

Efektivitas Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny. J Di Desa Awang Bangkal Barat

¹⁾Alda Renjani*, ²⁾Maulidya Septiany

¹⁾Program Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat Studi, Institusi, Banjarbaru, Indonesia

²⁾Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat Studi, Institusi, Banjarbaru, Indonesia

Email Corresponding: maulidyaseptiany@ulm.ac.id

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Hipertensi Senam jantung sehat Tekanan darah	Hipertensi sering dijuluki sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam karena dapat menyerang siapa saja secara tiba-tiba serta merupakan salah satu penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Hipertensi menjadi penyakit terbanyak dari 70 kunjungan pasien yang datang ke UPT Puskesmas Karang Intan 2. Kebiasaan yang mendukung terjadinya hipertensi pada warga adalah kebiasaan untuk mengkonsumsi makanan atau minuman yang berlemak, rendaman ikan asin, tidak mengkonsumsi obat rutin serta pola kesehatan yang jarang dikontrol oleh masyarakatnya. Salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan melakukan tindakan senam jantung sehat. Tujuannya untuk memberikan asuhan keperawatan melalui intervensi senam jantung sehat pada klien dengan hipertensi. Metode menggunakan studi kasus pada Ny. J dengan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan formulir penilaian pola Gordon, yang mencakup observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik. Setelah itu, data dianalisis, diagnosis keperawatan ditetapkan, dilaksanakan implementasi, dan dilakukan evaluasi. Hasil asuhan keperawatan setelah dilakukan 6 hari selama 2 minggu dengan intervensi utama senam jantung sehat sekali sehari, masalah dapat teratasi dengan menurunnya tekanan darah sebelum dilakukan tindakan senam jantung sehat di dapatkan tekanan darah 172/107 mmHg dan sesudah implementasi yaitu 171/100 mmHg. Selanjutnya diukur kembali pada hari terakhir implementasi dan didapatkan hasil sebelum dilakukan tindakan senam jantung sehat didapatkan hasil tekanan darah 154/83 mmHg dan sesudah tindakan didapatkan hasil 152/80 mmHg. Adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi senam jantung sehat 3 kali/minggu dengan rentang waktu selama 2 minggu intervensi.
Keywords: Hypertension healthy heart exercise Blood pressure	Hypertension is often nicknamed the silent killer because it can attack anyone suddenly and is a disease that can result in death. Hypertension was the most common disease from 70 patient visits who came to UPT Puskesmas Karang Intan 2. Habits that support the occurrence of hypertension in residents are the habit of consuming fatty foods or drinks, soaking salted fish, not taking regular medication and health patterns that are rarely controlled by the community. One non-pharmacological treatment that can reduce blood pressure in hypertension sufferers is by carrying out healthy heart exercises. The aim is to provide nursing care through healthy heart exercise interventions for clients with hypertension. The method uses a case study on Mrs. J by collecting Gordon pattern nursing assessment sheet data and by conducting interviews, observations and physical examinations. This is then continued with data analysis, diagnosis, intervention, implementation and evaluation. The results of nursing care after carrying out 6 days for 2 weeks with the main intervention being healthy heart exercise once a day, the problem could be resolved by lowering blood pressure before the healthy heart exercise was carried out, blood pressure was 172/107 mmHg and after implementation it was 171/100 mmHg. Then it was measured again on the last day of implementation and the results were obtained before the healthy heart exercise was carried out, the blood pressure was 154/83 mmHg and after the action the result was 152/80 mmHg. There was a decrease in blood pressure after the healthy heart exercise intervention was given 3 times/week with a span of 2 weeks of intervention. This is an open access article under the CC-BY-SA license.



I. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan degeneratif yang harus diwaspadai di lahan basah salah satunya yaitu hipertensi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg pada dua kali pengukuran dan selang waktu lima menit dalam keadaan tenang (Ubaidillah, 2021). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat memicu timbulnya komplikasi kardiovaskuler. Stroke, penyakit jantung, penyakit ginjal dan kebutaan merupakan komplikasi kardiovaskuler tersering dan risiko mengalaminyasemakin tinggi seiring dengan tingginya tekanan darah (Sumarni & Setyaningsih, 2019). Penanganan hipertensi harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi seperti dapat menurunkan umur harapan hidup penderitanya (Ansar et al., 2019) ;

Berdasarkan data didapatkan bahwa 1,13 miliar orang terdiagnosis hipertensi di dunia dan jumlah tersebut diperkirakan akan terus meningkat mencapai 1,5 miliar orang pada tahun 2025. Data hipertensi pada Kawasan Asia Tenggara mencapai 36,6% dari seluruh dunia, dengan Indonesia menduduki peringkat kedua yaitu sekitar 41% (Purwono et al., 2020).

Berdasarkan data 10 penyakit terbanyak yang didapatkan dari Unit Pelayanan Terpadu (UPT) Puskesmas Karang Intan 2 dalam periode Juli – September 2022, hipertensi menjadi penyakit terbanyak dengan jumlah 18,65%. Terkhusus untuk Desa Awang Bangkal Barat sendiri, dari 70 kunjungan pasien Desa Awang Bangkal Barat ke UPT Puskesmas Karang Intan 2 selama periode Juli – September 2022, 14 kunjungan diantaranya merupakan pasien dengan penderita hipertensi. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Pembantu dan Posbindu Desa Awang Bangkal Barat, jumlah kunjungan pasien untuk memeriksakan kesehatan terbanyak jatuh kepada kasus hipertensi dengan rerata 28,26% selama periode Juli – September 2022. Dari hasil observasi dan wawancara secara acak pada 20 penduduk kebiasaan yang mendukung terjadinya hipertensi pada warga adalah kebiasaan untuk mengkonsumsi makanan atau minuman yang berlemak, rendaman ikan asin, tidak mengkonsumsi obat rutin serta pola kesehatan yang jarang dikontrol.

Pengobatan hipertensi terbagi menjadi 2 yaitu pengobatan farmakologi dan pengobatan non farmakologi. Salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu menggunakan sumber daya alam yang tersedia di daerahnya maupun melakukan aktifitas ringan saat sedang senggang. Salah satu tindakan non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah hipertensi baik dari segi sirkulasi, respirasi dan organ vital lainnya (L.O et al., 2020). Untuk mengurangi resiko dalam pemberian terapi farmakologi, peningkatan aktivitas fisik dengan olahraga senam jantung sehat dapat dilakukan sebagai salah satu terapi non farmakologi. Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, agar dapat memasukkan oksigen ke dalam tubuh. Senam jantung sehat akan memberikan manfaat menurunkan tekanan darah dan memberikan rasa nyaman yang dapat memberikan tidur yang berkualitas pada penderita hipertensi, sehingga tekanan darah menurun (Anshari, 2019)

Berdasarkan hasil data observasi bahwa belum ada yang pernah melakukan terapi nonfarmakologi senam jantung sehat ini, khususnya di daerah Awang Bangkal Barat, selain itu senam jantung sehat ini sangat mudah untuk dilakukan bagi warga karena tidak memerlukan alat khusus serta tidak memerlukan biaya sehingga mudah untuk dilakukan kapan saja dan dimana saja untuk menjaga kesehatan teruma bagi penderita hipertensi. Berdasarkan hasil survey dan wawancara hipertensi merupakan salah satu penyakit cukup banyak yang di derita warga yaitu sejumlah 260 orang, dari banyaknya warga yang menderita penyakit hipertensi Ny.J merupakan salah satu warga terdiagnosis penyakit hipertensi yang peneliti pilih menjadi pasien untuk menerapkan implementasi senam jantung sehat ini karena Ny.J jarang sekali berolahraga dan menjaga kesehatannya.

Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. J pada tanggal 10 November 2023, didapatkan bahwa Ny. J telah menderita hipertensi sejak 3 tahun yang lalu. Saat diukur tekanan darah Ny. J yaitu 160/100 mmHg dan Ny. J mengatakan agak pusing serta tegang dibagian leher belakangnya. Ny. J mengatakan bahwa ibunya memiliki riwayat tekanan darah tinggi, Ny. J mengatakan senang sekali makan-makanan yang asin seperti ikan asin dan kurang olahraga serta suka makan-makanan berlemak. Ny. J tidak rutin meminum obat antihipertensi Ny. J mengatakan mengonsumsi obat ketika muncul gejalanya saja. Ny. J mengatakan belum pernah mencoba terapi non farmakologi untuk membantu menurunkan hipertensinya karena Ny. J kurang mengetahuinya. Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “asuhan keperawatan pada Ny. J dengan diagnosis hipertensi melalui intervensi senam jantung sehat di Desa Awang Bangkal Barat Kecamatan Karang Intan ”.

II. MASALAH

Berdasarkan data 10 penyakit terbanyak yang didapatkan dari Unit Pelayanan Terpadu (UPT) Puskesmas Karang Intan 2 dalam periode Juli – September 2022, hipertensi menjadi penyakit terbanyak dengan jumlah 18,65%. Terhusus untuk Desa Awang Bangkal Barat sendiri, dari 70 kunjungan pasien Desa Awang Bangkal Barat ke UPT Puskesmas Karang Intan 2 selama periode Juli – September 2022, 14 kunjungan diantaranya merupakan pasien dengan penderita hipertensi. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Pembantu dan Posbindu Desa Awang Bangkal Barat, jumlah kunjungan pasien untuk memeriksakan kesehatan terbanyak jatuh kepada kasus hipertensi dengan rerata 28,26% selama periode Juli – September 2022. Dari hasil observasi dan wawancara secara acak pada 20 penduduk kebiasaan yang mendukung terjadinya hipertensi pada warga adalah kebiasaan untuk mengkonsumsi makanan atau minuman yang berlemak, rendaman ikan asin, tidak mengkonsumsi obat rutin serta pola kesehatan yang jarang dikontrol. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya maka masalah dalam penelitian ini adalah, “Bagaimana pengaruh pemberian asuhan keperawatan pada Ny. J dengan diagnosis hipertensi melalui intervensi senam jantung sehat di Desa Awang Bangkal Barat Kecamatan Karang Intan?”.

III. METODE

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu studi kasus pada Ny. J dengan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan formulir penilaian pola Gordon, yang mencakup observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik. Setelah itu, data dianalisis, diagnosis keperawatan ditetapkan, dilaksanakan implementasi, dan dilakukan evaluasi.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. J usia 59 tahun, beliau menderita hipertensi semenjak $\pm$ 3 tahun yang lalu. Ny. J mengutarakan bahwa dirinya pusing hingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari – hari. Ny. J juga mengeluhkan leher bagian belakang terasa berat dan pegal. Ny. J menyatakan bahwa ibu beliau juga memiliki riwayat hipertensi.

Diagnosis keperawatan yang muncul pada Ny. J ada 2. Pertama yaitu Risiko Ketidakstabilan Tekanan Darah berhubungan dengan Program pengobatan tidak konsisten ditandai dengan pernyataan Ny. J mengatakan hanya meminum obat apabila mertasakan pusing saja.. NOC Keperawatan hipertensi (2112) NIC Perawatan Jantung (4040) dan Pendidikan Kesehatan (5510). Diagnosis kedua yang dapat diangkat pada Ny. J yaitu Ketidakefektifan manajemen mandiri kesehatan b.d persepsi tidak realistis tentang keseriusan kondisi kesehatan pada Ny. J. NOC Manajemen diri hipertensi dan NIC pengajaran : Perawatan (5606). Implementasi keperawatan yang dilakukan pada Ny. J dengan memberikan terapi senam jantung sehat sebagai upaya penurunan tekanan darah selama 2 minggu yang dilakukan 3 kali pertemuan dalam seminggu.

Tabel 1. Perkembangan Tekanan Darah Ny.J Selama 6 hari Dalam Waktu 2 Minggu

No	Hari/Tanggal	Tekanan Darah		Perubahan tekanan darah per sesi
		Sebelum (mmHg)	Sesudah (mmHg)	
1	Selasa, 14 November 2023	172/107	171/100	Sistole: -1 Diastole: -7
2	Kamis, 16 November 2023	171/92	169/90	Sistole: -1 Diastole: -2
3	Sabtu, 18 November 2023	167/89	167/85	Sistole: -0 Diastole: 4
4	Senin, 20 November 2023	166/80	164/79	Sistole: -2 Diastole: -1
5	Rabu, 22 November 2023	162/84	160/82	Sistole: -2 Diastole: -2
6	Jumat, 24 November 2023	154/83	152/80	Sistole: -2 Diastole: -3

Tabel 1 menunjukkan bahwa dapat dilihat pada hari pertama sebelum implementasi senam jantung sehat didapatkan tekanan darah klien 172/107 mmHg, sesudah implementasi didapatkan tekanan darah klien 171/100 mmHg dan pada

hari ke 6 mengalami penurunan, yaitu sebelum tindakan senam jantung sehat didapatkan tekanan darah pasien 154/83 mmHg dan sesudah tindakan senam jantung sehat didapatkan tekanan darah pasien 152/80. Setelah klien diberikan intervensi berupa tindakan senam jantung sehat selama 6 hari didapatkan penurunan tekanan darah sistolik yaitu sebelum dilakukan tindakan senam jantung sehat didapatkan penurunan sistolik sebesar 18 mmHg dan diastolik 24 mmHg, dan sesudah dilakukan tindakan senam jantung sehat didapatkan penurunan sistolik sebesar 19 mmHg dan diastolik 20 mmHg. Senam jantung sehat dilakukan untuk membantu memperkuat otot jantung, meningkatkan fungsi jantung dan membantu memperlancar aliran oksigen ke seluruh bagian tubuh yang dan memperlancar peredaran darah sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Edison & Nainggolan, 2021)

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 (D. A. Anggraini et al., 2021)

Olahraga ini bertujuan untuk membuat otot jantung lebih kuat, membuat fungsi jantung berkerja lebih optimal dan membuat aliran oksigen keseluruh tubuh meningkat, Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga terjadi ketika adanya perenggangan pembuluh darah kemudian tekanan darah berkurang (Tri Gesela Arum, 2019) Selain diberikan terapi senam jantung sehat, Ny. J juga diberikan informasi kesehatan untuk mengontrol hipertensi. Ny. J diberikan informasi patuh untuk mengontrol hipertensi. Pada saat diberikan pendidikan kesehatan, Ny. J terlihat antusias dan memperhatikan serta menyimak dengan seksama. Selain itu, keluarga juga diharapkan lebih memperhatikan Ny. J dalam menjaga tekanan darahnya, keluarga dapat mengawasi Ny. J dan mengingatkan terkait dengan terapi herbal yang dijalankan untuk mengurangi gejala hipertensi.

Selama pemberian terapi senam jantung sehat yang dilaksanakan 3 kali seminggu selama 2 minggu, tidak terdapat keluhan apapun dari Ny. J. Bahkan ketika setelah terapi senam jantung sehat Ny. J mengatakan bahwa keluhan awal berupa pusing sudah tidak ada, badannya menjadi lebih relaks dan yang awalnya tidak bisa tidur nyenyak sekarang sudah mulai nyenyak.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (D. A. Anggraini et al., 2021) yaitu “Efektivitas Senam Jantung Sehat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi” menunjukkan bahwa senam jantung sehat dapat mempengaruhi tekanan darah. Dimana dengan semakin sering melakukan terapi senam jantung sehat maka tekanan darah pada penderita hipertensi dapat lebih terkontrol dengan baik. Searah dengan penelitian yang dilakukan oleh (Y. Anggraini et al., 2022) yaitu “Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya” menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan senam jantung sehat.

V. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini implementasi keperawatan yang dilakukan pada Ny. J dengan memberikan terapi senam jantung sehat sebagai upaya penurun tekanan darah selama 2 minggu yang dilakukan 3 kali pertemuan dalam seminggu. Terapi yang diberikan pada Ny. J berupa senam jantung sehat dengan tujuan untuk menurunkan tekanan darah. Senam jantung sehat dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 6 hari dalam waktu 2 minggu. Hasil yang didapatkan dari senam jantung sehat tersebut yaitu Ny. J mengalami penurunan tekanan darah. Tekanan darah saat sebelum dilakukan implementasi pertama pada 14 November 2023 yaitu 172/107 mmHg dan sesudah implementasi yaitu 171/100 mmhg. Selanjutnya diukur kembali pada hari terakhir implementasi dan didapatkan hasil sebelum dilakukan tindakan senam jantung sehat didapatkan hasil tekanan darah 154/83 mmHg dan sesudah tindakan didapatkan hasil 152/80 mmHg.

Diharapkan terapi senam jantung sehat dapat dijadikan acuan terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan risiko ketidakstabilan tekanan darah. Saran untuk penelitian selanjutnya, dapat memperpanjang durasi penelitian melakukan pengukuran asupan zat gizi selama mengikuti senam jantung sehat sehingga dapat mengembangkan penelitian disertai dengan manfaat dan efek jangka panjang dari kegiatan senam jantung sehat.

Peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan penelitian terdapat keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian adalah waktu saat melakukan tindakan senam jantung sehat adalah pada siang hari, karena menyesuaikan jadwal dan kegiatan pasien yang tidak bisa melakukan senam pada pagi dan sore hari serta peneliti tidak

melakukan pengecekan tekanan darah setiap hari, hanya di cek ketika peneliti melakukan implementasi saja . Selain itu, faktor terapi farmakologi, diet, stress dan aktivitas fisik sehari-hari klien juga dapat mempengaruhi hasil pengukuran tekanan darah dan faktor tersebut pada penelitian ini belum bisa di kontrol oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. A., Nadiyah, N., Jus'at, I., Nuzrina, R., & Gifari, N. (2021). Efektivitas Senam Jantung Sehat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.1>
- Anggraini, Y., Sitorus, E., & Damanik, S. M. (2022). Upaya Menurunkan Tekanan Darah Dengan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Hipertensi di Jakarta Timur. *JAKHKJ*, 8(1).
- Ansar, J., Dwinata, I., & M, A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3).
- Anshari, Z. (2019). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2). <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>
- Edison, H., & Nainggolan, O. (2021). Hubungan Insomnia dengan Hipertensi. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(1), 46–56. <https://doi.org/10.22435/hsr.v24i1.3579>
- L.O, E. S., Widyarni, A., & Azizah, A. (2020). Analisis Hubungan Riwayat Keluarga dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Indrasari Kabupaten Banjar. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 1043. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1094>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1).
- Sumarni, T., & Setyaningsih, R. D. (2019). Edukasi Tata Laksana Non Farmakologi Untuk Pencapaian Tekanan Darah Terkontrol Pada Penyandang Hipertensi di Posbindu PTM Desa Dukuwaluh Kembaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 25(2). <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/14269>
- Tri Gesela Arum, Y. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health*, 3(3). <https://doi.org/10.15294/higeia/v3i3/30235>
- Ubaidillah, M. (2021). *Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut di Desa Pasrepan Kabupaten Pasuruan*. Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia.