

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisa Data Pengkajian

Hasil penelitian pada Lansia Ny. W 65 tahun dengan pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD), pasien mengatakan bahwa Ny. W mengatakan ada penyakit hipertensi, setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil 170/90 mmHg. Banyak penurunan fungsi yang terjadi pada lansia contohnya penurunan fungsi pendengaran, penglihatan, dan juga fungsi lainnya, salah masalah yang seringkali di jumpai pada lansia yaitu hipertensi, suatu keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat. Kemenkes RI (2020) menyatakan bahwa tekanan darah seseorang yang mencapai sistolik ≥ 140 mmHg dan atau diastolik ≥ 90 mmHg dalam kategori Hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayati et al (2018) yang melakukan penelitian di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Patuk I Gunung Kidul bahwa sebagian penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan sebanyak 61.2%, jenis kelamin merupakan salah satu penyebab dari hipertensi (Hazwan and Pinatih, 2017). Wanita lebih berisiko mengalami tekanan darah tinggi setelah menopause, dimana pada wanita menopause terjadi penurunan hormon estrogen yang berfungsi dalam metabolisme menjaga organ tubuh seperti jantung, otak dan kesehatan tulang. Memasuki usia lanjut akan terjadi penurunan estrogen sehingga wanita memiliki risiko penyakit kardiovaskuler dibandingkan pria.

Kepatuhan lansia terhadap pengobatan antihipertensi merupakan salah satu faktor penentu pengendalian tekanan darah. Kepatuhan berobat didefinisikan sebagai perilaku pasien yang mengikuti aturan dan anjuran yang dianjurkan oleh tenaga medis selama berobat. Anjuran untuk mengikuti prinsip minum obat antihipertensi secara teratur sangat membantu dalam mengontrol tekanan darah, sehingga penting untuk mematuhi asupan obat antihipertensi tersebut. Waktu pengobatan yang lama menyebabkan

kebosanan, sehingga semakin lama pengobatan semakin menjadi penyebab ketidakpatuhan. (Afina, 2018).

Hal ini didukung oleh beberapa hasil penelitian tentang kepatuhan penderita hipertensi dalam minum obat, seperti (Afina, 2018), dalam penelitiannya di Posbindu Sumber Sehat, terkait Desa Kangkung Miranggen, sebanyak 63 orang lanjut usia, sebanyak 63,5% memiliki kepatuhan yang rendah untuk pengobatan kepatuhan minum obat tekanan darah. Selanjutnya penelitian yang sama dilakukan oleh (Proboningsih dan Almahmudah, 2019) di wilayah kerja Puskesmas Pacar Keling Surabaya dengan partisipasi 30 responden menyimpulkan bahwa 90% masyarakat tidak patuh dalam pengobatan antihipertensi. Ketergantungan jangka panjang pada obat antihipertensi menyebabkan stres psikologis, kurangnya dukungan dalam perawatan hipertensi.

B. Hasil Analisis Implementasi Senam Hipertensi

Hasil implementasi didapatkan bahwa dari diagnosa prioritas pada kasus adalah ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan berfokus tindakan dengan memberikan latihan senam hipertensi. Tabel 5.1 terlihat hasil perbandingan sebelum-sesudah dilakukan senam hipertensi.

Tabel 5. 1 Perbandingan Tekanan darah Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi

Hari/Tanggal	Sebelum intervensi	Sesudah intervensi	Penurunan
Selasa, 25 Juli 2023	148/88 mmHg	132/83 mmHg	16/5 mmHg
Rabu, 26 Juli 2023	140/93 mmHg	136/90 mmHg	4/3 mmHg
Jumat, 28 Juli 2023	140/90 mmHg	-	-
Rata-rata	144/90 mmHg	134/86 mmHg	5/4 mmHg

Berdasarkan data hasil penelitian, diketahui rata-rata tekanan darah lansia sebelum senam hipertensi selama penelitian berlangsung yaitu tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolik yaitu 90 mmHg. Hal ini termasuk dalam kategori hipertensi stadium I dimana tekanan darah sistolik 140 – 159 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 – 99 mmHg (JNC VIII).

Peningkatan tekanan darah disebabkan karena proses penuaan dan perubahan sistem kardiovaskuler baik secara struktural maupun fisiologis. Selain itu pola makan dan gaya hidup seperti kurang berolahraga sangat berpengaruh (Sukma, 2017). Sedangkan rata-rata tekanan darah sesudah melakukan senam hipertensi lansia selama penelitian berlangsung yaitu tekanan darah sistolik 130 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 80 mmHg. Hal ini termasuk dalam kategori pre hipertensi yaitu tekanan darah sistolik 120 – 139 mmHg dan tekanan darah diastolik 80-89 mmHg (JNC VII). Menurut teori (Smeltzer, 2012) tekanan darah turun karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Olahraga jangka panjang dapat melemaskan pembuluh darah karena olahraga dapat mengurangi tahanan perifer. Otot jantung orang yang berolahraga secara teratur sangat kuat sehingga otot jantung pada individu tersebut berkontraksi lebih sedikit dari pada otot jantung individu yang jarang berolahraga, karena olahraga menyebabkan penurunan denyut jantung dan olahraga juga akan menurunkan cardiac output, sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Setelah dilakukan upaya senam hipertensi, tekanan darah pada penderita hipertensi mengalami penurunan dibandingkan sebelum melakukan senam hipertensi. Dengan melakukan senam, maka kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis dan penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah, tekanan darah akan menurun setelah melakukan aktifitas olahraga (Puspitasari, Hannan & Chindy, 2018). Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian Hernawan & Rosyid (2017) pada lansia di Surakarta, dimana tekanan darah sebelum pemberian intervensi sebagian besar adalah pre-hipertensi (39%), tekanan darah setelah pemberian intervensi senam hipertensi sebagian besar adalah normal (56%), dan terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Panti Wredha

Dharma Bhakti Pajang Surakarta (p -value = 0,001). Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anwari et al (2018), yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di dusun Sumbersari Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Jember berdasarkan nilai p value sebesar 0,001.

Menurut Hernawan & Rosyid (2018), Senam hipertensi merupakan senam aktifitas fisik yang dapat dilakukan dimana gerakan senam khusus penderita hipertensi yang dilakukan selama 30 menit dengan tahapan 5 menit latihan pemanasan, 20 menit gerakan peralihan, dan 5 menit gerakan pendinginan dengan perkuensi 4 kali dalam 2 minggu secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi resiko terhadap stroke, serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung, dan penyakit pembuluh darah lainnya (Siswardana, 2012). Selain itu juga senam teratur dapat menurunkan berat badan dan peningkatan masa otot akan mengurangi jumlah lemak, sehingga membantu tubuh mempertahankan tekanan darah. setiap penurunan berat badan 5 kg akan menurunkan beban jantung sebanyak 20% (Triyanto, 2014).

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan (Wahyuni et al., 2017) yang menyimpulkan bahwa ada perbedaan antara pre dan post test pada tekanan sistolik ($p = 0,000$). Latihan anti-stroke yang terdiri dari tiga fase: pemanasan, inti, dan pendinginan, memiliki pengaruh untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Penelitian Rachmi et al. (2019) juga menyimpulkan bahwa Ada efek teknik relaksasi otot progresif dalam penurunan tekanan darah pada sistolik dan diastolik dengan nilai p -value = 0,00.

Pada diagnosa yang kedua, intervensi keperawatan komunitas yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kepatuhan pengobatan yaitu memberikan edukasi atau penyuluhan terkait hipertensi, pentingnya kepatuhan pengobatan hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Nuridayanti et al., (2018), menyimpulkan bahwa edukasi memiliki pengaruh positif terhadap kepatuhan minum obat penderita hipertensi. Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Fitriani (2019), yang menyimpulkan bahwa edukasi suportif berpengaruh positif terhadap kepatuhan pengobatan

penderita hipertensi. Minsheng et al. (2018), menyimpulkan bahwa pengetahuan tentang hipertensi pada pasien hipertensi lansia dapat mempengaruhi kepatuhan pengobatan pasien lansia dengan hipertensi. Disarankan untuk memperkuat pengetahuan hipertensi, terutama pendidikan kesehatan tentang perawatan medis untuk meningkatkan kepatuhan pengobatan pada pasien hipertensi. Melalui kegiatan edukasi dan kunjungan secara teratur dalam memberikan pemahaman terkait hipertensi dan pentingnya kepatuhan pengobatan hipertensi secara tidak langsung memberikan kesadaran bagi lansia dalam mematuhi pengobatan yang sudah di jadwalkan baik dalam bentuk pemeriksaan tekanan darah maupun minum obat secara teratur.

C. Kekuatan dan Keterbatasan Karya Ilmiah Akhir Ners

1. Kekuatan

Kekuatan dalam penelitian ini adalah sudah menggunakan format pengkajian yang sudah standar dari institusi. Penerapan intervensi dapat dilakukan pasien dimanapun jika mengalami keluhan dan tidak memerlukan biaya untuk melakukannya.

2. Keterbatasan

Terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yaitu waktu yang terbatas sehingga mempengaruhi lama observasi sehingga hasil evaluasi kurang maksimal.