

BAB 1-5 tegar fiks.docx

anonymous marking enabled

Submission date: 20-Sep-2024 05:35AM (UTC-0700)

Submission ID: 2459954211

File name: BAB_1-5_fiks.docx (56.17K)

Word count: 6209

Character count: 38062

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa jika seseorang yang sudah berusia 60 tahun lebih dan sudah mencapai pada tahap penuaan, maka sudah termasuk sebagai lanjut usia.

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) tahun 2019, Negara Indonesia sudah masuk pada tahap penuaan dengan adanya populasi dimana terjadi peningkatan umur diiringi dengan meningkatnya jumlah orang tua. Jumlah peningkatan dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada 2019, dan diperkirakan akan terus mengalami peningkatan hingga tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Dengan meningkatnya jumlah penduduk usia tua di masa depan dapat memiliki efek yang baik maupun buruk. Jika jumlah penduduk tua memiliki tubuh yang sehat, aktif, dan produktif, maka peningkatan jumlah penduduk usia tua akan menguntungkan, akan tetapi mereka yang mengalami penurunan kesehatan akan mengalami kerugian bahkan berbagai masalah pada dirinya.

Data Dinas Kesehatan yang berada di wilayah Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2020, menurut data pada Kabupaten/Kota hipertensi yang paling tinggi peringkat pertama yaitu terdapat pada Kota Makassar dengan jumlah kasus sebanyak 290.247, kemudian pada peringkat kedua berada di Kabupaten Bone dengan jumlah 158.516 kasus, dan pada peringkat ketiga berada di Kabupaten Gowa dengan jumlah kasus sebanyak 157.221. (Susanti et al., 2022).

Data dari Puskesmas Kassi-Kassi pada bulan Mei– September, jumlah kunjungan kasus penyakit hipertensi yang berada Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi – Kassi Kota Makassar sebesar 1.670 dari total jumlah kasus penyakit tidak menular (*PKM_Kassi-Kassi. (2020)*).

Tekanan darah merupakan terdinya peningkatan pembuluh darah arteri pada seseorang yang melebihi batas normal yaitu 140/90 mmHg, dimana jika seseorang melebihi batas normal maka biasa juga disebut dengan penyakit hipertensi. Penyakit hipertensi adalah suatu keadaan dimana meningkatnya pembuluh darah arteri sehingga menyebabkan terjadinya resistensi pada aliran darah mengalami peningkatan tekanan darah pada pembuluh darah (Sunaidi, 2019).

Hipertensi bisa menjadi berbahaya secara bertahap dimana pada yang awalnya hanya terdapat gejala yang ringan (Billota, 2020). Namun semakin bertambahnya usia akan mengakibatkan pembuluh darah secara perlahan tapi pasti menjadi kaku sehingga terjadi penyempitan. Resiko hipertensi dapat digabungkan dengan waktu dan juga pola tidur yang sedikit. Gangguan pada kualitas tidur disebabkan karna adanya peningkatan pada pembuluh darah akibat dari peningkatan aktivitas yang kurang. (Moniung, 2019).

Penyakit hipertensi, juga dikenal sebagai penyakit tekanan darah tinggi yang melewati batas normal, adalah salah satu penyakit kronis yang dapat meningkatkan berbagai komplikasi seperti risiko penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal kronik, dan bahkan kematian. Pada penyakit ini juga menjadi salah satu masalah kesehatan publik karena sangat umum dan belum terkontrol secara efektif di seluruh dunia.

Hipertensi sering terjadi pada lansia dengan beberapa faktor penyebab seperti usia, genetic, jenis kelamin dan sebagainya, tapi hipertensi bisa di atasi dengan beberapa cara salah satunya dengan cara senam tera. Beberapa peneliti terakhir ini menunjukkan dengan dilakukannya kombinasi antara terapi tanpa obat (*non farmakoterapi*) dengan obat (*farmakoterapi*) tidak hanya menurunkan tekanan darah, namun juga bisa mencegah resiko terjadinya stroke dan penyakit jantung iskemik. Akan tetapi terapi dengan obat bisa dilakukan dengan cara pemberian obat penurunan tekanan darah, sedangkan untuk terapi tanpa menggunakan obat bisa dilakukan dengan berbagai cara, seperti melakukan olahraga secara teratur dan rutin, adapun olahraga yang bisa dilakukan salah satunya yaitu melakukan senam tera. Pada senam tera ini sangat baik dalam menangani masalah hipertensi yang kerap terjadi pada lansia.

Senam Tera Indonesia adalah olahraga pernafasan yang dipadu oleh gerak. Senam ini diadopsi dari senam *Tai Chi* yang berasal dari negeri Cina. Kata Tera sendiri berasal dari kata terapi yang berarti olahraga yang berfungsi sebagai terapi (Indria, 2020). Senam tera merupakan suatu latihan yang melatih fisik dan mental, dan memadukan gerakan-gerakan anggota tubuh dengan suatu teknik irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran dan dilakukan secara beraturan, serasi, benar dan berkesinambungan. Senam tera juga dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi serta fungsi jantung dan peredaran darah, serta mengontrol hipertensi. Dan senam tera dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sehingga lansia dapat melakukan senam tera secara teratur dirumah, dan dapat dilakukan secara bersama- sama atau sendiri.

2
Penurunan tekanan darah dengan latihan senam tera juga diikuti dengan penurunan gejala dan keluhan-keluhan hipertensi yang dirasakan oleh pasien, dimana setelah hipertensi secara keseluruhan responden terlihat lebih rileks dan lebih berenergi. Responden juga menyatakan bahwa setelah latihan tera keluhan-keluhan seperti sakit kepala, mudah lelah, jantung berdebar jauh lebih ringan dibandingkan sebelum intervensi. 2
Senam tera adalah olah raga fisik dan mental yang menggabungkan gerak bagian tubuh dengan teknik pernafasan dan ritme melalui pemusatan pikiran yang dilakukan secara teratur, serasi, benar dan terus menerus (Platini et al., 2019).

1 A. Rumusan Masalah

Bagaimanakah Implementasi Senam Tera Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Kassi – Kassi tahun 2024?

B. Tujuan Penelitian

Untuk memahami Implementasi Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi – Kassi tahun 2024.

1 C. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

1. Terhadap Institusi

Diharapkan dapat menjadi bahan untuk pembelajaran atau *referensi* bagi peneliti selanjutnya dengan topic yang berhubungan tentang senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di puskesmas kassi-kassi.

2. Terhadap Peneliti

Diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang memiliki tema/judul sama seperti penulis.

b. Manfaat Praktis

1. Terhadap Pasien dan Keluarga Pasien

Diharapkan dapat menambah wawasan serta ilmu pengetahuan tentang Pengaruh Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.

2. Terhadap Puskesmas

Diharapkan dapat menjadi bahan acuan petugas kesehatan dalam melaksanakan tugasnya untuk meningkatkan kepatuhan dalam menurunkan tekanan darah.

BAB II

TELAAH PUSTAKA

A. Tinjauan Implementasi Senam Tera

1. Definisi Senam Tera

Senam tera adalah suatu latihan yang melatih fisik dan mental melalui gerakan. Senam tera di dapatkan dari nama senam Thai Chi, senam yang berasal dari negara cina. Senam Tera merupakan aktivitas fisik yang bisa dilakukan dimana saja, yang melatih fisik dan mental dengan pemusatan pikiran yang dilakukan secara beraturan, serasi, benar, dan berkesinambungan. Menurut Muskika (2019), penuaan adalah proses biologis yang tidak dapat dihindari dan dapat menyebabkan masalah sosial, ekonomi, mental, fisik, dan psikologis.

Senam tera adalah olah raga fisik dan mental yang menggabungkan gerak bagian tubuh dengan teknik pernafasan dan ritme melalui pemusatan pikiran yang dilakukan secara teratur, serasi, benar dan terus menerus (Platini et al., 2019).

2. Manfaat Senam Tera

a. Meningkatkan fungsi sistem pernapasan

Pada seseorang bisa meningkatkan system pernapasan dengan berbagai cara salah satunya dengan cara olahraga yaitu senam tera

b. Memperkuat jantung dan paru-paru

Senam tera juga bisa memperkuat jantung dan paru-paru karna selalu berolahraga

c. Memperlancar peredaran darah

Dimana pada seseorang yang mengalami penyakit hipertensi akan mengganggu system peredaran pada tubuhnya namun jika seseorang selalu olahraga seperti senam tera maka akan memperlancar peredaran pada tubuhnya.

d. Melenturkan sendi

Jika selalu berolahraga maka seseorang tidak akan mengalami yang namanya kekauan sendi

e. Mengurangi stres dan kecemasan

Pada lansia akan lebih muda mengalami yang namanya stress tetapi banyak cara yang bisa dilakukan dengan mengurangi stress seperti pada senam jantung yang dimana senam ini sangat mudah dilakukan

f. Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi

Jika selalu berolahraga dengan cara seperti senam tera maka tuuh akan semakin seimbang dan dapat berkoordinasi dengan baik

g. Meningkatkan kualitas tidur

Senam tera tidak hanya untuk lansia yang mengalami penyakit hipertensi akan tetapi senam tera juga bisa membantu lansia dalam meningkatkan kualitas tidurnya.

h. Memperkuat daya tahan tubuh

Senam tera sangat bermanfaat bagi seseorang apalagi pada lansia yang dimana umur yang lebih bertambah namun dengan senam tera bisa tetap memperkuat daya tahan tubuh di usia yang tua.

3. Gerakan-Gerakan Senam Tera

Menurut para ahli (Platini et al., 2019). Senam Tera terdiri dari beberapa gerakan yang dilakukan dengan perlahan dan terkontrol. Gerakan-gerakan ini dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan tubuh. Berikut adalah beberapa contoh gerakan Senam Tera:

a. **Pernafasan perut:**

Gerakan ini membantu meningkatkan fungsi sistem pernapasan dan memperkuat otot-otot perut.

b. **Gerakan peregangan:**

Gerakan ini membantu melenturkan sendi dan meningkatkan fleksibilitas tubuh.

c. **Gerakan keseimbangan:**

Gerakan ini membantu meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh.

d. **Gerakan kekuatan:**

Gerakan ini membantu memperkuat otot-otot tubuh.

4. Klasifikasi Senam Tera

Pada senam tera bisa dilakukan kapan saja khususnya pada lansia, pada penyakit hipertensi sangat berpengaruh pada usia dimana pada

seseorang yang berumur lansia. Dengan dilakukannya senam tera ini seorang lansia yang mengalami penyakit hipertensi maka penyakit hipertensi pada lansia tersebut akan menurun atau membaik. Dimana senam tera bisa dilakukan secara rutin minimal 2 kali seminggu dengan waktu senam minimal 5-10 menit sesuai dengan peneliti sebelumnya, sehingga bisa mengontrol tekanan darah. Sesuai dengan hasil penelitian dari penelitian ini sejalan dengan penelitian platini hesti dkk (2019) tentang senam tera efektif untuk penderita hipertensi dengan pengambilan subjek sebanyak 15 orang, sesi latihan 3 kali seminggu selama 4 minggu dilakukan secara rutin. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan bermakna sebelum dan sesudah senam tera pada penderita hipertensi I ($p=0,000$). Kesimpulannya aktivitas fisik telah terbukti memiliki efek menguntungkan pada tekanan darah.

B. Konsep Tekanan Darah

1. Definisi Tekanan Darah

Tekanan darah atau yang disebut dengan penyakit hipertensi adalah suatu keadaan dimana akan terjadi peningkatan tekanan darah dalam waktu yang sangat lama sehingga dapat mengakibatkan kesakitan pada diri seseorang bahkan dapat mengakibatkan kematian. Seseorang dapat disebut menderita hipertensi jika didapatkan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (Ainurrafiq et al., 2019).

Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat

menimbulkan komplikasi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang sangat berbahaya (Silent Killer). Definisi hipertensi sendiri ialah suatu kondisi dimana terjadi kenaikan tekanan darah sistol mencapai angka diatas sama dengan 140 mmHg dan diastole diatas sama dengan 90 mmHg.

2. Faktor Risiko

faktor risiko yang terkait dengan hipertensi adalah:

a. Umur

Telah dikemukakan bahwa dengan bertambahnya usia, dinding aorta dan arteri akan menjadi kaku dan meningkatkan resistensi pembuluh darah. Hal ini berkontribusi pada tingginya prevalensi hipertensi pada lansia. Sebagian besar penyakit kronis terjadi selama tahap kehidupan ini karena interaksi antara berbagai proses penyakit dan hilangnya fungsi fisiologis.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian Geever pada tahun 2022, di antara orang dewasa muda hipertensi hampir tiga kali lebih banyak terjadi pada pria daripada wanita (20,5% Dibandingkan 7,5%) sedangkan pada orang dewasa yang lebih tua tidak ada perbedaan antara pria dan wanita dalam prevalensinya.

c. Riwayat Keluarga

Riwayat keluarga merupakan faktor risiko penting yang tidak dapat dimodifikasi untuk hipertensi. Di antara berbagai

mekanisme yang diusulkan untuk menjelaskan hubungan antara hipertensi dan riwayat keluarga positif hipertensi, adalah peningkatan reabsorpsi natrium proksimal ginjal, sifat genetik yang terkait dengan tekanan darah tinggi seperti counter transport natrium litium yang tinggi, ekskresi kallikrein urin yang rendah, peningkatan asam urat. tingkat, konsentrasi insulin plasma puasa tinggi, sub fraksi LDL densitas tinggi, indeks pola lemak, stres oksidatif dan indeks massa tubuh.

¹
d. Pola Makan

Efek dari memodifikasi pola diet secara keseluruhan pada tekanan darah telah diselidiki secara ekstensif. Selain mengurangi asupan alkohol dan garam, berbagai bukti menunjukkan bahwa penerapan pola makan yang cukup berperan dalam menurunkan nilai tekanan darah.

e. Aktivitas Fisik

Latihan fisik dapat mencegah peningkatan tekanan darah melalui perubahan yang bermanfaat dalam sensitivitas insulin, fungsi sistem saraf otonom, dan regulasi vasokonstriksi. Ini juga menurunkan tekanan darah tinggi dengan menurunkan berat badan dan meningkatkan fungsi ginjal.

f. Stress

Stres didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana kapasitas adaptif organisme tegang, mengakibatkan perubahan psikologis

dan biologis yang dapat menempatkan mereka pada risiko penyakit.

3. Patofisiologi

Pemeliharaan tekanan darah normal tergantung pada keseimbangan antara curah jantung dan resistensi pembuluh darah perifer. Hal ini berarti bahwa pasien dengan hipertensi arterial mungkin memiliki peningkatan curah jantung, atau peningkatan resistensi pembuluh darah sistemik, atau keduanya. Tonus pembuluh darah mungkin meningkat peningkatan stimulasi α -adrenoseptor atau peningkatan pelepasan peptida seperti angiotensin dan endotelin. Jalur terakhir adalah peningkatan kalsium sitosol di otot polos pembuluh darah menyebabkan vasokonstriksi (Asikin et al., 2019).

4. Manifestasi Klinis

Gejala klinis pada hipertensi dapat berupa asimtomatik dan simtomatik. Tanda gejala umum terjadi pada penderita hipertensi antara lain sakit kepala disertai rasa berat di tenguk, jantung berdebar, sulit bernafas, mudah lelah, telinga berdengung, gelisah, rasa sakit di dada, kadang disertai dengan mual dan muntah. Akan tetapi, tanda – tanda gejala tersebut bukan gejala yang sangat penting pada penderita hipertensi sehingga gejala yang dapat dirasakan dianggap gejala yang biasa – biasa saja sehingga dapat mengakibatkan lambatnya pencegahan. Apabila seseorang yang mengalami hipertensi namun tidak

menunjukkan gejala apapun dapat disebut dengan “Silent Killer” karena kemunculannya yang sering kali tidak disadari dan tidak memiliki gejala yang spesifik (Tika, 2021).

5. Kriteria Diagnosis

Pada penderita hipertensi yang termasuk dalam kategori normal tinggi adalah seseorang yang diharapkan dapat mendapatkan manfaat dari pola hidup dan yang akan mendapatkan tatalaksana farmakologis apabila terdapat indikasi tambahan untuk itu. Apabila seseorang mengalami penyakit hipertensi baik derajat 1 maupun 2 harus mendapatkan terapi obat farmakologis yang tepat.

Apabila seorang individu yang terkontaminasi mengalami penyakit hipertensi (baik derajat 1 maupun derajat 2) harus menjalani terapi obat yang sesuai. (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia PDHI, 2021).

6. Komplikasi

Komplikasi yang dapat terjadi pada penyakit hipertensi adalah tekanan darah tinggi dengan jangka waktu yang lama akan merusak endotel arteri sehingga terjadi kerusakan yang ada pada pembuluh darah, mata, otak, jantung, dan ginjal.

C. Konsep Lansia

1. Definisi Lansia

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi Dalam kehidupan manusia, lansia adalah suatu kondisi. Menua adalah proses yang

berlangsung sepanjang hidup, dan itu bisa dimulai kapan saja, bahkan di awal. Seseorang akan melalui tiga tahap kehidupan: bayi, dewasa, dan tua. Menjadi dewasa adalah proses alami (Mawaddah, 2020).

Menurut Muskika (2019), penuaan adalah proses biologis yang tidak dapat dihindari dan dapat menyebabkan masalah sosial, ekonomi, mental, fisik, dan psikologis.

Usia 60 tahun ke atas dianggap sebagai usia lanjut sesuai dengan undang-undang. Ini karena kondisi pematangan jaringan merupakan indikator usia lanjut secara biologis.

2. Ciri – Ciri Lansia

Menurut Oktora & Purnawan (2018), ciri-ciri lansia sebagai berikut:

- a. Lansia adalah periode kemunduran; kemunduran pada usia tua sebagian disebabkan oleh faktor fisik dan psikologis, sehingga peran motivasi sangat penting dalam kemunduran pada usia tua.
- b. Penyesuaian yang buruk terhadap orang tua dan perilaku yang buruk terhadap mereka membuat mereka lebih cenderung memiliki konsep diri yang buruk, yang dapat menyebabkan perilaku yang buruk.

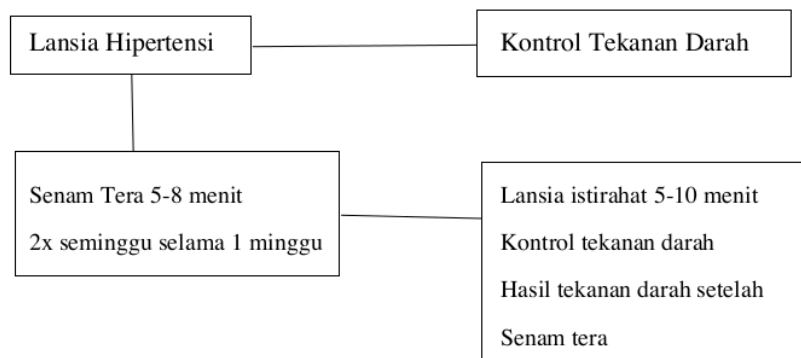
3. Karakteristik Lansia

Menurut Kemenkes.RI (2017), berikut adalah tanda-tanda orang tua:

- a. Seseorang dianggap lansia ketika mereka berusia 60 tahun ke atas;
- b. Status pernikahan: Menurut Badan Pusat Statistik RI SUPAS 2015, sebagian besar orang tua berstatus kawin (60 %) dan cerai mati (37 %). Ini karena usia harapan hidup perempuan lebih panjang daripada

usia harapan hidup laki-laki, sehingga presentase lansia perempuan yang berstatus cerai mati lebih banyak dan lansia laki-laki yang bercerai umumnya kawin lagi.

D. Kerangka Kerja Penelitian



- Lansia yang di pilih 2 lansia
- Kontrol tekanan darah sebelum senam tera
- Senam tera dilakukan 5 – 8 menit
- Lansia istirahat 5 – 10 menit
- Dilakukan pengukuran tekanan darah
- Hasil pengukuran tekanan darah pada kedua lansia setelah 5-10 menit senam tera dilakukan

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penulis menggunakan jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian dengan menggunakan Metode Penelitian Studi Kasus Observasi. Penelitian Studi Kasus Observasi tujuannya untuk menganalisis atau mengevaluasi suatu objek fisik, proses, atau kegiatan yang sedang berlangsung yang memerlukan penelitian untuk melakukan observasi secara langsung di lapangan untuk memperoleh data.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan yaitu Studi Kasus Observasi yang dimana studi kasus yang melakukan pengkajian, mentoring dan tindakan, yang dilakukan lebih dari satu atau banyak kasus. Yang dimana kedua pasien harus memenuhi kriteria sebagai berikut :

1. Kriteria inklusi :
 - a. Lansia dengan rentang usia 60-75 tahun
 - b. Mampu berkomunikasi dengan baik, kooperatif serta bersedia diwawancarai
 - c. Tidak mengalami gangguan kesehatan fisik, seperti stroke dan fracture

- d. Berjenis kelamin perempuan
- e. Lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi

2. Kriteria eksklusi :

- a. Lansia sedang di isolasi
- b. Lansia sedang menjalani perawatan di rumah sakit
- c. Lansia yang mengalami gangguan bicara dan pendengaran
- d. Lansia yang mengalami gangguan jiwa, gangguan mental, dan gangguan psikotik lainnya.

C. Waktu dan Tempat

a. Waktu

Waktu penelitian direncanakan pada bulan april - mei 2024

b. Tempat

Tempat penelitian ini direncanakan pada Puskesmas Kassi – Kassi Kota Makassar.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan 2 variabel, variable independen (senam jantung) dan variable dependen (mengontrol tekanan darah). Variabel terkait dalam penelitian bagaimana kita mengontrol tekanan darah dengan cara senam jantung berdasarkan tekanan darah, umur lansia, dan komunikasi dengan baik.

E. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel adalah suatu uraian dimana menjelaskan aspek yang di amati oleh seorang peneliti. Variabel ini menjelaskan secara operasional tentang apa dan bagaimana variabel dapat diperoleh. Definisi ini menguraikan secara operasional mengenai apa dan bagaimana suatu variabel dapat diperoleh dan diukur, mengenai jenis data/hasil ukur yang dapat diperoleh dalam satuan dan skala datanya. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas. Penelitian ini diukur menggunakan kuesioner yang dimana pasien akan diminta menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan indikator variabel bebas.

| NO | Variabel | Definisi | Indikator | Alat Ukur |
|----|------------|---|---|------------------|
| 1. | Senam Tera | Senam tera adalah salah satu olahraga fisik dan mental pada lansia yang menggabungkan gerak bagian tubuh dengan teknik pernafasan dan ritme melalui pemusatan pikiran yang dilakukan secara teratur, benar dan terus menerus. | Baik bila : a. Senam tera dilakukan sesuai dengan SOP b. Senam tera dilakukan selama 5-8 menit c. Senam tera dilakukan secara teratur, benar, dan terus menerus Kurang baik bila : Salah satu dari diatas tidak terlaksana | Lembar Observasi |

| | | | | |
|----|-------------------------|--|---|------------------|
| 2. | Penurunan Tekanan Darah | Tekanan Darah adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki tekanan darah yang melewati batas norma, sistolik sama dengan 140 mmHg dan diastolic 90 mmHg. | Baik bila : Terjadi penurunan tekanan darah pada hasil tekanan darah pasca senam tera Kurang baik bila : Tidak ada penurunan tekanan darah atau ada peningkatan hasil tekanan darah pasca senam tera | Lembar Observasi |
|----|-------------------------|--|---|------------------|

Konsep yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kriteria objektif.

1. Senam Tera, adalah olahraga fisik dan mental pada seseorang khususnya pada lansia dimana gerakannya yang menggabungkan antara gerak bagian tubuh dengan teknik pernafasan dan ritme melalui pemusatan pikiran yang dilakukan secara teratur, serasi, benar dan terus menerus dengan menggunakan lembar observasi.

“Berikan beberapa pertanyaan ke responden kemudian simpukan”

2. Tekanan Darah, adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Dengan menggunakan lembar observasi.
 - a. Tekanan Darah Menurun : Baik bila ada perubahan bila penurunan tekanan darah dibandingkan sebelum senam tera

- b. Tekanan Darah Tidak Menurun : Kurang baik bila tekanan darah sebelum senam tera sama atau meningkat dibandingkan sebelum senam tera

F. Pengumpulan Data

Data dikumpulkan untuk memperoleh data – data yang tepat dengan cara penelitian dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang tepat sesuai dengan data yang valid. Berbagai cara teknik mengumpulkan data yang bisa digunakan, dengan cara melakukan observasi, melakukan wawancara, menganalisa dokumen, melakukan survey, dan lain – lain. Apabila data sudah diperoleh dari teknik yang dilakukan maka selanjutnya adalah analisa data.

G. Analisis Data

Analisis data dapat dilakukan dengan cara mengorganisasi, mengklasifikasi dan menganalisa suatu data yang telah didapatkan. Pada studi kasus, data yang dikumpulkan adalah data kualitatif. Analisis data kualitatif dilakukan secara non-statistik, yakni melalui uraian atau narasi, dan kemudian data disajikan dalam bentuk narasi (memberitahu tentang sesuatu atau peristiwa). Dapat dilakukan dengan beberapa cara, diantaranya :

1. Mendeskripsikan kondisi pasien secara faktual sesuai fokus studi penelitian implementasi keperawatan pemberian ¹senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di puskesmas kassi-kassi Kota Makassar.

2. Mendeskripsikan implementasi keperawatan pemberian senam jantung yang dilakukan terhadap lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah.
3. Mendeskripsikan masalah-masalah atau respon pasien yang muncul dari implementasi keperawatan pemberian senam jantung pada lansia.
4. Mendiskripsikan hasil dari implementasi keperawatan pemberian senam yoga terhadap lansia untuk peningkatan kualitas tidur

H. Etika penelitian

Untuk melakukan penelitian studi kasus yang melibatkan partisipasi manusia, harus dilakukan pengujian kepatuhan penelitian yang terbukti dengan mendapatkan surat persetujuan etik/surat izin dari lembaga yang berwenang. Penulis menekankan prinsip etika berikut saat melakukan penelitian ini:

1. Bebas dari kesulitan

Penelitian tidak boleh menyiksa subjek, terutama jika melibatkan tindakan khusus.

2. Menjaga agar subjek penelitian tidak terjebak dalam situasi yang tidak menguntungkan.

Sangat penting bagi subjek untuk memastikan bahwa partisipasi mereka dalam penelitian atau informasi yang diteliti tidak akan digunakan dengan cara apa pun yang dapat merugikan.

3. Risiko (*benefis ratio*)

Peneliti harus berhati-hati mempertimbangkan risiko dan keuntungan yang akan berakibat kepada subyek pada setiap tindakan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Penelitian dilakukan pada tanggal 20 - 25 Mei 2024 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi – Kassi dengan diperoleh hasil dari kedua responden dengan sumber informasi yang didapatkan melalui responden dengan wawancara dan observasi langsung gambaran tersebut dapat dilihat yaitu sebagai berikut :

1. Responden I (R I)

a. Riwayat kesehatan

Responden pertama atas nama Ny. A, berumur 68 tahun, berjenis kelamin perempuan, beragama Islam, sudah menikah,

beralamat Jl. Karunrung raya V Lorong 1, pekerjaan pensiunan, pasien menderita Hipertensi sejak 2 tahun yang lalu saat dilakukan pengkajian awal Ny. A mengatakan sudah menderita penyakit Hipertensi sejak 2 tahun yang lalu, pasien juga mengatakan jarang ke puskesmas untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, Ny. A juga mengatakan mengonsumsi obat Hipertensi seperti amlodipine dan juga mengonsumsi obat herbal, Ny. A juga mengatakan kalau dirinya mengalami gangguan sulit tidur dan juga mudah lelah, selalu merasa pusing dan sakit kepala, Ny. A biasa merasakan keram pada kaki, Ny. A juga mengatakan jarang berolahraga, seperti senam, dan jalan – jalan kecil, Ny. A juga mengatakan selama menderita penyakit Hipertensi dia merasakan berat badannya menurun, Ny. A juga mengatakan selalu mengonsumsi makanan seperti kacang – kacangan, sayuran hijau, telur, serta jarang mengonsumsi buah – buahan.

b. Implementasi

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 & 22 Mei 2024 di wilayah kerja Puskesmas Kassi - Kassi, Implementasi ini diberikan pada pagi hari jam 07.00 WITA dengan durasi waktu pemberian senam 5 – 8 menit selama 2 kali pertemuan, sebelum melakukan pemberian implementasi peneliti terlebih dahulu melakukan bina hubungan saling percaya dengan responden, setelah itu menjeaskan mengenai konsep penelitian yang akan dilakukan,

lalu melakukan pengkajian awal untuk mengetahui masalah yang dialami responden. Sebelum melakukan senam tera, terlebih dahulu peneliti juga meminta persetujuan kepada responden apakah bersedia untuk melakukan senam tera dengan menandatangani lembar informen consent. Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam, adapun durasi waktu senam 5 – 8 menit, setelah itu diberikan waktu istirahat dengan durasi waktu 5 – 10 menit.

*4.1 hasil observasi setelah senam tera hari pertama
20 Mei 2024 (R I)*

| <i>No.</i> | <i>Faktor Yang Di Observasi</i> | <i>Hasil</i> |
|------------|--|---|
| <i>1.</i> | <i>Bagaimana perasaan ibu setelah melakukan senam tera?</i> | <i>“Enak ji saya rasa nak tapi capek ka juga”</i> |
| <i>2.</i> | <i>Bagaimana pendapat ibu mengenai senam tera?</i> | <i>“Kalau saya nak bagus ji ku rasa untuk saya”</i> |
| <i>3.</i> | <i>Apakah ibu sudah paham mengenai senam tera?</i> | <i>“Iye nak, ku paham ji”</i> |
| <i>4.</i> | <i>Kira-kira ibu sudah bisa melakukan senam tera secara mandiri?</i> | <i>“Tidak bisa pika kalau sendiri jika senam nak”</i> |

Dari tabel 4.1 diatas terkait hasil observasi setelah dilakukan senam tera dapat dijelaskan bahwa pemberian senam tera yang diberikan pada Ny A di hari pertama menunjukkan hasil bahwa Ny A baru mengetahui bahwa ternyata ada senam yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah bagi lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, perasaan Ny. A baik setelah melakukan senam tera tetapi Ny. A masih belum bisa melakukan senam tera secara mandiri. Pada hari pertama Ny. A mengatakan merasa lelah dan badan terasa pegal-pegal setelah melakukan senam tapi perasaanya sangat baik. Ny. A sudah paham mengenai senam tera tapi belum bisa melakukan secara mandiri. Menurut Ny. A senam ini sangat jika dilakukan secara rutin. Dimana pada hari pertama Ny. A mengalami penurunan tekanan darah setelah senam tera, dari 150/90 mmH menjadi 135/80 mmHg.

*Tabel 4.2 hasil observasi setelah senam tera hari kedua
22 Mei 2024 (R I)*

| <i>No.</i> | <i>Faktor Yang Di Observasi</i> | <i>Kesimpulan</i> |
|------------|---|--|
| <i>1.</i> | <i>Bagaimana perasaan ibu setelah melakukan senam tera?</i> | <i>“Masih sama ji yang kemarin nak tapi nda capek sekali mi”</i> |
| <i>2.</i> | <i>Bagaimana pendapat ibu mengenai senam tera?</i> | <i>“Kalau saya nak bagus ji apalagi untuk kayak saya”</i> |
| <i>3.</i> | <i>Apakah ibu sudah paham mengenai senam tera?</i> | <i>“Iye ku paham mi nak”</i> |

| | | |
|----|--|---|
| 4. | <i>Kira-kira ibu sudah bisa melakukan senam tera secara mandiri?</i> | <i>“Baru 1 atau 2 gerakan ku tau nak”</i> |
|----|--|---|

Pada tabel 4.2 diatas dapat dijelaskan bahwa pemberian senam tera pada lansia yang menderita hipertensi yang diberikan pada Ny A menunjukkan perubahan dari hari pertama hingga hari kedua pemberian senam tera.

Ny A di hari kedua pemberian senam tera pada lansia yang mengalami riwayat hipertensi menunjukkan hasil dari beberapa pertanyaan yang diberikan menunjukkan adanya perubahan dengan hari pertama seperti, Ny. A sudah paham mengenai senam tera dan juga sudah mulai bisa melakukan senam tera secara mandiri walapun hanya 1 atau 2 gerakan yang tau. Pada hari kedua setelah dilakukan senam tera Ny. A merasa lebih nyaman dan tekanan darah menurun dari 150/80 mmHg menjadi 140/75 mmHg.

Tabel 4.3 hasil observasi perkembangan tekanan darah pada hari pertama dan kedua (R I)

| No | Hari/Tanggal | Sebelum | Sesudah |
|----|-------------------|-------------|-------------|
| 1 | Senin/20 Mei 2024 | 150/90 mmHg | 135/80 mmHg |
| 2 | Rabu/22 Mei 2024 | 150/80 mmHg | 140/75 mmHg |

Pada tabel 4.3 diatas didapatkan hasil bahwa Ny A setelah melakukan senam tera mengalami penurunan tekanan di hari pertama dan kedua. Jadi peneliti menyimpulkan bahwa senam tera yang dilakukan pada lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi bisa menurunkan tekanan darah.

2. Responden II (R II)

a. Riwayat kesehatan

Responden kedua atas nama Ny S berumur 69 tahun, berjenis kelamin perempuan, beragama Islam, sudah menikah, beralamat di Jln. Minasa Karya Kel. Karunrung, pekerjaan IRT, pasien sudah menderita penyakit hipertensi sejak 3 tahun yang lalu. Saat dilakukan wawancara awal pada Ny. S mengatakan jarang ke puskesmas untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, Ny. S juga mengatakan mengalami penyakit selain hipertensi seperti penyakit kolesterol dan asam urat, Ny. S mengatakan hanya mengonsumsi obat herbal tidak mengonsumsi obat hipertensi seperti amlodipine, Ny. S juga mengatakan kalau dirinya mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur nyenyak dan sulit tidur cepat, Ny. S juga mengatakan mudah lelah, selalu merasa pusing dan sakit kepala, Ny. B biasa merasakan keram pada kaki, Ny. S juga mengatakan jarang berolahraga, seperti senam, dan jalan – jalan kecil, Ny. S mengatakan selama menderita penyakit hipertensi dia merasakan berat badannya menurun, Ny. S juga mengatakan selalu

mengonsumsi makanan seperti kacang – kacangan, daging, sayuran hijau, telur, serta makanan-makanan laut seperti udang dan kepiting, namun jarang mengonsumsi buah-buahan.

b. Implementasi

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 & 23 Mei 2024 di wilayah kerja Puskesmas Kassi - Kassi, Implementasi ini diberikan pada pagi hari jam 07.00 WITA dengan durasi waktu pemberian senam 5 – 8 menit selama 2 kali pertemuan, sebelum melakukan pemberian implementasi peneliti terlebih dahulu melakukan bina hubungan saling percaya dengan responden, setelah itu menjeaskan mengenai konsep penelitian yang akan dilakukan, lalu melakukan pengkajian awal untuk mengetahui masalah yang dialami responden. Sebelum melakukan senam tera, terlebih dahulu peneliti juga meminta persetujuan kepada responden apakah bersedia untuk melakukan senam tera dengan menandatangani lembar informen consent. Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah sebelum senam, adapun durasi waktu senam 5 – 8 menit, setelah itu diberikan waktu istirahat dengan durasi waktu 5 – 10 menit, kemudian kembali melakukan pengukuran tekanan darah pada pasien untuk mengetahui apakah tekanan darah pada pasien menurun, tetap, atau meningkat.

*Tabel 4.4 hasil observasi setelah senam tera hari pertama
21 Mei 2024 (R II)*

| <i>No.</i> | <i>Faktor Yang Di Observasi</i> | <i>Kesimpulan</i> |
|------------|--|--|
| <i>1.</i> | <i>Bagaimana perasaan ibu setelah melakukan senam tera?</i> | <i>“Capek ku rasa nak, pegal-pegal juga, apalagi jarang mika olahraga”</i> |
| <i>2.</i> | <i>Bagaimana pendapat ibu mengenai senam tera?</i> | <i>“Bagus sekali nak, apalagi kalau selalu begini”</i> |
| <i>3.</i> | <i>Apakah ibu sudah paham mengenai senam tera?</i> | <i>“Iye nak ku paham-paham mi”</i> |
| <i>4.</i> | <i>Kira-kira ibu sudah bisa melakukan senam tera secara mandiri?</i> | <i>“Tidak bisa pi nak karna baruka lagi senam”</i> |

Dari tabel 4.4 diatas terkait hasil observasi setelah dilakukan senam tera dapat dijelaskan bahwa pemberian senam tera yang diberikan pada Ny S di hari pertama menunjukkan hasil bahwa Ny S baru mengetahui bahwa ternyata ada senam yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah bagi lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, perasaan Ny. S baik setelah melakukan senam tera tetapi Ny. S masih belum bisa melakukan senam tera secara mandiri. Pada hari pertama Ny. S mengatakan merasa lelah dan badan terasa pegal-pegal setelah melakukan senam tapi perasaanya sangat baik. Dimana pada hari pertama Ny. S mengalami penurunan

tekanan darah setelah dilakukan senam tera, dari 150/95 mmH menjadi 140/80 mmHg.

*Tabel 4.5 hasil observasi setelah senam tera hari kedua
23 Mei 2024 (R II)*

| <i>No.</i> | <i>Faktor Yang Di Observasi</i> | <i>Kesimpulan</i> |
|------------|---|---|
| <i>1.</i> | <i>Bagaimana perasaan ibu setelah melakukan senam tera?</i> | <i>“Tidak kaku mi kurasa badan-badan ku nak, tidak pegal-pegal mi juga, tidak capek sekali mi juga”</i> |
| <i>2.</i> | <i>Bagaimana pendapat ibu mengenai senam tera?</i> | <i>“Bagus sekali ini nak apalagi kalau ramai-ramai ki senam”</i> |
| <i>3.</i> | <i>Apakah ibu sudah paham mengenai senam tera?</i> | <i>“Ku paham mi nak”</i> |
| <i>4.</i> | <i>Kira-kira ibu sudah bisa melakukan senam tera?</i> | <i>“Masih tidak bisa pi nak, harus ada yang dampinngi”</i> |

Pada tabel 4.5 diatas dapat dijelaskan bahwa pemberian senam tera pada lansia yang menderita hipertensi yang diberikan pada Ny S menunjukkan perubahan dari hari pertama hingga hari kedua pemberian senam tera.

Ny S di hari kedua pemberian senam tera pada lansia yang mengalami riwayat hipertensi menunjukkan hasil dari beberapa

pertanyaan yang diberikan menunjukkan adanya perubahan dengan hari pertama seperti, Ny. S sudah paham mengenai senam tera dan masih belum bisa melakukan senam secara mandiri. Pada hari kedua setelah dilakukan senam tera Ny. S merasa lebih nyaman dan tekanan darahnya menurun dari 150/80 mmHg menjadi 143/75 mmHg.

Tabel 4.6 hasil observasi perkembangan tekanan darah hari pertama dan kedua (R II)

| No | Hari/Tanggal | Sebelum | Sesudah |
|----|--------------------|-------------|-------------|
| 1 | Selasa/21 Mei 2024 | 150/95 mmHg | 140/80 mmHg |
| 2 | Kamis/23 Mei 2024 | 150/80 mmHg | 135/75 mmHg |

Pada tabel 4.6 diatas didapatkan hasil bahwa Ny S setelah melakukan senam tera mengalami penurunan tekanan di hari pertama dan kedua. Jadi peneliti menyimpulkan bahwa senam tera yang dilakukan pada lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi bisa menurunkan tekanan darah.

B. PEMBAHASAN

Tekanan darah merupakan terdinya peningkatan pembuluh darah arteri pada seseorang yang melebihi batas normal yaitu 140/90 mmHg, dimana jika seseorang memiliki yang memiliki tekanan darah melewati batas normal maka biasa juga disebut dengan penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang berbahaya jika terus dibiarkan tanpa perawatan medis. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang

terjadi peningkatan pada kontraksi pembuluh darah arteri sehingga terjadi resistensi aliran darah yang berakibat terhadap peningkatan tekanan darah terhadap dinding pembuluh darah. Hipertensi pada awalnya menimbulkan gejala yang ringan seperti pusing, lemas dan juga lemah otot. Hipertensi jika terus diabaikan tanpa perobatan medis untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah maka bisa saja akan terjadi penyakit komplikasi yang berbahaya seperti kerusakan pembuluh darah pada ginjal, otak, mata, serangan jantung, dan stroke. Ada beberapa cara pengobatan yang bisa dilakukan pada penderita hipertensi yaitu dengan menggunakan obat dan juga bisa menggunakan terapi dan juga senam.

Senam salah cara yang sangat mudah dilakukan bagi penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, dimana senam ini bisa dilakukan di rumah, di rumah sakit maupun di puskesmas. Senam merupakan suatu latihan yang dilakukan pada lansia untuk melatih fisik dan mental, dan memadukan gerakan-gerakan anggota tubuh dengan suatu teknik irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran dan dilakukan secara beraturan, serasi, benar dan berkesinambungan serta lebih mudah untuk menggerakan otot-otot dan persendian agar tidak kaku lalu sera merilekskan tubuh. Terapi senam ini dapat memperbaiki kondisi jantung, peerdarah darah membaik, dan mengontrol tekanan darah. Sehingga tekanan darah pada lansia menurun jika melakukan senam tera ini, dimna senam ini bisa dilakukan secara rombongan bahkan secara mandiri.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas kassi-kassi terkait implementasi senam tera yang dilakukan di hari pertama pada responden pertama atas nama Ny. A menunjukkan hasil bahwa ternyata Ny. A belum mengerti mengenai senam tera karna setelah beberapa tahun terakhir tidak pernah lagi olahraga seperti senam, akan tetapi setelah senam tera dilakukan Ny. A sudah mulai paham mengenai senam tera itu. Setelah dilakukan senam tera dilakukan pengukuran tekanan darah, Senam tera dilakukan selama 5-8 menit dengan waktu istirahat selama 5-10 menit. Peneliti menyimpulkan bahwa senam tera yang dilakukan pada Ny. A di hari pertama dapat menurunkan tekanan darah. Di hari kedua pada responden pertama atas nama Ny. A sudah paham mengenai implementasi senam tera, peneliti kembali melakukan pengukuran tekanan darah sebelum melakukan senam kembali melakukan pengukuran tekanan darah untuk mengetahui apakah tekanan darah pada Ny. A menurun atau meningkat. Senam dilakukan selama 5-8 menit dengan waktu istirahat selama 5-10 menit. Di hari kedua gerakan senam pada Ny. A sudah lebih baik dan tubuhnya tidak kaku lagi dibandingkan dengan hari pertama karna baru lagi melakukan senam. Jadi peneliti menyimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan pada responden pertama atas nama Ny. A berhasil karna mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam tera, baik hari pertama maupun hari kedua.

Disamping itu adapun hasil penelitian yang dilakukan pada responden kedua atas nama Ny. S terkait implementasi senam tera

menunjukkan hasil bahwa Ny. S belum memahami mengenai implementasi senam tera, adapun yang dilakukan responden pertama-tama melakukan pengkajian kemudian mengukur tekanan darah sebelum senam, waktu senam selama 5-8 menit kemudian diberikan waktu istirahat selama 5-10 menit, setelah itu kembali mengukur tekanan darah untuk mengetahui apakah tekanan darah pada Ny. S meningkat atau menurun setelah senam. Jadi peneliti menyimpulkan bahwa pada hari pertama dilakukan senam tera pada Ny. S mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam tera. Adapun dihari kedua pada responden kedua atas nama Ny. S menunjukkan hasil bahwa Ny. S sudah paham mengenai implementasi senam tera. Dihari kedua peneliti kembali melakukan pengukuran tekanan darah sebelum melakukan senam untuk mengobservasi hasil pada tekanan darah setelah dan sebelum dilakukannya senam tera. Dimana senam tera ini dilakukan dengan waktu selama 5-8 menit dengan waktu istirahat 5-10 menit. Setelah itu peneliti menyimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan pada Ny. S di hari kedua mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan senam tera. Di hari kedua gerakan senam pada Ny. S masih dengan hari pertama yang masih belum bisa melakukan gerakan-gerakan senam dengan baik, akan tetapi tubuhnya sudah tidak kaku lagi dibanding dengan hari pertama. Jadi peneliti menyimpulkan pada penelitian yang dilakukan pada responden kedua atas nama Ny. S berhasil karna mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan senam, baik di hari pertama maupun di hari kedua.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa seluruh subyek studi kasus pada penelitian ini memiliki riwayat penyakit hipertensi karena disebabkan faktor usia maupun factor pola hidup dimana rata-rata pasien memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi garam. Menurut pendapat (Kementrian Kesehatan RI, 2018) mengenai konsumsi garam berlebihan dapat meningkatkan jumlah natrium dalam sel sehingga mengecilkan diameter pembuluh darah arteri yang membuat jantung harus terus memompa lebih kuat sehingga tekanan darah meningkat. Peneliti lainnya mengemukakan pendapat bahwa makan yang tidak teratur dan makanan yang mengandung garam dapur yang berlebih dapat meningkatkan tekanan darah (Trisnawan, 2019).

Teori menyatakan bahwa risiko terjadinya hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Seseorang bertambah tua maka ia juga mengalami perubahan fisiologis, misalnya penurunan elastisitas arteri dan juga adanya kekakuan pembuluh darah, hal ini yang menyebabkan risiko hipertensi akan naik dengan bertambahnya umur. Hal tersebut terjadi karena adanya perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah (Lukman et al., 2020).

Dari hasil penjelasan di atas bahwa senam tera dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang memiliki penyakit hipertensi. Pada senam tera memiliki dampak positif terhadap peningkatan pada fungsi organ pada tubuh dan juga dapat meningkatkan imunitas pada tubuh seseorang setelah

melakukan olahraga secara rutin. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. supaya lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun (Fatimah, 2019).

Hasil penerapan senam tera mendapatkan respon terhadap perubahan tekanan darah pada pasien lansia yang mengalami hipertensi. Sejalan dengan pendapat (Fatimah 2019) menunjukkan terdapat pengaruh penurunan tekanan darah setelah diberikan senam tera pada lansia hipertensi stadium I dengan hasil tekanan darah menjadi $\leq 135/85$ mmHg.

Di dukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lukman et al., 2020) bahwa tindakan senam tera pada lansia hipertensi sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolic maupun diastolic pada lansia yang memiliki riwayat hipertensi. Dari hasil peneitian ini menunjukkan senam tera sangat cocok dilakukan pada pasien lansia yang mengalami hipertensi dibandingkan dengan hipnoterapi.

Hasil ini juga dapat disimpulkan bahwa kedua responden sudah mengetahui tentang apa itu senam tera namun belum bisa melakukannya secara mandiri. Di mana tekanan darah pada kedua responden menurun setelah melakukan senam tera dan menyarankan responden untuk rutin melakukan sena ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan selama 4 hari dengan 2 responden tentang implementasi senam tera pada lansia hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi – Kassi maka peneliti menarik kesimpulan yaitu :

Dalam hal pemberian implementasi senam tera pada lansia yang menderita penyakit hipertensi dilakukan selama 4 hari dengan 2 responden. Pada responden pertama di hari pertama dan kedua di dapatkan hasil mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam tera, pada responden kedua di hari pertama dan kedua di dapatkan

hasil mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam tera. Di dapatkan hasil bahwa kedua responden sudah mengetahui konsep dari senam tera, akan tetapi belum bisa melakukan secara mandiri

B. SARAN

1. Bagi institusi

Diharapkan bagi institusi bahwa dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam memberikan pembelajaran mengenai senam tera pada lansia yang menderita penyakit hipertensi.

2. Bagi Pasien dan Keluarga Pasien

Diharapkan agar pasien dan keluarga pasien lebih mampu dan bisa menstabilkan tekanan darah dengan melakukan senam tera secara mandiri di rumah.

3. Bagi Puskesmas

Di harapkan bisa menjadi bahan acuan penatalaksanaan terapi senam tera sebagai terapi non farmakologi serta memfasilitasi kegiatan senam yoga secara rutin agar pasien yang menderita hipertensi bisa mengontrol tekanan darah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Di harapkan dapat melanjutkan penelitian ini secara maksimal dengan menerapkan langsung kepada lansia yang

menderita hipertensi sesuai dengan data yang ada di pelayanan kesehatan. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai data pendukung bagi peneliti selanjutnya.

BAB 1-5 tegar fiks.docx

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

14%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

Submitted to University of Wollongong

Student Paper

14%

2

ojs.fdk.ac.id

Internet Source

6%

Exclude quotes Off

Exclude bibliography Off

Exclude matches < 2%

BAB 1-5 tegar fiks.docx

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39
