

## BAB IV

### TEKNIK MENCARI JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

#### A. Cara mencari jurnal

Pencarian jurnal menggunakan *google scholar*, dengan memasukkan *keyword* "Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia" Pencarian ini disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu dengan menggunakan formulasi analisis PICO (*population, intervensi, conclusion, and output*). Jurnal yang didapat adalah jurnal dengan rentan waktu 5 tahun terakhir.

Hasil pencarian didapatkan penelitian jurnal sebanyak 5,030 ribu dengan rentan waktu sejak 5 tahun terakhir yang berkaitan dengan intervensi pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia. Setelah itu dilakukan skrining berdasarkan kelengkapan jurnal, tingkat efektifitas, kemungkinan intervensi dapat diterapkan dan dipilih sesuai dengan kriteria inklusi eksklusi. Maka didapatkan jurnal dengan judul "**Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019**". Artikel ini dipilih karena sesuai dengan kriteria yang di tuliskan oleh penulis yaitu berkaitan dengan poulasi merupakan pasien dengan hipertensi yang bersedia menjadi responden dan bersedia dilakukan terapi latihan fisik senam hipertensi.

Awal pencarian jurnal menggunakan PICO yaitu sebagai berikut:

- P** : Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berumur 55-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida
- I** : Intervensi yang diberikan adalah senam hipertensi, dilakukan 3 kali dalam satu minggu, selama 30 -40 menit.
- C** : Penelitian ini tidak terdapat kelompok pembanding dikarenakan seluruh sampel mengikuti intervensi tersebut
- O** : *Outcome* dalam penelitian ini adalah ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## B. Resume Jurnal

### 1. *Introduction*

Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi dengan risiko yang semakin meningkat jumlahnya. Populasi dengan risiko merupakan sekelompok orang yang masalah kesehatannya memiliki kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor faktor risiko yang mempengaruhinya (Kholifah, 2016). Lansia memiliki karakteristik diantaranya, yaitu berusia lebih dari 60 tahun (sesuai dengan pasal 1 ayat 2 UU No. 13 tentang kesehatan), kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga kondisi mal adaptif, lingkungan tempat tinggal bervariasi (Sunaryo et al., 2016).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian / mortalitas (Trianto, 2014). Menurut WHO (2013) batas normal tekanan darah yaitu jika tekanan darah sistolik < 120 mmHg dan tekanan darah diastolic <80 mmHg. Jika seseorang dikatakan memiliki riwayat hipertensi bila tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg. Secara umumnya penyakit hipertensi tidak mempunyai penyebab yang spesifik. Hipertensi terjadi sebagai respon peningkatan curah jantung atau peningkatan tekanan perifer. Namun ada beberapa faktor yang memengaruhi terjadinya hipertensi, yaitu faktor internal dan eksternal.

### 2. *Method*

Penelitian ini menggunakan *desigm* pra-eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Yang menjadi populasi penelitian adalah semua lansia penderita hipertensi usia 53-64 tahun yang berada di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida. Wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida merupakan salah satu tempat kejadian lansia hipertensi tertinggi pada tahun 2017, yaitu sebanyak 85 jiwa. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi dengan usia 55-64

tahun yang berada di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik sampling adalah *purposive sampling* dan besar sampel adalah 30 orang. Interensi yang diberikan berupa senam hipertensi lansia sebanyak 2 kali seminggu selama 4 minggu. Pengumpulan data dengan observasi tekanan darah sebelum dan sesudah interensi. Data dianalisa menggunakan uji *paired sampe t-test* dengan tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha=0,05$ ).

### 3. **Result**

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan  $p=0,000$  ( $<\alpha=0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hipertensi lansia, tekanan darah lansia hipertensi. Hal ini berarti setelah melakukan senam hipertensi lansia, tekanan darah lansia hipertensi mengalami penurunan dibandingkan sebelum melakukan senam hipertensi lansia. Senam hipertensi lansia adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar, dan kelenturan sendi, serta memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Selain itu meningkatkan perasaan sehat dan kemampuan untuk mengatasi stress keuntungan lain dari senam hipertensi adalah menurunnya tekanan darah, berkurangnya obesitas, berkurangnya frekuensi saat istirahat dan menurunnya resistensi insulin.

### 4. **Discussion**

Berdasarkan hasil jurnal terkait pengaruh senam hipertensi dengan tekanan darah yang dilakukan 2 kali seminggu selama 4 minggu. Terdapat pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dengan didapatkan nilai  $p=0,000$  ( $<\alpha=0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa sebelum dilakukan senam hipertensi rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 151 dan diastolik 94 dan setelah dilakukan senam hipertensi yaitu tekanan sistolik 137 dan diastolik 90. Yang artinya ada pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida.

### C. Rencana Aplikasi Jurnal pada Kasus

#### 1. Penerapan pada kasus

Dalam penerapan jurnal sesuai dengan kasus yaitu dengan memilih klien yang sesuai dengan kriteria, klien dengan hipertensi dan berumur pada rentan usia 55-64 tahun, bersedia menjadi responden, bersedia mengikuti latihan senam hipertensi. Kemudian dijelaskan terkait tujuan dari manfaat senam hipertensi terhadap lansia usia 55-64 tahun dan pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah bagi lansia yang menderita hipertensi.

Latihan senam hipertensi dilakukan 3 kali dalam satu minggu dengan rentan waktu 30-40 menit, kemudian sebelum dilakukan latihan senam hipertensi terlebih dahulu diperiksa tekanan darah dan sesudah dilakukan senam hipertensi dilakukan pengecekan tekanan darah kembali.

#### 2. Prosedur tindakan dilakukan

Berikut pemberian terapi latihan senam hipertensi lansia menurut Kemenkes:

- a. Lakukan tahap pemanasan jalan ditempat 3x8
- b. Gerakan inti:
  - 1) Tepuk tangan 4x8
  - 2) Tepuk jari 4x8
  - 3) Jalin tangan 4x8
  - 4) Silang ibu jari 4x8
  - 5) Adu sisi kelingking 2x8
  - 6) Adu sisi telunjuk 2x8
  - 7) Ketuk pergelangan tangan kiri dan kanan masing-masing 2x8
  - 8) Ketuk nadi tangan kiri dan kanan masing-masing 2x8
  - 9) Tekan jari-jari tangan dan gerakan ke depan dan belakang 2x8
  - 10) Buka dengan mengepal 2x8
  - 11) Menepuk punggung tangan kiri dan kanan 2x8
  - 12) Menepuk lengan dan bahu kiri dan kanan masing-masing 2x8
  - 13) Menepuk pinggang 4x8

- 14) Menepuk paha 4x8
  - 15) Menepuk samping betis 2x8
  - 16) Jongkok berdiri 2x8
  - 17) Menepuk perut 2x8
  - 18) Posisikan tangan di perut, jinjit sambil menarik nafas dalam 2x8
- Lakukan senam setiap hari pagi atau sore hari.

5. Metode observasi

Metode observasi yang dilakukan pada intervensi ini ialah dengan melihat ceklis tindakan yang sudah ada dan melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah. Dilakukan selama 3 kali pertemuan.

6. *Outcome*

- a. Klien dapat mengetahui tujuan dari latihan senam hipertensi
- b. Klien dapat mengetahui manfaat dari senam hipertensi
- c. Klien dapat melakukan rutin senam hipertensi secara mandiri