

EFEKTIFITAS PENGGUNAAN MODEL SENAM JANTUNG TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI

Egeria Dorina Sitorus¹, Fitriani²

¹ Akper Husada Karya Jaya

* Email: egeria.sitorus@husadakaryajaya.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, agar dapat memasukkan oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh. Senam jantung sehat dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pengabdian ini menggunakan pendekatan secara langsung kepada masyarakat untuk mengajarkannya tentang senam jantung. Dari pengabdian yang dilakukan selama 3 kali pertemuan dalam 3 minggu didapatkan bahwa perbedaan tekanan darah pre dan post intervensi senam jantung sehat menunjukkan p-Value 0,008 (<0,05). Serta hasil uji beda independen menunjukkan bahwa antara kelompok intervensi dan kelompok control menunjukkan nilai 0,131 (>0,05). Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam jantung sehat pada pasien hipertensi dan tidak ada perbedaan tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kata Kunci: Tekanan darah, Senam Jantung Sehat, Hipertensi

1. Latar Belakang

Hipertensi atau peningkatan tekanan darah adalah suatu kondisi yang mana tekanan pada pembuluh darah meningkat secara persisten (WHO, 2018). Menurut American Heart Association (2017) seseorang dapat dikatakan hipertensi jika tekanan darah 130/80 mmHg atau lebih. Hipertensi di seluruh dunia mencapai 972 juta penderita, dimana 639 juta penderita berada di negara berkembang termasuk Indonesia (WHO, 2013), sedangkan di Indonesia sendiri prevalensi hipertensi pada usia lebih dari 18 tahun sebesar 34.1% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data dinas kesehatan provinsi DKI Jakarta 2016 prevalensi hipertensi di DKI Jakarta mencapai 527.391 penderita. Untuk jumlah hipertensi di Jakarta Timur

tahun 2016 adalah 157.175 penderita (profil kesehatan provinsi DKI Jakarta, 2016). Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi merupakan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah, sedangkan terapi non farmakologi dengan cara memperbaiki pola hidup, mengurangi asupan garam dan lemak, mengurangi asupan alcohol, berhenti merokok, mengurangi berat badan bagi penderita obesitas, meningkatkan aktifitas fisik, olahraga teratur (Nugroho Taufan, 2010). Salah satu olahraga yang umum di masyarakat adalah olahraga senam jantung sehat.

Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan

jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi. Serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Selain meningkatnya perasaan sehat dan kemampuan untuk mengatasi stress, keuntungan latihan aerobik yang teratur adalah menurunnya tekanan darah, berkurangnya obesitas, berkurangnya frekuensi denyut jantung saat istirahat dan menurunnya resistensi insulin (Fakhrudin, 2013).

Senam jantung sehat terdiri dari 5 seri, dimana setiap seri dibedakan dari gerakan dan intensitas latihan. Senam jantung sehat seri I, berbeda dengan senam jantung sehat seri II, III, IV, maupun seri V, dimana semakin besar seri, beban latihan semakin tinggi. Penelitian Eso, Pascawitasari & Sudayasa (2018) menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini juga senada dengan penelitian dari Hartutik & Noorratri (2019) yang menunjukkan bahwa senam jantung sehat efektif menurunkan hipertensi pada lansia.

Pengabdian tentang senam jantung sehat belum pernah dilakukan di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Matraman, Jakarta Timur sebelumnya. Di wilayah ini, penderita hipertensi sering melakukan senam setiap hari Sabtu atau Minggu. Namun, senam yang dilakukan bukanlah senam jantung sehat. Selain itu, belum adanya penelitian sehingga para penderita tidak memahami pentingnya senam jantung sehat secara rutin. Hasil pengabdian ini nantinya akan disosialisasikan kepada penderita hipertensi di wilayah tersebut, sehingga diharapkan adanya perubahan perilaku dan pola gaya hidup dari penderita hipertensi di wilayah RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Matraman dalam mengelola penyakitnya. pentingnya suatu aktivitas dalam kehidupan sehari-hari

2. Metode Pengabdian

Pengabdian ini dilakukan secara langsung dan dilakukan senam jantung secara bersama-sama dengan masyarakat di wilayah RW 03 Kelurahan Kebon Manggis, Matraman Jakarta Timur. Rancangan yang digunakan adalah uji beda berpasangan, dimana uji beda berpasangan melibatkan kelompok yang sama dan diukur perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam jantung, untuk menganalisa perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan senam jantung.

3. Hasil dan pembahasan Pengabdian

Dengan dilakukannya pengabdian ini didapat rata tekanan darah pre intervensi senam jantung sehat di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Matraman, Jakarta Timur yaitu Normal <120/ < 80mmHg (5,6%). Pre hipertensi Tkt I 140-159/90-99mmHg (38,9%), rata-rata tekanan darah post intervensi senam jantung sehat di RW 03 kelurahan kebon manggis matraman. Kelurahan Kebon Manggis Matraman, Jakarta Timur yaitu Normal <120/ < 80mmHg 8 (44,4%), pre hipertensi 120-139/80-89 mmHg 6 (33,3%). Hipertensi Tkt I 140-159/90-99 mmHg 4 (66,7 %). Rata-rata tekanan darah post kelompok control di RW 03 kelurahan kebon manggis matraman, Jakarta Timur yaitu pre hipertensi 120-139/80-89 mmHg 4 (66,7%), hipertensi Tkt I 140-159/90-99 mmHg 2 (33,3%).

pengabdian yang dilakukan ini adalah sesuai hasil dengan tujuan pengabdian ini adalah untuk mengetahui efektifitas senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis, Matraman Jakarta Timur. Masyarakat yang ikut serta dalam pelaksanaan pengabdian ini sangat antusias dan senang diadakan latihan senam jantung. banyak masyarakat yang masih belum mengetahui manfaat dan cara senam jantung.

senam jantung yang diajarkan kepada masyarakat diajarkan atau dipraktekkan langsung didepan masyarakat dan masyarakat turut mengikuti pelaksanaan senam jantung bersama Masyarakat.

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Matraman dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata tekanan darah pre intervensi senam jantung sehat di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Matraman, Jakarta Timur yakni tekanan darah pre intervensi lebih banyak berada pada Pre Hipertensi 120-139/80-89 mmHg yaitu sebanyak 10 (55,6%).
2. Rata-rata tekanan darah post intervensi senam jantung sehat di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Matraman, Jakarta Timur yakni mengalami perubahan sehingga tekanan darah post intervensi lebih banyak berada pada Normal <120/ <80 mmHg yaitu sebanyak 8 (44,4%)
3. Rata-rata tekanan darah pre kelompok kontrol di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Matraman, Jakarta Timur yakni tekanan darah pre kelompok kontrol lebih banyak berada pada Hipertensi Tkt I 140- 159/90-99mmHg yaitu sebanyak 4 (66,7%)
4. Rata-rata tekanan darah post kelompok kontrol di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Matraman, Jakarta Timur yakni mengalami perubahan sehingga tekanan darah post kelompok kontrol lebih banyak berada pada Pre Hipertensi 120-139/80-89 mmHg (66,7%).

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2017). Highlight From The 2017 Guideline for Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adult. Diakses dari <http://professional.heart.org> pada tanggal 8 April 2019.
- Depkes RI. (2014). Hipertensi. Jakarta :Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI.
- Dinas Kesehatan Kota DKI Jakarta.(2016). Profil Dinas Kesehatan Kota DKI Jakarta. DKI Jakarta :Pemerintah Kota DKI Jakarta Dinas Kesehatan.
- Eso, Pascawitasari, dan Sudayasa (2018). Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.
- Fakhrudin, Hanif dan Nisa, Khairun (2013). Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Kadar Gula Darah Puasa pada Lansia di Panti Sosial dan Lanjut Usia Tresna Werdha 'Natar Lampung Selatan. Medical Journal Of Lampung University.
- Hartutik, Noorratri (2019). Senam Jantung Efektif Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. Jurnal STIKES Aisyiyah Surakarta.
- Nugroho, T. (2010). Buku Ajar Gangguan Sistem Kardiovaskuler. Jakarta : EGC
- Nurarif .A.H. dan Kusuma.H.(2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC. Jogjakarta : MediAction.