

**Analisis Asupan Gizi Atlet Sepak Takraw Unit Pelaksana Teknis Daerah
Kebakatan Olahraga Sumatera Barat**

Risa Novita Sari¹, Pudia M Indika²

Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this study is the increasing number of hypertensive sufferers in the elderly. This study aims to determine how much influence the elderly exercise on blood pressure in elderly hypertension at the Anisa Medical Center Clinic in Padang.

This type of research is a quasi-experimental. The population in this study is the elderly who suffer from hypertension at the Anisa Medical Center Padang clinic, which amounts to ± 60 people. Sampling data was taken with a purposive sampling technique of 16 people. The instrument used in this study was a sphygmomanometer to determine elderly blood pressure.

The data that has been collected is used to test the research hypothesis with t-test analysis. Based on the results of data analysis using t-test analysis, obtained that 33,126 for t_{tab} at a significant level $\alpha = 0.05$ which is 2.131. In this case there is a significant influence between elderly exercise on blood pressure in elderly hypertension at the Anisa Medical Center Clinic in Padang.

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah meningkatnya jumlah penderita hipertensi pada lanjut usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh senam lanjut usia terhadap tekanan darah pada lanjut usia hipertensi di Klinik Anisa Medical Center Padang.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen*, Populasi dalam penelitian ini adalah lanjut usia yang menderita hipertensi di klinik Anisa Medical Center Padang yang berjumlah ± 60 orang. Pengambilan data sampel di ambil dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 16 orang, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *sphygmomanometer* untuk mengetahui tekanan darah lanjut usia.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t, diperoleh t_{hit} 33,126 untuk t_{tab} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 2,131. Dalam hal ini terdapat pengaruh yang berarti antara senam lanjut usia terhadap tekanan darah pada Lanjut Usia Hipertensi di Klinik Anisa Medical Center Padang.

Kata kunci: Senam lanjut usia, tekanan darah lanjut usia



PENDAHULUAN

Ilmu kesehatan masyarakat merupakan ilmu yang multi disipliner, karena memang pada dasarnya masalah kesehatan masyarakat bersifat *multikausal*, maka pemecahannya harus secara multidisiplin. Oleh karena itu, kesehatan masyarakat sebagai seni atau prakteknya mempunyai bentangan yang luas. Semua kegiatan baik langsung maupun tidak untuk mencegah penyakit (*preventif*), meningkatkan kesehatan (*promotif*), terapi (terapi fisik, mental dan sosial) atau *kuratif*, maupun pemulihan (*rehabilitatif*) kesehatan (fisik, mental, sosial) adalah upaya kesehatan masyarakat, (Pontoh 2013:11)

Salah satu hasil pembangunan kesehatan di Indonesia adalah meningkatnya angka harapan hidup (*life expectancy*). Dilihat dari sisi ini pembangunan kesehatan di Indonesia sudah cukup berhasil, dengan meningkatnya angka harapan hidup ini membawa beban bagi masyarakat, karena populasi penduduk usia lanjut (lansia) meningkat. Hal ini berarti kelompok risiko dalam masyarakat kita menjadi lebih tinggi lagi. Meningkatnya populasi lansia ini bukan hanya fenomena di Indonesia saja tetapi juga merupakan fenomena global, (Notoatmodjo 2011:277)

Untuk struktur umur penduduk Indonesia tahun 2017 menunjukkan bahwa belum seluruh provinsi Indonesia berstruktur tua. Hasil survey presentase lansia terkecil terdapat di daerah Papua, Kepulauan Riau dan Riau. Sedangkan daerah yang memiliki jumlah presentase lansia terbesar terdapat di DI Yogyakarta yaitu 13,81%. Sedangkan Sumatra Barat berada pada urutan ke 6 tertinggi yang mempunyai lansia terbesar yaitu sebesar 9,25%, (Kementrian Kesehatan RI 2017:2).

Semakin tingginya usia harapan hidup, maka semakin tinggi pula faktor resiko terjadinya berbagai masalah kesehatan. Masalah umum yang dialami para lansia adalah rentannya kondisi fisik para lansia terhadap berbagai penyakit karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar serta menurunnya efisiensi mekanisme homeostatis, oleh karena hal tersebut lansia mudah terserang berbagai penyakit.

Susilo dan Wulandari, (2011:12) Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang dialami lanjut usia, yang dikatakan hipertensi adalah tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang

muncul oleh karena interaksi berbagai faktor.. Peningkatan umur akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis, pada usia lanjut terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik. Tekanan darah akan meningkat setelah umur 45-55 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan oleh adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit menjadi kaku.

Faktor penyebab hipertensi adalah keturunan, jenis kelamin, usia, obesitas, konsumsi garam berlebihan, kurang olahraga, merokok, konsumsi alkohol dan stress psikososial berpengaruh pada perubahan struktur dan fungsi arteri yang mengalami penuaan. Beberapa studi terakhir ini menunjukkan bahwa kombinasi antara terapi tanpa obat (non-farmakoterapi) dengan obat (farmakoterapi) tidak hanya menurunkan tekanan darah, namun juga menurunkan resiko stroke dan penyakit jantung iskemik. Terapi dengan obat bisa dilakukan dengan pemberian obat anti hipertensi, sedangkan untuk terapi tanpa obat bisa dilakukan dengan berolahraga secara teratur, dari berbagai macam olahraga yang ada salah satu olahraga yang dapat dilakukan yaitu olahraga senam lansia, Armilawati dalam Sulastri (2015:3)

Senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan, yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga senam lansia membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berlebihan dalam tubuh. Menurut Jonni (2011:10) *Low Impacgtaerobik* (Aerobik benturan ringan) Gerakan-gerakannya banyak melangkah dan satu kaki tetap dilantai, tidak meloncat. Jenis ini baik sekali diterapkan untuk latihan bagi pemula dan usia lanjut, sering juga dikenal dengan latihan yang aman dari resiko cedera.

Menurut Jonni (2011:17) Manfaat dan keuntungan senam aerobik yaitu:

“1) Kerja jantung lebih efisien dan menjadi terlatih, sehingga jantung tidak cepat lelah, 2) Pembuluh darah akan semakin lebih besar, sehingga darah akan lebih lancar dibandingkan dengan orang yang tidak terlatih. 3) Mencegah terjadinya pengumpulan darah, 4) Jantung akan dapat memompakan darah lebih banyak dari berdenyut lebih lambat, 5) Paru-paru akan bertambah kapasitas pernafasannya, 6) Berkurangnya resiko gangguan pada jantung, 7) Tekanan darah yang sebelumnya tinggi akan menurun secara teratur, 8) Terjadi penurunan kadar lemak yang membahayakan di dalam darah, dan terjadinya kadar lemak yang baik

sehingga bermanfaat dalam tubuh, 9) Tulang-tulang persediaan dan otot-otot menjadi lebih kuat, 10) Kemampuan tubuh atau kesegaran jasmani atau pun kebugaran akan semakin meningkat.”

Rata-rata yang mengikuti senam di klinik Anisa Medical Center Padang yaitu lansia yang umumnya berobat disana, setelah penulis wawancarai perawat yang berkerja disana yang mengalami hipertensi sebanyak ± 60 orang, pada kesempatan ini penulis ingin melakukan penelitian tentang “ Pengaruh senam lanjut usia terhadap tekanan darah pada lanjut usia hipertensi di klinik Anisa Medical Center Padang” dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mengurangi angka penderita hipertensi pada lanjut usia. Hal ini yang melatar belakangi peneliti untuk meneliti tentang Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Hipertensi Di Klinik Anisa Medical Center Padang.

METODE

Metode yang digunakan untuk melaksanakan penelitian ini adalah metode eksperimen yang tergolong kepada *quasi eksperimen*. Yaitu untuk melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan senam lansia terhadap tekanan darah pada lanjut lanjut usia.

Penelitian ini di lakukan di klinik Anisa Medical Center Padang pada tanggal 21 juni sampai tanggal 26 juli, sebanyak 16 kali pertemuan yang dilakukan 3 kali seminggu. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*. Sugiyono (2012:124) menyatakan “*Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan menggunakan kriteria tertentu”. Pertimbangan yang dimaksud disini adalah: (1) Lansia yang aktif mengikuti senam, (2) Lansia yang menderita hipertensi. Berdasarkan hal ini peneliti mengambil sampel sebanyak 16 orang.

HASIL PENELITIAN

Hipotesis Penelitian

Data Kelompok Senam Lansia terhadap Tekanan Darah

Paired Samples Test

	Paired Differences	T	df	Sig. (2-tailed)
--	--------------------	---	----	-----------------



	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Sistolik - Diastolic	50.156	8.565	1.514	47.068	53.244	33.126	31	.000

Dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji t, didapat hasil dari pengujian tersebut dengan skor t_{hit} 33,126, sedangkan t_{tab} yang dilihat pada daftar uji t pada taraf 0,05 dengan derajat kebebasan $(dk) = n-1 = 16-1 = 15$ adalah 2,131. karena $t_{hit} > t_{tab}$ atau $33,126 > 2,131$ maka terdapat pengaruh yang berarti antara Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lanjut Usia Hipertensi di Klinik Anisa Medical Center Padang.

Perhitungan Uji t hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan mean dari dua sampel yang diambil dari suatu populasi yang berdistribusi normal, serta data yang diperoleh dalam skala interval atau rasio. Uji t dapat berlaku untuk sampel yang berkorelasi (*dependent* atau *correlated sampel*) atau sampel bebas (*independent sampel*). Untuk kedua jenis sampel tersebut mempunyai formula yang berbeda dalam penggunaannya. Dari perhitungan uji t antara pengaruh senam lanjut usia terhadap tekanan darah pada lanjut usia hipertensi diperoleh t_{hit} 33,126 untuk t_{tab} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 2,131. Berarti dalam hal ini terdapat pengaruh yang berarti antara senam lanjut usia terhadap tekanan darah pada Lanjut Usia Hipertensi di Klinik Anisa Medical Center Padang.

Untuk pengobatan penyakit hipertensi dengan menurunkan tekanan darah dengan mengikuti gaya hidup sehat dan mengonsumsi obat sesuai petunjuk dokter. Jenis obat-obatan untuk mengontrol tekanan darah tinggi, dokter biasanya menyarankan penggunaan obat dengan dosis rendah untuk penderita dengan dilakukan memantauan. Pada kasus hipertensi ringan dan sedang tersedia obat sejenis dengan sifat-sifat sama antara satu dengan yang lain yaitu obat antihipertensi seperti: *thiazide*, *beta-blocker*, *ACE inhibitor*, *calcium channel blocker*, dan *alfa-blocker*.

Sebagian besar hipertensi tidak dapat disembuhkan total maka penderita hipertensi harus mengonsumsi obat seumur hidup untuk mengontrol tekanan darahnya agar tetap dalam keadaan normal. Penghentian konsumsi obat penurun tekanan darah selama beberapa hari saja dapat kembali menaikkan tekanan darah penderita.

Olahraga ternyata juga dihubungkan dengan pengobatan terhadap hipertensi. Melalui olahraga yang isotonik dan teratur (aktivitas fisik aerobik sekitar 30 menit/hari) dapat menurunkan tahanan perifer yang akan menurunkan tekanan darah. Kurang olahraga dapat memperbesar resiko obesitas dan apabila asupan garam bertambah maka akan menambah resiko timbulnya hipertensi.

Dari hasil analisis diatas dapat diambil kesimpulan bahwa senam lanjut usia dapat membuat perubahan dan mengurangi terjadinya hipertensi, apabila senam lanjut usia dilakukan secara benar, tepat dan teratur. Senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal.

Senam lansia merupakan suatu bentuk olahraga aerobik yang bermanfaat bagi lanjut usia. Senam lansia yang dilakukan secara terprogram dan teratur dapat membantu menjaga keseimbangan tekanan darah. Olahraga yang dianggap teratur apabila dilakukan secara berkala dalam seminggu minimal 3-5 kali, dengan lama latihan 30-60 menit sekali latihan. Yang dapat dilakukan secara bersama-sama ataupun sendiri, relative murah yang melibatkan hampir semua otot.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan telah diuraikan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Hasil yang diperoleh dari senam lanjut usia mempunyai pengaruh yang signifikan, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu didapat hasil dari pengujian tersebut dengan skor t_{hit} 33,126, sedangkan t_{tab} yang dilihat pada daftar uji t pada taraf 0,05 dengan derajat kebebasan $(dk) = n-1 = 16-1 = 15$

adalah 2,131. karena $t_{hit} > t_{tab}$ atau $33,126 > 2,131$ maka terdapat pengaruh yang berarti antara Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lanjut Usia Hipertensi di Klinik Anisa Medical Center Padang.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimin. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Brick, Lynne. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Jonni. 2011. *Senam Aerobik*. Padang: FIK UNP Padang.
- Kementiran Kesehatan RI. 2017. *Pusat Data Informasi*. Jakarta Selatan.
- Lufri, M.S. 2007. *Kiat Memahami dan Melakukan Penelitian*. Padang: UNP Press Insani
- Mulyana, Boyke. 2012. *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2011. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potoh, Idham. 2013. *Dasar-dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: In Media.
- Sulastri, Dwi. 2015. *Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Kalijambe Srage*. Surakarta
- Sumintarsih. 2006. *Kebugaran Jasmani untuk Lansia*. Olahraga, 147-160
- Suroto. 2004. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Muha Medika
- Susilo, Yekti & Wulandari, Ari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Andi.
- Sutanto. 2010. *Cekal Penyakit Modern*. Yogyakarta: Andi.