

# PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PULAU PRAMUKA RT/RW 04/04 KELURAHAN PULAU PANGGANG KEPULAUAN SERIBU

Sumiati<sup>1</sup>, Alda Mudrika<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Akper Husada Karya Jaya

\* Email: sumiatihkj@gmail.com

## Abstrak

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan suplai oksigen dan nutrisi. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Tujuan penelitian ini adalah Dapat diketahui penerapan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi Di Wilayah Kepulauan Seribu Pulau Pramuka RT 04/04 Kelurahan Pulau Panggang". Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif studi kasus dengan perbandingan dua klien. Dengan penerapan senam yoga yang dapat menurunkan tekanan darah dan membuat rileks pada klien. Dari hasil penelitian ini ditemukan pada pengkajian kedua klien hampir sama. Serta dilakukan intervensi dan implementasi yang sama. Dalam evaluasi kedua pasien mengalami penurunan intensitas skala nyeri. Hanya ditemukan salah satu pasien lebih cepat dalam penurunan tekanan darah dan nyeri karena kondisi penyakitnya yang belum parah dan sering melakukan senam yoga. Disarankan pada klien agar tetap menerapkan senam yoga agar skala nyerinya dan tekanan darahnya tidak bertambah. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan diharapkan agar lebih banyak dalam jumlah sampel yang diteliti.

**Kata Kunci:** senam yoga, Hipertensi, Lansia

### 1. Latar Belakang

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Menurut WHO (2010). Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh bersifat alamiah atau fisiologis. Penurunan tersebut disebabkan berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh. Pada umumnya tanda proses menua mulai tampak sejak usia 45 tahun dan akan menimbulkan masalah pada usia sekitar 60 tahun (Pujiastuti, 2015).

Senam yoga merupakan olahraga yang berfungsi untuk menyalurkan pikiran, jiwa, dan fisik seseorang. Senam yoga adalah sebuah aktifitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan (Triyanto, 2014). Menurut data World Health Organization (WHO) di seluruh dunia angka kejadian hipertensi mencapai 972 juta orang atau 26,4% diseluruh dunia mengidap hipertensi, angka kejadian tersebut kemungkinan dapat meningkat mencapai akan meningkat 29,2%. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada dinegara maju sedangkan 639 sisanya berada dinegara berkembang, termasuk indonesia (Yonata, 2016).

Prevalensi di Indonesia mencapai 34,11% orang yang menderita hipertensi dan DKI Jakarta sebesar 33,43% sedangkan klasifikasi hipertensi berdasarkan usia 55-64 tahun banyak 55,23%. Pada usia 65 tahun sebanyak 63,22% sedangkan pada usia lebih dari 75 sebanyak 69,53% tahun. Data penderita hipertensi yang mengalami komplikasi stroke sebanyak 60% sedangkan sisanya mengalami penyakit jantung, gagal ginjal, dan kebutaan. Hipertensi juga penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis (Risksedas, 2018).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Maret 2020 di RT 04/ RW 04 Kelurahan Pulau Panggang, di peroleh data dalam penelitian tersebut yaitu masyarakat Pulau Pramuka yang menderita hipertensi sebanyak 8,21% dari 157 jiwa. Berdasarkan studi pendahuluan di atas penting untuk diteliti senam yoga mengetahui sejauh mana pengaruhnya terhadap tingkat penurunan hipertensi. Oleh karena itu, peneliti tertarik mencoba menelaah dan membahas lebih lanjut mengenai “pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi Di Wilayah Kepulauan Seribu Pulau Pramuka RT 04/04 Kelurahan Pulau Panggang”.

## **2. Metode Pengabdian**

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu deskriptif studi kasus dengan perbandingan dua klien. Dengan penerapan senam yoga yang dapat menurunkan tekanan darah dan membuat rileks pada klien.

## **3. Hasil Pengabdian**

Pada bagian ini penulis membahas tentang “Penerapan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kepulauan Seribu Pulau Pramuka RT 04/04 Kelurahan Pulau

Panggang”. Prinsip dari pembahasan ini dengan memfokuskan manajemen nyeri yang bersifat non farmakologis dapat diberikan dalam asuhan keperawatan. Pembahasan ini dibuat untuk membandingkan antara tinjauan teori dengan asuhan keperawatan yang meliputi: Pengkajian, Diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi dan evaluasi keperawatan. Pengkajian yang dilakukan pada Ny.M dan Ny. R dilakukan secara menyeluruh mulai dari keluhan utama, riwayat penyakit sekarang, riwayat penyakit dahulu, riwayat kesehatan keluarga, pemeriksaan fisik. Pada umumnya pasien hipertensi mengatakan bahwa keluhannya sudah berangsur lama tetapi berkembang secara perlahan-lahan dan mengeluh nyeri pada kepala ketika melakukan aktivitas atau melakukan pergerakan.

Pada pengkajian terhadap riwayat kesehatan keluarga diperoleh data pada Ny.M tidak ada keluarga yang menderita hipertensi, hanya saja pada Ny.R diperoleh data bahwa klien tidak ada keluarga yang menderita hipertensi. Hasil pengkajian data dari kedua pasien di atas ditemukan adanya kesamaan antara tinjauan teori dan kasus yang ada. Pada pengkajian Ny.M dan Ny.R menemukan data bahwa klien mengeluh cemas dan takut pada saat melakukan aktivitas atau pergerakan, dan mengatakan nyeri pada kepala secara hilang timbul ataupun secara terus-menerus. Kondisi ini sesuai dengan teori (NANDA, 2015) yang menguraikan bahwa tanda dan gejala yang dirasakan seperti nyeri kepala. Dari hasil analisa data yang dilakukan Ny.M dan Ny.R, masalah keperawatan yang utama yang ditemukan adalah Nyeri (sakit kepala) berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral. Masalah keperawatan yang penulis temukan pada Ny.M dan Ny.R sesuai dengan diagnosa yang dikemukakan oleh (Dogoes, 2012).

Untuk mengatasi masalah Nyeri (sakit kepala) berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral. pada Ny.M dan Ny.R penulis telah melakukan implementasi keperawatan sesuai rencana keperawatan yang mengacu pada teori yang dikemukakan oleh (Doengoes, 2012), yaitu: mengkaji skala nyeri, frekuensi, durasi serta intensitas nyeri dengan mengukur skala nyeri numerik dan ekspresi wajah, memantau tanda-tanda vital seperti tekanan darah, suhu, pernapasan dan nadi. Sesuai dengan teori dari (Doengoes, 2012).

Pada penerapan intervensi keperawatan penulis lebih menekankan kepada pemberian manajemen nyeri non farmakologis yaitu dengan senam yoga. Dan melakukannya dengan durasi 30-45 menit. Hal tersebut sesuai dengan teori (Benny, 2016). yang menjelaskan bahwa Senam yoga memiliki manfaat yang baik bagi tubuh terutama untuk menurunkan tekanan darah, maka yoga sangat direkomendasikan pada penderita tekanan darah tinggi. Yoga memiliki efek fisiologis pada kekuatan otot, peningkatan beberapa asanas (posisi tubuh) yang mempengaruhi sistem saraf otonom dan kelenjar endokrin yang mengatur fungsi internal termasuk detak jantung dan produksi hormon. (Wiria, 2015).

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, maka respon yang diperoleh dari Ny.M dari hari pertama sampai hari ketiga adalah klien mengatakan sudah bisa melakukan aktivitas sedikit demi sedikit, dan klien merasa lebih rileks, skala nyeri 3 turun menjadi 2. Sedangkan respon yang diperoleh dari Ny.R dari hari pertama sampai hari ketiga adalah klien mengatakan nyeri berkurang. Dari hasil respon kedua klien, penulis menyimpulkan bahwa keefektif Klien mengatakan sudah tidak pusing, Klien mengatakan sudah bisa tidur nyenyak dan nyaman Klien mengatakan nyeri dapat

terkontrol dengan baik, skala nyeri 2 tekanan darah 120/80mmhg. senam yoga dapat menurunkan nyeri serta memberikan efek relaksasi pada klien.

#### DAFTAR PUSTAKA

- AHA (American Heart Association) 2017. Cardiovasculer disease: A Costly Burden For America Projection Through 2035. The American Heart Assoction Office of federal Advocay: Washington DC
- Alimul H, A. Aziz. 2009. Kebutuhan dasar manusia aplikasi konsep dan proses perawatan. Jakarta: salemba medikal
- Alimul H, A. Aziz. 2010. Keterampilan dasar praktek klinik kebidanan jakarta : Salemba Medika
- Arif, muttaqin, 2009. Asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem kardiovaskuler dan hematologi. Salemba medika, jakarta
- Benny,I,M,P dan Dwirandra, A.A.N.B. 2016. Kemampuan opini audit tahun sebelumnya memoderasi pengaruh profitabilitas, leverage,likuiditas pada "Opini Audit Going Concern".E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana 14 (2): 835-861
- Doengoes. M. E, Et. Editor Monica, E. 2010. Nursing Care Plans Guidelines For Planning and Documeneting Patient Care, Edisi 3, Alih Bahasa: Kariasa IM. Jakarta: EGC
- Indriana, yeniar. (2012), Gerentologi dan Progeria. Pustaka Belajar: Yogyakarta
- Mujahidullah, Khalid. 2012. Keperawatan Gerontik. Jogjakarta: pustaka pelajar
- Mujahidin, Akhmad.2012. Ekonomi Islam, Jakarta: PT.Raja Granfindo persada,
- Nugroho, T. 2010. Buku Ajar Obstetri. Yogyakarta: Nuha Medika
- Padila.2013. Asuhan Keperawatan penyakit dalam. Yogyakarta: Nuha medika

- Pujiastuti, S. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Gau Mabaji. Sulawesi: Universitas Hasanuddin
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.[http://www.depkes.go.id/resouces/download/inforterkini/materi\\_rakorpop/2018/hasil%2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resouces/download/inforterkini/materi_rakorpop/2018/hasil%2018.pdf)
- Robbins, stephen. 2015. Organization Behavior. 9th Edition. New Jersey: Precentice Hall International Inc
- Setiadi. (2013). Konsep dan Praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2) Yogyakarta: Graha Ilmu
- Stefanus S. 2010. Reverse Engineering- Teori dan Aplikasi, Semarang: Badan penerbit Universitas Diponegoro
- Soewadji, Jusuf, 2012 penganter metodologi penelitian, Jakarta: Mitra Wacana Media
- Sonnerstedt, Dian. (2017). 8 jenis yoga terpopule. <http://www.hellosehat.com>.
- Syamsudin. 2011. buku ajar farmakoterapi kardiovaskular dan renal.jakarta: penerbit salemba Medika pp 31
- Triyanto E. 2014. Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Udjianti, wajan.2011. keperawatan kardiovaskuler. Jakarta: salemba medika
- Wahyu, Johan. 2011. Pembuatan Web Sistem Pakar untuk indenfikasi dan penenangan anak autis. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Mochtar, Rustam, 2010. Sinopsis Obstetri. Jakarta: EGC
- World Health Organization (WHO). 2013. Data Hipertensi Global. Asia Tenggara: WHO
- Yononata, A., Satria, A. 2016. Hipertensi sebagai faktor pencetus Terjadinya Stroke. Majority Vol. 5 No.3.