



PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA: *CASE REPORT*

Adila Salwa^{1*}, Vinami Yulian²

¹ Program Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

² Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

j230235001@student.ums.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Seseorang yang mengalami hipertensi mungkin tidak merasakan gejala apa pun, oleh karena itu hipertensi sering disebut juga sebagai *silent killer*. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan bersama dengan kader posyandu lansia Desa Jati didapatkan data bahwa terdapat 62 orang yang mengalami hipertensi pada tahun 2024. Untuk meminimalisir hal tersebut maka diperlukan suatu upaya salah satunya adalah senam hipertensi. Karya ilmiah ini merupakan laporan kasus (*case report*) menerapkan lima proses keperawatan, yaitu pengkajian, perumusan diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, serta evaluasi yang dilakukan sesuai dengan *Evidence-based Nursing Practice*. Hasil penerapan menunjukkan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia, dan hasil tersebut diperoleh setelah menerapkan senam hipertensi secara rutin. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: *Senam Hipertensi, Hipertensi, Tekanan Darah*

Abstract

Hypertension is one of the main causes of premature death worldwide. Someone who has hypertension may not feel any symptoms, therefore hypertension is often called the silent killer. Based on interviews conducted with elderly posyandu cadres in Jati Village, data was obtained that there were 62 people who experienced hypertension in 2024. To minimize this, efforts are needed, one of which is hypertension exercise. This scientific work is a case report applying five nursing processes, namely assessment, formulation of nursing diagnoses, intervention, implementation and evaluation carried out in accordance with Evidence-based Nursing Practice. The results of the application show that hypertension exercise can reduce blood pressure in the elderly, and these results were obtained after implementing hypertension exercise regularly. So it can be concluded that there is an influence between hypertension exercise on reducing blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: *Hypertension Exercise, Hypertension, Blood Pressure*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author

Address : Dusun Banyumas, Desa Pasuruan, Kecamatan Penengahan, Lampung Selatan

Email : j230235001@student.ums.ac.id

Phone : 0895346359695

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut (WHO, 2023). Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Seseorang yang mengalami hipertensi mungkin tidak merasakan gejala apa pun, oleh karena itu hipertensi sering disebut juga sebagai *silent killer*. Satu-satunya cara untuk mengetahuinya adalah dengan memeriksakan tekanan darah (Fatikha et al., 2024). Pada tahun 2018, Indonesia memasuki peringkat ke 5 sebagai negara dengan kasus hipertensi terbanyak di dunia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 didapatkan angka hipertensi di Indonesia mencapai kurang lebih hingga 63 juta jiwa, dengan pengukuran pada penduduk rentang usia > 18 tahun sejumlah 34,11%, (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penyebab hipertensi ada 2, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Penyebab pemicu yang tidak dapat diubah antara lain faktor genetik, usia, jenis kelamin. Penyebab hipertensi yang dapat diubah adalah kelebihan berat badan, kurang beraktivitas atau berolahraga, serta gaya hidup yang tidak sesuai (Fatikha et al., 2024). Apabila tidak dilakukan penatalaksanaan maka akan menyebabkan kondisi kesehatan lain seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Beberapa dampak yang dirasakan oleh penderita hipertensi antara lain pasien merasa hidupnya tidak berarti karena kelemahan dan proses penyakit hipertensi yang merupakan penyakit seumur hidup. Selain itu peningkatan aliran darah ke otak akan menyebabkan pasien sulit berkonsentrasi dan merasa tidak nyaman yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas hidup penderita hipertensi (Kazeminia et al., 2020).

Desa Jati merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa tengah. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan bersama dengan kader posyandu lansia Desa Jati didapatkan data bahwa terdapat 62 orang yang mengalami hipertensi pada tahun 2024. Untuk meminimalisasi hal tersebut maka diperlukan suatu upaya salah satunya adalah senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan senam yang ditujukan pada lansia dan orang yang beresiko atau sudah mengalami hipertensi. Hal tersebut bertujuan untuk mengurangi tekanan darah agar tidak terjadi komplikasi yang lebih lanjut. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Oktaviani et al., (2022), bahwa penurunan tekanan darah dapat dilakukan dengan menggunakan cara nonfarmakologis yaitu dengan

senam hipertensi. Pada penelitian tersebut senam hipertensi dilakukan pada 2 klien yang mengalami hipertensi selama 3 hari dan diketahui bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah apabila dilakukan secara rutin. Penelitian yang dilakukan oleh Fatikha et al., (2024) juga membahas hal yang sama, yaitu senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan senam hipertensi pada pasien adalah 180/110 mmHg dan setelah melakukan senam adalah 172/100 mmHg, hal tersebut dikarenakan melakukan latihan atau olah raga yang memenuhi kebutuhan oksigen sel dapat menghasilkan peningkatan energi yang pada akhirnya akan meningkatkan denyut jantung, curah jantung, dan pada akhirnya berakibat pada peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis sangat tertarik untuk menyusun laporan karya ilmiah akhir dengan judul “Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia: *Evidence Based Nursing*.”

METODE

Penerapan senam hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Karya ilmiah ini merupakan laporan kasus (*case report*) yang menerapkan lima proses keperawatan, yaitu pengkajian, perumusan diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, serta evaluasi. Dalam asuhan keperawatan ini dilakukan sesuai dengan *Evidence-based Nursing Practice*. *Evidence-based Nursing Practice* ini diperoleh melalui *database* berupa *Google Scholar* dan *Pubmed* dengan jurnal yang digunakan yaitu jurnal nasional dan internasional. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian yaitu “senam hipertensi”, “hipertensi”, dan “tekanan darah.”

Hasil dari kajian literatur tersebut diterapkan pada asuhan keperawatan yang telah dilakukan pengkajian setelah dilakukan *review* pada artikel yang terkait dengan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Instrumen yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini yaitu lembar observasi dan tensimeter untuk mengukur tekanan darah pada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kasus

Pelaksanaan senam hipertensi dimulai pada tanggal 23 sampai 25 Mei 2024 pukul 09.00 WIB di rumah klien. Klien pertama yaitu Ny. S berusia 60 tahun berpendidikan terakhir SD. Ny. S mengatakan bahwa ia menderita hipertensi sejak umur 50 an. Hasil analisa data

ditemukan TD 155/98 mmHg, Nadi 90 x / menit, RR 19 x / menit. Klien terdiagnosa hipertensi karena penulis telah mengecek tekanan klien sebanyak 3 kali pada waktu yang sama namun hari yang berbeda. Dan didapatkan hasil bahwa tekanan darah kedua klien selalu lebih tinggi dari 140 mmHg.

Klien ke dua yaitu Ny. B berusia 60 tahun berpendidikan terakhir SD. Ny. B mengatakan ia mengetahui bahwa dirinya memiliki hipertensi sejak mengikuti posyandu lansia yang di adakan di Desa. Hasil analisa data pada Ny. B ditemukan TD 157/97 mmHg, Nadi 98 x/menit, RR 21 x/menit. Saat dilakukan wawancara Ny. S dan Ny. B mengatakan bahwa mereka jarang mengkonsumsi obat hipertensi, klien hanya meminum obat tersebut apabila merasakan gejala semakin memberat. Akhir-akhir ini klien sering merasakan gejala sakit kepala dan keluhan di daerah leher.

Penegakan Diagnostik

Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan pada kedua klien tanggal 23 Mei 2024 didapatkan masalah keperawatan dalam karya ilmiah ini yaitu perfusi serebral tidak efektif. Dari diagnosa tersebut intervensi keperawatan yang diberikan pada klien yaitu senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Intervensi tersebut diberikan pada klien selama 3 hari berturut-turut yang dimulai pada

tanggal 23 hingga 25 Mei 2024 dengan frekuensi 1 kali sehari (15 sampai 20 menit). Intervensi tersebut diharapkan dapat mengurangi gangguan rasa nyaman dengan menurunkan tekanan darah pada klien.

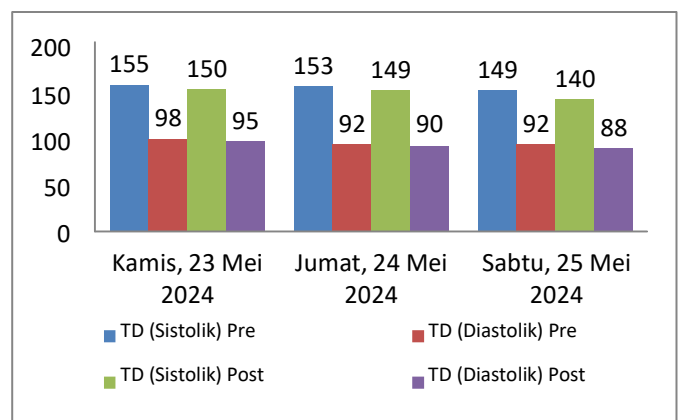
Implementasi

Penerapan senam hipertensi dilakukan pada 2 klien yang menderita hipertensi yaitu Ny. S dan Ny. B. Penerapan intervensi senam hipertensi ini dilakukan di rumah klien, yaitu Ny. S dan Ny. B yang menderita hipertensi. Sebelum diberikan senam hipertensi dilakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu. Setelah itu klien diberikan intervensi senam hipertensi selama tiga hari berturut-turut dengan satu kali pertemuan yaitu 15 hingga 20 menit. Terdapat tiga tahap dalam melaksanakan senam hipertensi, tahap pertama diawali dengan pemanasan, tahap kedua yaitu tahap inti, dan tahap ketiga yaitu tahap pendinginan (Simandalahi et al., 2019).

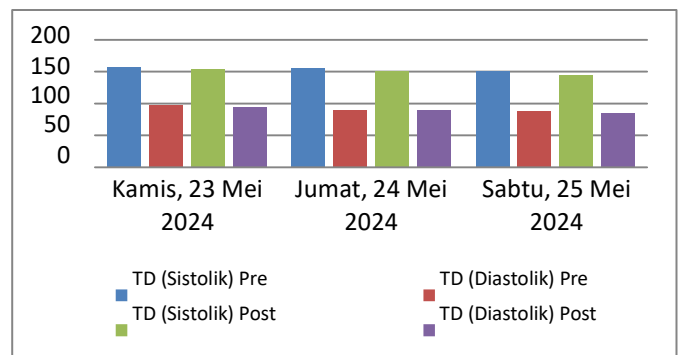
Tahap pemanasan dalam senam hipertensi meliputi: (1) miringkan kepala ke samping kanan dan kiri secara bergantian, tahan selama 8-10 detik. (2) Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu, kemudian tahan 8-10 detik. Setelah

melakukan pemanasan, selanjutnya adalah tahap inti dengan gerakan sebagai berikut: (1) gerakan diawali dengan jalan di tempat secara perlahan, (2) Kedua tangan disatukan seperti sedang melakukan tepuk tangan, dilakukan selama 8 kali, (3) lakukan tepuk jari dengan kedua jari tangan disatukan dengan posisi telungkup, dilakukan selama 8 kali, (4) lakukan tepuk jari dengan kedua jari tangan disatukan dengan posisi terlentang, dilakukan selama 8 kali, (5) tepuk seluruh area lengan tangan mulai dari bawah ke atas, lakukan secara bergantian. Tahap ke tiga yaitu tahap pendinginan yang meliputi: (1) kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan jari lainnya, lakukan selama 8 detik, (2) tautkan kedua tangan, gerakan kesamping kanan dan kiri (Handayani et al., 2023). Pengukuran terhadap tekanan darah kembali dilakukan setelah melakukan senam hipertensi dalam senggang waktu selama 30 menit setelah kegiatan. Berikut merupakan hasil pengkajian yang didapatkan setelah dilakukan intervensi selama 3 hari berturut-turut.

Tabel 1. Grafik Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hipertensi pada Ny. S



Tabel 2. Grafik Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hipertensi pada Ny. B



Pada tabel 1 di atas ditunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada klien yang diberikan intervensi senam hipertensi selama 3 hari berturut-turut pada Ny. S dan Ny. B. Tekanan darah Ny. S yang awalnya 155/98 mmHg turun menjadi 140/88 mmHg. Sedangkan pada Ny. B tekanan darah yang awalnya 157/97 mmHg pada hari pertama menjadi 144/85 mmHg pada hari ke tiga.

Pembahasan

Senam hipertensi merupakan senam yang dilakukan dengan melibatkan otot-otot tubuh. Tujuan senam hipertensi yaitu untuk melancarkan aliran darah dan pengiriman pasokan oksigen ke otak, otot, dan rangka khususnya pada daerah jantung, hal tersebut yang dimaksudkan agar terjadi penurunan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi (Safitri & Astuti, 2017). Senam hipertensi perlu dilakukan secara rutin, hal tersebut dikarenakan pembuluh darah akan meregang dan aliran darah akan menurun sekitar 30 hingga 120 menit setelah senam kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam (Dachi et al., 2021).

Peningkatan tekanan darah dapat terjadi karena beberapa faktor, beberapa diantaranya adalah proses penuaan dan perubahan sistem kardiovaskuler, baik perubahan secara struktural ataupun fisiologis. Selain itu, pola makan dan gaya hidup seperti berolahraga juga mempengaruhi terjadinya hipertensi (Sumartini et al., 2019). Berdasarkan hasil wawancara bersama kedua klien, klien mengaku bahwa mereka jarang melakukan olahraga rutin. Klien juga mengaku hanya minum obat hipertensi apabila merasakan gejala saja.

Penelitian dari Safitri & Astuti (2017) menjelaskan bahwa bentuk aktivitas fisik atau olah raga yang direkomendasikan sebagai terapi gaya hidup pada pasien hipertensi disusun secara mandiri untuk memenuhi prinsip komponen frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis. Latihan aerobik intensitas sedang seperti jalan kaki, jogging, bersepeda, yoga, dan berenang selama 30 menit selama 5-7 hari per minggu dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian Dewi & Nuraeni (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan aktivitas dengan durasi 15 menit

sebanyak lima kali seminggu selama satu bulan terhadap penurunan tekanan darah.

Karya ilmiah ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani et al., (2022) penelitian menunjukkan setelah tiga hari dilakukan senam hipertensi tekanan darah pada klien 1 menurun dari 150/95 mmHg menjadi 145/90 mmHg, sedangkan tekanan darah pada klien 2 yang awalnya 157/86 mmHg menjadi 114/81 mmHg. Berdasarkan hal tersebut bisa diketahui bahwa senam hipertensi berpengaruh pada penurunan tekanan darah penderita hipertensi.

Penelitian lain yang sama juga dilakukan oleh Sulistianto et al., (2021), penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari hasil uji wilcoxon diketahui nilai p value $(0.000) < \alpha (0.05)$ yang artinya terdapat pengaruh senam hipertensi dengan penurunan tekanan darah. Terdapat 4 unsur dalam senam hipertensi yaitu relaksasi, musik, refleksi, dan aerobik. Unsur relaksasi pada senam hipertensi didapatkan dengan cara melakukan nafas dalam pada saat pemanasan dan pendinginan, hal tersebut dapat menurunkan tekanan darah dengan cara menghambat sistem saraf otonom dan meningkatkan aktivitas parasimpatis.

Unsur kedua yaitu unsur musik, hal ini dikarenakan saat melakukan senam hipertensi dilakukan dengan menggunakan iringan musik. Pada dasarnya musik dapat membuat pikiran menjadi rileks sehingga dapat mengurangi stres. Penurunan tekanan darah dalam unsur ini dilakukan dengan mengeluarkan hormon endorfin. Hormon endorfin dapat mengurangi nyeri dan memicu perasaan senang, oleh karena itu hormon ini disebut juga dengan hormon kebahagiaan. Unsur ketiga yaitu unsur refleksi karena dalam senam hipertensi terdapat gerakan yang menstimulasi titik-titik refleksi. Unsur refleksi akan memperlancar peredaran darah, nutrisi dan oksigen yang akan di edarkan pada tubuh. Unsur yang ke empat yaitu unsur aerobik, dimana unsur aerobik ini dapat menurunkan berat badan dan mengeluarkan garam lewat kulit, serta memperbaiki profil lemak darah (Triyanto, 2017 dalam Sulistianto et al., 2021).

SIMPULAN

Hasil penerapan senam hipertensi pada asuhan keperawatan ini menunjukkan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia, dan hasil tersebut diperoleh setelah menerapkan senam hipertensi secara

rutin. Berdasarkan hasil implementasi ini, maka penulis menyarankan khususnya pada kader agar dapat mengimplementasikan senam hipertensi sebagai salah satu alternatif terapi non farmakologi pada pasien hipertensi di Desa Jati.

DAFTAR PUSTAKA

- Dachi, F., Syahputri, R., Marieta, S. G., & Patimah Sari Siregar. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 347–358.
- Dewi, S. U., & Nuraeni, A. (2022). Pendidikan Kesehatan Senam Hipertensi dalam Upaya Pencegahan Komplikasi di Kebagusan Kecil. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 2(6), 1607–1614.
- Fatikha, J. (2024). Implementation of hypertension exercises to lower blood pressure in elderly people with hypertension in Ickedaen Okinawa Japan. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 5(1), 273–276.
- Handayani, S., Monika, R., Wulandari, S. R., & Winarsih, W. (2023). Upaya peningkatan pengetahuan lansia tentang senam hipertensi menggunakan media poster. *Bakti Sabha Nusantara*, 2(1).
- Kazemina, M., Daneshkhah, A., Jalali, R., Vaisi-raygani, A., Salari, N., & Mohammadi, M. (2020). The Effect of Exercise on the Older Adult's Blood Pressure Suffering Hypertension: Systematic Review and Meta-Analysis on Clinical Trial Studies. *International Journal of Hypertension*, 1–18. <https://doi.org/10.1155/2020/2786120>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan RISKESDAS 2018. *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*, 53(9), 181–222.
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana. (2022). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 186–194.
- Safitri, W., & Astuti, H. P. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 129–134.
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., Novita, E., Toruan, A. L., (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 4(3), 641–650.
- Sulistianto, E., Wirakhmi, I. N., & Susanto, A. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Panerusan Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Susukan 2 Kabupaten Banjarnegara. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 637–647.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(2), 47–55.
- WHO. (2023). Hypertension. Diakses pada 16 Juli 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>