

# PENERAPAN SENAM KEBUGARAN LANSIA UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Susmini<sup>1</sup>, Wella Juartika<sup>2</sup>, Dianti Afrelia<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Prodi Keperawatan Lubuklinggau Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia

susmini@poltekkespalembang.ac.id

## ABSTRACT

**Background:** *The anxiety experienced by hypertensive patients will actually worsen their hypertensive condition. Efforts that can be made to prevent anxiety in hypertension are to provide the application of fitness gymnastics. Methods:* This research design uses a descriptive method through a case study approach, with 2 respondents, namely Hypertension clients in the monkey area of the Perumnas Health Center in Lubuklinggau City, in April 2023. The study was conducted using the Hars method, interviews and the application of elderly fitness gymnastics for 3 days. **Results:** *The results of the study are known to have a significant influence on lowering blood pressure. Conclusion:* *The application of elderly fitness exercises in two subjects with hypertension is very effective against lowering blood pressure.*

**Keywords :** *Anxiety, Hypertension, Elderly, Fitness Gymnastics*

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Kecemasan yang dialami pasien hipertensi justru akan memperburuk kondisi hipertensinya. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya kecemasan pada hipertensi adalah dengan memberikan penerapan senam kebugaran. **Metode** Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif melalui pendekatan studi kasus, dengan 2 orang responden yaitu klien Hipertensi di Wilayah Kera Puskesmas Perumnas Kota Lubuklinggau, pada bulan April 2023. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode Hars, wawancara dan penerapan senam kebugaran lansia selama 3 hari. **Hasil :** Penelitian studi kasus ini menemukan masalah Ansietas diakibatkan karena cemas akan terjadi komplikasi pada penyakitnya. Penerapan senam kebugaran lansia membantu menurunkan ansietas. Hasil penelitian diketahuinya adanya pengaruh yang signifikan dalam penurunan tekanan darah. **Kesimpulan :** Penerapan senam kebugaran lansia pada dua orang subjek penderita Hipertensi sangat efektif terhadap penurunan tekanan darah.

**Kata kunci :** **Kemasan, Hipertensi, Lansia, Senam Kebugaran**

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang dapat menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Hipertensi menjadi salah satu faktor risiko penyebab terjadinya penyakit kardiovaskuler. Tanda dikatakan hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan diastolik > 90 mmHg (Linda, 2018). Angka kejadian hipertensi di dunia diperkirakan sebesar 1 milyar jiwa dan hampir 7,1 juta mengalami kematian setiap tahunnya (13%) (Kemkes RI, 2019). Berdasarkan data Riskesdas angka kejadian hipertensi menunjukkan kenaikan dari 25,8 % menjadi 34,1 %. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan akibat hipertensi angka kematian sebesar 427.218 (Riskesdas, 2018).

Penyakit tidak menular yang sering dialami lansia adalah hipertensi, penyakit sendi, kesehatan mulut, diabetes melitus, penyakit jantung dan stroke. Salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak terjadi pada lansia adalah hipertensi (Riskesdas, 2018). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi adalah faktor usia, jenis kelamin, obesitas, kebiasaan olahraga, stress (Dewi, Ruspawan, 2017), tipe kepribadian, serta faktor yang paling dominan mempengaruhi hipertensi yaitu pada usia lanjut. Pada penderita hipertensi biasanya mengalami gangguan pola tidur, dan kecemasan sehingga mengakibatkan tekanan darahnya meningkat (Isni et al., 2023).

Ansietas / Kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan olehantisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Sari, 2022). Kemudian untuk mengurangi tingkat kecemasan terdapat beberapa cara salah satunya dengan teknik relaksasi nafas dalam dan juga senam. Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia (Gustiana & Islami, 2021). Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua (Wijaya & Rosita, 2023).

Data dari *World Health Organization* menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia yang menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang menderita hipertensi. Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi esensial pada umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%), umur 65-74 tahun (63,2%), umur >75 tahun (69,5%). Untuk wilayah Asia Tenggara didapatkan bahwa Asia Tenggara berada pada posisi ke 3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total penduduk. Dari beberapa negara di kawasan Asia Tenggara, didapatkan bahwa Indonesia memiliki prevalensi hipertensi yang tinggi dibandingkan negara-negara lainnya yakni sebesar 31,7% (WHO, 2017).

Secara nasional prevalensi hipertensi pada hasil Riskesdas 2018 menunjukkan kecenderungan peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013 yakni meningkat sebesar 8,31% dari 25,8% ditahun 2013 menjadi 34,11% ditahun 2018. Dimana prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Selatan menempati posisi ke 14 dari 34 provinsi di Indonesia yakni dengan prevalensi sebesar 30,44% (Kemenkes RI, 2019). Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2019, di dapatkan bahwa pada tahun 2018 penderita hipertensi berusia > 15 tahun sebanyak 5.572.379 penduduk di kota Palembang menyumbang angka tertinggi yakni sebesar 1.130.254 penderita hipertensi (Profil Kesehatan Sumatra Selatan, 2019).

Terapi farmakologi dan nonfarmakologi dilakukan dengan tujuan utama yaitu pencegahan terhadap kejadian hipertensi emergensi. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan kepada pasien meliputi : pengaturan makan, olahraga, dan pengelolaan stres. Salah satu teknik untuk menurunkan kecemasan pada hipertensi adalah dengan berolahraga senam lansia. Senam lansia adalah permainan (olahraga) untuk menurunkan berat badan dan pemantauan kecemasan (faktor penyebab tekanan darah tinggi) untuk pasien hipertensi dan lansia yang dilakukan dua kali seminggu selama 30 menit (Ifansyah, Herawati, & Diani, 2018). Manfaat lain dari senam lansia adalah untuk meningkatkan otot dan tulang yang dinamis, terutama aliran darah dan suplai oksigen ke miokardium, sehingga mengurangi denyut nadi. Setelah istirahat, pembuluh darah melebar atau melebar, dan aliran darah berkurang untuk jangka waktu tertentu. Setelah 120 menit, nadi akan kembali ke denyut nadi pra- olahraga dalam waktu sekitar 30 menit (Ukhalima et al., 2016)

Subjek studi kasus ini yaitu 2 orang pasien lanjut usia yang menderita Hipertensi. Hal ini dilakukan penerapan senam kebugaran lansia pada sore hari secara berturut-turut dapat mengurangi rasa cemas pada lansia penderita hipertensi. Hal ini di lakukan senam kebugaraan lansia untuk menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada lansia penderita hipertensi.

Tujuan umum penelitian ini adalah melakukan implementasi keperawatan pada pasien hipertensi dengan kecemasan dengan penerapan senam kebugaran lansia. Tujuan khususnya adalah melakukan implementasi keperawatan penerapan senam kebugaran lansia dan menganalisis hasil implementasi keperawatan pada pasien hipertensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi.

## **METODE**

Metode deskriptif studi kasus untuk mendeskripsikan implementasi keperawatan penerapan senam kebugaran lansia untuk menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi dipuskesmas. Pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan, intervensi

keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Studi kasus dilakukan di salah satu puskesmas di kota lubuklinggau pada tanggal 01 april – 07 april 2023. Subjek studi kasus berjumlah dua orang pasien yang diamati secara mendalam dengan kriteria inklusi yaitu klien dengan Hipertensi, berusia kurang lebih 60 tahun, berjenis kelamin perempuan dan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolic >90 mmHg. Sedangkan kriteria eksklusi klien penderita hipertensi yang menolak menjadi responden dan penderita yang mengalami gangguan ekstremitas. Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data studi kasus adalah format pengkajian asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan.

Metode pengumpulan data menggunakan metode *Hamilton Anxiety Rating Scale*, wawancara, observasi dan pemeriksaan. Penulis melakukan pengamatan langsung pada keadaan klinis klien dan respon klien terhadap tindakan asuhan keperawatan dengan ansietas yang diberikan pada pasien hipertensi dengan ansietas. Selanjutnya pemeriksaan fisik, penulis mengumpulkan data peneliti menjelaskan terlebih dahulu tujuan penelitian. Apabila pasien setuju dijadikan subjek studi kasus, pasien menandatangani lembar informen consent. Fokus studi kasus ini yaitu penerapan senam kebugaran lansia terhadap ansietas pada lansia dengan hipertensi. Dan dilanjutkan dengan studi kasus dokumentasi keperawatan pada kasus ini penulis menggunakan berbagai sumber hasil dari pemeriksaan diagnostik. *Ethical Clearens* dikeluarkan oleh poltekkes kemenkes Palembang dengan nomor 0223/KEPK/Adm2/III/2023. Data di analisis dengan menjabarkan hasil pengumpulan data dari seluruh rangkaian kegiatan penelitian berdasarkan komponen asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian bersumber hasil wawancara, observasi, pemeriksaan diagnostic, diagnosis keperawatan, perencanaan asuhan, implementasi serta hasil evaluasi keperawatan.

## **HASIL**

Hasil pemberian asuhan keperawatan yang dilakukan secara langsung pada subjek I (Ny.Z) dan subjek II (Ny.A) dengan kondisi Hipertensi di wilayah kerja puskesmas perumnas kota lubuklinggau yang mana fokus dari penelitian ini adalah terkait penerapan senam kebugaran lansia yang meliputi pengkajian, perumusan masalah, intervensi, implementasi dan evaluasi maka dapat disimpulkan secara umum Penerapan teknik senam kebugaran lansia pada penderita hipertensi sangat efektif terhadap penurunan tekanan darah dan secara khusus penerapan teknik senam kebugaran lansia pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas perumnas kota lubuklinggau tahun 2023 menjadi alternatif untuk menurunkan tekanan darah dan Penerapan teknik senam kebugaran lansia pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas perumnas kota lubuklinggau tahun 2023, memberikan hasil yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah

## **PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini didapatkan terjadi penurunan ansietas pada kedua pasien. Hal ini menunjukkan bahwa senam kebugaran lansia terhadap penurunan ansietas pasien hipertensi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat disebabkan oleh lingkungan ,lingkungan dapat mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja sehingga individu tersebut merasa tidak nyaman. Yang kedua disebabkan karena emosi yang ditekan, yaitu kecemasan dapat terjadi ketika seseorang tidak menemukan jalan keluar sendiri dalam persoalan ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah / frustasi dalam waktu yang lama. Dan yang

dipengaruhi oleh sebab-sebab fisik, yaitu pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan (Angeline & Simon, 2020).

Senam yoga dapat dilakukan dan dijadikan sebagai kebiasaan positif yang dapat dilakukan kapanpun selain itu untuk hasil yang baik, sebaiknya yoga dilakukan secara konstan. Yoga dapat dijadikan intervensi yang baik pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi stress, dan kecemasan (Purwati & Rahmandani, 2018). Menurut bahwa Senam Yoga yang dilakukan selama 2 kali dalam seminggu pada pagi atau sore hari mempengaruhi fluktuasi tekanan darah pada pasien Hipertensi.

Latihan Yoga berguna untuk menstimulasi pengeluaran hormon Endorphin. Hormon Endorphin merupakan hormon kebahagiaan, hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi di otak yang melahirkan rasa tenang, relaks dan meningkatkan kadar Endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tingkat kecemasan seseorang (Sangam et al., 2015). Disini pemberian yoga dilakukan secara rutin, agar berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan pemberian asuhan keperawatan yang dilakukan secara langsung pada subjek I (Ny.Z) dan subjek II (Ny.A) dengan kondisi Hipertensi di wilayah kerja puskesmas perumnas kota lubuklinggau yang mana fokus dari penelitian ini adalah terkait penerapan senam kebugaran lansia yang meliputi pengkajian, perumusan masalah, intervensi, implementasi dan evaluasi maka dapat disimpulkan secara umum Penerapan teknik senam kebugaran lansia pada penderita hipertensi sangat efektif terhadap penurunan tekanan darah dan secara khusus penerapan teknik senam kebugaran lansia pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas perumnas kota lubuklinggau tahun 2023 menjadi alternatif untuk menurunkan tekanan darah dan Penerapan teknik senam kebugaran lansia pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas perumnas kota lubuklinggau tahun 2023, memberikan hasil yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Disarankan bagi prodi keperawatan lubuklinggau dapat menambah bacaan atau referensi di Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Lubuklinggau terutama penerapan senam kebugaran lansia penderita hipertensi.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Pada penelitian ini tidak ada konflik kepentingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angeline, & Simon, V. (2020). *Kecemasan*. Diandra Kreatif.
- Dewi, Ruspawan, S. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Otogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 5(3), 161–168.
- Gustiana, E., & Islami, C. C. (2021). Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2159–2167. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1810>
- Isni, K., Allafia, D. N., & Oktavianti, A. U. (2023). Stimulasi Kepedulian Terhadap Pencegahan Hipertensi Melalui Edukasi Kesehatan di Kampung Pungkur, Kabupaten Garut, Jawa Barat. *Selaparang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(September), 1544–1549.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 28–39. <http://dx.doi.org/10.1186/s13662-017-1121-6><https://doi.org/10.1007/s41980-018-0101-2><https://doi.org/10.1016/j.cnsns.2018.04.019><https://doi.org/10.1016/j.cam.2017.10.014><http://dx.doi.org/10.1016/j.apm.2011.07.041><http://arxiv.org/abs/1502.020>
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.

- [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiZwITJvYv0AhVqFLcAHfzPBBEQFnoECACQAQ&url=https%3A%2F%2Fkesmas.kemkes.go.id%2Fassets%2Fupload%2Fdir\\_519d41d8cd98f00%2Ffiles%2FHasil-risikesdas-2018\\_1274.pdf&usg=AOvVaw0-adbXeYunHXSv27](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiZwITJvYv0AhVqFLcAHfzPBBEQFnoECACQAQ&url=https%3A%2F%2Fkesmas.kemkes.go.id%2Fassets%2Fupload%2Fdir_519d41d8cd98f00%2Ffiles%2FHasil-risikesdas-2018_1274.pdf&usg=AOvVaw0-adbXeYunHXSv27)
- Sangam, S., Naveed, A., Athar, M., Prathyusha, P., Moulika, S., & Lakshmi, S. (2015). *International Journal of Health Sciences and Research*. 5(1), 156–164.
- Sari, R. P. (2022). Edukasi Relaksasi Otot Progresif Cegah Stres Dan Jenuh Belajar Daring Pada Siswa Sma. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 5(3), 555–562. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCES/article/view/8797>
- Ukhalima, N., Sudrajat, H., Nisa, K., Kedokteran, F., Lampung, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2016). *Efektifitas Senam Asma untuk Meningkatkan Fungsi Paru Penderita Asma Effectivityof Asthma Exercises to Increase Lung Functionof Asthma Patient*.
- WHO. (2017). WHO Methods and data sources for country-level causes of death 2000-2015. *Global Health Estimates Technical Paper*, 1–81. <https://doi.org/10.1016/j.mpmmed.2016.06.006>
- Wijaya, I. W. S., & Rosita, N. P. I. (2023). Pendidikan Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Hipertensi Di Banjar Batan Duren, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan, Bali. *Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia*, 1(1), 9–16. <https://doi.org/10.55887/jski.v1i1.2>