

## **PENGARUH LATIHAN SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH USIA LANJUT**

Febriyani<sup>1</sup>, Pudia M Indika<sup>2</sup>, Hastria Effendi<sup>3</sup>.

Universitas Negeri Padang

### **Abstract**

The study was based on annual reports of surveillance of Infectious Diseases Not Sijunjung especially in Cape Pukesmas Ampalu 2017 there were 69 people are sufferers of hypertension in the elderly. The number of hypertension sufferers who frequently visit medical treatment to Pukesmas and make the sport of gymnastics is 15 people (women only). This type of research was Quasi experimental research design using One Group Pre Test – Post Test. Population in this study are all the sufferers of hypertension Clinics in the Cape Ampalu Sijunjung. Sampling using a purposive sampling technique. Sampling targeted to hypertension sufferers in Cape Ampalu Sijunjung Clinics which have the condition of high blood pressure and routine doing gymnastics elderly aerobic nature of as many as 15 people. Based on the calculation of t-test, we can see that the value of systolic BP thitung is ttabel with value while 26.94 degrees of freedom 15 (n-1) and ( $\alpha = 0.05$ ) was 1.76 because thitung (26.94) greater than ttabel (1.76) and we can see also TD diastolic value that thitung is the value of ttabel while the 8.89 with 15 degrees of freedom (n-1) and ( $\alpha = 0.05$ ) was 1.76 because thitung (8.89) greater than ttabel (1.76) conclusion to be drawn from the comparison that there are influences Gymnastics exercises elderly against a decrease in blood pressure hypertension sufferers in Clinics of Cape Ampalu Sijunjung.

**Keywords:** Gymnastics, Elderly, Hypertension

### **Abstrak**

Penelitian ini berdasarkan laporan tahunan pengawasan Penyakit Infeksi Tidak Sijunjung terutama di Tanjung Pukesmas Ampalu 2017 ada 69 orang penderita hipertensi pada lansia. Jumlah penderita hipertensi yang sering mengunjungi perawatan medis ke Pukesmas dan membuat olahraga senam adalah 15 orang (khusus wanita). Jenis penelitian ini adalah Quasi experimental research design menggunakan One Group Pre Test - Post Test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita Klinik hipertensi di Tanjung Ampalu Sijunjung. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Pengambilan sampel ditujukan untuk penderita hipertensi di Klinik Tanjung Ampalu Sijunjung yang memiliki kondisi tekanan darah tinggi dan rutin melakukan senam lansia dengan sifat aerobik sebanyak 15 orang. Berdasarkan perhitungan t-test, kita dapat melihat bahwa nilai systolic BP thitung adalah ttabel dengan nilai sementara 26,94 derajat kebebasan 15 (n-1) dan ( $\alpha = 0,05$ ) adalah 1,76 karena thitung (26,94) lebih besar dari ttabel (1,76) dan kita dapat melihat juga nilai TD diastolik yang thitung adalah nilai ttabel sedangkan 8,89 dengan 15 derajat kebebasan (n-1) dan ( $\alpha = 0,05$ ) adalah 1,76 karena thitung (8,89) lebih besar dari ttabel (1,76) Kesimpulan yang dapat diambil dari perbandingan itu ada pengaruh



latihan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Klinik Tanjung Ampalu Sijunjung.

**Kata kunci:** Senam, Lansia, Hipertensi

### **Pendahuluan**

Pembangunan kesehatan di Indonesia ini telah memasuki usia emas (lima puluh tahun). Pada hakekatnya pembangunan kesehatan dalam upaya untuk dilaksanakan oleh semua komponen Bangsa Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Perjalanan pembangunan kesehatan Indonesia selama setengah abad sebagai inspirasi untuk mempercepat terwujudnya bangsa Indonesia yang sehat jasmani, rohani, dan sosial yang bermutu, produktif dan berdaya saing. Percepatan ini dilaksanakan dengan mengutamakan upaya promotif-preventif dalam pembangunan kesehatan. Kesehatan secara umum bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan indikator meningkatnya sumber daya manusia, meningkatnya kualitas hidup masyarakat, memperpanjang usia harapan hidup, meningkatnya kesejahteraan masyarakat dan meningkatnya kesadaran masyarakat untuk hidup sehat.

Dengan meningkatnya kesejahteraan, maka jumlah orang lanjut usia (lansia) juga semakin meningkat khususnya dalam 10-20 tahun mendatang. Akan menjadi tragedi nasional bila kita tidak mengantisipasi kehadiran pada lansia yang jumlahnya semakin meningkat. Lansia harus diberdayakan agar mau mencapai tingkat kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani minimal yaitu kemandirian dalam peri kehidupan tingkat sehat dinamis minimal. Meningkatnya kemampuan mandiri dalam peri-kehidupan tingkat sehat dinamis minimal ini berarti juga meningkatnya kesejahteraan hidup, yang senantiasa harus diusahakan untuk mencapai aspek sehatnya WHO yaitu sejahtera jasmani, sejahtera rohani dan sejahtera sosial.

Perubahan gaya hidup sangat dianjurkan sebab sangat efektif apalagi kita tahu bahwa lebih baik mencegah dari pada mengobati. Gaya hidup ini antara lain meliputi pola makan ataupun aktifitas olahraga. Akan tetapi banyak orang baik yang belum menderita hipertensi ataupun penderita sendiri yang tidak melakukannya. Hal ini disebabkan kurangnya kesadaran atau pengetahuan



tentang gaya hidup yang sehat, khususnya pola makan yang harus diterapkan. Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat.

Berdasarkan Laporan Tahunan Surveilans Penyakit Tidak Menular Kabupaten Sijunjung khususnya di Puskesmas Tanjung Ampalu 2017 terdapat 69 orang penderita hipertensi pada lanjut usia. Menurut Nurul Wahdah (2011:57) dalam melakukan olahraga juga dapat mengurangi asupan garam ke dalam tubuh (tubuh yang berkeringat akan mengeluarkan garam lewat kulit). Beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh masyarakat sekarang untuk mempertahankan kebugaran jasmani adalah dengan berolahraga teratur, makan makanan seimbang dan menerapkan pola hidup sehat. Olahraga yang cocok dilakukan oleh lanjut usia adalah jenis olahraga aerobik seperti jalan santai, jogging, senam, dan bersepeda. Namun kenyataannya masih terdapat rendahnya kesadaran atau pengetahuan tentang gaya hidup sehat di kalangan lanjut usia. Dari pembahasan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Kabupaten Sijunjung.

### **Metode**

Jenis penelitian ini dapat digolongkan kepada jenis penelitian eksperimen dengan metode quasi eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat dari penelitian yang dilakukan adalah suatu proses yang dicobakan dalam bentuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain sampel penderita hipertensi di Puskesmas Tanjung Ampalu Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung. Menurut Sugiyono (2011: 72) Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang dalam kondisi yang terkendalikan. Tempat penelitian ini diadakan di Puskesmas Tanjung Ampalu Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung, sedangkan waktu penelitian dilakukan 9 Agustus s.d 19 September 2018. Penelitian ini dapat diolah dengan memakai statistik deskriptif dengan rumus uji t sampel terikat. Sebelum analisis uji digunakan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data.



### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan perhitungan uji-t, dapat dilihat TD sistolik bahwa nilai  $t_{hitung}$  adalah 26,94 sedangkan nilai  $t_{tabel}$  dengan derajat kebebasan  $15(n-1)$  serta  $(\alpha = 0,05)$  adalah 1,76 karena  $t_{hitung}$  (26,94) lebih besar dari  $t_{tabel}$  (1,76) dan dapat kita lihat juga TD diastolik bahwa nilai  $t_{hitung}$  adalah 8,89 sedangkan nilai  $t_{tabel}$  dengan derajat kebebasan  $15(n-1)$  serta  $(\alpha = 0,05)$  adalah 1,76 karena  $t_{hitung}$  (8,89) lebih besar dari  $t_{tabel}$  (1,76) dapat diambil kesimpulan dari perbandingan tersebut bahwa *terdapat pengaruh latihan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung*. Hal ini terjadi karena latihan jasmani selain untuk menjaga kebugaran jasmani juga dapat menurunkan berat badan dan dapat memperlancar peredaran darah, sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan untuk senam lansia dibutuhkan latihan secara baik, teratur dan berkesinambungan. Olahraga juga dapat mengurangi asupan garam ke dalam tubuh, tubuh yang berkeringat akan mengeluarkan garam lewat kulit.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh secara signifikan perlakuan latihan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah di Puskesmas Tanjung Ampalu.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka penulis memberikan saran yaitu:

1. Kepada pimpinan Puskesmas dan selingkungan Puskesmas Tanjung Ampalu agar selalu memberikan penyuluhan-penyuluhan terhadap penyakit hipertensi.
2. Kepada instruktur senam lansia agar lebih memperhatikan penderita hipertensi di Puskesmas Tanjung Ampalu dengan menambah waktu latihan terhadap penderita hipertensi untuk melakukan kegiatan senam lansia.



3. Kepada penderita hipertensi di Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung agar dapat menjaga kesehatannya melalui kegiatan senam lansia yang sudah diberikan, dan dengan menjaga pola makan terutama asupan garam dan menjalankan hidup sehat.
4. Peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan kajian yang sama dengan waktu yang lebih lama, sehingga pelaksanaan senam yang di berikan lebih bermanfaat bagi penderita hipertensi.

### **Daftar Rujukan**

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Agus, Apri & Maitera. 2013. *Manajemen Kebugaran*. Padang : Sukabina Ekspres.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP Press: Sukabina.
- Ismudiati, Lily. 1996. *Buku Ajar Kardiologi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. rev.ed. cet.14-Jakarta: Remaja Cipta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Pitnawati. 2004. *Buku Ajar Senam Aerobic*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Wahdah, Nurul. 2011. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Multi Press.

