

## BAB 4

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan disajikan mengenai hasil pengumpulan data yang diperoleh pada bulan Desember 2019 sesuai dengan tujuan penelitian. Penyajian data di mulai dari hasil penelitian yang meliputi data umum dan data khusus. Data umum berisi umur, jenis kelamin, pendidikan dan data khusus berisi tentang derajat tekanan darah.

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan RW 04 merupakan salah satu kampung yg berada di wilayah kelurahan mulyorejo kecamatan mulyorejo surabaya, provinsi Jawa Timur. RW 04 terbagi menjadi 2 RT yaitu RT 01 dan RT 02. Dengan batasan-batasan wilayah : Sebelah timur bersebelahan dengan mall ternama di Surabaya yaitu Galaxy Mall 3. Sebelah utara berbatasan dengan Kampus C UNAIR dan UM Surabaya. Sebelah barat berbatasan dengan Jl. Dharmahusada Indah

Lansia di RW 4 RT 1 dan RT 2 Kelurahan Mulyorejo sebanyak 34 lansia dan dari 34 Lansia sebanyak 11 lansia menderita hipertensi. Setiap minggu dilakukan posyandu lansia yang dibina oleh kader dan setiap dua minggu sekali di kunjungi oleh petugas puskesmas untuk diberikan penyuluhan kesehatan. Kegiatan posyandu lansia yang biasanya dilakukan

adalah penyuluhan kesehatan, Senam Hipertensi (Senam Hipertensi dan senam diabetes) dan pemeriksaan fisik lansia.

#### 4.1.2 Data Umum

##### 1. Umur

Tabel 4.1 Distribusi umur responden lansia yang menderita hipertensi

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
<b>45-59 Tahun</b>	4	36%
<b>60-74 Tahun</b>	7	64%
<b>Jumlah</b>	11	100%

Dari hasil penelitian menggunakan, mayoritas berumur 60-75 tahun sebanyak 7 responden (64%), dan minoritas berumur 45-59 tahun sebanyak 4 responden (36%).

##### 2. Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi jenis kelamin responden lansia yang menderita hipertensi

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
<b>Laki-laki</b>	3	27%
<b>Perempuan</b>	8	73%
<b>Jumlah</b>	11	100%

Dari hasil penelitian menggunakan, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 8 responden (73%), dan minoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 3 responden (27%).

### 3. Pendidikan

Tabel 4.3 Distribusi pendidikan responden lansia yang menderita hipertensi

Karakteristik Responden	Jumlah	Presentase
SD	6	55%
SMP	4	36%
SMA	1	9%
<b>Jumlah</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

Dari hasil penelitian menggunakan, mayoritas berpendidikan SD sebanyak 6 responden (55%), dan minoritas berpendidikan SMA sebanyak 1 responden (9%).

#### 4.1.3 Data Khusus

##### 1. Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Melakukan Senam Hipertensi

Tabel 4.4 Distribusi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang melakukan Senam Hipertensi

Kategori	Jumlah	Presentase
Normal	3	27%
Elevated	6	55%
Hipertensi stage 1	2	18%
<b>Jumlah</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

Setelah lansia yg melakukan senam hipertensi selama 2 kali dalam 2 minggu didapatkan hasil mayoritas tekanan darah responden yg melakukan Senam Hipertensi dalam kategori *Elevated* sebanyak 6 responden (55%), dan minoritas tekanan darah responden sesudah melakukan Senam Hipertensi dalam kategori hipertensi stage 1 sebanyak 2 responden (18%).

## 2. Pelaksanaan Senam Hipertensi

Dari hasil penelitian lansia melakukan gerakan sesuai dengan gerakan pemanasan sebanyak 11 lansia (100%). Untuk gerakan inti yang sesuai sebanyak 8 lansia (73%) dan yang tidak sesuai sebanyak 3 lansia (27%).

Untuk gerakan pendinginan yang sesuai sebanyak 11 lansia (100%).

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang melakukan Senam Hipertensi di RW 04 kelurahan Mulyorejo kecamatan Mulyorejo kota Surabaya

Dari hasil penelitian hasil mayoritas tekanan darah responden yg melakukan Senam Hipertensi dalam kategori *Elevated* sebanyak 6 responden (55%). Dalam (Pamungkas, 2015), Apabila penderita hipertensi jarang melakukan olahraga maka penimbunan lemak di dinding pembuluh darah tidak dapat dihindari, akibatnya terjadi peningkatan tekanan darah (hipertensi). Beberapa studi menunjukkan bahwa olahraga membantu menurunkan tekanan darah sistolik pada individu yang hipertensi, tetapi tidak semua studi setuju dengan hal ini. Tidak semua individu akan mengalami penurunan tekanan darah dengan melakukan program olahraga. Hal ini terjadi karena ada beberapa orang yang tidak sensitif olahraga (*exercise-insensitive*), tidak mengikuti aturan pengobatan, dan juga terjadi pada individu yang sensitif terhadap garam (*salt-sensitive*) (Williams, 2005). Variabel perancu dalam penelitian ini seperti pola makan, stres, aktivitas fisik, genetik serta pengobatan farmakologis dalam penelitian ini

tidak dapat dikendalikan sepenuhnya, sehingga masih banyak faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia di RW 04 Mulyorejo.

Hasil penelitian minoritas tekanan darah responden Senam Hipertensi dalam kategori hipertensi stage 2 sebanyak 2 responden (18%). Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak lansia yang mengalami hipertensi stage 1, dan salah satu yang menjadi faktor yang mempengaruhi dari hipertensi tersebut adalah umur. Pada penelitian ini diketahui juga bahwa sebagian besar responden berumur 60-74 tahun sebesar 64%. Hal ini sejalan dengan Depkes (2012), tingginya hipertensi sejalan dengan bertambahnya umur, disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh besar sehingga lumen menjadi sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku, sebagai akibat adalah meningkatnya tekanan darah sistolik. Semakin tua usia seseorang membuat hilangnya elastisitas jaringan ikat dan penurunan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah yang pada gilirannya menurunkan kemampuan daya regang pembuluh darah. Konsekuensinya aorta dan arteri besar berkurang kemampuannya dalam mengakomodasi volume darah yang dipompa oleh jantung mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer. Usia 60-70 tahun adalah lanjut usia yang dimana usia yang paling banyak dalam penelitian ini sehingga dapat dikatakan bahwa semakin bertambahnya usia resiko terkena hipertensi menjadi lebih tinggi dan ini juga dipengaruhi oleh elastisitas dari pembuluh darah yang semakin menurun.

Jenis kelamin juga dapat merupakan faktor yang mempengaruhi hipertensi, dalam penelitian ini mayoritas responden adalah perempuan

yaitu sebanyak 73%. Menurut Bustan (2010) juga menyatakan bahwa lebih dari setengah penderita hipertensi pada lansia berjenis kelamin perempuan yaitu sekitar 56,5%. Hipertensi lebih banyak terjadi pada pria bila terjadi pada usia dewasa muda. Tetapi lebih banyak menyerang wanita setelah umur 55 tahun, sekitar 60% penderita hipertensi adalah wanita. Hal ini terjadi karena tekanan darah cenderung meningkat pada wanita setelah menopause dari pada sebelum menopause yang disebabkan menurunnya produksi hormone esterogen (Price, 2009). Sehingga sangat penting bagi wanita untuk selalu memataui tekanan darah sepanjang menopause karena resiko terkena hipertensi meningkat selama ini.

Penelitian lain menunjukkan aktifitas fisik senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi, dimana tekanan sistolik menunjukkan perbedaan yang bermakna sedangkan pada diastolik mengalami peningkatan tapi masih dalam batas normal ( Moniaga, 2013). Frekuensi latihan 3-5 kali seminggu dengan lama latihan 20-60 menit sekali latihan dapat menyebabkan dilatasi pembuluh-pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Orang yang melakukan latihan 3 kali seminggu akan mengalami peningkatan daya tahan kardiorespirasi dan latihan olahraga secara teratur bisa menurunkan resiko penyakit jantung (Kusmana, 2009). Selain itu, juga harus menghindari stress, mengurangi konsumsi garam, dan menurunkan berat badan. Kebiasaan olahraga yang tidak baik pada penderita hipertensi menyebabkan tidak terkontrolnya tekanan darah pada penderita hipertensi tersebut, untuk memotivasi penderita hipertensi

melakukan olahraga, perlu dilakukan program olahraga rutin bagi penderita hipertensi oleh pihak terkait.

#### **4.2.2 Mengidentifikasi pelaksanaan Senam Hipertensi di RW 04 kelurahan Mulyorejo kecamatan Mulyorejo kota Surabaya**

Dari hasil penelitian ini juga menemukan masih adanya mayoritas kesesuaian pelaksanaan gerakan Senam Hipertensi dalam kategori gerakan inti sebanyak 8 responden (73%), Olahraga teratur mengurangi resiko terjadinya penyakit arteri dan mengurangi beberapa faktor resiko terhadap penyakit jantung koroner dan stroke, termasuk hipertensi, kolesterol, dan diabetes mellitus (Mufidah,2017). Pada latihan ringan tidak ada perubahan kadar aktivitas rennin dalam plasma, perubahan konsentrasi aldosteron serum, maupun perubahan aktivitas *angiotensin converting enzyme* yang bermakna, sehingga melalui latihan ringan tekanan darah dapat menurun. Dengan kata lain, efek stimulasi sistem *rennin angiotensin* bisa diatasi dengan latihan yang ringan. Kegagalan latihan untuk menurunkan tekanan darah pada beberapa individu mungkin karena perbedaan fungsi *hemodinamik* dan *neuroendokrin* (Kusmana, 2009). Menurut peneliti berdasarkan fakta bahwa masih ada responden yang tidak mengalami penurunan tekanan darah, hal ini karena responden tersebut tidak melakukan prosedur dan gerakan-gerakan Senam Hipertensi secara benar dan baik atau kurang aktifnya responden dibanding dengan lansia yang tekanan darahnya mengalami penurunan, sehingga menyebabkan tidak ada perubahan tekanan darahnya.