

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Muara Kidul RW 11, Kelurahan Pasir Jaya. Lokasi penelitian ini berdekatan dengan sungai Cisadane. RW 11 terdiri dari 4 RT, terdapat 1 masjid, 1 tempat yang biasa dijadikan posyandu dan posbindu, lapangan dengan banyak sampah dan terdapat juga pemakaman kecil dekat posyandu. Di RW 11 muara kidul banyak sekali gang dengan ukuran kecil. Fasilitas kesehatan terdekat adalah puskesmas pancasan.

B. Gambaran Umum Responden

Klien yang menjadi responden pertama adalah Ny. Q berusia 50 tahun yang beralamat di RT 04/RW 11 Muara Kidul. Ny Q adalah dewasa madya yang kesehariannya sebagai penjahit dan membantu mengurus cucu. Ny. Q sering merasakan berat pada kepala dan panas dibagian belakang leher. Ny. Q juga sering mengalami kunang-kunang dan cepat lelah. Walaupun begitu, Ny. Q melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri seperti mandi, mengganti pakaian, makan dan minum. Selama ini Ny. Q mengonsumsi obat anti hipertensi, namun dikonsumsi hanya saat benar-benar mengalami gejala hipertensi yang mengganggu aktivitas. Ny. Q juga rutin memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan 1 bulan sekali. Ny. Q tidak memiliki gangguan pada anggota gerak, tidak ada keluhan pada pernapasan. Ny. Q berkulit sawo matang, rambut sudah banyak uban, mata tidak simetris.

Klien yang menjadi responden kedua adalah Ny. I berusia 42 tahun yang beralamat di RT 04/ RW 11 Muara Kidul. Ny. I dewasa madya yang berperan sebagai istri dan seorang ibu dari 2 anak, dan telah memiliki seorang cucu. Ny. I pernah mengalami pingsan 3 kali dalam 3 minggu, selain itu Ny. Q tidak mengalami gejala hipertensi. Pada saat hipertensi Ny. I kambuh, Ny. I selalu mengonsumsi minuman herbal buatan sendiri, Ny. I jarang mengonsumsi obat anti hipertensi karena menurut beliau tidak berpengaruh pada penurunan tekanan darahnya. Ny. I tampak sudah beruban walaupun tidak banyak, kulit coklat, tidak ada gangguan pada anggota gerak, tidak ada gangguan pernapasan. Ny. I dapat melakukan kegiatan sehari-hari secara mandiri, seperti mandi,

makan, memasak. Keseharian Ny. I berjualan sayur pada pagi hari dan membantu menjaga cucu.

Klien yang menjadi responden ketiga adalah Ny. N berusia 55 tahun yang beralamat di RT 04/ RW 11 Muara Kidul. Ny. N dewasa madya yang kesehariannya melakukan kegiatan rumah tangga dan membantu menjaga cucunya. Ny. N tidak mengalami gejala hipertensi apapun. Pada saat hipertensi Ny. N. kambuh, Ny. N selalu mengonsumsi minuman herbal buatan sendiri, Ny. N juga tidak pernah mengonsumsi obat anti hipertensi. Ny. N tampak sedikit beruban, kulit sawo matang. Ny. N dapat melakukan kegiatan sehari-hari secara mandiri. Ny. N tidak memiliki gangguan pada anggota gerak dan pernapasan.

Klien yang menjadi responden keempat adalah Ny. O berusia 47 tahun yang beralamat di RT 04/ RW 11 Muara Kidul. Ny. O dewasa madya yang kesehariannya melakukan kegiatan ibu rumah tangga. Ny. O dapat melakukan kegiatan sehari-hari secara mandiri. Ny. O sering merasakan sakit kepala dan panas pada leher bagian belakang. Ny. O suka mengonsumsi obat anti hipertensi namun tidak setiap hari, dan sesekali membuat minuman herbal sendiri untuk membantu menurunkan tekanan darahnya. Ny. O berkulit kuning langsung, sedikit berubann, memiliki postur tubuh tinggi dan gemuk, namun tidak ada gangguan pada anggota gerak dan pernapasan.

C. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 April 2022 sampai dengan tanggal 10 April 2022. Ny. Q berusia 50 tahun, pada saat setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah di dapatkan hasil sistolik >200 mmHg dan diastolik >100 mmHg.

Ny. I berusia 42 tahun, pada saat setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah di dapatkan hasil sistolik >150 mmHg dan diastolik >100 mmHg.

Ny. N berusia 55 tahun, pada saat setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah di dapatkan hasil sistolik > 150 mmHg dan diastolik > 100 mmHg.

Ny. O berusia 47 tahun, pada saat setelah dilakukan pemeriksaan darah di dapatkan hasil sistolik >140 mmHg dan diastolik 99 mmHg.

Tabel 4. 1 Hasil Penelitian Sebelum dilakukan *Brisk Walking Exercise* pada Ny. Q, Ny. I, Ny. N dan Ny. O di RW 11 Muara Kidul Kelurahan Pasir Jaya.

No.	Tanggal	Responden	Nilai Sebelum di Lakukan Brisk Waliking Exercise	Keterangan
1.	4/04/2022	Ny. Q	200/120	Tekanan darah tinggi
2.	4/04/2022	Ny.I	153/107	Tekanan darah tinggi
3.	4/04/2022	Ny.N	160/100	Tekanan darah tinggi
4.	4/04/2022	Ny.O	141/99	Tekanan darah tinggi

Sumber : Data Primer

Berdasarkan table 4.1 di atas menunjukkan bahwa tekanan darah yang di ukur menggunakan spigmomanometer sebelum dilakukan brisk walkig exercise pada Ny. Q dengan nilai 200/120 mmHg (tekanan darah tingi), Ny. I dengan nilai 153/107 mmHg (tekanan darah tinggi. Ny. N dengan nilai 160/ 100 mmHg, dan Ny. O dengan nilai 141/ 99 mmHg.

Tabel 4. 2 Hasil Penelitian Setelah dilakukan *Brisk Walking Exercise* pada Ny. Q, Ny. I, Ny. N dan Ny. O di RW 11 Muara Kidul Kelurahan Pasir Jaya.

No.	Tanggal	Responden	Nilai Sebelum di Lakukan Brisk Waliking Exercise	Keterangan
1.	10/04/2022	Ny. Q	157/98	Tekanan darah menurun
2.	10/04/2022	Ny.I	130/90	Tekanan darah menurun
3.	10/04/2022	Ny.N	140/90	Tekanan darah menurun
4.	10/04/2022	Ny.O	130/90	Tekanan darah menurun

Sumber : Data Primer

Berdasarkan table di atas hasil penerapan brisk walking exercise dilakukan selama 1 minggu (dilakukan selama 5 hari) dari tanggal 4 April 2022 sampai dengan 10 April 2022 dengan durasi 15 menit di RW 11 Muara Kidul Kelurahan Pasir Jaya di dapatkan pengukuran darah dengan menggunakan spigmomanometer sebelum dan sesudah dilakukan brisk walig exercise. Di dapatkan nilai penurunan tekanan darah setelah dilakukan brisk walking exercise pada Ny. Q 157/ 98 mmHg, Ny.I 130/ 90 mmHg, Ny. N 140/90 mmHg, Ny. O 130/ 90 mmHg.

Tabel 4. 3 Perkembangan sebelum dan sesudah dilakukan *brisk walking exercise* pada Ny. Q, Ny. I, Ny. N, Ny. O setiap harinya selama 1 minggu di RW 11 Muara Kidul Kelurahan Pasir Jaya.

No.	Tanggal	Responden	Nilai		Keterangan
			Sebelum	Sesudah	
1.	04/04/2022	Ny. Q	200/120	190/120	Tekanan darah menurun
2.	05/04/2022		200/100	190/100	Tekanan darah menurun
3.	06/04/2022		180/100	178/100	Tekanan darah menurun
4.	07/04/2022		180/90	170/90	Tekanan darah menurun

5.	08/04/2022		170/110	170/99	Tekanan darah menurun
6.	10/04/2022		170/100	157/98	Tekanan darah menurun

No.	Tanggal	Responden	Nilai		Keterangan
			Sebelum	Sesudah	
1.	04/04/2022	Ny. I	153/107	140/90	Tekanan darah menurun
2.	05/04/2022		140/100	127/95	Tekanan darah menurun
3.	06/04/2022		130/99	120/80	Tekanan darah menurun
4.	07/04/2022		140/99	130/90	Tekanan darah menurun
5.	08/04/2022		130/100	120/80	Tekanan darah menurun
6.	10/04/2022		130/100	130/90	Tekanan darah menurun

No.	Tanggal	Responden	Nilai		Keterangan
			Sebelum	Sesudah	

1.	04/04/2022	Ny. N	160/100	140/90	Tekanan darah menurun
2.	05/04/2022		140/100	135/90	Tekanan darah menurun
3.	06/04/2022		140/90	120/90	Tekanan darah menurun
4.	07/04/2022		120/90	120/70	Tekanan darah menurun
5.	08/04/2022		130/90	130/80	Tekanan darah memurun
6.	10/04/2022		140/100	140/90	Tekanan darah menurun

No.	Tanggal	Responden	Nilai		Keterangan
			Sebelum	Sesudah	
1.	04/04/2022	Ny. O	141/99	130/80	Tekanan darah menurun
2.	05/04/2022		130/90	120/90	Tekanan darah menurun
3.	06/04/2022		140/80	130/70	Tekanan darah menurun

4.	07/04/2022		130/100	130/70	Tekanan darah menurun
5.	08/04/2022		130/100	130/90	Tekanan darah menurun
6.	10/04/2022		130/90	130/90	Tidak ada perubahan tekanan darah

Berdasarkan table 4.3 di dapatkan hasil dari pengukuran tekanan darah menggunakan spigmomanometer bahwa terjadi perubahan tekanan darah pada hari ke lima. Pada Ny. Q terjadi perubahan tekanan darah dari hipertensi kategori III menjadi kategori I, pada Ny. I terjadi perubahan tekanan darah dari hipertensi kategori I menjadi normal, pada Ny. N terjadi perubahan tekanan darah dari hipertensi kategori I menjadi normal, dan pada Ny. O terjadi perubahan tekanan darah dari hipertensi kategori I menjadi normal.

D. Pembahasan

Berdasarkan penelitian mengenai penerapan brisk walking exercise pada Ny. Q sebelum dilakukan brisk walking exercise di dapatkan nilai 200/ 120 mmHg (tekanan darah tinggi) dan setelah dilakukan brisk walking exercise menjadi 157/98 mmHg (dari kategori III menjadi kategori I), pada Ny. I sebelum dilakukan brisk walking exercise di dapatkan nilai 153/107 (tekanan darah tinggi) dan setelah dilakukan brisk walking exercise menjadi 130/ 90 mmHg (tekanan darah normal), pada Ny. N sebelum dilakukan brisk walking exercise di dapatkan nilai 160/100 (tekanan darah tinggi) dan setelah dilakukan brisk walking exercise menjadi 140/ 90 mmHg (terjadi penurunan walaupun belum dikatakan normal), pada Ny. O sebelum dilakukan brisk walking exercise di dapatkan nilai 141/99 (tekanan darah tinggi) dan setelah dilakukan brisk walking exercise menjadi 130/ 90 mmHg (tekanan darah normal).

1. Hasil pengukuran tekanan darah pada Ny. Q, Ny. I, Ny. N, Ny. O sebelum dilakukan brisk walking exercise

Saat pengkajian di dapatkan keluhan Ny. Q yang mengatakan mempunyai riwayat hipertensi, klien mengatakan terakhir kali memeriksakan tekanan darah nilainya

tinggi pada saat akan dilakukan vaksin. Klien mengatakan terkadang terbangun di malam hari karena mengeluh tidak nyaman pada belakang leher.

Saat pengkajian di dapatkan keluhan Ny. I yang mengatakan mempunyai riwayat hipertensi, klien mengatakan 3 minggu terakhir mengalami pingsan selama 3 kali. Ny. I memeriksakan tekanan darah terakhir kali nilainya tinggi pada saat akan dilakukan vaksin. Klien mengatakan terkadang muncul gejala hipertensi rasa tidak nyaman di leher belakang, sakit kepala.

Saat pengkajian Ny. N tidak mengalami tanda dan gejala hipertensi. Klien mengatakan tidak memiliki riwayat hipertensi sebelumnya, baru mengetahui pada tahun lalu. Dan terakhir kali memeriksakan tekanan darah nilainya tinggi pada saat akan dilakukan vaksin.

Saat pengkajian di dapatkan keluhan Ny. O yang mengatakan mempunyai riwayat hipertensi, klien mengatakan terakhir kali memeriksakan tekanan darah nilainya tinggi pada saat datang ke posyandu. Klien mengatakan terkadang terbangun dimalam hari karena mengeluh tidak nyaman pada belakang leher.

Dari pengkajian di atas dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan spigmomanometer, dari pengukuran tersebut didapatkan bahwa responden mengalami tekanan darah tinggi. Seseorang mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan nilai angka tekanan darah diatas normal baik tekanan darah sistolik maupun diastolik. Faktor yang menyebabkan hipertensi antara lain gaya hidup, penyakit penterta dan obesitas.

Penelitian Kristiawati (2017) dalam penelitian Anggaraini Dian, Aulia Putri, Novita Sari (2022) Hipertensi dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya yaitu aktivitas fisik. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat menyebabkan penurunan tekanan darah dan perubahan-perubahan misalnya, jantung akan bertambah kuat otot polosnya hingga daya tamping besar, denyut jantung kuat dan teratur.

Hasil penelitian Anggaraini Dian, Aulia Putri, Novita Sari (2022) Di ketahui bahwa sebelum pelaksanaan intervensi Brisk Walking Exercise rata-rata tekanan darah responden adalah 152,13/92,60 mmHg dengan standar deviasi 4,422/2,293. Rata-rata tekanan darah terendah adalah 143/90 mmHg dan rata-rata tekanan darah tertinggi adalah 159-97 mmHg.

2. Hasil pengukuran tekanan darah pada Ny. Q, Ny. I, Ny. N, Ny. O setelah dilakukan brisk walking exercise

Penelitian ini setelah dilakukan brisk walking exercise selama 1 minggu terbukti terdapat membantu menurunkan tekanan darah pada klien yang nilai tekanan darahnya tinggi, sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada Ny. Q sebelum dilakukan brisk walking exercise di dapatkan nilai 200/ 120 mmHg dan setelah dilakukan brisk walking exercise menjadi 157/98 mmHg, perubahan tekanan darah pada Ny. Q tidak terlalu signifikan karena Ny. Q mengeluh suka terbangun di malam hari karena merasakan tidak nyaman pada leher bagian belakang. Hari ketiga Ny. Q tidak terbangun di malam hari lagi karena rasa tidak nyaman di leher bagian belakang.

Pada Ny. I sebelum dilakukan brisk walking exercise di dapatkan nilai 153/107 dan setelah dilakukan brisk walking exercise menjadi 130/ 90 mmHg, pada Ny. I perubahan cukup signifikan karena tidak mengalami gejala hipertensi hanya saja sebelumnya pernah pingsan sebanyak tiga kali dalam waktu tiga minggu. Ny. I juga suka mengonsumsi minuman tradisional untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Pada Ny. N sebelum dilakukan brisk walking exercise di dapatkan nilai 160/100 dan setelah dilakukan brisk walking exercise menjadi 140/ 90 mmHg, pada Ny. N perubahan cukup signifikan karena responden tidak mengalami gejala hipertensi dan suka melakukan aktivitas fisik kecil seperti pemanasan dan senam.

Pada Ny. O sebelum dilakukan brisk walking exercise di dapatkan nilai 141/99 dan setelah dilakukan brisk walking exercise menjadi 130/ 90 mmHg. Perubahan tekanan darah pada Ny. O tidak terlalu signifikan karena Ny. O kurang bisa menjaga pola makan. Ny. O sering mengeluh merasa tidak nyaman pada leher belakang nya.

Penelitian Adib (2016) dalam penelitian Anggaraini Dian, Aulia Putri, Novita Sari (2022) Salah satu faktor penyebab hipertensi dikaitkan dengan faktor gaya hidup kurang sehat, seperti kurang bergerak (aktivitas) dan pola makan yang buruk, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan konsumsi garam berlebih. Hal ini terjadi pada sekitar 90% penderita hipertensi. Selain itu hipertensi juga di sebabkan oleh

faktor lain, seperti penyakit ginjal, kelainan hormon atau pemakaian obat-obatan tertentu.

Hasil penelitian Anggaraini Dian, Aulia Putri, Novita Sari (2022) Diketahui bahwa sesudah intervensi pelaksanaan Brisk Walking Exercise rata-rata tekanan darah responden adalah 139,93/85,87 mmHg dengan standar deviasi 4,935/3,314. Rata-rata tekanan darah terendah adalah 132/80 mmHg dan rata-rata tekanan darah tertinggi adalah 150/92 mmHg.

Hasil penelitian Zulkarnaini dan Marliana (2021) Tekanan darah pada penderita hipertensi setelah latihan jalan cepat memiliki rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 132,1 mmHg dan diastolik sebesar 86,4 mmHg termasuk dalam kategori prehipertensi atau hipertensi ringan.

3. Perbandingan Hasil Pengukuran Tekanan Darah pada Ny. Q, Ny. I, Ny. N dan Ny. O Sebelum dan Sesudah Penerapan Brisk Walking Exercise

Penerapan brisk walking exercise selama 1 minggu didapatkan hasil pada Ny. Q sebelum dilakukan brisk walking exercise hasilnya 200/120 mmHg dan setelah dilakukan brisk walking exercise menjadi 157/98 mmHg. Mengalami penurunan tekanan darah pada hari ketiga namun belum signifikan. Ny. Q mengalami penurunan tekanan darah pada hari ke tiga. Tekanan darah Ny. I dengan nilai 153/107 mmHg setelah dilakukan brisk walking exercise menjadi 130/90 mmHg. Ny. I mengalami perubahan tekanan darah yang baik hari ketiga. Tekanan darah Ny. N dengan nilai 160/100 mmHg setelah dilakukan brisk walking exercise menjadi 140/90 mmHg. Ny. N mengalami perubahan tekanan darah yang baik hari ketiga. Tekanan darah Ny. O dengan nilai 141/99 mmHg setelah dilakukan menjadi brisk walking exercise 130/90 mmHg. Ny. O mengalami perubahan tekanan darah yang baik hari keempat. Penerapan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik brisk walking exercise dapat membantu menurunkan tekanan darah.

E. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang dialami peneliti yaitu peneliti menggunakan metode deskriptif dengan observasi 4 responden yang seharusnya peneliti lebih tepatnya menggunakan metode eksperimen murni. Data didapatkan dari observasi tekanan darah responden sebelum setelah dilakukan brisk walking.

