

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di kampung Muara Kidul RW 11 Kelurahan Pasirjaya Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor. Lokasi penelitian ini berada dipemukiman padat penduduk. Luas wilayah Kelurahan Pasirjaya adalah 153,20 Ha dengan jumlah penduduk 20.643 jiwa yang terdiri dari 10.592 orang laki-laki dan 10.051 orang perempuan, dan dengan jumlah Kepala Keluarganya adalah 4.373. Sebagian besar pendidikan terakhir penduduk adalah SMA, sedangkan untuk mata pencaharian di wilayah Kelurahan Pasirjaya ini didominasi oleh sektor perdagangan dan sektor swasta. Wilayah RW 11 terbagi menjadi empat RT, yaitu RT 01, RT 02, RT 03 dan RT 04, di RW 11 sendiri terdapat satu posyandu yang biasa digunakan sebagai tempat pertemuan, tempat pemeriksaan bayi dan balita, sekaligus posbindu untuk pemeriksaan penyakit tidak menular bagi lanjut usia yang dikelola oleh kader, lalu ada satu masjid yang biasa digunakan oleh warga untuk beribadah.

#### **B. Gambaran Umum Responden**

Lansia yang dijadikan responden pada penelitian ini adalah Ny. M1 yang berusia 61 tahun dengan pendidikan terakhirnya adalah Sekolah Dasar dan sudah menderita hipertensi selama 3 tahun, Ny. M1 tidak memiliki gangguan pada ekstremitasnya, dan melakukan aktifitas sehari-hari dengan

mandiri seperti memasak, mandi, mencuci, dan pekerjaan rumah lainnya, Ny. M1 mengatakan sebelumnya tidak menjalani pengobatan apapun untuk menangani hipertensinya, hanya menjaga pola makan dengan mengurangi asupan garam dan memeriksakan tekanan darahnya secara rutin di posbindu.

Ny. M2 yang berusia 78 tahun, dan sudah menderita hipertensi selama lebih dari 10 tahun, saat ini tinggal dengan suami, anak pertama dan cucunya, daya ingat Ny. M2 masih kuat, tidak memiliki kelemahan fisik, penglihatan masih jelas, dan melakukan aktifitas sehari-hari dengan mandiri seperti mandi, mencuci pakaian dan piring. Ny. M2 mengatakan selama ini dirinya sering berobat rutin ke puskesmas, namun selama sebulan belakangan ini belum melakukan kontrol lagi ke puskesmas karena anaknya sedang sibuk bekerja dan tidak ada yang mengantarnya, sehingga hanya melakukan pengecekan tekanan darah di posbindu saja.

Ny. M3 yang berusia 69 tahun, dengan pendidikan terakhirnya adalah Sekolah Menengah Pertama dan sudah menderita hipertensi lebih dari 10 tahun, saat ini tinggal dengan suaminya, setiap satu minggu sekali anak-anak serta cucunya sering berkunjung ke rumahnya. Ny. M3 tidak mengalami kelemahan fisik hanya saja terkadang badannya sering terasa pegal-pegal, Ny. M3 mampu melakukan aktifitas secara mandiri, mulai dari pekerjaan rumah, dan aktifitas sehari-hari lainnya. Ny. M3 mengatakan selama menderita hipertensi, sebelumnya sempat berobat rutin di rumah sakit, namun sekarang hanya mengonsumsi obat antihipertensi dari apotek.

Ny. T yang berusia 62 tahun dengan pendidikan terakhirnya adalah Sekolah Dasar dan baru mengetahui dirinya menderita hipertensi setahun belakangan ini, rumahnya Ny. T tinggal bersama suami, anak dan cucunya, Ny. T memiliki usaha warung rumahnya untuk mencari tambahan uang demi kehidupan sehari-harinya. Ny. T tidak memiliki kelemahan fisik dan selalu tampak semangat dalam menjalani hari-harinya. Ny. T mengatakan selama ini tidak melakukan pengobatan apapun untuk menangani hipertensinya, hanya melakukan pemeriksaan rutin di posbindu.

Berdasarkan wawancara dan observasi terhadap Ny. M1, Ny. M2, Ny. M3 dan Ny. T didapatkan bahwa keempat lansia tersebut mengalami masalah yang sama yaitu hipertensi.

### C. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 04 sampai 09 April 2022. Pemeriksaan tekanan darah pertama sebelum dilakukan intervensi senam hipertensi di dapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 4. 1.** Tekanan darah sebelum dilakukan senam hipertensi pada responden di RW 11 Kelurahan Pasirjaya Kota Bogor.

No.	Tanggal	Responden	Nilai sebelum dilakukan senam hipertensi	Keterangan
1.	04 April 2022	Ny. M1	170/100 mmHg	Hipertensi Derajat 2
2.	04 April 2022	Ny. M2	150/90 mmHg	Hipertensi Derajat 1
3.	04 April 2022	Ny. M3	150/90 mmHg	Hipertensi Derajat 1
4.	04 April 2022	Ny. T	160/100 mmHg	Hipertensi Derajat 2

Berdasarkan tabel 4. 1. di atas menunjukkan bahwa para responden mengalami hipertensi yang diukur menggunakan alat spignomanometer dan stetoskop yang sama tampak tekanan darah di atas normal dan diklasifikasikan berdasarkan klasifikasi hipertensi JNC VIII, tampak 2 peserta dengan hipertensi derajat I dan 2 peserta dengan hipertensi derajat II.

**Tabel 4. 2.** Tekanan darah sesudah dilakukan senam hipertensi pada responden di RW 11 Kelurahan Pasirjaya Kota Bogor.

No.	Tanggal	Responden	Nilai sesudah dilakukan senam hipertensi	Keterangan
1.	09 April 2022	Ny. M1	150/90 mmHg	Hipertensi Derajat 1
2.	09 April 2022	Ny. M2	140/90 mmHg	Hipertensi Derajat 1
3.	09 April 2022	Ny. M3	130/80 mmHg	Hipertensi Derajat 1
4.	09 April 2022	Ny. T	130/80 mmHg	Hipertensi Derajat 1

Berdasarkan tabel 4. 2. di atas hasil dari penerapan senam hipertensi selama tiga kali pertemuan dalam satu minggu dengan selang satu hari yang berdurasi 20 menit didapatkan perubahan pada tekanan darah responden antara sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi. Penurunan tekanan darah sistolik rata-rata turun 10-30 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata turun 10-20 mmHg.

**Tabel 4. 3.** Perkembangan sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi pada responden di RW 11 Kelurahan Pasirjaya Kota Bogor.

No.	Inisial	Pelaksanaan Ke-1 05 April 2022		Pelaksanaan Ke-2 07 April 2022		Pelaksanaan Ke-3 09 April 2022	
		Tekanan Darah Sebelum	Tekanan Darah Sesudah	Tekanan Darah Sebelum	Tekanan Darah Sesudah	Tekanan Darah Sebelum	Tekanan Darah Sesudah
1.	Ny. M1	170/100 mmHg	160/100 mmHg	170/100 mmHg	150/90 mmHg	160/100 mmHg	150/90 mmHg
2.	Ny. M2	160/100 mmHg	150/90 mmHg	150/90 mmHg	140/90 mmHg	150/90 mmHg	140/90 mmHg
3.	Ny. M3	170/100 mmHg	150/90 mmHg	140/90 mmHg	130/80 mmHg	140/90 mmHg	130/80 mmHg
4.	Ny. T	150/90 mmHg	140/90 mmHg	140/90 mmHg	130/80 mmHg	140/90 mmHg	130/80 mmHg

Berdasarkan tabel 4. 3. di atas menunjukkan pengukuran tekanan darah menggunakan alat spignomanometer dan stetoskop didapatkan hasil bahwa ada penurunan tekanan darah pada setiap pelaksanaan senam hipertensi dengan penurunan sistolik 10-20 mmHg, dan diastolik 10-20 mmHg.

#### **D. Pembahasan**

1. Hasil pengukuran tekanan darah pada Ny. M1, Ny. M2, Ny. M3 dan Ny. T sebelum dilakukan senam hipertensi

Pengkajian didapatkan Ny. M1 yang mengatakan sudah 3 tahun menderita hipertensi, dengan gejala yang muncul adalah pusing, tengkuk terasa berat dan badan terasa pegal. Pada pengkajian Ny. M2 didapatkan Ny. M2 mengatakan sudah menderita hipertensi lebih dari 10 tahun, gejala yang sering dirasakannya adalah pusing. Lalu pada pengkajian

yang dilakukan pada Ny. M3 didapatkan Ny. M3 mengatakan sudah lebih dari 10 tahun menderita hipertensi, Ny. M3 mengatakan jarang merasakan gejala dari hipertensinya, Ny. M3 mengatakan sudah terbiasa dengan rasa sakit yang dialaminya. Sedangkan Ny. T mengatakan bahwa baru mengetahui dirinya terkena hipertensi saat beberapa bulan yang lalu saat dirinya mencoba memeriksakan tekanan darahnya di posbindu, Ny. T mengatakan tidak menyangka dirinya terkena hipertensi karena tidak muncul gejala apapun. Dari pengkajian yang dilakukan tersebut lalu dilakukan pengukuran tekanan darah dengan spignomanometer dan stetoskop, dari pengukuran tersebut didapatkan bahwa responden mengalami hipertensi derajat 1 sampai derajat 2.

Hasil penelitian Wahyuningsih & Astuti (2013) menunjukkan penyebab lansia mengalami hipertensi antara lain adalah karena faktor usia, jenis kelamin, riwayat keturunan, kebiasaan merokok, stress, obesitas, kebiasaan minum kopi, konsumsi garam berlebih, dan kurangnya aktifitas fisik seperti olahraga. Hasil penelitian Arifin et al., (2016) mengungkapkan secara umum lansia menderita hipertensi karena faktor usia, yang mana pada usia lanjut fungsi tubuh semakin menurun sehingga kerja organ menjadi kurang maksimal dan mengakibatkan lansia lebih mudah terserang penyakit, hal ini didasarkan pada penelitian yang dilakukan pada 112 responden dan didapatkan proporsi lansia yang menderita hipertensi adalah sebesar 69%.

Penelitian yang dilakukan oleh Sundari & Bangsawan (2015) menunjukkan hasil bahwa wanita lebih beresiko mengalami hipertensi dibandingkan laki-laki, karena setelah memasuki masa menopause sedikit demi sedikit wanita mulai kehilangan hormon estrogen, sehingga dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan tekanan darah menjadi lebih reaktif terhadap natrium, sehingga peningkatan tekanan darah pun terjadi. Lilies juga mengemukakan bahwa olahraga cukup berhubungan dengan kejadian hipertensi yang ditandai dengan hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tidak berolahraga mengalami hipertensi.

2. Hasil pengukuran tekanan darah pada Ny. M1, Ny. M2, Ny. M3 dan Ny. T sesudah dilakukan senam hipertensi

Penelitian setelah dilakukan senam hipertensi selama tiga kali pertemuan dalam satu minggu terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi, hasil pengukuran tekanan darah pada Ny. M1 setelah dilakukan senam hipertensi sebanyak tiga kali dalam satu minggu adalah 150/90 mmHg, Ny. M1 mengatakan dirinya menjadi lebih segar, badan menjadi jarang pegal, dan tidur pun menjadi lebih nyenyak. Pada Ny. M2 hasil pengukuran tekanan darahnya menjadi 140/90 mmHg, Ny. M2 mengatakan dengan senam hipertensi dirinya merasa lebih sehat, karena sebelumnya jarang berolahraga. Hasil pengukuran tekanan darahnya pada Ny. M3 adalah 130/80 mmHg, Ny. M3 juga mengatakan saat bangun tidur terasa lebih segar. Pada Ny. T

tekanan darahnya menjadi 130/80 mmHg, Ny. T mengatakan badan terasa lebih segar dan tidur menjadi lebih nyenyak.

Hasil penelitian Hernawan & Rosyid (2017) menunjukkan bahwa lansia perlu melakukan latihan fisik untuk mencegah penurunan fungsional pada tubuhnya, salah satu latihan fisik yang sesuai untuk lansia adalah senam hipertensi. Hernawan & Rosyid (2017) juga mengemukakan dengan dilakukannya senam hipertensi akan meningkatkan aliran darah serta pasokan oksigen di dalam tubuh khususnya otot jantung, setelah beristirahat pembuluh darah akan meregang dan aliran darah akan turun sementara waktu, dan sekitar 30 sampai 120 menit kemudian nilai tekanan darah akan kembali kesemula sebelum dilakukan senam hipertensi, namun dengan olahraga yang rutin pembuluh darah akan lebih elastis dan penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama. Dalam penelitian yang dilakukan Prajayanti et al., (2020) penyebab dari terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukannya senam hipertensi adalah hilangnya tahanan atau hambatan dalam pembuluh darah sehingga aliran darah lebih lancar dibandingkan dengan sebelum melakukan olahraga, senam hipertensi juga mampu meningkatkan kebugaran lansia untuk mempertahankan kesehatannya.

3. Perbandingan hasil pengukuran tekanan darah pada Ny. M1, Ny. M2, Ny. M3 dan Ny. T sebelum dan sesudah penerapan senam hipertensi

Penerapan senam hipertensi yang dilakukan selama tiga kali pertemuan dalam satu minggu dengan durasi 20 menit tiap pertemuan

didapatkan hasil sebelum dilakukan senam hipertensi pada Ny. M1 tekanan darahnya 170/100 mmHg yang diklasifikasikan sebagai hipertensi derajat 2 sedangkan setelah dilakukan senam hipertensi turun menjadi 150/90 mmHg yang diklasifikasikan sebagai hipertensi derajat 1, pada Ny. M2 sebelum dilakukan senam hipertensi didapatkan tekanan darah 150/90 mmHg yaitu hipertensi derajat 1 dan setelah dilakukan senam hipertensi turun menjadi 140/90 mmHg walaupun tidak terlalu signifikan namun tetap terjadi penurunan tekanan darah ke arah yang lebih baik. Pada Ny. M3 didapatkan tekanan darah 150/90 mmHg sebelum dilakukan senam hipertensi, dan setelah dilakukan senam hipertensi menjadi 130/80 mmHg, sedangkan pada Ny. T sebelum dilakukan senam hipertensi tekanan darah Ny. T adalah 160/100 mmHg yang diklasifikasikan sebagai Hipertensi derajat 2, lalu setelah dilakukan senam hipertensi tekanan darahnya menjadi 130/80 mmHg. Penerapan diatas dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Astuti (2017) menunjukkan terdapat perubahan tekanan darah antara sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi, dimana didapatkan penurunan tekanan darah pada tiap responden setelah melakukan senam hipertensi. Berdasarkan penelitian mengenai pemberian intervensi senam hipertensi bagi lansia yang terkena hipertensi oleh Hernawan & Rosyid (2017), didapatkan hasil bahwa senam hipertensi berpengaruh terhadap

penurunan tekanan darah baik sistol dan diastolnya, dimana terjadi penurunan nilai rata-rata antara sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi pada responden. Hal ini menunjukkan bahwa senam hipertensi berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi serta memberikan dampak positif pada lansia seperti meningkatkan kekuatan fisik dan menjaga tubuh tetap sehat. Hasil penelitian dari Sumartini et al., (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia, hal ini berarti setelah melakukan senam hipertensi terjadi penurunan tekanan darah pada lansia setelah melakukan senam hipertensi.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan yang dialami peneliti yaitu waktu pelaksanaan intervensi yang hanya satu minggu sehingga capaian penurunan tekanan darah pun menjadi kurang maksimal. Data yang didapatkan hanya dari observasi dan wawancara pada responden sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi.