Relaxation, Hypertension Disease.

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi sebagai penyebab utama kematian didunia. Data WHO menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi di dunia pada tahun 2008, sebanyak 36 juta atau hampir dua pertiganya disebabkan oleh PTM. Proporsi penyebab kematian PTM pada orang-orang berusia kurang dari 70 tahun, terdiri dari penyakit kardiovaskular 39%, diikuti kanker 27%, sedangkan penyakit pernafasan kronis, penyakit pencernaan dan PTM yang lain bersama-sama menyebabkan

sekitar 30% kematian, serta diabetes 4%. PTM menyebabkan 29% kematian pada orang berusia kurang dari 60 tahun di negara dengan tingkat ekonomi rendah dan 13% di negara maju (WHO, 2013).

Kondisi yang sama dapat ditemukan di Indonesia Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2007 oleh Depkes (2009) menunjukkan terjadinya pergeseran penyebab kematian dari penyakit menular ke penyakit tidak menular. Berdasarkan riset tersebut, penyebab kematian

terbesar untuk umur > 5 tahun adalah stroke, baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan. Penyakit menular menyebabkan 28,1% kematian sedangkan PTM menjadi penyebab 59,5% kematian. Hipertensi merupakan salah satu PTM dengan kasus tinggi di Indonesia. Prevalensi nasional penyakit hipertensi pada penduduk umur 18 tahun keatas tahun 2007 sebesar 31,7%, sedangkan tahun 2013 sebesar 25,8%. Prevalensi hipertensi di Jawa Barat sebesar 29,4%, yang telah didapatkan dari hasil kuesioner terdiagnosis oleh tenaga kesehatan sebesar 10,5%, yang didiagnosis tenaga kesehatan dan atau sedang minum obat sebesar 10,6%. Mayoritas penderita hipertensi bertempat tinggal dipertanian, tidak bekerja, tingkat pendidikan rendah, perempuan dan usia diatas 75 tahun. Meskipun terjadi penurunan prevalensi hipertensi dalam satu tahun terakhir, namun penyakit tersebut merupakan penyakit tidak menular yang harus dikendalikan karena sebagai penyebab kematian penyakit kardiovaskuler (Kemenkes, 2013).

Tuminah dan Rahajeng (2009) mengatakan faktor risiko hipertensi di Indonesia adalah usia, pria, pendidikan rendah, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein ≥ 1 kali per hari, konsumsi alkohol, kurang aktifitas fisik, obesitas dan obesitas abdominal. Sedangkan Stamler, (2013) menyimpulkan beberapa gaya hidup khususnya makanan dan faktor usia mempengaruhi terhadap tekanan darah pada prehipertensi dan hipertensi.

Upaya pencegahan dan penanggulangan PTM hipertensi akan lebih efektif dan efisien jika faktor risiko dapat dikendalikan. Dampak risiko selain berpengaruh pada ketahanan hidup manusia dan penurunan produktivitas kerja juga menambah beban biaya pelayanan kesehatan. Upaya tersebut harus melibatkan beberapa sektor dan keterlibatan masyarakat secara aktif. Hipertensi yang terjadi pada usia dewasa membutuhkan suatu penatalaksanaan yang terintegrasi secara komprehensif.

Berbagai intervensi yang dapat diberikan kepada kelompok usia dewasa dengan masalah hipertensi seperti pemberian terapi

komplementer, pemberian informasi tentang masalah kesehatan, pengaturan pola makan, latihan atau olah raga. Terapi komplementer yang diberikan pada kelompok usia dewasa hipertensi yaitu latihan/senam dan relaksasi otot progresif (Miller, 2012; Snyder & Lindquist, 2010). Hasil penelitian di Taiwan yang telah dilakukan Sheu, S, et.all (2003) pada 40 penderita hipertensi telah dilakukan latihan relaksasi otot progresif selama 20 menit setiap latihan dalam empat minggu menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik 5,1 mmHg dan tekanan darah diastolik 3,6 mmHg. Pemberian senam lansia sangat berpengaruh secara signifikan terhadap tekanan darah sistolik pada lansia (Astari, 2012). Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis akan mencoba mengidentifikasi hasil penerapan intervensi senam dan relaksasi dalam bentuk karya ilmiah ini.

METODE

Karya ilmiah ini dilakukan dengan melaporkan hasil penerapan intervensi keperawatan senam dan relaksasi pada 60 penderita hipertensi usia dewasa. Dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi keperawatan senam dan relaksasi diberikan selama 8 minggu. Untuk mengetahui tekanan darah penderita hipertensi, penulis melakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensi digital pergelangan tangan merk transtek tipe TMB-1117. Pelaksanaan intervensi keperawatan ini diawali dengan mengenalkan pentingnya pengendalian hipertensi dirumah dan cara mengendalikan tekanan darah. Media yang penulis gunakan dalam memberikan intervensi ini adalah lembar balik, leaflet, video, dan buku saku penderita, sedangkan metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi dan latihan.

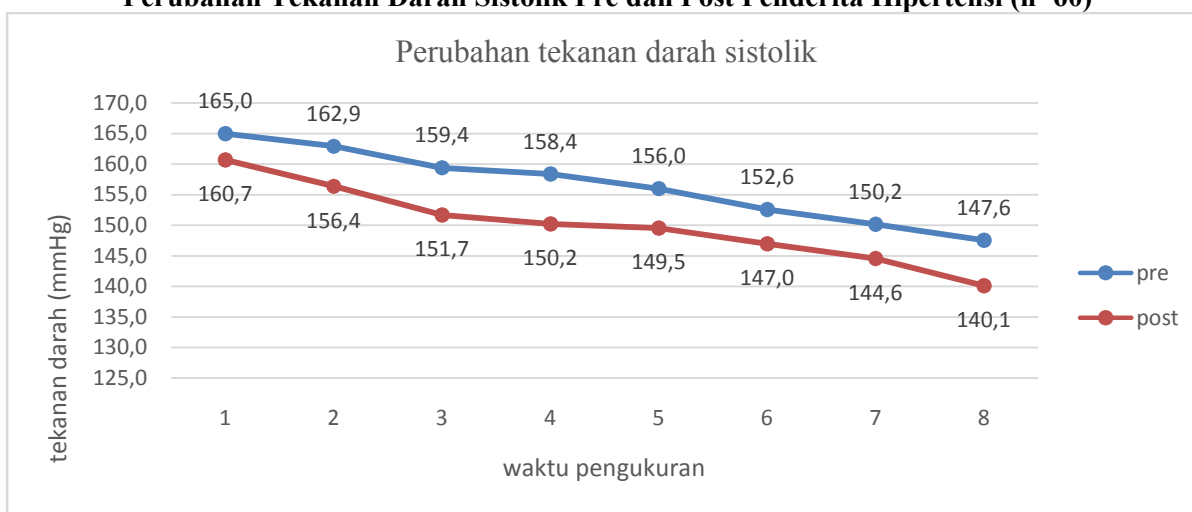
HASIL

Berdasarkan tabel 1 tekanan darah sistolik mayoritas yang dialami ≥ 160 mmHg sebanyak 61,7 % dan tekanan darah diastolik mayoritas ≥ 100 mmHg sebanyak 51,7 %.

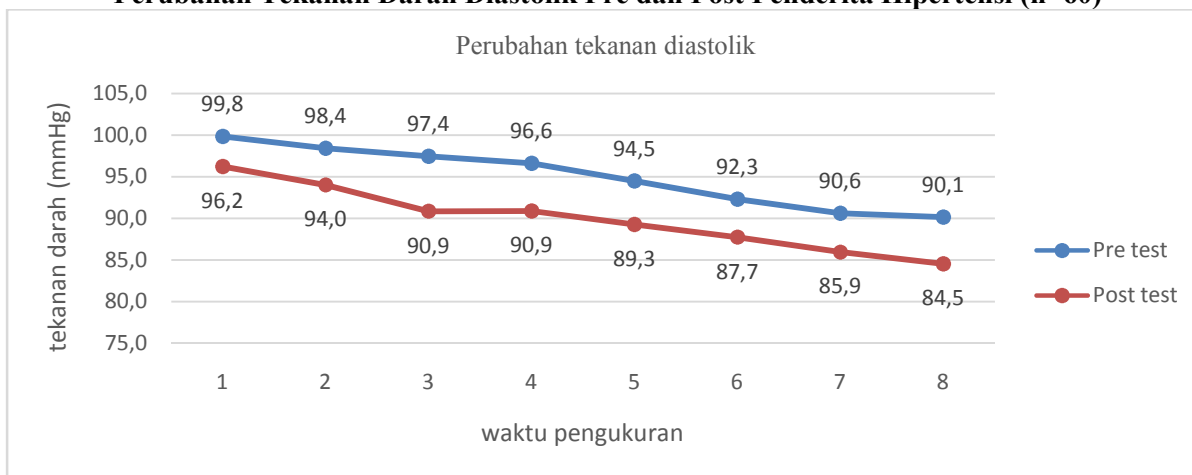
Tabel 1.
Distribusi Hasil Pengukuran Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Intervensi (n = 60)

Tekanan Darah	Nilai (mmHg)	Frekuensi	Presentase
Sistolik	140 – 159	23	38,3
	≥ 160	37	61,7
Diastolik	80-89	10	16,7
	90-99	19	31,7
	≥ 100	31	51,7

Grafik 1.
Perubahan Tekanan Darah Sistolik Pre dan Post Penderita Hipertensi (n=60)



Grafik 2.
Perubahan Tekanan Darah Diastolik Pre dan Post Penderita Hipertensi (n=60)



Tekanan darah secara progresif meningkat dengan bertambahnya umur. Menurut WHO (2015) adanya hubungan yang positif antara umur dengan tekanan darah di sebagian populasi. Ramaiah (2007) menyatakan tekanan darah secara bertahap dengan bertambahnya umur. Tekanan darah akan meningkat terus setelah umur 60 tahun. Perubahan fungsi

kardiovaskuler, peningkatan tahanan pembuluh darah dan kekakuan arteri juga merupakan efek dari menua. Responden atau penderita hipertensi pada penerapan intervensi ini seluruhnya adalah usia dewasa. Hasil pengukuran tekanan darah sistolik menunjukkan mayoritas diatas 160 mmHg. Dan tekanan diastolik mayoritas diatas 100 mmHg. Menurut *The Seventh Report of the*

Joint national Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure (JNC 7) dalam Smeltzer et.al (2008), tekanan darah sistolik diatas 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 100 mmHg dalam kategori hipertensi derajat II. Hal ini menunjukkan bahwa semua penderita hipertensi sebelum dilakukan tindakan intervensi senam dan relaksasi termasuk dalam kategori hipertensi derajat dua.

Hasil intervensi terjadi penurunan tekanan darah tinggi rata – rata sistolik 6,6 mmHg dan diastolik 5,05 mmHg setelah dilakukan senam dan relaksasi. Hasil evaluasi setiap pertemuan para penderita hipertensi merasa senang mendapatkan ilmu atau pengetahuan tentang pengendalian atau perawatan hipertensi, dapat saling berdiskusi terkait hipertensi yang dialami oleh penderita lainnya, otot – otot tubuhnya terasa kendor atau rileks, merasakan ada perubahan untuk istirahat tidur meningkat dan mereka menyatakan akan melakukan senam dan relaksasi secara rutin untuk mengendalikan tekanan darahnya.

Pemberian senam lansia berpengaruh secara signifikan terhadap tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi (Astari, 2012). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa ada pengaruh pelaksanaan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (Margiyati, 2010). Relaksasi otot progresif memiliki manfaat antara lain menurunkan tegangan fisik, denyut nadi, pernafasan, dan tekanan darah pada klien yang konsultasi ke dokter keluarga terkait dengan masalah tekanan darah tinggi sebanyak 60-90% (Schwickert, 2006). Teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah tinggi (Hamarno, 2010). Penelitian yang dilakukan Sheu, dkk (2003) di Taiwan pada 40 responden pasien hipertensi primer menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik 5,44 mmHg dan tekanan darah diastolik 3,48 mmHg. Kombinasi beberapa intervensi dengan intervensi tunggal dapat menghasilkan penurunan tekanan darah yang lebih bervariasi.

Menurut analisis penulis bahwa intervensi keperawatan senam dan relaksasi merupakan kegiatan atau aktifitas yang sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada usia

dewasa, meskipun penurunannya tidak sama jumlahnya setiap pertemuan. Kondisi tersebut terjadi mungkin dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor dari dalam ataupun dari luar. Kegiatan senam dan relaksasi ini merupakan kegiatan yang belum pernah dilakukan sebelumnya sehingga perlu waktu untuk adaptasi. Faktor dari dalam dipengaruhi oleh kondisi individu yang berbeda baik secara fisik atau psikis terkait kesiapan untuk melakukan kegiatan. Faktor dari luar dipengaruhi oleh kondisi lingkungan yang kurang mendukung saat dilaksanakan kegiatan seperti tempat atau suasana kegiatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Evaluasi akhir menunjukkan bahwa seluruh penderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah setelah penerapan intervensi keperawatan senam dan relaksasi, yaitu adanya perubahan atau selisih nilai pre dan post pada tekanan darah rata – rata penurunan sistolik 6,6 mmHg dan diastolik 5,05 mmHg. Intervensi/tindakan keperawatan senam dan relaksasi terbukti mampu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Saran

Intervensi/tindakan keperawatan senam dan relaksasi direkomendasikan untuk diberikan pada penderita hipertensi dimasyarakat dalam upaya pengendalian hipertensi di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Astari, PT. (2012). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Pada Kelompok Senam Lansia di BanjarKaja Sesetan Depansar Selatan*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular. (2011). *Pedoman PengendalianFaktor Risiko Penyakit Jantung Dan Pembuluh Darah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- DepKes, (2009). *Laporan Hasil Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2007*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

- Hamarno, R. (2010). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer Di Kota Malang. Tesis. Program Magister Ilmu Keperawatan FIK-UI. Depok
- KeMenKes, (2013). *Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Margiyati. (2010). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dukuh Komloko, Desa Bergas Kidul*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Miller, C. A. (2012). *Nursing for Wellness in Older Adults*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Pusat Promosi Kesehatan. (2007). *Jejaring Nasional: Pencegahan Dan Penanggulangan Penyakit Tidak Menular (PTM)*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Ramaiah, S. (2007). *Hipertensi*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Komputer
- Schwickert., J, Lanhorst., A, Paul., A, Michalsen., JG, Dobos., (2006). Stres Manajemen dalam Pengobatan Hipertensi Arteri
Esensial. <http://www.ipnoguida.net/2009/02/gestione-stress-hipertensione>, diperoleh tanggal 20 Januari 2014.
- Sheu, S., Irvin, L.B., Lin, S.H., & Mar, L.C. (2003). Effect of Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure and Psychosocial Status for Client with essential Hypertension in Taiwan. <http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=15&hid=5&sid=dc382=8a2-d996-44ec>. Diperoleh tanggal 10 Desember 2014.
- Smeltzer, C.S., & Bare, G.B. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Brunner & Suddarth. Jakarta: EGC.
- Schein, M. H., Gavish, B., Herz, M., Rosner-Kahana, D., Naveh, P., Knishkowsky, B., et al. (2001). Treating hypertension with a device that slows and regularises breathing: a randomised, double-blind controlled study. *Journal of Human Hypertension*, 15(4), 271-278.
- Snyder, M., & Lindquist, R. (2010). *Complementary & Alternative Therapies in Nursing* (6 ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Stanhope.M. & Lancaster.J. (2004). *Community & Public Health Nursing* : 6 th ed. St.Louis : Mosby. inc.
- Tuminah Sdan Rahajeng E. (2009). *Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia*. Jakarta: Pusat Penelitian Biomedis dan Farmasi Badan Penelitian Kesehatan Departemen Kesehatan RI, Jakarta.
- The JNC 7 (2004), *The seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*, U. S. Departement of Health and Human Services.
- WHO, (2013). *World Health Statistics 2013*. Geneva : WHO Press.