

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTESI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DENGAN INTERVENSI SENAM HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL WERDA JAYA MARA PATI

Ni Kadek Ayu Sri Anjeli^{1*}, Gede Budi Widiarta², Made Yos Kresnayana³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Program Studi Profesi Ners^{1,2,3}

*Corresponding Author : anjeli16singaraja@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi dimana mempengaruhi sistem peredaran darah, ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang naik atau bisa disebabkan oleh beberapa gejala seperti halnya pusing dan nyeri pada kepala. . Tujuan : untuk menganalisis Asuhan Keperawatan pada pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Dengan Intervensi Senam Hipertensi Di Panti Sosial Werda Jaya Mara Pati. Metode: *Case Study*. Hasil: Dari hasil penelitian ini adalah senam ataupun olahraga mampu meningkatkan oksigen kedalam sel untuk di proses sebagai pembentukan energi, sehingga mampu terjadi peningkatan denyut jantung dengan ini tekanan darah akan meningkat, setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan menurun. Simpulan: Berdasarkan hasil pengkajian pada pasien yang mengalami Hipertensi terjadi Penurunan tekanan yaitu saat pasien dapat melakukan aktivitas yang cukup dengan melakukan Senam hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Senam Hipertensi, Nyeri Akut, Lansia

ABSTRACT

Hypertension is a condition that affects the circulatory system, characterized by an increase in blood pressure that rises or can be caused by several symptoms such as dizziness and headaches. Objective: to analyze Nursing Care for Hypertension Patients with Acute Pain Nursing Problems with Hypertension Exercise Interventions at the Jaya Mara Pati Werda Social Home.. Metode: Case Study. Hasil: The results of this study show that gymnastics or exercise can increase oxygen into cells to be processed as energy formation, so that the heart rate can increase, with this blood pressure will increase, after resting the blood vessels will dilate or stretch, and blood flow will decrease. Simpulan: Based on the results of the study on patients with hypertension, there was a decrease in pressure when the patient was able to carry out sufficient activities by doing hypertension exercises

Keywords: Hypertension, Hypertension Exercise,, Acute Pain, Elderly

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan salah satu tahapan dalam siklus kehidupan manusia. Proses penuaan aspek yang berkesinambungan dan melekat dari keberadaan manusia, dimulai sejak awal kehidupan dan bukannya terbatas pada titik waktu tertentu. Proses penuaan adalah fenomena yang melekat, ditandai dengan perkembangan berurutan melalui tiga tahap kehidupan yang berbeda yaitu masa kanak-kanak, dewasa, dan usia tua (Kusuma, 2019) Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan yang dimana tekanan sistolik termasuk dalam 140 mmHg dan atau diastolik ≥ 90 mmHg. (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Data World Health Organization (WHO) dan The International Society of Hipertensi (ISH) memuat saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar orang yang terkena hipertensi, diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun

2013 sebesar 25, 8%, dan pada tahun 2018 prevalensi hipertensi meningkat menjadi 34,11%. Prevalensi hipertensi tertinggi terjadi di Kalimantan Selatan (44,1 %) dan terendah di Papua (22,2%).

Terapi Menurut Nugrahaeni (2019) olahraga atau senam hipertensi yaitu bagian dari usaha untuk menurunkan berat badan serta mengelola stress, terdapat dua faktor yang mempertinggi risiko adanya hipertensi serta membakar lebih banyak lemak didalam darah dan memperkuat otot-otot jantung Tujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi terapi senam hipertensi pada klien dengan diagnosa medis *hipertensi*. Metode menggunakan *case study*, sampel yang digunakan adalah 1 klien dengan menggunakan Instrumen berupa wawancara. Hasil penelitian ini yaitu terapi senam hipertensi digunakan untuk mengurangi nyeri hipertensi.

Kesimpulan terdapat adanya pengaruh terapi senam hipertensi terhadap klien hipertensi. Analisis terapi menunjukkan berkurangnya nyeri terhadap satu klien tersebut. Berdasarkan anjuran Joint National Committee 8 upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan modifikasi gaya hidupnya mulai dari pengaturan pola makan yang sehat, peningkatan aktivitas fisik, pengurangan asupan garam serta penurunan berat badan. Apabila upaya-upaya yang diatas tidak berhasil, maka solusinya dapat diberikan obat anti hipertensi (Maringga & Sari, 2020), dari hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pada pasien hipertensi dengan pemberian inovasi intervensi senam hipertensi pada pasien hipertensi hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Hermawan,2017) terlihat bahwa pemberian salah satu terapi yang efektif untuk penurunan tekanan darah pada lansia. meningkatkan aliran tekanan darah untuk memasok oksigen kedalam otot-otot termasuk memasok ke dalam organ yang aktif yaitu otot jantung.

Senam ataupun olahraga mampu meningkatkan oksigen kedalam sel untuk di proses sebagai pembentukan energi, sehingga mampu terjadi peningkatan denyut jantung. Dengan ini tekanan darah akan meningkat. Penelitian lain ini yang dilakukan oleh Sumah, (2019) juga membuktikan dalam penelitiannya bahwa senam hipertensi mempunyai pengaruh yang sangat besar dan signifikan dalam penurunan tekanan darah. Hubungan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah sebagaimana yang disimpulkan dalam penelitian Efliani et al., (2022). Berdasarkan hasil data di atas penulis mengangkat judul “Analisis Asuhan Keperawatan pada pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Dengan Intervensi Senam Hipertensi Di Panti Sosial Werda Jaya Mara Pati” dengan tujuan untuk menganalisis Asuhan Keperawatan pada pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Dengan Intervensi Senam Hipertensi Di Panti Sosial Werda Jaya Mara Pati

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *case study* atau wawancara yang dimana melibatkan pemberian terapi senam hipertensi untuk mengurangi nyeri dan pusing pada penderita hipertensi. Sampel dalam penelitian ini yaitu memenuhi kriteria inklusi dan eklusi di tentukan secara wawancara dan hanya mengambil 1 orang, Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Werda Jaya Mara Pati. Waktu penelitian dilaksanakan selama 2 minggu yaitu 13 Januari sampai dengan 25 Januari 2025. Sebelum terapi dilakukan, peneliti melakukan pengecekan tanda tanda vital terlebih dahulu. Prosedur pelaksanaan terapi dimulai dengan menyiapkan alat untuk mengukur tekanan darah, lalu menyiapkan senam hipertensi sesuai SOP yang berlaku, dilalukan dalam kurun waktu 30 menit dan 3x dalam sehari. Selama senam berlangsung pasien diminta untuk rileks dalam melakukan gerakan, selama terapi berlangsung perawat atau petugas melakukan pemantauan terhadap kondisi pasien, memastikan tidak terjadi risiko cedera atau cedera yang menyebabkan kefatalan. Sebelum dan sesudah terapi, tanda tanda vital pasien diukur kembali menggunakan alat pengukur

tekanan darah. Setelah masa terapi selesai pasien diberikan edukasi atau sharing bersama untuk menilai kenyamanan, kepuasan, serta niat mereka untuk melanjutkan terapi. Pasien dianjurkan melakukan terapi mandiri dengan melakukan senam hipertensi sesuai sop yang telah diberikan. Dalam penelitian ini semua kegiatan dilakukan oleh petugas yang telah dilatih dan mengikuti protocol standar untuk memastikan konsistensi dan keberhasilan pelaksanaan terapi. Keamanan serta kenyamanan pasien menjadi prioritas utama, dan setiap adanya reaksi yang tidak diinginkan langsung dikekola sesuai prosedur standar keprawatan. Hasil dari evaluasi ini akan digunakan untuk mengetahui efektivitas dan intervensi serta memberikan dasar bagi penggemang program kesehatan untuk mengatasi penyakit hipertensi yang dialami oleh lansia.

HASIL

Berdasarkan dari hasil pengkajian dan hasil wawancara dengan klien di Panti Sosial Werda Jaya Mara Pati masalah utama yaitu Tekanan Darah Tinggi karena factor kondisi yang lelah dan lingkungan. Intervensi keperawatan yang dilakukan pada penelitian ini yaitu pemberian teknik nonfarmakologi terapi Senam Hipertensi. Tindakan ini sesuai dengan SOP yang sesuai. Dari hasil peneltian ini adalah terlihat bahwa Senam ataupun olahraga mampu meningkatkan oksigen kedalam sel untuk di proses sebagai pembentukan energi, sehingga mampu terjadi penigkatan denyut jantung, dengan ini tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan menurun. Bentuk kolaborasi dengan pasien untuk mengatasi masalah adalah gangguan pusing dan nyeri adalah mengajarkan teknik terapi senam hipertensi dan menganjurkannya untuk melakukannya ketika ada gangguan pusing dan nyeri muncul. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Eliza (2024) Hasil uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan Uji Paired T- Test diperoleh hasil nilai signifikan 0,000 yang berarti $P < 0,05$. Sehingga H1 diterima, ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah tinggi pada lansia. Perawat dapat memberikan edukasi serta motivasi mengenai latihan fisik seperti senam hipertensi pada lansia. Respon positif dari pasien juga terlihat dari mereka yang antusias melanjutkan terapi senam hipertensi, menunjukkan tingkat kenyamanan dan kepuasan terdapat pada metode tersebut. Senam hipertensi berperan penting dalam penurunan tekanan darah.

Tabel 1. Distribusi Tekanan Darah pada Lansia

No	Hari	Tekanan Darah Sebelum Terapi	Tekanan Darah Setelah Terapi	Perubahan Nilai	Keterangan
1	Hari 1	180/100 mmHg	160/100 mmHg	2	Tekanan darah berkurang signifikan
2	Hari 2	170/90 mmHg	150/90 mmHg	2	Tekanan darah berkurang signifikan
3	Hari 3	170/90 mmHg	140/90 mmHg	3	Tekanan darah berkurang signifikan

Pengukuran menunjukkan bahwa selama 3 hari terapi, tekanan darah pasien mengalami penurunan yang signifikan, dari 180/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Pasien menyatakan merasa lebih nyaman dan akan melanjutkan terapi untuk kedepannya.

PEMBAHASAN

Di Indonesia Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% dibandingkan 25,8% pada Riskesdas tahun 2013. Hipertensi atau tekanan darah

tinggi merupakan keadaan yang dimana tekanan sistolik termasuk dalam 140 mmHg dan atau diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, tetapi sementara tekanan darah terus bertambah tinggi dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan sebuah komplikasi. Salah satu upaya penurunan angka mortalitas dan morbiditas hipertensi yaitu penurunan atau mengontrol tekanan darahnya (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Bisa disimpulkan bahwa Hipertensi adalah kondisi dimana mempengaruhi sistem peredaran darah, ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang naik atau bisa disebabkan oleh beberapa gejala seperti halnya pusing dan nyeri pada kepala. Kejadian Hipertensi yang terjadi di Panti Sosial Werda Jaya Mara Pati pada tanggal 13 Sampai 25 Januari 2025 terdapat 1 kasus hipertensi. Senam hipertensi yaitu salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani serta latihan fisik untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan dapat merangsang aktivitas kerja jantung yang dapat menguatkan jantung (Sianipar, 2018). Terapi Menurut Nugrahaeni (2019) olahraga atau senam hipertensi yaitu bagian dari usaha untuk menurunkan berat badan serta mengelola stress, terdapat dua faktor yang mempertinggi risiko adanya hipertensi serta membakar lebih banyak lemak didalam darah dan memperkuat otot-otot jantung. Penelitian lain ini yang dilakukan oleh Sumah, (2019) juga membuktikan dalam penelitiannya bahwa senam hipertensi mempunyai pengaruh yang sangat besar dan signifikan dalam penurunan tekanan darah. Hubungan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah sebagaimana yang disimpulkan dalam penelitian Efliani et al., (2022). Berdasarkan hasil data di atas penulis mengangkat judul “Analisis Asuhan Keperawatan pada pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Dengan Intervensi Senam Hipertensi Di Panti Sosial Werda Jaya Mara Pati”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil intervensi yang di berikan pada pasien dengan masalah keperawatan gangguan pusing dan nyeri pada pasien Hipertensi yang dberada di Panti Sosial Werda Jaya Mara Pati dapat di simpulkan sebagai berikut : Berdasarkan hasil pengkajian pada pasien yang mengalami Hipertensi yang diberikan Teknik terapi Senam Hipertensi terjadi Penurunan tekanan yaitu saat pasien dapat melakukan aktivitas yang cukup dengan mendengarkan Senam hipertensi. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik pemberian terapi senam hipertensi dapat dikatakan dapat mengurangi pusing dan nyeri pada pasien Hipertensi

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagi Panti Sosial Werda Jaya Mara Pati. Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan klien *Hipertensi* dengan masalah keperawatan gangguan pusing dan nyeri. Bagi Institusi Pendidikan Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau sumber informasi serta dasar pengetahuan bagi mahasiswa keperawatan tentang senam hipertensi pada pasien hipertensi. Bagi Pasien Hasil Karya Ilmiah Ners (KIAN) ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan pasien dalam meningkatkan senam hipertensi dan dapat memberikan inovasi baru bagi pasien *hipertensi* yang dapat diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari. Bagi Peneliti Selanjutnya Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan menjadi landasan yang kuat untuk penulis KIAN selanjutnya. Pengambilan sampel untuk studi kasus agar lebih banyak guna untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal, kemudian untuk penentuan diagnosa semoga penulis KIAN selanjutnya dapat memperluas lagi pengkajiannya guna mendapatkan diagnose keperawatan yang lebih banyak sesuai dengan kondisi klien. Bagi

Profesi Perawat Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat meningkatkan Asuhan Keperawatan klien hipertensi dengan senam hipertensi secara komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Adhin Al Khasanah, K. K. (2024). *Implementasi Senam Hipertensi sebagai Upaya Manajemen Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*.

Adriani, S. W. (). , V. (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia*. (Vol. 12). <https://doi.org/https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v12i1.131>.

Azmi, A. N. (2019). *SEHAT : JURNAL KESEHATAN TERPADU*.

Geva Ayu Oktaviani, J. P. (2022). *PENERAPAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA*. Jurnal Cendikia Muda Volume 2, Nomor 2, Juni 2022.

Hubaybah, A. F. (2023). *EDUKASI DAN PELATIHAN SENAM ANTI HIPERTENSI PADA LANSIA DALAM*. JURNAL SALAM SEHAT MASYARAKAT (JSSM) VOL 4 NO.2 JUNI 2023.

Joko Tri Atmojo, H. A. (2023). *Implementasi Senam Hipertensi untuk Mengontrol Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi pada Masyarakat di Dusun Sugih Waras, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar*.

Kemendes. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat*.

M, S. K. (2019). *Olahraga Senam Satria Nusantara, Olahraga Jalan Cepat Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Lapangan Renon, Denpasar*. 8. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/50079>.

Meylani Mustika, L. L. (2023). *PENERAPAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS RAWAT INAP BANJARSARI KOTA METRO*.

Mutia Agustiani Moonti, N. R. (2022). *SENAM HIPERTENSI UNTUK PENDERITA HIPERTENSI*.

Puspita, E. Z. (2024). *PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA*. Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat Vol . 12 Nomor. 1, Juni 2024.

Safitri, W. &. (2017). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo*. <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/230>.

Sianipar, S. S. (2018). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya*. In *Dinamika Kesehatan* (Vol. 9, Issue 2). <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/371/300>.

Siti Santi Sianipar, D. K. (2018). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya*.

Tambunan, F. F. (2021). *Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)*. CV. Pusdikra Mitra Jaya. <https://repository.uinsu.ac.id/13523/>.

WHO. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room-sheets/detail/hypertensi>.