

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil dari penelitian tentang “terapi senam ergonomis pada penderita hipertensi” dengan jumlah 2 responden orang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15 s/d 17 november 2018.

4.1 Gambaran lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan diwilayah kerja Puskesmas Medokan Ayu Kota Surabaya. Puskesmas Medokan Ayu terletak di kelurahan Medokan Ayu kecamatan Rungkut. Luas wilayah kerja Puskesmas Medokan Ayu adalah 1.552.772 Ha yang terdiri dari 3 kelurahan, yakni kelurahan Pajaringan sari, Kelurahan Wonorejo dan kelurahan Medokan Ayu

4.2 Identifikasi pelaksanaan terapi senam ergonomis dalam menurunkan tekanan darah

Berdasarkan hasil penelitian selama 3 hari pada kedua responden saat dilakukan observasi pada hari pertama kedua responden terlihat masih bingung pada gerakannya dikarenakan kedua responden mengatakan sudah lama tidak melakukan terapi senam ergonomis. Kedua responden melakukan terapi senam pada pagi hari dengan durasi waktu \pm 20 menit. Pada hari 2 Ny.F dan Tn.A sudah mampu melakukan secara mandiri walau ada satu gerakan yang masih susah untuk dilakukan waktu dan pelaksanaan terapi senam sama pada pagi hari dan durasi waktu \pm 20

menit. Pada hari ketiga penelitian kedua responden sudah mampu melakukan terapi senam secara mandiri.

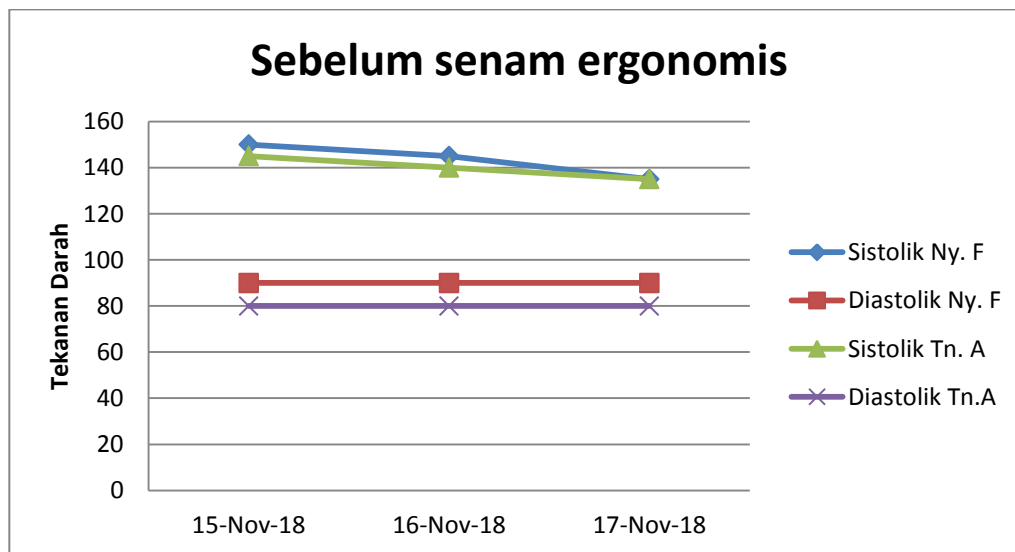
4.3 Identifikasi tekanan darah sebelum melaksanakan terapi *senam ergonomis* pada pasien hipertensi

Berdasarkan hasil wawancara pada kedua responden sebelum dilakukan senam ergonomis pada Ny. F mengatakan

“sulit tidur malam hari dan sering merasakan pusing leher terasa kaku, Ny. F juga mengatakan jarang mengkonsumsi obat hipertensi dengan alasan tidak ingin ketergantungan obat, Ny F hanya mengkonsumsi obat bila dirasa sudah tidak mampu menahan sakit kepala”

Sedangkan pada *“Tn.A juga memiliki keluhan yang sama susah tidur didalam hari dan jarang mengkonsumsi obat hipertensi, Tn. A mengatakan masih menggunakan garam yang berlebih pada masakannya”*

Berikut hasil observasi peneliti tekanan darah pasien sebelum dilakukan terapi *senam ergonomis*.



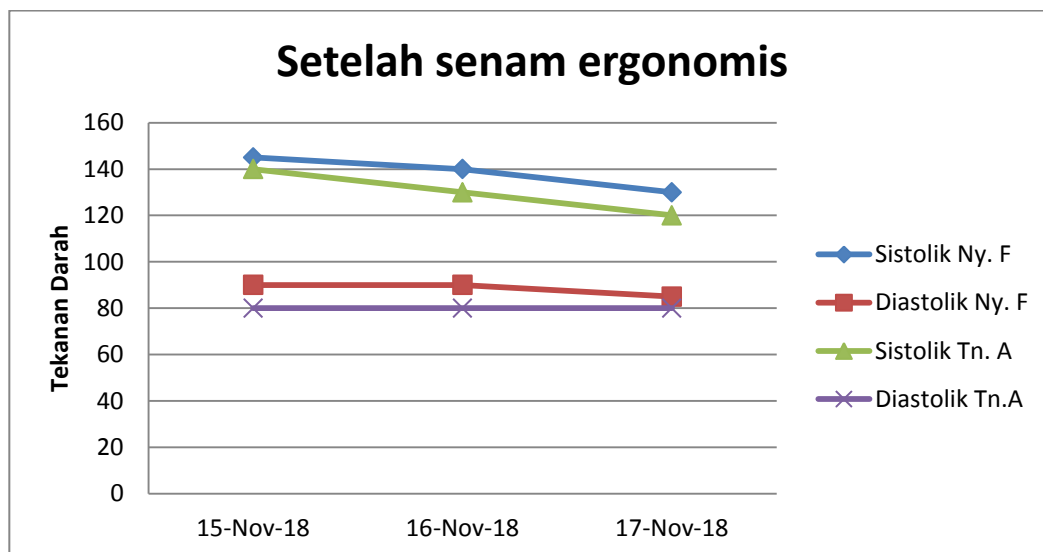
Grafik 4.1 tekanan darah responden sebelum melaksanakan *senam ergonomis* pada tanggal 15 November 2018 di Medokan Ayu

4.4 Identifikasi Hasil tekanan darah pada pasien Hipertensi setelah melaksanakan terapi *senam ergonomis*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti selama 3 hari pada kedua responden terdapat perubahan pada tekanan darah setelah melakukan senam ergonomis, perubahan tekanan darah sistolik pada Ny.F dari 150 menjadi 130 dan diastolik dari 90 mm/Hg menjadi 85 mm/Hg, sedangkan pada Tn.A juga terjadi perubahan tekanan darah pada sistolik dari 145 menjadi 120 namun diastolik pada Tn.A tidak mengalami perubahan.

Kedua responden mengatakan setelah melakukan terapi senam ergonomis

“badan terasa lebih rileks, bisa tidur didalam malam dan tidak merasakan pusing selama pelaksanaan atau penelitian beralngsung”



Grafik 4.2 tekanan darah pada responden setelah melaksanakan *senam ergonomis* pada tanggal 17 November 2018 di Medokan Ayu

4.5 Identifikasi Respon saat pelaksanaan *Senam Ergonomis* pada pasien hipertensi

Bedasarkan fakta yang ditemuakn peneliti saat melakukan observasi selama 3 hari pada bulan November 2018, dimulai setiap pagi dengan durasi waktu \pm 30 menit di rumah masing-masing responden. Pada hari pertama respon pada kedua responden mengeluhkan susah tidur dan sakit kepala, kedua responden juga mengatakan keluhan yang di rasakan sering muncul meski sudah minum obat pengurang nyeri. sebelumnya responden sudah pernah mendengar dan melakukan *senam ergonomis*. Kedua responden sangat antusias terlihat dari kedua responden menandatangani *informed consent*. Pada Ny. F sudah mampu melakukan secara mandiri walau ada gerakan yang masih lupa, Ny. F terakhir melakukan senam ergonomis \pm 2 minggu yang lalu, sedangkan pada Tn. A saat akan melakukan senam ergonomis terlihat bingung Tn. A mengatakan sudah lama tidak melakukan senam ergonomis dikarenakan kesibukannya.

Pada hari ke tiga penelitian, kedua responden sudah mampu melakukan senam secara mandiri serta faham pada setiap gerakannya, namun masih ada satu gerakan yang masih sulit dilakukan oleh Tn. A.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Identifikasi pelaksanaan terapi senam ergonomis dalam menurunkan tekanan darah

Berdasarkan fakta yang ditemukan peneliti selama 3 hari, pada kedua responden saat melaksanakan terapi senam ergonomis pada hari pertama kedua responden masih terlihat bingung pada gerakannya, pada hari kedua dan ketiga kedua responden sudah mampu melakukan senam secara mandiri dan sesuai prosedur. Waktu yang digunakan untuk melakukan terapi senam ergonomis pada kedua responden adalah pagi hari dengan durasi waktu yang sama ± 20 menit.

Dari hasil wawancara Ny.F usia 54 berjenis kelamin perempuan. Responden mengatakan hari pertama penelitian responden masih bingung pada gerakannya karena sudah jarang melakukan senam tersebut pada hari kedua dan ketiga responden sudah mampu melakukan senam ergonomis secara mandiri.

Sedangkan pada Tn.A juga mengatakan hari pertama pelaksanaan terapi senam ergonomis masih lupa pada gerakannya karena lama sudah jarang melakukan senam karena kesibukannya mencari ikan di laut.

4.2.2 Identifikasi tekanan darah sebelum diberikan terapi senam ergonomis pada penderita dengan hipertensi

Saat melakukan observasi pada bulan November tanggal 15 s/d 17 2018 sebelum dilakukan terapi senam ergonomis, di dapatkan hasil Ny. F (54 tahun)

tekanan darahnya adalah 150/90 mm/Hg, sedangkan Tn. A (55 tahun) hasilnya 145/80 mm/Hg dan terkadang tekanan darah responden naik sampai 170/110 mmHg, kontrol terakhir dua bulan yang lalu di posbindu medoka ayu Surabaya.

Dari hasil wawancara pada responden 1 Ny. F usia 54 tahun menderita hipertensi derajat I sejak 6 tahun yang lalu dari penyakit hipertensi ini pasien mengeluh tekanan darah tidak stabil, mengeluh sakit kepala dan susah tidur pada malam hari. Responden juga mempunyai riwayat keturunan hipertensi dari orang tuanya, bahkan mayoritas keluarganya terkena penyakit hipertensi. Selain itu responden jarang sekali mengkonsumsi obat, responden minum obat apabila dirasa sakit kepala saja selain itu responden juga jarang memeriksakan tekanan darahnya ke puskesmas atau pelayanan kesehatan terdekat, responden ke puskesmas bila obat sudah habis. Pada hari pertama penelitian sebelum melakukan terapi senam ergonomis didapatkan tekanan darah Ny.F 150/90 mmHg, pada hari kedua penelitian sebelum melakukan terapi senam ergonomis 145/90 mmHg, dan pada hari ketiga penelitian tekanan darah Ny.F turun menjadi 140/90 mmHg.

Sedangkan pada responden 2 Tn.A usia 55 menderita hipertensi derajat I sejak 7 tahun yang lalu dari penyakit hipertensi ini pasien mengeluh tekanan darah tidak stabil. Selain itu responden jarang sekali mengkonsumsi obat, responden minum obat apabila dirasa sakit kepala saja. orang tua Tn. A juga menderita hipertensi. Untuk pola makan sehari-hari Tn A masih sering mengkonsumsi kadar garam yang berlebih pada masakannya. Hari pertama penelitian sebelum melakukan terapi senam

ergonomis didapatkan tekanan darah Tn. A 145/80 mmHg, pada hari kedua 140/80 mmHg, dan pada hari ketiga 130/80 mmHg.

Masalah hipertensi pada kedua responden dikarenakan faktor keturunan, pola makan, jenis kelamin dan pola hidup yang tidak baik, dari hal tersebut sesuai dengan teori (Julius, 2008) dan (AS; 2010) dalam jurnal Solehatul (2015) juga mengatakan Hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi karena pola hidup tidak sehat antara lain merokok, obesitas, gaya hidup malas (kuran ggerak), kelebihan garam, kafein, penggunaan alkohol, dan stres. Pola makan yang salah merupakan salah satu factor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi.

4.2.3 Identifikasi tekanan darah setelah di melalukan terapi senam ergonomis pada penderita hipertensi.

Bedasarkan fakta yang ditemukan peneliti setelah dilakukan terapi senam ergonomis, pada hari pertama hasil tekanan darah Ny F setelah melakukan terapi senam ergonomis 145/90 mmHg, pada hari kedua turun menjadi 140/90 dan pada hari ketiga 130/85. Sedangkan, pada Tn.A tekanan darah hari pertama penelitian setelah melakukan terapi senam ergonomis 140/80 mmHg, pada hari kedua 130/80 mmHg dan pada hari ketiga turun menjadi 120/80 mmHg.

Pada Ny.F mengatakan setelah melakukan terapi senam ergonomis keluhan pusing sudah berkurang dan badan terasa lebih segar tekanan darah pada Ny.F juga turun menjadi 130/85 dari 150/90 mmHg. Ny.F mengatakan setiap setelah melakukan

senam ergonomis keluhan berkurang hanya saja Ny. F jarang melakukannya karena kesibukannya sebagai ibu rumah tangga.

Sedangkan pada Tn.A juga mengatakan setelah melakukan senam ergonomis merasa lebih rileks dan rasa pusing berkurang, tekanan darah Tn.A juga turun dari 145/80 mmHg turun menjadi 120/80 mmHg. Tn.A dalam 1 minggu ini melakukan senam ergonomis secara rutin tetapi sebelumnya Tn.A jarang melakukan karena merasa lelah setelah bekerja.

Perubahan tekanan darah terjadi karena banyak faktor salah satunya penurunan tekanan darah dapat disebabkan karena terapi senam ergonomis. Berdasarkan teori Senam ergonomis ini dapat melancarkan sirkulasi darah, suplay oksigen keseluruh tubuh dan dapat mencapai relaksasi yang maksimal sehingga dapat berpengaruh terhadap tekanan darah (Madyo W, 2010).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dyah Riana Respatiningtyas Dan Hanifatul Ilmala (2015) Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Penelitian mengenai perbedaan efektivitas gerakan shalat dan senam ergonomis terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Bondansari Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan ini bertujuan untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi gerakan shalat dan senam ergonomis, serta untuk mengetahui diantara kedua intervensi tersebut mana yang lebih efektif terhadap menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di

Desa Bondansari Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan dan penelitian yang dilakukan oleh Gayatri dan Priyogo (2012) menyatakan bahwa senam ergonomik berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Sesuai dengan hasil dan teori pemberian terapi senam ergonomis sangat berpengaruh dan memberikan solusi untuk penurunan pada masalah hipertensi dan juga hal tersebut berfungsi membantu untuk menjadikan seseorang semangat melakukannya, dikarenakan terapi senam ergonomis sangatlah mudah dilakukan disetiap waktu dan kapanpun. Pemberian terapi ini peneliti berikan agar penderita hipertensi mengerti dan bisa melakukannya dengan mudah dan tidak kesulitan.

4.2.4 Identifikasi Respon saat pelaksanaan *Senam Ergonomis* pada pasien hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan peneliti saat melakukan observasi pada tang 15 s/d 17 November 2018 didapatkan hasil obesrvasi responden serta respon responden saat dilakukan senam ergonomis pada Ny. F dan Tn. A terdapat persamaan dari kedua responden tersebut mereka sangat antusias, terlihat dari kedua responden menandatangani *informed consent* , bersikap ramah terhadap peneliti.

Kedua responden mengatakan saat melakukan senam badan terasa lebih enteng serta tekanan darah dapat kembali normal. Hal ini karena Senam ergonomis ini dapat melancarkan sirkulasi darah, suplai oksigen keseluruh tubuh Senam ergonomis merupakan tindakan yang disadari dapat menurunkan tekanan darah karena pada gerakannya terdapat latihan olah nafas yang dapat memasok oksigen

keseluruh tubuh sehingga tubuh terasa segar dan adanya tambahan energi sehingga terjadi puncak relaksasi dari seluruh ketegangan fisik dan mental. dan dapat mencapai relaksasi yang maksimal sehingga dapat berpengaruh terhadap tekanan darah (Madyo W, 2010).