

**PENGARUH TERAPI REKREASI SENAM HIPERTENSI TERHADAP  
KUALITAS HIDUP LANSIA HIPERTENSI  
DI PANTI ASUHAN BAKTILUHUR SINGOSARI MALANG**

**SKRIPSI**



**OLEH :  
NIKODEMUS GAUKA RAWA  
NIM:201661006**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADewi  
MALANG  
2020**

## RINGKASAN

Masalah penyakit hipertensi di Indonesia merupakan salah satu penyakit yang paling umum yang dimana menyebabkan angka kematian semakin meningkat diakibatkan tekanan darah lebih dari batas normal. Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor yang meliputi genetik, usia, gaya hidup modern, pola makan. Kualitas hidup dapat dilihat dari aktivitas lansia yang sering melakukan pekerjaan atau pergaulan bersama teman seusianya untuk dapat mengurangi stress, percaya diri serta mengurangi kecemasan.

Dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui betapa fungsi pengaruhnya terapi rekreasi senam hipertensi terhadap kualitas hidup lansia hipertensi. Kualitas hidup terhadap hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pendidikan, usia, yang dimana pendidikan seseorang semakin tinggi maka semakin menunjang pengetahuannya akan tetapi dapat dilihat dari pengalamannya dan begitu sebaliknya semakin rendah pendidikan semakin kurang pengetahuannya.

***Kata Kunci: Hipertensi, Kualitas Hidup, Lansia, Terapi Rekreasi Senam Hipertensi***

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit darah tinggi akibat dari berbagai macam faktor dan penduduk di Indonesia banyak yang mengalami penyakit hipertensi. Hipertensi juga sebagai penyakit serius dan paling sering diderita oleh lansia sehingga bisa menurunkan kualitas hidupnya. Seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan sistolik (saat jantung memompakan darah) lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik (saat jantung istirahat) lebih dari 90 mmHg. Salah satu akibat dari hipertensi adalah menurunnya kualitas hidup pada penderitanya (Setiawan dkk, 2013).

Data pada tahun 2018 *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa penderita hipertensi sekitar 1,13 miliar orang mengalami di dunia, dalam arti bahwa terdiagnosis hipertensi 1 dari 3 orang di dunia. Pada tahun 2025 diprediksi angka kejadian hipertensi terus meningkat mencapai sebanyak 1,5 miliar orang yang mengalami hipertensi dan diprediksi setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Depkes, 2019). Berdasarkan data Kemenkes RI (2018) jumlah penderita hipertensi di Indonesia pada kalangan umur  $\geq 18$  tahun sebanyak 34,1% dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 91,729 juta jiwa dari jumlah penduduk Indonesia sebanyak 269 juta jiwa. Sedangkan jumlah lansia penderita hipertensi di Jawa Timur tahun 2018 sebesar 375.127 jiwa (Kemenkes RI, 2018). Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Malang tahun 2018 penderita *hipertensi* primer sebanyak 58.046 jiwa (Dinkes Kabupaten Malang, 2018). Hipertensi menyebabkan kualitas hidup lansia menurun. Penelitian Dewi & Sudhana

(2013) menjelaskan secara umum bahwa kualitas hidup lansia penderita hipertensi dalam kategori buruk (56,7%).

Menurut Kemenkes RI (2019) menjelaskan bahwa ketidak tepatan penanganan yang baik terhadap hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gagal ginjal, diabetes, stroke dan kebutaan sebanyak 51% sehingga dapat menurunkan kualitas hidup. Kualitas hidup penderita hipertensi lebih buruk dibandingkan dengan orang yang memiliki tekanan darah normal karena mudah mengalami penurunan kesehatan akibat peningkatan tekanan darah. Aktivitas fisik dapat memperoleh peningkatan kualitas hidup dengan cara meningkatkan rasa antusias, mengurangi stres dan mengurangi kecemasan serta percaya diri dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya (Saftarina & Rabbaniyah, 2016). Kualitas hidup yang baik dapat tercapai dan terpelihara jika penderita hipertensi dapat mengontrol tekanan darah menjadi normal (Dewi & Sudhana, 2013).

Penatalaksanaan hipertensi yaitu terapi non farmakologis (olahraga dan relaksasi) dan terapi farmakologis (obat diuretik dan antagonis angiotensin) (Muttaqin, 2011). Salah satu metode non farmakologis yang berpotensi untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pada penderita hipertensi adalah rekreasi senam hipertensi. Rekreasi senam hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress yang merupakan dua faktor yang mempertinggi risiko hipertensi (Saftri & Astuti, 2017). Rekreasi senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, sehingga dapat melancarkan sirkulasi aliran darah ke seluruh tubuh sehingga

menurunkan tekanan darah .yang mengikuti senam rekreasi pada lansia Penderita hipertensi. hipertensi akan merasa senang dan bisa menurunkan tekanan darah sehingga akan meningkatkan kualitas hidupnya (Hernawan & Rosyid, 2017). Penelitian Saftarina & Rabbaniyah (2016) membuktikan bahwa ada hubungan senam hipertensi terhadap kualitas hidup penderita hipertensi dengan nilai  $p = 0,001$ , didapatkan dari 41% penderita hipertensi yang tidak melakukan senam hipertensi dalam satu bulan terakhir mengalami kualitas hidup rendah. Penelitian Hernawan & Rosyid (2017) membuktikan bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah penderita hipertensi dengan nilai  $p = 0,001$ , dimana terdapat peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi yang rutin mengikuti kreasi senam hipertensi selama 4 kali dalam satu bulan. Perbedaan dalam pemberian perlakuan penelitian ini dilakukan selama 4 kali dalam 2 minggu. Penelitian Anbarasan (2016) membuktikan bahwa kualitas hidup penderita hipertensi secara umum termasuk dalam kategori buruk (58,3%), kualitas kesehatan fisik buruk (71,7%) dan kualitas lingkungan buruk (73,3%) pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 24 November 2019 dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah pada (10) lansia di Panti Asuhan Bhakti Luhur Malang, didapatkan keseluruhan lansia mempunyai tekanan darah di atas normal 140/90 mmHg - 160/100 mmHg dan berdasarkan informasi dari lansia diketahui bahwa belum pernah tenaga kesehatan memberikan terapi rekreasi senam hipertensi untuk menurunkan tekanannya. Hal ini membuktikan bahwa perlu adanya tindakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan memberikan terapi rekreasi senam hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti

ingin melakukan penelitian dengan judul “pengaruh terapi rekreasi senam hipertensi terhadap kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Panti Asuhan Baktiluhur Singosari Malang”.

## **1.1 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh terapi rekreasi senam hipertensi terhadap kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Panti Asuhan Baktiluhur Malang ?

## **1.2 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi rekreasi senam hipertensi terhadap kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Panti Asuhan Baktiluhur Singosari Malang.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

- 1) Mengidentifikasi kualitas hidup lansia penderita hipertensi sebelum melakukan terapi rekreasi senam hipertensi di Panti Asuhan Baktiluhur Singosari Malang
- 2) Mengidentifikasi kualitas hidup lansia penderita hipertensi sesudah melakukan terapi rekreasi senam hipertensi di Panti Asuhan Baktiluhur Singosari Malang
- 3) Menganalisis pengaruh terapi rekreasi senam hipertensi terhadap kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Panti Asuhan Baktiluhur Singosari Malang

## **1.3 Manfaat Penelitian**

### **1.3.1 Teoritis**

Memberikan penatalaksanaan non farmakologis serta menambah wawasan kepada penderita hipertensi pada lansia untuk melakukan hidup sehat dengan melakukan olahraga dengan mengikuti terapi rekreasi senam hipertensi.

### **1.3.2 Praktis**

1) Bagi penderita hipertensi pada lansia

Memberikan informasi tentang pencegahan peningkatan tekanan darah dengan mengikuti terapi rekreasi senam hipertensi yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

2) Bagi peneliti

Memberikan pengetahuan dan informasi mengenai pengaruh terapi rekreasi senam hipertensi terhadap kualitas hidup penderita hipertensi

3) Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat berguna sebagai bahan acuan materi yang layak diinformasikan kepada penderita hipertensi dan sebagai bahan acuan dalam pengembangan penelitian berikutnya.

4) Bagi instansi kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan atau materi promosi kesehatan khususnya pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi dengan mengikuti terapi rekreasi senam hipertensi.

5) Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini sebagai sarana pembelajaran atau media informasi agar masyarakat mengetahui pencegahan dan pengobatan peningkatan tekanan

darah sehingga meningkatkan kualitas hidup dengan mengikuti terapi rekreasi senam hipertensi.

## **DAFTAR PUSTAKA**



- Anbarasan, Sri Santiya. 2016. Gambaran Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Pada Periode 27 Februari Sampai 14 Maret 2015. *Intisari Sains Medis (ISM) 4 (1)*. Universitas Udayana. <https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/viewFile/57/58>. Diakses pada tanggal 02 November 2019.
- Arikunto, S. 2015. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Brunner & Suddart. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah vol.2 E/8*. Jakarta: EGC.
- Dewi, P. R. & Sudhana I. W. 2013. Gambaran Kualitas Hidup Pada Lansia Dengan Normotensi Dan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I Periode Bulan November Tahun 2013. *E-Jurnal Medika Udayana 3 (9)*. Universitas Udayana. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/11925>. Diakses pada tanggal 13 Oktober 2019.
- Dinkes Kabupaten Malang. 2018. *Profil Kesehatan Kabupaten Malang*. Malang: Dinkes Kota Malang
- FKUI. 2015. *Hipertensi Essensial Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam (Edisi IV) (Jilid I)*. Jakarta: FKUI.
- Hernawan T. & Rosyid F. N. 2017. Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan 10 (1)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://journals.ums.ac.id/index.php/JK/article/download/5489/3571>. Diakses pada tanggal 13 Oktober 2019.
- Kemendes RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia 2018 Menuju Indonesia Sehat*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Mufidah, Kamalita. 2017. Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga Tn. S Pada Ny.K Di Desa Klopogodo Rt 01 Rw 04 Kec. Gombong. *Karya Tulis Ilmiah : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*
- Muttaqin, A. 2011. *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler Dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- NHLBI. 2017. *Department Of Health And Human Services*. USA: National Heart, Lung and Blood Institute.
- Nursalam. 2013. *Manajemen Keperawatan, Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional edisi 3*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Orem, D.E., 2012. *Nursing Concepts of Practice, Sixth. ed*. Mosby Inc, Missouri

- Ratmini N. K & Arifin. 2011. *Kualitas Kesehatan Lansia*. Bali: Poltekkes Denpasar.
- Saftri, W., & Astuti, W. P. 2017. Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada 2 (1)*. STIKes Kusuma Husada Surakarta. <http://jurnal.stikeskusumahusada.ac.id/index.php/JK/article/download/230/221/>. Diakses pada tanggal 13 Oktober 2019.
- Saftarina F. & Rabbaniyah F. 2016. Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Klinik Swasta Kedaton Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan 7 (3)*. Universitas Lampung. <http://juka.kedokteran.unila.ac.id/index.php/JK/article/download/1637/1595>. Diakses pada tanggal 13 Oktober 2019.
- Setiawan G. W., Wungouw, H. I. S., & Pangemanan, D. H. C. 2013. Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal e-Biomedik (eBM) 1 (2)*. Universitas Sam Ratulangi Manado. <https://media.neliti.com/media/publications/68668-ID-none.pdf>. Diakses pada tanggal 13 Oktober 2019.
- Sugiyono. 2013. *“Statistika Untuk Penelitian”*. Bandung: Alfabeta.
- Theofilou, Paraskevi. 2013. *Quality Of Life Definition And Measurement*. Europes: Psychology
- Triyanto, E. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Udjianti, W . 2013. *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.
- WHO. 2018. *A Global Brief On Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crises*. Geneva: World Health Organization.
- Widharto. 2011. *Bahaya Hipertensi*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka
- Yogiantoro. 2012. *Hipertensi Essensial Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam (Edisi IV) (Jilid I)*. Jakarta: FKUI.