

BAB 4

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan dibahas tentang hasil penelitian dari “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Mulyorejo Kecamatan Mulyorejo Surabaya”, dengan jumlah responden 34 lansia diambil sebagai sampel. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 31 Mei sampai 6 Juni 2015. Data yang diperoleh akan disajikan dalam bentuk diagram, tabel dan narasi. Penyajian hasil penelitian dibagi dalam 3 bagian yaitu: 1) Gambaran umum lokasi penelitian, 2) Data umum tentang karakteristik responden yaitu: umur, jenis kelamin, pekerjaan, lama menderita hipertensi, rutinitas test TD, olahraga/aktifitas, pola makan, perhitungan BB dan TB, 3) Data khusus menampilkan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam lansia, dan hasil uji statistik pengaruh senam lansia pada lansia penderita hipertensi.

4.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Posyandu Lansia Mawar RW 3 Kelurahan Mulyorejo Kecamatan Mulyorejo Surabaya. Posyandu tersebut terletak di jln. Mulyorejo Selatan No.1 Kelurahan Mulyorejo Kecamatan Mulyorejo Surabaya. Posyandu tersebut terletak satu lokasi dengan balai RW dan Pos Paud Terpadu mawar. Posyandu tersebut berdiri diantara rumah-rumah warga dan di depan masjid mulyorejo selatan. Posyandu tersebut di bawah naungan Puskesmas Mulyorejo Surabaya. Kegiatan posyandu seperti pemeriksaan dan pengobatan dilakukan setiap bulan, pada hari sabtu di minggu pertama awal bulan dengan

dihadiri 1 dokter dan 1 petugas puskesmas serta 3 kader posyandu. Untuk senam lansia diadakan setiap 2 minggu sekali, namun jika ada mahasiswa dari salah satu institusi di Surabaya sedang praktek komunitas maka senam lansia dilakukan setiap minggu. Jumlah kader di posyandu tersebut sebanyak 3 orang, dan jumlah lansia yang biasa datang ke kegiatan posyandu setiap bulan \pm 50 orang, namun yang rutin mengikuti senam lansia \pm 20 orang.

4.2 Data Umum

Tabel 4.1 Data Demografi Responden Berdasarkan Faktor yang tidak dapat di kontrol di Wilayah Posyandu Lansia Mawar Kelurahan Mulyorejo Surabaya tahun 2015

Umur	n (Jumlah)	% (Prosentase)
1. 45-59 tahun	6	17,6
2. 60-74 tahun	24	70,6
3. 75-90 tahun	4	11.8
4. > 90 tahun	0	0
Jenis Kelamin	n (Jumlah)	% (Prosentase)
1. Laki-laki	0	0
2. Perempuan	34	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa, mayoritas responden berumur 60-74 sebanyak 24 orang (70,6 %), sedangkan untuk karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 orang (100 %).

Tabel 4.2 Data Demografi Responden Berdasarkan Faktor yang dapat di kontrol di Wilayah Posyandu Lansia Mawar Kelurahan Mulyorejo Surabaya tahun 2015

Kegemukan	n (Jumlah)	% (Prosentase)
1. Tidak Obesitas	26	76,5
2. Obesitas	8	23,5
Konsumsi Garam	n (Jumlah)	% (Prosentase)
a. 1 sdm perhari	2	5,9
b. ½ sdm perhari	5	14,7
c. 1 ½ sdt perhari	2	5,9
d. 1 sdt perhari	3	8,8
e. ½ sdt perhari	1	2,9
f. Setiap Hari	19	55,9
g. Tidak setiap hari	2	5,9
Olahraga/Aktifitas	n (Jumlah)	% (Prosentase)
1. Setiap hari	12	35,3
2. 2-3x per minggu	7	20,6
3. 1x seminggu	9	26,5
4. 2 minggu sekali	0	0
5. 1x sebulan	0	0
6. Tidak pernah	6	17,6
Merokok	n (Jumlah)	% (Prosentase)
1. Tidak Merokok	34	100
2. Merokok	0	0
Konsumsi alkohol	n (Jumlah)	% (Prosentase)
a. Setiap Hari	0	0
b. Jarang	8	23,5
c. Tidak Pernah	26	76,5

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat kegemukan/obesitas menunjukkan bahwa, mayoritas responden tidak mengalami obesitas sebanyak 26 orang (76,5 %). Konsumsi makanan mengandung garam, menunjukkan mayoritas responden mengkonsumsi makanan mengandung garam setiap hari sebanyak 19 orang (55,9 %). Karakteristik responden berdasarkan rutinitas olahraga/aktifitas menunjukkan bahwa, mayoritas responden melakukan aktifitas setiap hari sebanyak 12 orang (35,3 %). Konsumsi minuman mengandung alkohol (*softdrink*), menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak pernah mengkonsumsi minuman mengandung

alkohol sebanyak 26 orang (76,5 %). Karakteristik responden berdasarkan faktor merokok, menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak merokok sebanyak 34 orang (100 %).

Tabel 4.3 Data Demografi Tambahan Responden di Wilayah Posyandu Lansia Mawar Kelurahan Mulyorejo Surabaya tahun 2015

Pekerjaan	n (Jumlah)	% (Prosentase)
1. PNS	0	0
2. Pedagang	6	17,7
3. Guru	0	0
4. Wiraswasta	1	2,9
5. Swasta	3	8,8
6. Pensiunan	0	0
7. Tidak bekerja	24	70,6
Konsumsi Makanan Mengandung kolesterol	n (Jumlah)	% (Prosentase)
a. 3x perhari	4	11,8
b. 2x prhari	8	23,5
c. 1x perhari	6	17,6
d. Tidak setiap hari	16	47,1
Konsumsi Sayuran	n (Jumlah)	% (Prosentase)
a. Setiap Hari	11	32,4
b. Jarang	18	52,9
c. Tidak Pernah	5	14,7
Konsumsi Buah-buahan	n (Jumlah)	% (Prosentase)
a. Setiap Hari	7	20,6
b. Jarang	24	70,6
c. Tidak Pernah	3	8,8
Lama Menderita Hipertensi	n (Jumlah)	% (Prosentase)
1. < 1 tahun	4	11,8
2. 1-3 tahun	13	38,2
3. > 3 tahun	17	50,0
Rutinitas test tekana darah	n (Jumlah)	% (Prosentase)
1. Setiap Minggu	15	44,1
2. 2 minggu sekali	3	8,8
3. 1x perbulan	16	47,1
4. 2-3 bulan sekali	0	0
5. > 3 bulan sekali	0	0
6. Tidak Pernah	0	0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 24 orang (70,6 %). Konsumsi makanan mengandung kolesterol, menunjukkan bahwa mayoritas responden mengkonsumsi makanan mengandung kolesterol tidak setiap hari sebanyak 16 orang (47,1 %). Konsumsi sayuran, menunjukkan bahwa mayoritas responden jarang mengkonsumsi sayuran sebanyak 18 orang (52,9 %). Konsumsi buah-buahan, menunjukkan bahwa mayoritas responden jarang mengkonsumsi buah-buahan sebanyak 24 orang (70,6 %). Karakteristik responden berdasarkan lama menderita hipertensi, menunjukkan bahwa mayoritas responden menderita hipertensi >3 tahun sebanyak 17 orang (50,0 %). Karakteristik responden berdasarkan rutinitas dalam melakukan test tekanan darah, menunjukkan bahwa mayoritas responden kontrol tekanan darah satu kali sebulan sebanyak 16 orang (47,1 %).

4.3 Data Khusus

4.3.1 Distribusi Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum dan Setelah dilakukan Senam Lansia

Tabel 4.4 Distribusi tekanan darah sistole pada lansia penderita hipertensi sebelum dan setelah dilakukan senam di wilayah Posyandu lansia mawar kelurahan Mulyorejo Surabaya

Tekanan Darah Sistole	Sebelum		Setelah	
	Frek (n)	Prosentase (%)	Frek (n)	Prosentase (%)
145	-	-	4	11.8
147	-	-	1	2.9
150	12	35.3	9	26.5
155	2	5.9	2	5.9
156	-	-	2	5.9
157	-	-	3	8.8
160	14	41.2	8	23.5
165	1	2.9	3	8.8
168	-	-	1	2.9
170	4	11.8	-	-
175	-	-	1	2.9
180	1	2.9	-	-
Total	34	100.0	34	100.0

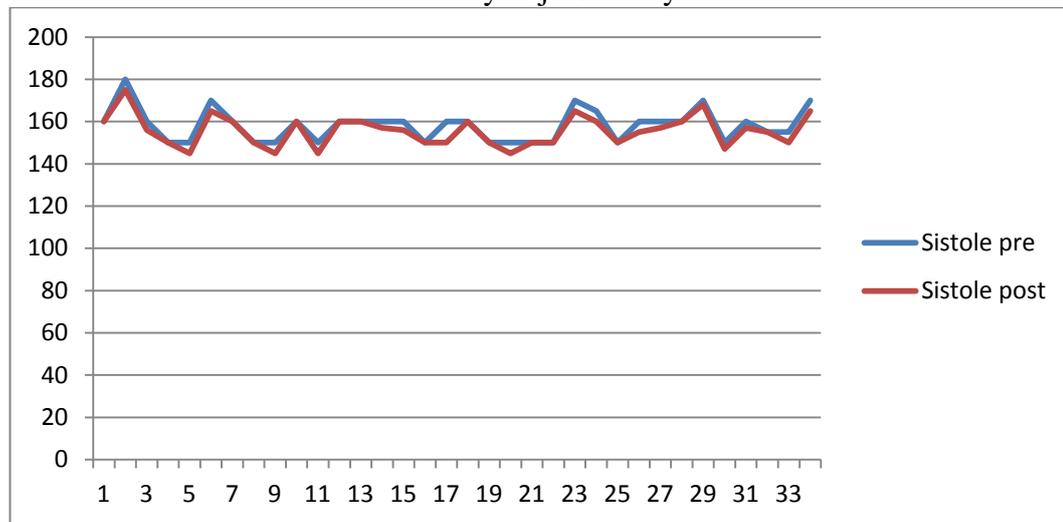
Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa distribusi tekanan darah sistole sebelum dilakukan senam lansia di posyandu lansia mawar menunjukkan bahwa dari 34 responden, paling banyak berada di tekanan darah 160 mmHg sebanyak 14 orang (41,2%), yang paling sedikit berada di tekanan darah 165 dan 180 mmHg yaitu masing-masing 1 orang (2,9%). Sedangkan distribusi tekanan darah sistole sesudah dilakukan senam lansia, paling banyak berada di tekanan darah 150 mmHg sebanyak 9 orang (26,5%), yang paling sedikit berada di tekanan darah 147 mmHg, 168 mmHg, 175 mmHg masing-masing sebanyak 1 orang (2,9 %).

Tabel 4.5 Distribusi tekanan darah diastole pada lansia penderita hipertensi sebelum dan setelah dilakukan senam di wilayah Posyandu lansia mawar kelurahan Mulyorejo Surabaya

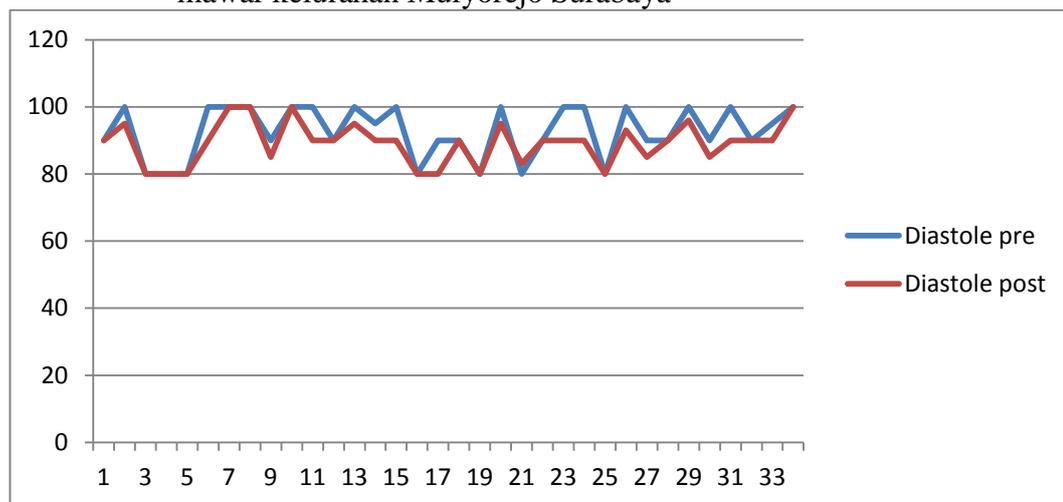
Tekanan Darah Diastole	Sebelum		Setelah	
	Frek (n)	Prosentase (%)	Frek (n)	Prosentase (%)
80	7	20.6	7	20.6
83	-	-	1	2.9
85	-	-	3	8.8
90	10	29.4	14	41.2
93	-	-	1	2.9
95	2	5.9	3	8.8
96	-	-	1	2.9
100	15	44.1	4	11.8
Total	34	100.0	34	100.0

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa distribusi tekanan darah diastole sebelum dilakukan senam lansia di posyandu lansia mawar menunjukkan bahwa dari 34 responden yang paling banyak berada di tekanan darah 100 mmHg sebanyak 15 orang (44,1%), yang paling sedikit berada di tekanan darah 95 mmHg sebanyak 2 orang (5,9%). Sedangkan distribusi tekanan darah diastole sesudah dilakukan senam lansia, paling banyak berada di tekanan darah 90 mmHg sebanyak 14 orang (41,2%), yang paling sedikit berada di tekanan darah 83 mmHg, 93 mmHg, 96 mmHg masing-masing sebanyak 1 orang (2,9%).

Gambar 4.1 Distribusi tekanan darah sistole pada lansia penderita hipertensi sebelum dan setelah dilakukan senam di wilayah Posyandu lansia mawar kelurahan Mulyorejo Surabaya



Gambar 4.2 Distribusi tekanan darah diastole pada lansia penderita hipertensi sebelum dan setelah dilakukan senam di wilayah Posyandu lansia mawar kelurahan Mulyorejo Surabaya



Dari gambar di atas menunjukkan bahwa, tekanan darah sistole sebelum dan sesudah tidak mengalami perbedaan yang signifikan. Perbedaan paling rendah adalah 2 mmHg, dan perbedaan paling tinggi adalah 10 mmHg. Sedangkan untuk tekanan darah diastole terlihat mengalami perbedaan antara sebelum dan sesudah, namun juga tidak begitu signifikan. Perbedaan paling rendah adalah 4 mmHg, dan paling tinggi adalah 10 mmHg.

4.3.2 Hasil Analisa Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Senam Lansia

Tabel 4.6 Hasil analisa tekanan darah sistole pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia di wilayah Posyandu lansia mawar kelurahan Mulyorejo Surabaya

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Sistole Pre – Sistole Post	2.559	2.608	.447	1.649	3.469	5.722	33	.000

Hasil observasi tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia mawar dari total keseluruhan responden, semua tekanan darah sistole responden sebelum dilakukan senam berada di atas 140 mmHg, paling banyak berada di tekanan darah 160 mmHg sebanyak 14 orang (41,2%). Setelah dilakukan intervensi berupa senam lansia 3 kali dalam seminggu, terjadi penurunan tekanan darah sistole dari sebagian besar responden, yang paling banyak berada di tekanan darah 150 mmHg sebanyak 9 orang (26,5 %). Berdasarkan tabel di atas, pada analisa statistik dengan menggunakan uji *Paired T-test* menunjukkan bahwa $p = 0,000$ atau $\alpha < 0,05$. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia mawar.

Tabel 4.7 Hasil analisa tekanan darah diastole pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia di wilayah Posyandu lansia mawar kelurahan Mulyorejo Surabaya

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Diastole Pre-Diastole Post	3.471	4.136	.709	2.028	4.914	4.893	33	.000

Hasil observasi tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia mawar dari total keseluruhan responden, semua tekanan darah diastole responden sebelum dilakukan senam berada di atas 80 mmHg, paling banyak berada di tekanan darah 100 mmHg sebanyak 15 orang (44,1 %). Setelah dilakukan intervensi berupa senam lansia 3 kali dalam seminggu, terjadi penurunan tekanan darah diastole dari sebagian besar responden, yang paling banyak berada di tekanan darah 90 mmHg sebanyak 14 orang (41,2 %). Berdasarkan tabel di atas, pada analisa statistik dengan menggunakan uji *Paired T-test* menunjukkan bahwa $p = 0,000$ atau $\alpha < 0,05$. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia mawar.