

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dan Senam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Klinik Bratang Surabaya

Ermalynda Sukmawati & Nia Novitasari

Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Email : ermalinda6464h@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah masalah kesehatan yang serius, karena merupakan faktor risiko penyakit degeneratif lainnya, seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, penyakit ginjal, kelainan ginjal, pendarahan retina, dan gangguan penglihatan. Pendidikan kesehatan dan senam bisa bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan dan senam terhadap tekanan darah pada orang dewasa hipertensi. Metode: Desain penelitian adalah satu kelompok pretest posttest. Populasi semua pasien di klinik Bratang, Surabaya. Contohnya adalah orang dewasa yang datang untuk pemeriksaan rutin. Sampel dipilih secara purposive sampling. Ukuran sampel adalah 22. Sedangkan untuk pendidikan kesehatan dan senam yang diberikan sebelum pasien diberikan pendidikan kesehatan, pasien pertama diberi kuesioner tentang pengetahuan hipertensi, maka dalam kelompok diberikan konseling dalam waktu 30 menit. Kemudian pasien diberi senam atau berolahraga selama 10 menit dengan dilakukan 2 kali seminggu, yang tujuannya adalah untuk menurunkan tekanan darah. Wilcoxon signed rank test digunakan untuk sistole pre post 0,000 dan diastole prepost 0,001; Kemudian H1 diterima berarti ada perbedaan dalam pendidikan kesehatan dan senam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil: Mayoritas adalah perempuan (74%), 56 - 65 tahun (35%), dan lulusan sekolah dasar (44%). Pendidikan kesehatan dan senam dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan ($p < 0,001$). Mean pre pengetahuan (24,22) dan hasil prepost sistole (1,09), median pre pengetahuan (25,00) dan hasil prepost sistole (1,00). Mean post pengetahuan (27,09) dan hasil prepost diastole (1,35), median post pengetahuan (27,00) dan hasil prepost diastole (1,00). Diskusi: Dengan melakukan senam, elastisitas pembuluh darah akan meningkat. Pemberian pendidikan kesehatan bisa meningkatkan pengetahuan, sehingga perilaku akan berubah. Kesimpulan: Pendidikan kesehatan dan senam bisa menurunkan tekanan darah pada orang dewasa hipertensi.

Kata Kunci: Senam, Pendidikan Kesehatan, Hipertensi

Latar Belakang

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah keadaan yang merupakan tekanan darah sistolik (TDS) yang persisten pada tekanan 140 mmHg atau lebih dan diastolik (TDD) pada 90 mmHg atau lebih (1). Keseluruhan prevalensi tekanan darah tinggi pada orang dewasa yang berusia 25 tahun adalah sekitar 40% di tahun 2009. Prevalensi hipertensi di dunia hampir 1 miliar orang dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya mencapai 1,6 miliar orang.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara meningkat dari 7,6% di tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, tren prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara pada usia 18 tahun menurut provinsi di Indonesia pada tahun 2013, Jawa Timur berada di peringkat 6.

Dalam data 10 penyakit terbanyak di Kota Surabaya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kejadian hipertensi, yaitu pada tahun 2011 dan 2012 berada di peringkat 7 dengan masing-masing persentase 3,3% dan 3,06%. Sedangkan kejadian hipertensi di klinik Bratang 2015 sampai 2017 mendapat peningkatan data penderita hipertensi pada 2015 sebanyak 149 orang, pada 2016 sebanyak 224 orang penderita hipertensi dan pada 2017 dari Januari sampai Mei 2017 diperoleh data sebanyak 28 orang.

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius, karena merupakan faktor risiko penyakit degeneratif. Faktor risiko dan kurangnya konseling adalah kejadian yang dapat mempengaruhi peningkatan hipertensi di Klinik Bratang Surabaya. Dari uraian di atas, maka intervensi yang harus dilakukan adalah kebutuhan pasien diberikan konseling kesehatan dan senam, sehingga bisa merumuskan masalah. Adakah efek pendidikan kesehatan dan senam tentang penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Klinik Bratang Surabaya.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimental dengan uji pra dan post test untuk pengukuran ulang pada satu kelompok intervensi. Populasi penelitian ini yang dilakukan dari bulan Mei - Juli 2017 di Klinik Bratang Surabaya adalah semua penderita hipertensi yang diobati di Klinik Bratang Surabaya sebanyak 80. Penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* yaitu teknik sampling antar populasi sesuai keinginan peneliti. Berdasarkan perhitungan 22 sampel, dengan kriteria inklusi pasien hipertensi yang bersedia dijadikan penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kesehatan dan senam, sedangkan variabel terikatnya adalah penurunan tekanan darah.

Teknik konseling kesehatan dan senam yang diberikan sebelum pasien diberikan konseling, pertama pasien diberikan kuesioner tentang pengetahuan hipertensi, maka dalam kelompok diberikan konseling dalam

waktu 30 menit. Kemudian pasien diberi senam atau berolahraga selama 10 menit dengan dilakukan 2 kali seminggu, Wilcoxon signed rank test digunakan untuk sistole pre post 0,000 dan diastole prepost 0,001; Kemudian H1 diterima berarti ada perbedaan dalam pendidikan kesehatan dan senam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil Dan Diskusi

1. Distribusi karakteristik penderita hipertensi berdasarkan Sex di Klinik Bratang Surabaya periode Mei - Juli 2018

Mayoritas responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah pria sebanyak 6 orang (26%) dan wanita sebanyak 16 orang (74%).

2. Distribusi responden menurut umur

Mayoritas responden penelitian ini berusia 56-65 tahun sebanyak 8 orang (35%).

3. Distribusi responden menurut Pendidikan

Mayoritas responden penelitian ini memiliki pendidikan dasar (sekolah dasar) sebanyak 10 orang (44%). Sedangkan responden kedua memiliki pendidikan sekolah menengah sebanyak 6 orang (30%).

4. Distribusi responden berdasarkan riwayat Hipertensi

Mayoritas responden penelitian ini memiliki riwayat hipertensi diri 12 orang (52%). Sedangkan responden yang memiliki riwayat

hipertensi dari keluarga atau orang tua sebanyak 9 orang (39%).

Pada bagian ini kami akan menjelaskan interpretasi dan pembahasan hasil penelitian berdasarkan literatur terkait dan hasil penelitian terdahulu. Selain itu, juga akan menyampaikan keterbatasan hasil penelitian dan implikasi dari hasil penelitian ini untuk keperawatan.

- a. Karakteristik responden yang menderita Hipertensi

Kejadian hipertensi responden. Hasil penelitian ini menunjukkan jenis kelamin responden penderita hipertensi adalah pria sebanyak 6 responden (26%) dan wanita sebanyak 16 responden (74%). Berdasarkan alasan alat penelitian yang mendukung mengapa lebih banyak wanita, karena masalah hormonal. Sebelum memasuki masa menopause akan terjadi ketidakseimbangan hormon yang bisa memicu hipertensi.

Secara teoritis, ada perbedaan kejadian hipertensi antara pria dan wanita. Meski kejadian hipertensi lebih sering terjadi pada wanita, pria juga berpotensi terkena hipertensi. Selain hormon, bertambahnya usia, kelebihan berat badan, mengkonsumsi lebih dari 2 gram garam per hari, jarang berolahraga, dan mengkonsumsi terlalu banyak rokok dan alkohol juga bisa menyebabkan tekanan darah.

- b. Kejadian usia responden hipertensi

Hasil penelitian ini menunjukkan usia responden yang menderita hipertensi antara 46 - 55 tahun sebanyak 6 orang (26%), 56 -

65 tahun sebanyak 8 orang (35%). Usia bisa meningkat atau menurun terhadap penyakit tertentu (Notoatmodjo, 2012). Pada lansia ada perubahan elastisitas dinding pembuluh darah akibat proses penuaan, sehingga pola tekanan darah berubah. Jika pembuluh arteriolar tidak elastis, maka diameter lumen akan sempit, sehingga aliran darah menjadi tidak mulus. Aliran darah yang tidak lengkap dapat menyebabkan beberapa organ tubuh menerima hanya sejumlah kecil darah. Tubuh bereaksi melalui mekanisme refleksi neurologis dan hormon yang memaksa jantung bekerja lebih keras, sehingga darah dapat terdistribusi dengan lancar di arteriole. Akibat tekanan darah naik dibanding kondisi normal. Kondisi ini pada beberapa orang akan menetap, sehingga menjadi penyakit hipertensi.

c. Insiden pendidikan responden terhadap hipertensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden pendidikan penderita hipertensi adalah Dasar sebanyak 10 orang (44%), Sedang sebanyak 6 orang (30%). Secara teori Notoatmodjo (2012) mengatakan bahwa pendidikan berhubungan langsung dengan pengetahuan seseorang, sehingga diasumsikan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

Hal ini sesuai asumsi peneliti, bahwa tingkat pendidikan yang lebih

tinggi maka pengetahuan juga diharapkan meningkat. Pendidikan adalah proses mengubah sikap dan perilaku seseorang atau sekelompok orang dalam mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Semakin tinggi pendidikan, kebutuhan dan permintaan akan layanan kesehatan akan meningkat, semakin rendah tingkat pendidikan akan menyulitkan mereka untuk menerima konseling yang diberikan oleh para penyuluh.

Daftar Pustaka

- Black, J. M. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah. Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan. Edisi Bahasa Indonesia*. (8 ed., Vol. 3). Singapore: Elsevier.
- Lewis. (2011). *Medical surgical nursing*. St Louis: Elsevier mosby
- Notoatmodjo. (2011). *Kesehatan Masyarakat : Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perry, P. &. (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Sarwono, J. (2013). *Strategi Melakukan Riset Kuantitatif, Kualitatif, Gabungan*. Yogyakarta: C.V Andi Offset