

PENGELOLAAN AKTIVITAS FISIK UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS
IIA BANDAR LAMPUNG

Helmawati¹, Eka Yudha Chrisanto^{2*}, Andoko³

¹⁻³Universitas Malahayati

Email Korespondensi: ekayudhachrisanto@malahayati.ac.id

Disubmit: 13 Juli 2023

Diterima: 04 Agustus 2023

Diterbitkan: 01 September 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.10976>

ABSTRAK

Secara nasional hasil RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Sedangkan di Provinsi Lampung 29, 94. Data di Bandar Lampung yang tercatat sebagai penderita hipertensi pada tahun 2020 mencapai 196.149 orang (23,6%). Penelitian ini bertujuan melakukan asuhan keperawatan komprehensif terhadap penderita hipertensi dengan melakukan pengelolaan aktivitas fisik di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Bandar Lampung Tahun 2023. Jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek pada laporan asuhan keperawatan ini sebanyak 2 orang, Teknik pengambilan subjek studi kasus ini menggunakan *teknik purposive sampling*. Metode pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Menilai tekanan darah menggunakan tensi meter air raksa. Pengkajian keperawatan dilakukan melalui wawancara, pemeriksaan fisik, observasi, dan studi dokumentasi untuk memperoleh data yang akurat, sehingga ditemukan data patologis pada kasus I dan kasus II yaitu kenaikan tekanan darah. Diagnosa keperawatan yang ditemukan pada kasus I dan II yaitu risiko penurunan curah jantung berhubungan dengan perubahan afterload vasokonstriksi dan nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vascular cerebral dan iskemia. Intervensi Keperawatan dilakukan berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia menurut Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018 dengan kriteria hasil berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2019. Hasil evaluasi diketahui senam hipertensi sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Disarankan penderita hipertensi mampu melakukan perawatan secara mandiri terhadap penyakit yang diderita seperti mengatur pola makan, diit serta pemeriksaan kepelayanan kesehatan dan melakukan aktivitas fisik senam hipertensi secara teratur dan menjadikan senam hipertensi sebagai salah satu alternatif pengobatan non farmakologika dalam pengobatan hipertensi.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Hipertensi

ABSTRACT

Nationally the 2018 RISKESDAS results show that the prevalence of people with high blood pressure is 34.11%. Meanwhile in Lampung Province 29.94. Data in Bandar Lampung recorded as hypertension sufferers in 2020 reached 196,149 people (23.6%). This study aims to provide comprehensive nursing care for hypertensive patients by managing physical activity at the Class IIA Women's

Correctional Institution in Bandar Lampung in 2023. This type of descriptive research uses a case study approach. Subjects in this sick care report were 2 people. The technique of taking the subject of this case study used a purposive sampling technique. Methods of data collection by interviews, observation and physical examination. Assess blood pressure using a mercury tension meter. The results of the research study of findings were carried out through interviews, physical examinations, observations, and documentation studies to obtain accurate data, so that pathological data were found in case I and case II, namely increased blood pressure. The diagnosis of involvement found in cases I and II is the risk of decreased cardiac output related to changes in afterload, vasoconstriction and acute pain associated with increased cerebral vascular pressure and ischemia. Nursing interventions were carried out based on the Indonesian Nursing Intervention Standards according to the SIKI Working Group Team DPP PPNI, 2018 with outcome criteria based on the Indonesian Nursing Outcome Standards DPP PPNI Working Group Team SLKI, 2019. The evaluation results found that hypertension exercise was very effective in reducing blood pressure in hypertension sufferers. It is recommended that hypertension sufferers be able to take care of their illness independently such as adjusting their diet, diet and health service checks and doing regular physical activity of hypertension gymnastics and making hypertension gymnastics an alternative non-pharmacological treatment in the treatment of hypertension.

Keywords: *Physical Activity, Hypertension*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang sering dijumpai di pelayanan primer. Menurut *American Heart Association (AHA)*, sebanyak 74,5 juta orang Amerika di atas usia 20 tahun menderita tekanan darah tinggi, tetapi hampir 90 hingga 95 persen kasus tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi merupakan silent killer yang gejalanya dapat berbeda-beda pada setiap orang dan hampir sama dengan penyakit lainnya. Gejalanya meliputi sakit kepala, pusing (vertigo), jantung berdebar, kelelahan, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan (Kemenkes. RI, 2018).

Berdasarkan data RISKESDAS (2018) di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi tekanan darah tinggi pada laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Kemenkes. RI, 2021).

Sedangkan di Provinsi Lampung berdasarkan hasil RISKESDAS penderita hipertensi juga mengalami peningkatan dari hasil RISKESDAS 2007 prevalensi hipertensi 24,1 meningkat di tahun 2013 yaitu sebesar 24,8 dan terus meningkat di tahun 2018 menjadi 29, 94. Data di Bandar Lampung yang tercatat sebagai penderita hipertensi pada tahun 2020 mencapai 196.149 orang (23,6%) (Profil Dinkes Provinsi Lampung, 2021).

2. KAJIAN PUSTAKA

Faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya hipertensi, secara umum terbagi menjadi dua, yaitu faktor yang tidak dapat diubah (*unchangeable*) seperti umur, jenis kelamin, keturunan (genetik) dan etnis dan faktor yang dapat dikontrol atau diubah (*changeable*) seperti kegemukan atau obesitas, konsumsi garam, alkohol, kebiasaan minum kopi, aktivitas fisik, stress, dan kebiasaan merokok. (Herawati., Indragiri., Melati, 2020).

Faktor risiko hipertensi selanjutnya yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dapat meningkatkan efisiensi kinerja otot jantung dan elastisitas pembuluh darah sehingga melancarkan jalannya pembuluh darah. Orang yang tidak aktif dengan aktivitas fisik yang rendah cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. (Afifah., Pakki., Asrianti, 2022).

Berdasarkan data di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Bandar Lampung penderita hipertensi meningkat drastis pada tahun 2020 terlihat pada data 3 tahun terakhir yaitu 2020 terdapat 48 kasus (16,67%), 2021 44 kasus (5,5%), 2022 terdapat 57 kasus (7,12%). Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi dengan melakukan pengelolaan aktivitas fisik di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Bandar Lampung”.

3. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Alasan saya memilih tempat perawatan latihan fisik untuk penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di lembaga pemasarakatan perempuan bandar lampung dalah untuk tujuan bersama dari kegiatan ini, dengan latihan fisik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tekanan darah yang normal dan tujuan spesifik dalam aktivitas, yaitu keperawatan, review jurnal untuk mengidentifikasi intervensi, penilaian hasil intervensi persyaratan, membandingkan hasil intervensi termasuk kompres jahe.

4. METODE

- a. persiapan berdasarkan aktivitas adalah pembuatan *pre planning*, , tempat dan alat-alat lainnya disiapkan oleh peneliti. Pada laporan tugas akhir ini penulis menggunakan pendekatan asuhan keperawatan yang berfokus pada asuhan keperawatan komprehensif dengan kasus asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan tekanan darah tinggi dengan diberikan latihan fisik
- b. Tahap implementasi
Kegiatan ini dengan kontrak kepada klien, dan dilanjutkan wawancara kepada klien untuk mendapatkan data yang diperlukan kemudian Penulis menggunakan observasi untuk mengamati perilaku dan keadaan pasien untuk memperoleh data tentang masalah kesehatan dan keperawatan pasien, dan melakukan pemeriksaan fisik, Pemeriksaan fisik perlu dilakukan oleh penulis untuk data pendukung mengetahui terjadinya masalah kebutuhan yang dialami oleh klien
- c. Evaluasi
 - a. Struktur Peserta hadir 2 pasien dengan masalah hipertensi pada penderita tekanan darah tinggi. Setting tempat sudah sesuai dengan

rencana dan perlengkapan yang dilakukan untuk kegiatan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Peran peneliti sebagai moderator, notulen, observer, dan juga fasilitator. Penggunaan bahasa yang dipraktekkan sudah komunikatif dalam penyampaian, klien dapat memahami dan dapat mempraktekkan kembali yang di demonstrasikan.

b. Proses Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pukul 10.00 s/d 10.45 WIB di rumah pasien .

c. Hasil

Setelah melakukan implementasi keperawatan selama tiga hari berturut-turut, penulis dapat menyatakan bahwa masalah keperawatan dapat teratasi secara penuh dan masalah yang dialami oleh subjek dapat berkurang bahkan hilang pada hari ke tiga.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi yang diperoleh penulis saat melakukan tindakan asuhan keperawatan pada kasus I dan Kasus II dengan hipertensi yaitu pada tanggal 20 Mei 2023 adalah masalah teratasi sesuai dengan tujuan dan kriteria hasil pada intervensi. Hasil evaluasi ini sebagai berikut:

a. Risiko penurunan curah jantung berhubungan dengan perubahan afterload vasokonstriksi teratasi ditandai dengan penurunan tekanan darah, TTV dalam rentang normal.

b. Nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vascular cerebral dan iskemia teratasi ditandai dengan penurunan tekanan darah pada saat pengkajian tekanan darah pada kasus I: 170/100 mmHg. Setelah dilakukan asuhan keperawatan tekanan darah 160/90 mmHg. Sedangkan tekanan darah pada kasus II pada saat pengkajian 160/100 mmHg, setelah dilakukan asuhan keperawatan tekanan darah 150/90 mmHg

Pada akhir evaluasi semua tujuan dan kriteria hasil dapat dicapai karena adanya kerjasama yang baik antara perawat dan pasien serta keluarga pasien dan petugas kesehatan lainnya. Hasil evaluasi pada kasus I dan Kasus II sudah sesuai dengan harapan

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan ataupun dengan cara modifikasi gaya hidup. Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan membatasi asupan garam tidak lebih dari $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ sendok teh (6 gram/hari), menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, dan minuman beralkohol. Olah raga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi, dapat berupa jalan, lari, jogging, bersepeda selama 20-25 menit dengan frekuensi 3-5 x per minggu. Penting juga untuk cukup istirahat (6-8 jam) dan mengendalikan stress. Untuk pemilihan serta penggunaan obat-obatan hipertensi disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter keluarga anda. Selain menggunakan pengobatan farmakologi, penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan non farmakologi. Salah satu alternatif pengobatan non farmakologi pada pasien hipertensi adalah dengan melakukan aktivitas fisik senam hipertensi

Aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang membakar kalori, misalnya menyapu, naik turun tangga, menyetrika, berkebun, dan berolah raga. Olahraga aerobik yang mengikuti serangkaian gerak berurutan akan menguatkan dan mengembangkan otot dan semua bagian tubuh, termasuk

didalamnya adalah berjalan, berenang, jogging, atau senam. Olahraga teratur akan lebih banyak memberi keuntungan. Gula dan lemak darah turun, peredaran darah lebih baik, tekanan darah lebih stabil, dan berat badan turun (Tandra, 2017)

Orang yang aktivitasnya rendah berisiko terkena hipertensi 30-50% daripada yang aktif. Oleh karena itu, aktivitas fisik antara 30- 45 menit sebanyak >3x/hari penting sebagai pencegahan primer dari hipertensi. (Pranata., Prabowo, 2017).

6. KESIMPULAN

Hasil evaluasi diketahui senam hipertensi sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Saran

Diharapkan penderita hipertensi mampu melakukan perawatan secara mandiri terhadap penyakit yang diderita seperti mengatur pola makan, diit serta pemeriksaan pelayanan kesehatan dan melakukan aktivitas fisik senam hipertensi secara teratur dan menjadikan senam hipertensi sebagai salah satu alternatif pengobatan non farmakologika dalam pengobatan hipertensi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Afifah., Pakki., Asrianti. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rapak Mahang Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara. *Wal'afiat Hospital Journal*, Vol. 03 No. 01 (Juni, 2022): 59-72 E-ISSN 2722-9017.
- Aspiani, Reny Yuli. (2018). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Aplikasi Nanda NIC Dan NOC. Jakarta: Trans Info Media.
- Chasanah & Sugiman. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9 (2) Desember 2022.
- Herawati., Indragiri., Melati. (2020). Faktor risiko kejadian hipertensi pada usia 45 tahun keatas di Kelurahan Kesenden Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kejaksan Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Masyarakat. STIKES Cendekia Utama Kudus*. P-ISSN 2338-6347. E-ISSN 2580-992X. Vol. 7, No. 2, Februari 2020.
- Kusumo. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. The Journal Publishing: Yogyakarta.
- Kemendes RI. (2022). Aktivitas Fisik Untuk Lansia. Direktorat Jenderal Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI: Jakarta.
- Kemendes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan RI: Jakarta.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Situasi Lanjut Usia di Indonesia. Pusat data dan Informasi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Masturoh., Anggita. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Bahan ajar rekam medis dan informasi kesehatan (RMIK). Pusat pendidikan

sumberdaya manusia kesehatan: Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumberdaya Manusia Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Penerbit PT.Rineka Cipta.
- Nurarif, Amin. Huda., Kusuma. Hardi. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Medis Dan Nanda. (Nort American Nursing Diagnosis Association). NIC-NOC. Panduan Penyusunan Asuhan Keperawatan Profesional. Edisi Revisi. Jilid 2.Yogyakarta: Medi Action.
- Panorama & Muhajirin. (2017). Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan. Yogyakarta: Idea Press.
- Pasaribu. (2022). Buku Ajar Senam Dasar. Padang: Insan Cendekia Mandiri.
- Pranata., Prabowo. (2017). Keperawatan Medikal Bedah“ Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sudoyo, dkk. (2016). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid III Edisi VI. Jakarta: Interna Publishing.
- Suprpto. (2022). Keperawatan Medikal Bedah“ Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi
- Suriya., Zuriyati. (2019). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Pada Sistem Respirasi Aplikasi Nanda NIC & NOC. Padang: Sinar Ultima Indah.
- Wedri dkk, (2021). Tingkat aktivitas fisik berhubungan dengan tekanan darah pekerja di Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Gema Keperawatan.Volume 14.Nomor 1.
- Wijayaningsih. (2013). Standar Asuhan Keperawatan. Jakarta: Trans Info Media.
- Yulianti & Aminah. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Stabilitas Tekanan Darah penderita Hipertensi pada Lansia Di UPT Puskesmas Bahagia. Jurnal Pendidikan Dan Konseling Volume 4 Nomor 4 Tahun 2022.