

EFEKTIFITAS SENAM JANTUNG PADA PENURUNAN TEKANAN DARAH DI KELURAHAN KAYU KUBU KOTA BUKITTINGGI TAHUN 2020

Cici Aprilliani¹, Noprialdi Pratama², Yoniwarman³,
Rizki Putra Caniago⁴, Dio Norizal⁵,

^{1,4,5} Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, ²Prodi Ilmu Keperawatan, ³Prodi DIII Fisioterapi
Universitas Fort De Kock

Email : ciciapriliani@fdk.ac.id¹, noprialdipratama@gmail.com², yonni.aja@gmail.com³,
rizkiputracaniago19@gmail.com⁴, dionorizaal@gmail.com⁵

Info Artikel

Masuk: 27 Agustus 2020

Review: 31 Agustus 2020

Diterima: 22 Oktober 2020

Keyword: Effectiveness of healthy heart gymnastics , Healthy Heart Exercise, Hypertension

Kata kunci: Efektifitas SJS, Senam Jantung Sehat, Hipertensi

Abstract

Purpose: High blood pressure, also called hypertension, is a systolic blood pressure of 140 mmHg and diastolic blood pressure of 90 mmHg. Healthy Heart Gymnastics is a sport that is composed by always prioritizing the ability of the heart, large muscle movements and joint flexibility, as well as efforts to enter oxygen as much as possible, the core goal of reducing systolic and diastolic pressure, besides exercise causes effects such as: beta blockers that can calm the sympathetic nervous system and slowing the heart rate. Method: The method of activities carried out is by providing healthy heart gymnastics practices as well as checking blood pressure before and after a healthy heart exercise in the field of Kayu Kubu village office in Bukittinggi. Results: the results of this healthy heart gymnastic activity were that some of the participants / respondents who were suffering from hypertension were undergoing changes in blood pressure to mild hypertension after a healthy heart exercise. Conclusion: this healthy heart gymnastic can influence in reducing high blood pressure (hypertension) in patients.

Abstrak

Tujuan: Tekanan darah tinggi yang disebut juga hipertensi adalah dimana sistolik 140 mmHg dan Diastolik 90 mmHg. Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan, serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin, tujuan inti menurunkan tekanan sistolik dan diastolik, selain itu latihan menimbulkan efek seperti: beta blocker yang dapat menenangkan sistem saraf simpatikus dan melambatkan denyut jantung. Metode: Metode kegiatan yang dilakukan adalah dengan memberikan praktik senam jantung sehat sekaligus pengecekan tensi sebelum dan sesudah dilakukan senam jantung sehat di lapangan kantor lurah Kayu Kubu Kota Bukittinggi. Hasil: hasil dari kegiatan senam jantung sehat ini ialah dari sebagian peserta/ responden senam yang mengidap hipertensi sedang mengalami perubahan tekanan darah menjadi hipertensi ringan setelah dilakukan senam jantung sehat. Simpulan: senam jantung sehat ini dapat berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi) pada penderita.

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi yang disebut juga hipertensi adalah dimana sistolik 140 mmHg dan Diastolik 90 mmHg. Hipertensi sering kali tidak memberikan keluhan sehingga tida jarang penderita tidak sadar kalau dirinya sudah mengalami hipertensi. Kadang hipertensi ditemukan saat pemeriksaan rutin atau datang dengan keluhan penyakit lain, banyak hal yang dapat menjadi faktor pencetus dari terjadinya hipertensi seperti: keturunan, jenis kelamin, umur, kegemukan, lingkungan dan masih ada beberapa faktor pencetus lainnya. Dan ada beberapa penanganan untuk menangani kasus hipertensi ini yaitu dengan farmakologis dan non farmakologis

Antara lain golongan diuretic, beta blocker, calcium channe blocker, ACEinhibitor dan lain sebagainya untuk menurunkan hipertensi. Sedangkan untuk penanganan non farmakologis dengan cara memperbaiki pola hidup, mengurangi asupan garam dan lemak, mengurangi asupan alkohol, berhenti merokok, mengurangi berat badan bagi penderita obesitas, meningkatkan aktifitas fisik, olahraga teratur. Salah satu dari aktifitas olahraga aerobik yang umum di masyarakat adalah olahraga senam jantung sehat. Senam Jantung Sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Tujuan inti dari olahraga senam jantung sehat adalah untuk menyehatkan jantung. Senam jantung sehat bertujuan untuk memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh dalam 24 jam. Apalagi saat usia bertambah, performa jantung akan semakin menurun(MULYANI, FIRMANSYAH, & P, 2015).

Dengan demikian maka olah raga senam jantung yang mana berintikan gerakan aerobic ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan dan peningkatan otot-otot secara murah, mudah, meriah, massal, manfaat dan aman. Jantung dikatakan dalam kondisi baik jika denyut nadi normal dan stabil. Karena itu, perbaikan 7 denyut nadi juga menjadi salah satu tujuan senam jantung sehat, menurunkan tekanan sistolik dan diastolik, selain itu latihan menimbulkan efek seperti: beta blocker yang dapat menenangkan sistem saraf simpatikus dan melambatkan denyut jantung. Namun Senam Jantung Sehat belum begitu populer di kalangan masyarakat pedesaan. Dalam statistik kesehatan dunia tahun 2012, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa hipertensi adalah kondisi berisiko tinggi yang menyebabkan sekitar 51% dari kematian akibat stroke, dan 45%

dari jantung koroner. Pada tahun 2011, WHO mencatat satu miliar orang di dunia menderita hipertensi. Dua per tiga di antaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah dan sedang. Indonesia berada dalam deretan 10 negara dengan prevalensi hipertensi tertinggi di dunia, bersama Myanmar, India, Srilanka, Bhutan, Thailand, Nepal, Maldives. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di dunia terkena serangannya. Menurut data Riskesdas tahun 2013 (Kemenkes, 2014) prevalensi hipertensi pada usia lebih dari 18 tahun di Indonesia sebesar 25,8%.

Hipertensi dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu hipertensi primer dan sekunder. 90% dari semua kasus hipertensi adalah primer. Tidak ada penyebab yang jelas tentang hipertensi primer, namun ada beberapa teori yang menunjukkan bahwa faktor genetik dan perubahan hormon bisa menjadi faktor pendukung. Hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang diakibatkan oleh penyakit tertentu. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis merupakan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah.

Pengobatan Farmakologis memiliki efek samping yaitu dapat memperburuk keadaan penyakit atau efek fatal lainnya. Hal ini dikarenakan respon terhadap suatu jenis obat pada setiap orang berbeda. Efek samping yang mungkin timbul adalah sakit kepala, pusing, lemas dan mual. Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar, dan juga kekuatan sendi. Dan juga upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin sehingga dapat menyegarkan badan setelah melakukan senam jantung sehat keuntungan lainnya adalah meningkatnya kadar HDL-C, menurunnya kadar LDL-C, menurunnya tekanan darah, berkurangnya obesitas, berkurangnya frekuensi denyut jantung saat istirahat dan konsumsi oksigen miokardium (MVO₂), dan menurunnya resistensi insulin. Dari pengamatan yang dilakukan di Kelurahan Kayu Kubu terdapat 155 KK yang didalamnya ada anggota keluarga yang mengidap hipertensi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Quasy Experiment* dengan desain penelitian yang digunakan adalah pre-post test control. Populasi pada penelitian ini adalah penderita

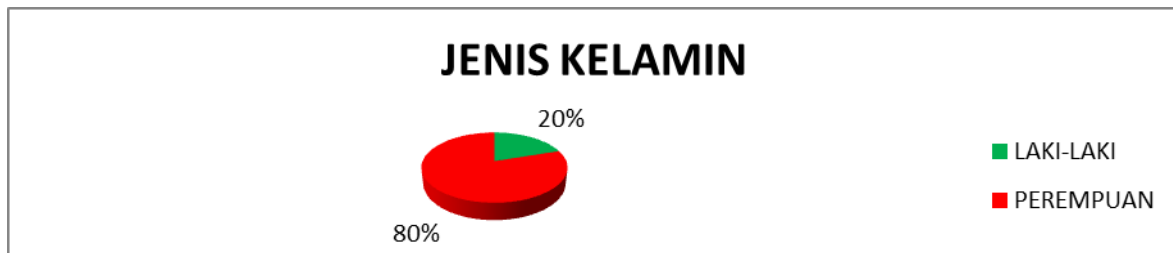
hipertensi yang tinggal di Kalurahan kayu kuba Kecamatan guguk panjang sebanyak 10 orang.

HASIL DAN PENELITIAN

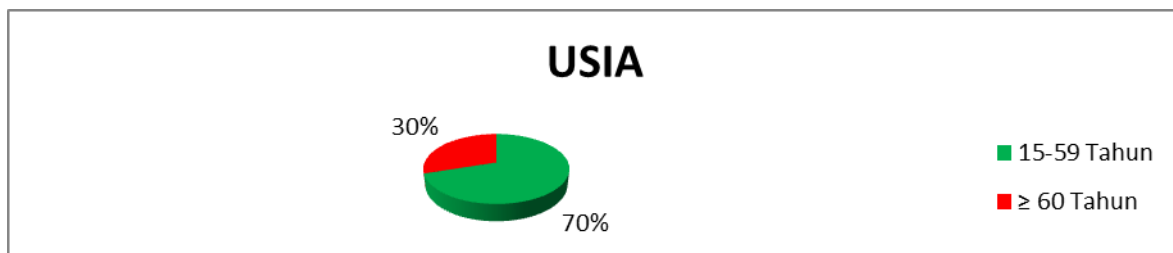
A. Hasil Penelitian

Data Khusus

Tabel 1 Karakteristik jenis kelamin reponden



Tabel 2 Karakteristik Usia Responden



Data Umum

Tabel 3: Tabel komparasi tekanan darah sebelum dan sesudah mengikuti Senam Jantung Sehat pada penderita hipertensi.

Senam	Tingkat Hipertensi	Sebelum	Sesudah
SJS	RINGAN	2	6
	SEDANG	7	3
	BERAT	1	1

B. Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat bahwa terjadi penurunan terhadap penderita hipertensi sedang yang berarti kegiatan

senam jantung sehat ini cukup berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah tinggi meskipun dalam penelitian ini yang menurun adalah tingkat tekanan darah tinggi sedang tetapi ini menjadi awal yang baik untuk menjadi pedoman sebagai teknik dalam menurunkan hipertensi. Adapun beberapa faktor lain yang dapat menjadi pedoman dalam penurunan hipertensi, yang pertama ialah Tingkat pengetahuan responden, tingkat pengetahuan ini erat hubungannya dengan tingkat pendidikan. Berdasarkan hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa dari sebagian responden berpendidikan SLTP/ Sederajat, maka dengan ini derajat pengetahuan dapat menjadi penunjang dalam penurunan tekanan darah, dan semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin paham lah dengan pentingnya menjaga kesehatan terutama hipertensi karena hipertensi ini adalah sudah menjadi hal yang mendasar yang masyarakat harusnya sudah tau, sebab pengetahuan ini sudah diajarkan ditingkat SMA hingga. Selain itu, rata-rata dari responden mengira bahwa pekerjaan mereka sudah masuk dalam kategori olahraga dikarenakan pekerjaan mereka sebagian besar berada disawah, pedagang dan terbiasa mengangkat barang berat, karena itulah mereka berpikir bahwa tidak penting lagi untuk melaksanakan senam jantung sehat ini. Berdasarkan hasil pengumpulan data didapatkan bahwa peserta senam jantung sehat ini berjumlah 10 orang (100%) dan sebanyak 80% dari responden ialah perempuan, senam jantung ini baik untuk kesehatan jantung perempuan yang cenderung banyak stress dan juga laki-laki yang cenderung sering melakukan pekerjaan berat, dan senam jantung sehat ini sangat baik bagi mereka yang sudah tidak ada lagi bekerja atau yang sudah tidak memiliki kesibukan untuk mengisi hari-hari nya

Dari data yang telah didapatkan bahwa sebagian dari peserta senam menderita hipertensi sedang. Hipertensi ini bisa disebabkan oleh banyak faktor. Dan faktor-faktor tersebut ada yang dapat diubah dan ada yang tidak dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah antara lain, faktor usia, faktor keturunan, dan faktor dari jenis kelamin yang itu semua merupakan faktor primer. Dari data yang dikumpulkan menunjukkan rata-rata yang mengikuti senam jantung sehat berjenis kelamin perempuan dengan persentasi 80 %. Hal ini dikarenakan para perempuan disana ialah berprofesi sebagai ibu rumah tangga yang notabene tidak terlalu memiliki kesibukan yang berarti dan juga

rata rata juga dalam fase memasuki usia monopouse, dimana ada hormone yang berperan penting dalam mencegah terjadinya pemecahan pembuluh darah yaitu hormone estrogen dimana hormone estrogen terus berkurang seiring dengan bertambahnya usia perempuan. Itu lah yang menyebabkan tekanan darah pada perempuan daerah ini naik dikarenakan seiring dengan bertambahnya usia. (Hartutik & Noorratri, 2019). Hal ini dibuktikan dengan data yang memperlihatkan bahwa sebagian reponedn berusia 50-65 tahun sebanyak 4 orang (40%). Karena seiring dengan bertambahnya usia akan terjadi perubahan fisiologis dimana akan terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik. Pengaturan tekanan darah yaitu refleks baroreseptor pada usia lanjut sensitivitasnya sudah berkurang, sedangkan peran ginjal juga sudah berkurang dimana aliran darah ginjal dan laju filtrasi glomerulus menurun. Selain itu pada dinding arteri akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Sehingga tekanan darah sistolik meningkat karena kelenturan pembuluh darah besar yang berkurang.

Dari hasil pembacaan pada tabel 3, yaitu antara mengikuti Senam Jantung Sehat dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi didapatkan data dari seluruh responden berjumlah 10 orang yang mengikuti Senam Jantung Sehat yang telah dilaksanakan, lebih dari sebagian mengalami hipertensi sedang. terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah mengikuti Senam Jantung Sehat pada penderita hipertensi di Kelurahan Kayu Kubu, Kecamatan Guguk Panjang, Kota Bukittinggi. Artinya Senam Jantung Sehat dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selanjutnya untuk mengetahui keefektivan setiap kali dilakukannya Senam Jantung Sehat digunakan uji *T-Test* dengan memasukkan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah senam .

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah mengikuti Senam Jantung Sehat pada penderita hipertensi di Kelurahan Kayu Kubu, Kecamatan Guguk Panjang, Kota Bukittinggi.

Senam Jantung Sehat bertujuan untuk memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh dalam 24 jam. Jantung dikatakan dalam kondisi baik jika denyut nadi normal dan stabil. Karena itu, perbaikan denyut nadi

menjadi salah satu tujuan Senam Jantung Sehat, selain itu latihan senam dapat menenangkan sistem saraf simpatikus dan melambatkan denyut jantung (Eso, Pascawitasari, & Sudayasa, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari dan pembahasan diatas peneliti menarik kesimpulan :

1. Sebagian dari peserta senam jantung sehta adalah penderita hipertensi sedang dan mengalami perubahan ke hipertensi ringan setelah mengikuti senam jantung sehat
2. Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam jantung sehat yang diberikan kepada responden/peserta

SARAN

Diharapkan bagi penderita hipertensi ataupun yang sedang dalam rentan risiko hipertensi, untuk selalu menjaga pola hidup sehat, hindari segala bentuk yang dapat menyebabkan hipertensi dan selalu rutin dalam melaksanakan senam hipertensi ini minimal 2 kali dalam 1 bulan guna menjaga tekanan darah untuk terus stabil

Diharapkan Tenaga kesehatan untuk dapat meningkatkan pelayanan kepada masyarakat sehingga angka/persentasi dari penderita hipertensi ini dapat dikurangi

Diharapkan kepada instansi terkait untuk dapat terus memfasilitasi sarana dan prasarana guna menunjang kegiatan senam jantung sehat ini supaya dapat mengurangi angka kejadian hipertensi di keluarahan kayu kubu kecamatan guguk panjang kota bukittinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, & M.F. (2013). Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi.
- Carlson. 2016. *Mengatasi Hipertensi*Nuansacendekia. Bandung. 2016.
- Eso, A., Pascawitasari, D., & Sudayasa, I. P. (2018). Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah Penderita, 6, 530–534.
- Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*. Jakarta., Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Hartutik, S., & Noorratri, E. D. (2019). Senam Jantung efektif Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Gaster*, 1(1), 86–96. <https://doi.org/10.1192/bjp.111.479.1009-a>
- Mulyani, S., Firmansyah, A. A., & P, G. A. (2015). Efektivitas Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Asuhan Kesehatan: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 6(1).
- WHO, *A Global Brief Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Disease*, Switerland, WHO Press. 2013.