

BAB V

PEMBAHASAN

A. Penerapan Jurnal Dengan Kasus Yang Ditemukan

Tekanan darah menggambarkan kaitan antara curah jantung, tekanan vaskuler perifer, volume darah, viskositas darah dan elastisitas arteri. Tekanan darah bergantung pada curah jantung dan tahanan perifer. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah faktor genetik, usia, stres dan gaya hidup (Firmansyah, 2017).

Tekanan darah pada orang dewasa sampai dengan lansia cenderung meningkat dengan bertambahnya usia, kecemasan, rasa takut, nyeri pada anggota tubuh, dan stres juga mengakibatkan stimulasi simpatik yang meningkatkan frekuensi denyut jantung, curah jantung dan tahanan vaskuler perifer sehingga meningkatkan tekanan darah (Nurjanah, 2019).

Senam Tera merupakan salah satu senam pernafasan gabungan dari gerakan anggota tubuh, pengaturan pernafasan dan konsentrasi. Senam tera dilakukan secara berkesinambungan, satu gerakan dengan gerakan berikutnya tidak terputus, dilakukan dengan benar dan mengikuti aba-aba musik pengiring. Gerakan senam tera mengandung gerakan pernafasan, aerobic low impact dan gerakan aksial kompresi (Parwati, dkk., 2013). Dimana gerakangerakan tersebut dapat menurunkan kecemasan, stres dan depresi, yang akan menstimulasi kerja sistem saraf perifer (autonom nervous system) terutama pada saraf parasimpatis dan menyebabkan vasodilatasi atau pelebaran penampang pembuluh darah. Vasodilatasi pembuluh darah tersebut menyebabkan penurunan tekanan darah baik pada tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik (Parwati, dkk., 2013).

Intervensi pada penelitian ini adalah pemberian latihan Senam Tera sebanyak sebanyak 8 kali dalam waktu 4 minggu. Secara khusus atau jasmani

senam tera bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi dan fungsi dari jantung dan peredaran darah, sistem pernafasan, sistem saraf, pencernaan makanan, endokrin, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan otot dan sendi, keseimbangan dan koordinasi dan proses metabolisme. Peningkatan tekanan darah atau hipertensi dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya kenaikan berat badan berlebih dan gaya hidup (pola konsumsi tinggi garam, kebiasaan dan aktifitas fisik) memiliki peran yang utama dalam menyebabkan peningkatan tekanan darah (hipertensi) (Iswahyuni, 2017).

Senam Tera disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. 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, 2017).

B. Apakah Penerapan Senam Tera Dapat Di Aplikasikan

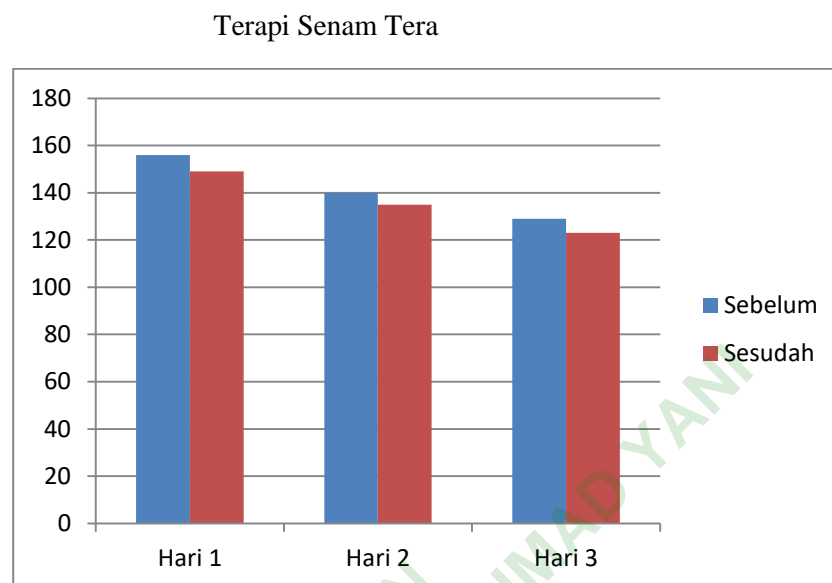
1. Bandingkan dengan kondisi sebenarnya di lapangan

a. Tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

Hasil penerapan senam tera sebelum dilakukan intervensi kepada responden menunjukkan kondisi tekanan darah yang tinggi (hipertensi) dimana tekanan darah responden tersebut $>140/90$ mmHg. Keluhan yang dikemukakan responden mengatakan jika merasa mudah lelah, pegal pegal, pusing dan sulit tidur.

Pada penelitian ini peneliti meneliti pada pasien yang mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi dari salah satu warga di Desa Kauman yang mengalami hipertensi. Sebelum melakukan senam tera dilakukan pengecekan tekanan darah terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan senam tera.

Grafik 5. 1 Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Dilakukan



Berdasarkan grafik 5.1, pemberian terapi senam tera menghasilkan perubahan tekanan darah sistolik yang berbeda. Pada hari pertama yang dilakukan pada tanggal 25 April 2024 pukul 13.30 dilakukan pengecekan tekanan darah dan didapatkan tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi senam tera berada di angka 156 mmHg. Lalu sesudah dilakukan terapi senam tera kemudian diberikan waktu 5-10 menit untuk istirahat kemudian dilakukan pengecekan tekanan darah kembali dan didapatkan hasil tekanan darah sistolik turun sebanyak 7 mmHg yaitu berada di angka 149 mmHg.

Selanjutnya di hari kedua pada tanggal 26 April 2024 pukul 13.30 WIB dilakukan pengecekan tekanan darah dan didapatkan tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi senam tera berada di angka 140 mmHg. Lalu sesudah dilakukan terapi senam tera kemudian diberikan waktu 5-10 menit untuk istirahat kemudian dilakukan pengecekan tekanan darah kembali dan didapatkan hasil tekanan darah sistolik turun sebanyak 5 mmHg yaitu berada di angka 135 mmHg.

Kemudian hari ketiga pada tanggal 27 April 2024 pukul 14.00 WIB didapatkan tekanan darah sistolik pasien sebelum dilakukan senam tera berada di angka 129 mmHg. Lalu sesudah dilakukan terapi senam tera kemudian diberikan waktu 5-10 menit untuk

istirahat kemudian dilakukan pengecekan tekanan darah kembali didapatkan tekanan darah sistolik 123 mmHg.

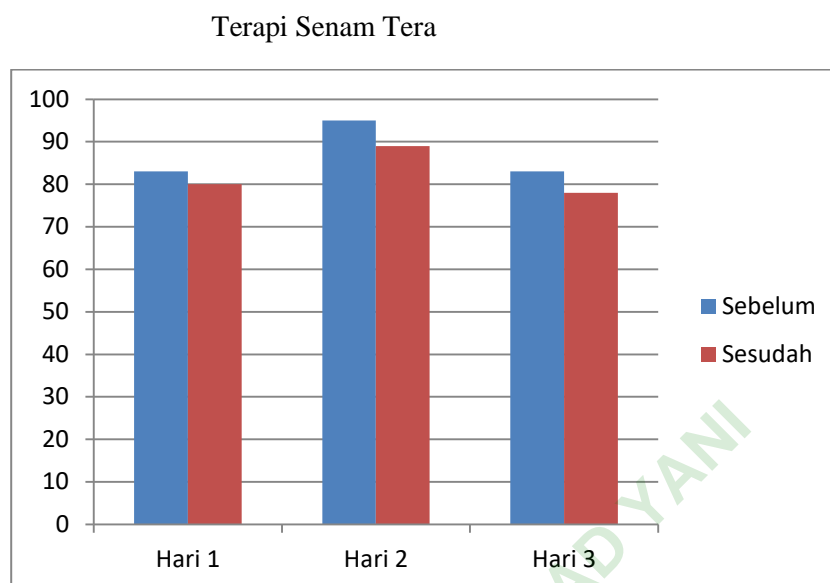
Hasil penelitian Nindiana (2023) menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia dengan kelompok kontrol sebelum dilakukan Senam Tera sebesar 158,73, dengan skor median sebesar 165,00 dan standar deviasi 13,609. Skor rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan Senam Tera terendah adalah 141 dan skor tertinggi adalah 177. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% di yakini bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia sebelum dilakukan Senam Tera diantara 149,58 sampai dengan 167,87.

Keluhan yang dikemukakan oleh responden juga menunjukkan gejala hipertensi sedang yaitu mudah lelah, sakit kepala, jantung berdebar gelisah dan sulit tidur. Setelah intervensi secara keseluruhan responden menyatakan gejala hipertensi jauh lebih ringan dibandingkan sebelum melakukan latihan senam tera, tubuh terasa lebih segar dan tidak mudah lelah, keluhan sakit kepala berkurang serta tidak ditemukan lagi responden yang mengeluhkan jantung berdebar dan sulit tidur di malam hari. Hal ini menunjukkan adanya indikasi pengaruh latihan senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

b. Tekanan darah diastolik sebelum dan setelah dilakukan intervensi

Selain tekanan darah sistolik tekanan darah diastolik juga mengalami perubahan sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam tera. Hasil dari tekanan darah diastolik berbeda-beda sebagaimana tercantum dalam grafik 5.2 yaitu sebagai berikut :

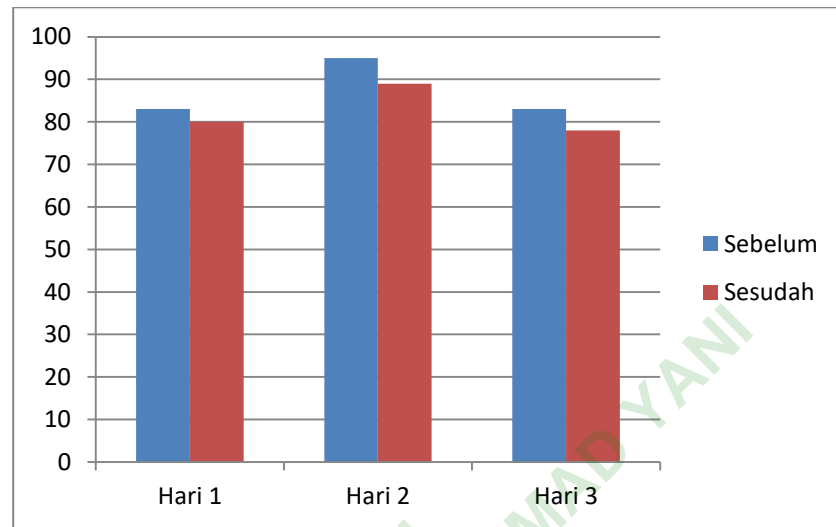
Grafik 5. 2 Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Dilakukan



Berdasarkan grafik 5.2, pemberian terapi senam tera menghasilkan perubahan tekanan darah pada diastolik yang berbeda. Pada hari pertama yang dilakukan pada tanggal 25 April 2024 pukul 13.30 WIB didapatkan tekanan darah diastolik sebelum dilakukan terapi senam tera berada di angka 83 mmHg. Lalu sesudah dilakukan terapi senam tera kemudian diberikan waktu 5-10 menit untuk istirahat kemudian dilakukan pengecekan tekanan darah kembali dan didapatkan hasil tekanan darah diastolik turun sebanyak 3 mmHg yaitu berada di angka 80 mmHg.

Kemudian hari kedua pada tanggal 26 April 2024 pukul 13.30 WIB didapatkan tekanan darah diastolik sebelum dilakukan terapi senam tera berada di angka 95 mmHg. Lalu sesudah dilakukan terapi senam tera kemudian diberikan waktu 5-10 menit untuk istirahat kemudian dilakukan pengecekan tekanan darah kembali dan didapatkan

Grafik 5. 3 Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Senam Tera



Berdasarkan grafik 5.2, pemberian terapi senam tera menghasilkan perubahan tekanan darah pada diastolik yang berbeda. Pada hari pertama yang dilakukan pada tanggal 25 April 2024 pukul 13.30 WIB didapatkan tekanan darah diastolik sebelum dilakukan terapi senam tera berada di angka 83 mmHg. Lalu sesudah dilakukan terapi senam tera kemudian diberikan waktu 5-10 menit untuk istirahat kemudian dilakukan pengecekan tekanan darah kembali dan didapatkan hasil tekanan darah diastolik turun sebanyak 3 mmHg yaitu berada di angka 80 mmHg.

Kemudian hari kedua pada tanggal 26 April 2024 pukul 13.30 WIB didapatkan tekanan darah diastolik sebelum dilakukan terapi senam tera berada di angka 95 mmHg. Lalu sesudah dilakukan terapi senam tera kemudian diberikan waktu 5-10 menit untuk istirahat kemudian dilakukan pengecekan tekanan darah kembali dan didapatkan

hasil tekanan darah diastolik turun sebanyak 6 mmHg yaitu berada di angka 89 mmHg.

Kemudian hari ketiga pada tanggal 27 April 2024 pukul 14.00 WIB didapatkan tekanan darah diastolik pasien sebelum dilakukan senam tera berada di angka 83 mmHg. Lalu sesudah dilakukan terapi senam tera kemudian diberikan waktu 5-10 menit untuk istirahat kemudian dilakukan pengecekan tekanan darah kembali dan didapatkan tekanan darah diastolik 78 mmHg.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nindiana (2023) Rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia kelompok intervensi sesudah dilakukan Senam Tera sebesar 143,55, dengan skor median sebesar 148,00 dan standar deviasi 13,729. Skor rata-rata tekanan darah sistolik sesudah dilakukan Senam Tera terendah adalah 124 dan skor tertinggi adalah 161. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% di yakini bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia sesudah dilakukan Senam Tera diantara 134,32 sampai dengan 152,77. Sedangkan Rata-rata tekanan darah diastolik pada lansia sesudah dilakukan Senam Tera pada kelompok kontrol sebesar 85,55, dengan skor median sebesar 86,00 dan standar deviasi 8,116. Skor rata-rata tekanan darah diastolik sesudah dilakukan Senam Tera terendah adalah 70 dan skor tertinggi adalah 95. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% di yakini bahwa rata-rata tekanan darah diastolik pada lansia sesudah dilakukan Senam Tera diantara 80,09 sampai dengan 91,00.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Hermawan, (2019) bahwa terdapat pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RSAU Lanud Sulaiman Bandung dan juga sejalan dengan penelitian Eriyanti, (2016) bahwa Senam Tera berpengaruh pada tekanan darah sistol dan pada tekanan darah diastol lansia.

1) Jika di aplikasikan bagaimana hasilnya ?

Setelah dilakukan intervensi sebanyak 3 kali selama seminggu pasien mengatakan lebih rileks dan nyaman pada tubuhnya. Hasil penelitian Parwati dan Mangku (2013), mengatakan jika senam tera dilakukan 3 kali selama seminggu dapat meningkatkan kebugaran jantung paru. Senam tera dapat merangsang peningkatan kemampuan jantung dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh terhadap oksigen dan menyebabkan jantung tidak perlu berdenyut lebih cepat sehingga nadi istirahat.

Hal ini sejalan dengan penelitian menurut Khansah (2020) Terjadi penurunan tekanan darah karena pada senam tera ini terdapat gerakan pernapasan lambat yang membuat tubuh menjadi rileks dan melebarkan pembuluh darah kapiler sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah. Ini terjadi karena saat menghirup napas dalam akan meningkatkan sirkulasi O₂ dan CO₂. Menarik dan menghembuskan napas dengan teratur juga dapat meningkatkan keefektifan dari kerja jantung sehingga bisa mengurangi ketegangan fisik dan mental yang membuat tekanan darah meningkat.

2) Kondisi Real Di Klinis

Hasil analisis jurnal tentang Pengaruh Senam Tera diimplementasikan kepada salah satu warga lansia di Padukuhan Kauman, Pandak, Bantul. Implementasi ini dilakukan sesuai dengan

jurnal yaitu peneliti dengan cara mendatangi rumah pasien tersebut, setelah itu dilakukan pengukuran tekanan darah, kemudian dilakukan senam tera dan pengukuran tekanan darah post senamtera. Sebelum intervensi responden mengemukakan gejala hipertensi sedang yaitu mudah lelah, sakit kepala, jantung berdebar gelisah dan sulit tidur. Setelah intervensi responden menyatakan gejala hipertensi jauh lebih ringan dibandingkan sebelum melakukan latihan senam tera, tubuh terasa lebih segar dan tidak mudah lelah, keluhan sakit kepala berkurang. Hal ini menunjukkan adanya indikasi pengaruh latihan senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sari dkk (2024) menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan senam hipertensi lanjut usia yaitu 151,80 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 94,73 mmHg. Responden sebagian besar masuk dalam klasifikasi hipertensi stadium 1 yang berjumlah 23 orang. Setelah dilakukan senam hipertensi, tekanan sistolik yaitu 137,13 mmHg dan tekanan diastolik 90,27 mmHg. Yang terbanyak masuk dalam klasifikasi pre hipertensi yaitu sebanyak 22 orang. Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan senam hipertensi lanjut usia terhadap tekanan darah lanjut usia dengan hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Segita (2022) tentang efektivitas senam tera dan senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di desa sinomwidodo, kec. Tambakromo, kab pati. Dengan pengambilan subjek sebanyak. 32 lansia , sesi latihan dilakukan sebanyak 4 kali seminggu dilakukan

secara rutin, hasil terdapat pengaruh signifikan antara kelompok senam tera dan senam sehat dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan pengukuran nilai p merkuri ($<0,05$) kesimpulannya senam tera dan senam sehat efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA