

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan dengan judul pelaksanaan manajemen diet dan senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang dilaksanakan pada tanggal 5 – 19 Desember 2018 dengan jumlah 5 responden.

4.1 Data Umum

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di wilayah Puskesmas Medokan Ayu Surabaya yang dapat digambarkan sebagai berikut :

- a. Kode Puskesmas : 436.6.3.35
- b. Nama Puskesmas : Puskesmas Medokan Ayu Surabaya
- c. Tipe Puskesmas : Puskesmas dengan rawat inap persalinan
- d. Alamat : Jalan Medokan Ayu Utara IV No. 31 Surabaya
- e. Kota/Provinsi : Surabaya-Jawa Timur
- f. Tahun Berdiri : 29 November 1995
- g. Kepala Puskesmas : Drg. Siti Januarsih

Penelitian dilakukan di Kelurahan Medokan Ayu bertepatan di RT 06 RW 02 yang memiliki lingkungan berdekatan dengan laut. Meskipun termasuk dalam wilayah kota Surabaya, Suasana di RW 2 sepi karena sedikit jauh dari keramaian kota Surabaya. Lingkungan disekitar tempat penelitian tampak bersih dan terawat dengan baik. Posyandu lansia sudah terbentuk disana dan setiap hari rabu minggu kedua selalu diadakan pemeriksaan kesehatan bagi lansia di wilayah RW 2 setiap

bulannya. Setiap hari minggu juga diadakan senam untuk para lansia yang diselenggarakan secara rutin.

4.1.2 Data Demografi Responden

Penelitian ini terdiri dari 5 responden lansia yang hipertensi

Tabel 4.1 Data Demografi Responden

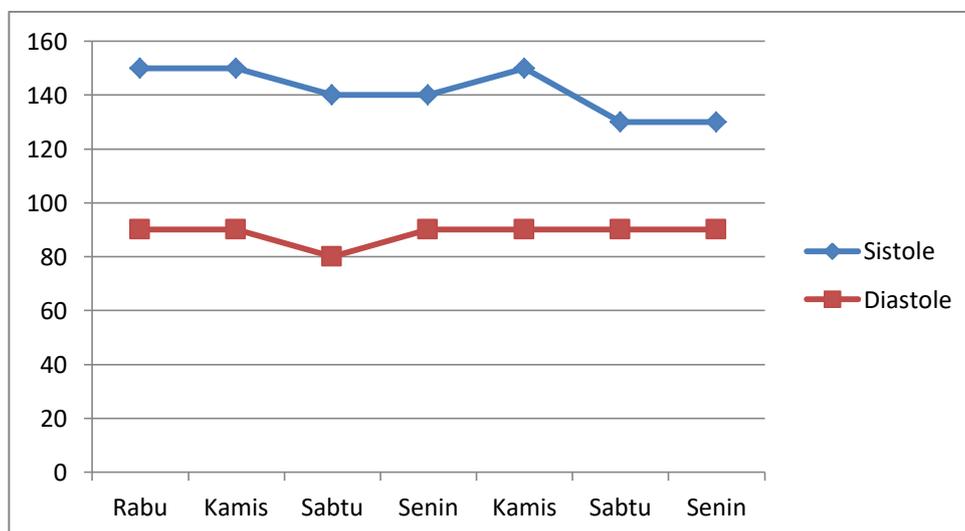
No.	Nama	Usia	Pekerjaan	Pendidikan	Status Perkawinan	Lama Hipertensi	Jenis Obat	Jenis Olahraga
1.	Tn. J	57	Tidak bekerja	SLTA	Menikah	4 tahun	Amlodipin	Senam
2.	Ny. S	72	Ibu rumah tangga	SMP	Menikah	2 tahun	Amlodipin	Jalan pagi
3.	Ny. K	68	Pedagang	SMP	Janda	10 tahun	Amlodipin	Senam
4.	Ny. A	61	Ibu rumah tangga	Tidak Sekolah	Janda	1 tahun	Amlodipin	Senam
5.	Ny.R	65	Ibu rumah tangga	SMP	Menikah	5 tahun	Amlodipin	Senam

Responden pada penelitian ini berjenis kelamin laki-laki sebanyak 1 orang (20%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 4 orang (80%). Kegiatan sehari-hari responden pada penelitian ini terdiri dari pedagang sebanyak 1 orang (20%), tidak bekerja sebanyak 1 orang (20%), ibu rumah tangga sebanyak 3 orang (60%). Pendidikan responden pada penelitian ini sebanyak 1 orang (20%) tidak sekolah, 3 orang (60%) berpendidikan terakhir SMP, dan 1 orang (20%) berpendidikan terakhir SLTA. Status perkawinan menikah sebanyak 3 orang (60%) dan 2 orang (40%) janda. Responden pada penelitian ini memiliki riwayat hipertensi antara 1 tahun sampai 10 tahun. Semua responden meminum jenis obat hipertensi Amlodipin dan sebanyak 4 orang (80%) melakukan jenis olahraga senam dan 1 orang (20%) jalan pagi.

4.1.3 Karakteristik Responden

1. Responden Pertama

Responden pertama atas nama Tn. J berumur 57 tahun, memiliki riwayat hipertensi selama 4 tahun. Bertempat tinggal bersama istrinya dengan kegiatan sehari-hari tidak bekerja dan berdiam diri di rumah. Rutin memeriksakan kesehatannya ke dokter setiap satu bulan sekali. Saat peneliti menjelaskan manfaat dari penelitian ini Tn J menyetujui dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Kegiatan senam hipertensi juga diikuti dengan baik dalam setiap gerakan mengikuti beriringan dengan peneliti. Berkaitan dengan manajemen diet hipertensi diikuti dengan baik, pada awalnya Tn J senang mengonsumsi ikan laut yang diasinkan. Saat penelitian Tn. J sudah mengurangi konsumsi ikan laut yang diasinkan, karena Tn J menginginkan tekanan darahnya dalam batas normal.



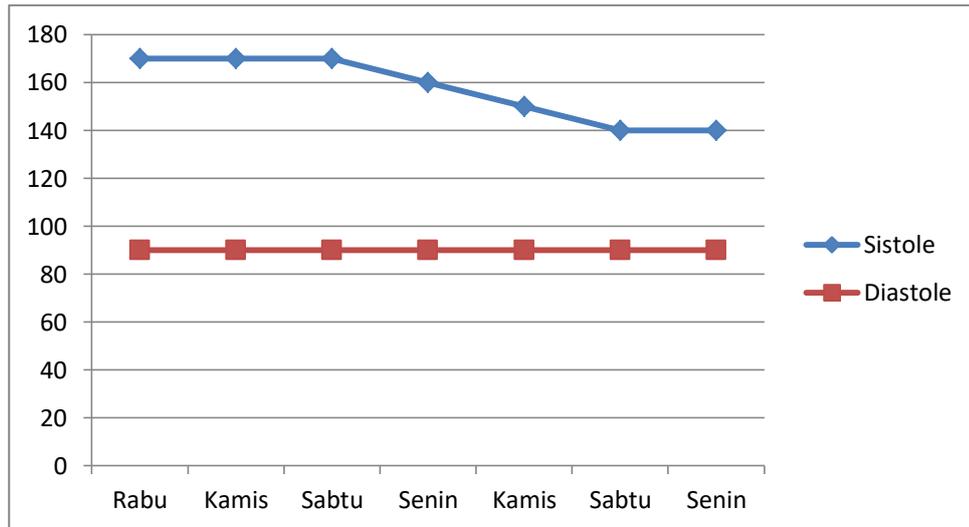
Gambar 4.1 Grafik Tekanan Darah Responden Pertama

Gambar grafik di atas menjelaskan tekanan darah Tn J selama penelitian yang dilakukan 7 kali pemeriksaan. Didapatkan hasil tekanan darah lebih rendah setelah perlakuan dibandingkan sebelum perlakuan. Sebelum

perlakuan tekanan darah Tn J 150/90 mmHg dan turun pada pengukuran ke tiga dan keempat, kemudian kembali meningkat pada pengukuran kelima dan pada hari terakhir ke tujuh kembali menurun menjadi 130/90 mmHg. Setelah dijelaskan mengenai manajemen diet hipertensi Tn J menyetujui untuk lebih memilah makanan yang akan dikonsumsi. Terkait dengan kandungan garam yang tinggi di dalam makanan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah Tn J memperbanyak konsumsi sayur dan buah yang sebelumnya jarang dikonsumsi. Akan tetapi ada satu hari Tn J mengonsumsi mie instan yang mengandung kadar garam tinggi.

2. Responden Kedua

Responden kedua atas nama Ny. S berumur 72 tahun, memiliki riwayat hipertensi selama 2 tahun. Ny S tinggal di rumahnya bersama suami, anak dan cucu dengan kegiatan sehari-hari sebagai ibu rumah tangga mengurus keluarga dan rumahnya. Saat diminta menjadi responden untuk penelitian Ny S menyetujui dan bersedia menjadi responden. Ny S mengatakan ingin dapat mengontrol tekanan darahnya agar tetap normal. Sebelumnya Ny S sering menggunakan tambahan bahan penyedap yang tinggi dan tidak mengetahui kadar garam yang boleh dikonsumsi perharinya. Ny S sangat aktif dalam berkegiatan di lingkungan sekitar rumah, seperti selalu mengikuti posyandu lansia untuk memeriksakan kesehatannya dan ikut serta senam yang diadakan setiap hari sabtu di balai RW. Jadi ketika diminta untuk mengikuti senam hipertensi Ny S setuju.



Gambar 4.2 Grafik Tekanan Darah Responden Kedua

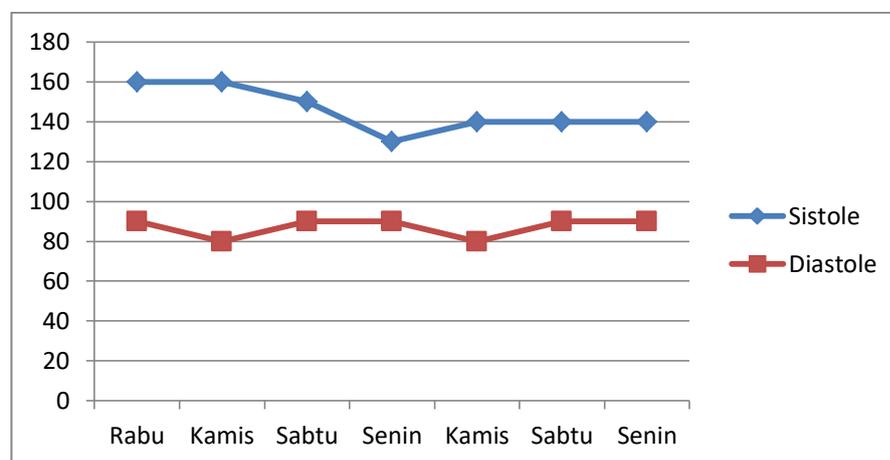
Gambar diatas menjelaskan tekanan darah responden kedua selama penelitian, dan didapatkan hasil tekanan darah sesudah perlakuan lebih kecil dibandingkan sebelum perlakuan yang berarti tekanan darah responden kedua ini turun setelah dilakukan perlakuan senam hipertensi dan manajemen diet hipertensi. Tekanan darah Ny. S sebelum perlakuan 170/90 mmHg dan terus stabil turun hingga akhir penelitian menjadi 140/90 mmHg.

Setelah dijelaskan mengenai manajemen diet hipertensi Ny S menyetujui dan sudah mengurangi jumlah penyedap makanan yang digunakan pada saat memasak. Ny S mengatakan sudah mengurangi makanan yang mengandung garam dan beralih mengkonsumsi buah, sayur dan umbi-umbian.

3. Responden Ketiga

Responden ketiga atas nama Ny. K berumur 68 tahun, memiliki riwayat hipertensi selama 10 tahun. Ny K tinggal sendirian setelah ditinggal suaminya meninggal dan anaknya satu sudah berkeluarga namun tinggal berdekatan dengan tempat tinggalnya. Saat diminta menjadi responden Ny K setuju dan bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Ketika dilakukan pengkajian

Ny K sudah mengenal beberapa makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah namun belum mengetahui jumlah garam yang boleh dikonsumsi per harinya. Ny K mengatakan sering mengonsumsi ikan yang diawetkan dan membatasi konsumsi makanan olahan dan penyedap makanan. Kegiatan sehari-hari Ny. K berdagang di rumah dan aktif dalam mengikuti posyandu lansia dan senam yang diadakan setiap hari sabtu di balai RW. Jadi ketika diminta untuk mengikuti kegiatan penelitian seperti senam hipertensi Ny K menyetujuinya.



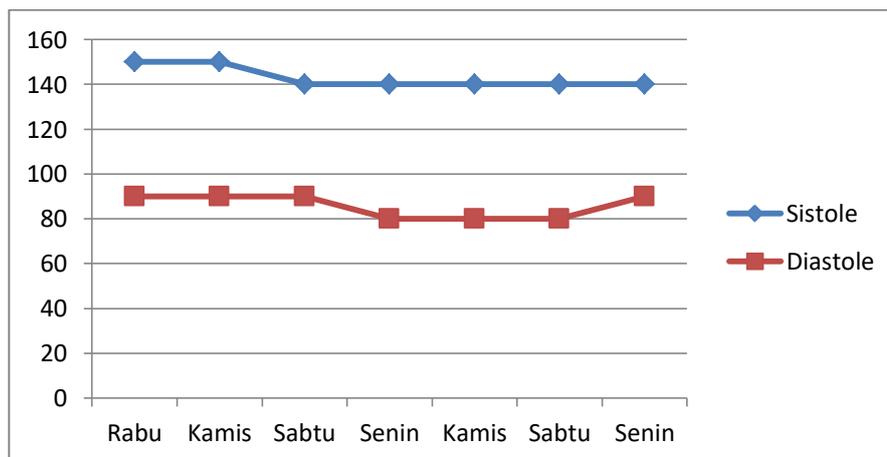
Gambar 4.3 Grafik Tekanan Darah Responden Ketiga

Gambar diatas menjelaskan tekanan darah responden ketiga selama penelitian, dan didapatkan hasil tekanan darah sesudah perlakuan lebih kecil dibandingkan sebelum perlakuan yang berarti tekanan darah responden ketiga ini turun setelah dilakukan perlakuan senam hipertensi dan manajemen diet hipertensi. Tekanan darah Ny. S sebelum perlakuan 160/90 mmHg dan terus stabil turun hingga pengukuran keempat menjadi 130/90 mmHg kemudian terjadi peningkatan pada hari kelima menjadi 140/90 mmHg hingga hari terakhir penelitian menjadi 140/90 mmHg.

Setelah dijelaskan mengenai manajemen diet hipertensi Ny K menyetujui dan sudah mengurangi jumlah konsumsi ikan yang diawetkan atau ikan asin. Ny K mengatakan lebih sering mengkonsumsi buah, sayur dan umbi-umbian.

4. Responden Keempat

Responden keempat atas nama Ny. A berumur 61 tahun, memiliki riwayat hipertensi selama 1 tahun. Ny A tinggal bersama anaknya yang terakhir namun sudah berkeluarga, suaminya baru meninggal setahun terakhir. Saat diminta menjadi responden Ny A setuju dan bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Ketika dilakukan pengkajian Ny A sudah mengenal makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah seperti ikan asin namun belum mengetahui jumlah garam yang boleh dikonsumsi per harinya. Ny A mengatakan sering mengkonsumsi ikan laut. Kegiatan sehari-hari Ny. A sebagai ibu rumah tangga dan mengasuh cucunya. Ny A aktif dalam mengikuti posyandu lansia dan senam yang diadakan setiap hari sabtu di balai RW. Jadi ketika diminta untuk mengikuti kegiatan penelitian seperti senam hipertensi Ny A menyetujuinya.



Gambar 4.4 Grafik Tekanan Darah Responden Keempat

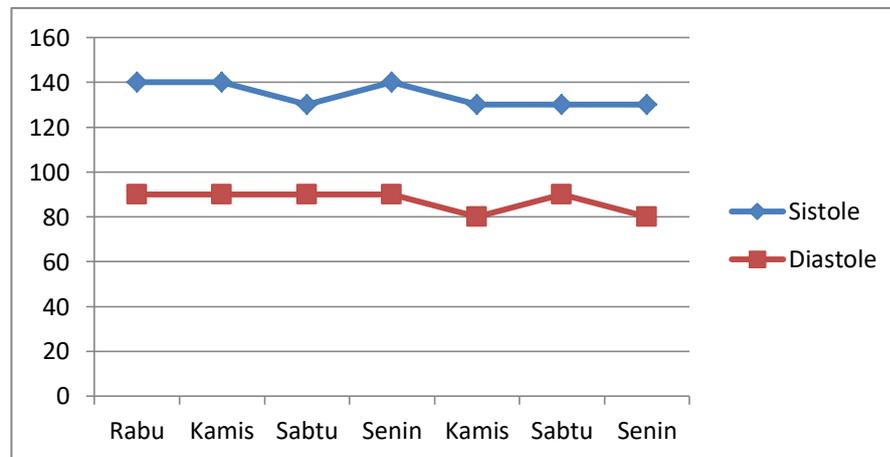
Gambar diatas menjelaskan tekanan darah responden keempat selama penelitian, dan didapatkan hasil tekanan darah sesudah perlakuan lebih kecil dibandingkan sebelum perlakuan yang berarti tekanan darah responden keempat ini turun setelah dilakukan perlakuan senam hipertensi dan manajemen diet hipertensi. Tekanan darah Ny. A sebelum perlakuan 150/90 mmHg dan terus stabil turun hingga pengukuran hari terakhir penelitian menjadi 140/90 mmHg.

Setelah dijelaskan mengenai manajemen diet hipertensi Ny A menyetujui untuk mengikuti menu diet hipertensi yang sudah dijelaskan namun Ny A masih sering mengonsumsi makanan berpengawet seperti mie instan dan gorengan yang dibeli di warung dekat rumahnya yang tidak diketahui jumlah takaran garamnya ataupun penggunaan penyedap makanan.

5. Responden Kelima

Responden kelima atas nama Ny. R berumur 65 tahun, memiliki riwayat hipertensi selama 5 tahun. Ny R tinggal bersama suaminya dan anaknya yang sudah berkeluarga. Saat diminta menjadi responden Ny R setuju dan bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Ketika dilakukan pengkajian Ny R belum mengetahui makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah dan belum mengetahui jumlah garam yang boleh dikonsumsi per harinya. Ny R mengatakan tidak membatasi makanan yang ingin dikonsumsinya, Ny R masih belum bisa mengontrol atau memilah makanan yang seharusnya tidak dikonsumsi agar tekanan darahnya tidak naik, walaupun Ny R sudah mengetahui kalau makanan tersebut dapat memicu kenaikan tekanan darah. Ny R juga aktif dalam mengikuti posyandu lansia dan senam yang diadakan setiap

hari sabtu di balai RW. Jadi ketika diminta untuk mengikuti kegiatan penelitian seperti senam hipertensi Ny R menyetujuinya.



Gambar 4.5 Grafik Tekanan Darah Responden Kelima

Gambar diatas menjelaskan tekanan darah responden kelima selama penelitian, dan didapatkan hasil tekanan darah sesudah perlakuan lebih kecil dibandingkan sebelum perlakuan yang berarti tekanan darah responden kelima ini turun setelah dilakukan perlakuan senam hipertensi dan manajemen diet hipertensi. Tekanan darah Ny. A sebelum perlakuan 140/90 mmHg dan terus stabil turun hingga pengukuran hari terakhir penelitian menjadi 130/80 mmHg.

Setelah dijelaskan mengenai manajemen diet hipertensi Ny R menyetujui untuk mengikuti menu diet hipertensi yang sudah dijelaskan dan Ny R sudah mulai mengurangi konsumsi makanan yang dapat mudah meningkatkan tekanan darah dan lebih beralih ke sayur, buah dan umbi-umbian.

4.1.4 Mengkaji Tekanan Darah pada Pasien Sebelum Diberikan Manajemen Diet Hipertensi dan Senam Hipertensi

Lansia pada penelitian ini merupakan penderita hipertensi yang berusia antara 57 – 72 tahun, menderita hipertensi antara 2 – 5 tahun, dan rata-rata

responden mengalami hipertensi dengan sistole berkisar 140-180 mmHg dan diastole berkisar 90-100 mmHg. Responden rajin memeriksakan kesehatannya melalui posyandu lansia yang ada di RW II Kelurahan Medokan Ayu setiap satu bulan sekali yakni pada hari rabu minggu kedua. Saat dilakukan pengkajian beberapa pasien mengeluh kepala terasa berat dan pusing, namun pasien tidak mengkonsumsi obat-obatan dan lebih sering mengobati dengan pengobatan tradisional seperti obat oles. Rata-rata penyebab hipertensi yang dialami diakibatkan konsumsi makanan yang tidak terkontrol dan kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga. Kebanyakan lansia yang menjadi responden sembarangan dalam memilih menu makanan untuk dikonsumsi sehari-harinya, dalam arti tidak menentukan takaran natrium yang boleh dikonsumsi perharinya. Ditambah tidak adanya aktivitas fisik dikarenakan responden lansia tersebut sudah tidak bekerja lagi, sehingga memicu kekambuhan hipertensi.

Tabel 4.2 Tekanan darah dan jumlah garam yang dikonsumsi per hari responden sebelum diberikan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi pada tanggal 5 Desember 2018

No Sebelum Diberikan Manajemen Diet Hipertensi Dan Senam Hipertensi					
No	Nama	Umur	Tekanan Darah	Makanan yang Dikonsumsi	Jumlah Garam yang Dikonsumsi per Hari
1.	Tn. J	57 tahun	150/90 mmHg	Pagi : nasi, telur, bakwan jagung, ikan pindang Siang : nasi, sayur nangka, telur Malam : nasi goreng	3 sendok teh
2.	Ny. S	72 tahun	170/100 mmHg	Pagi : nasi, mie instan Siang : nasi, ayam, ikan bandeng Malam : nasi, ayam, ikan bandeng	4 sendok teh
3.	Ny. K	68	160/90	Pagi : nasi, ikan asin,	3½ sendok teh

		tahun	mmHg	tempe, sayur asam Siang : nasi, ikan lele, tempe, sayur asam Malam : nasi, ikan lele	
4.	Ny. A	61	150/90	Pagi : nasi goreng, telur	3½ sendok teh
		tahun	mmHg	Siang : lontong sayur Malam : mie instan	
5.	Ny.R	65	140/90	Pagi : nasi, soto ayam, kerupuk	3 sendok teh
		tahun	mmHg	Siang : nasi, soto ayam, kerupuk Malam : gorengan	

Dari tabel 4.7 di atas menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi stadium 1 (ringan) sebanyak 3 orang (60%), dan hipertensi stadium 2 (sedang) sebanyak 2 orang (40%). Sedangkan jumlah garam yang dikonsumsi sebanyak 2 orang (40%) mengonsumsi garam 3 sendok teh per harinya, sebanyak 2 orang (40%) mengonsumsi garam 3½ sendok teh per harinya dan 1 orang (20%) mengonsumsi garam 4 sendok teh per harinya.

4.1.5 Mengidentifikasi Respon Pasien pada saat Pemberian Manajemen Diet Hipertensi dan Senam Hipertensi

Sebelum dilakukan pemberian manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi, peneliti melakukan pendekatan dengan membina hubungan saling percaya (BHSP) terhadap masing-masing responden, memberikan pengertian dan tujuan dari tindakan yang akan dilakukan. Sehingga dari penjelasan yang sebelumnya dilakukan dan BHSP yang baik responden tersebut mau mengikuti manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi. Kemudian peneliti mempersiapkan lembar inform consent, kuesioner untuk data demografi, leaflet dan alat sfigmomanometer untuk mengukur tekanan darah sebelum dilakukan pemberian manajemen diet dan senam hipertensi.

Saat diberikan penjelasan mengenai manajemen diet yang telah diberikan melalui leaflet dan beberapa penjelasan, responden terlihat setuju untuk menerapkan manajemen diet hipertensi tersebut. Leaflet yang berisi pembatasan jumlah natrium yang boleh dikonsumsi setiap harinya. Responden juga diberikan langkah-langkah senam hipertensi yang dilakukan 3 kali seminggu dan dilakukan selama 30 menit yang terdiri dari 3 gerakan yaitu gerakan pemanasan selama 5 menit, gerakan inti selama 20 menit dan gerakan pendinginan selama 5 menit. Dalam waktu 2 minggu, 5 responden mengikuti menu makanan diet rendah garam III dengan membatasi jumlah garam yang boleh dikonsumsi $\frac{1}{2}$ sendok teh garam dapur per harinya. Sedangkan senam dilakukan setiap 3 kali sehari yang dilakukan setiap hari senin, kamis dan sabtu. Untuk hari senin dan kamis setiap responden melakukannya di rumah dengan mengikuti langkah-langkah yang sebelumnya sudah diberikan pada hari awal. Sedangkan di hari sabtu responden mengikuti senam bersama-sama dengan para lansia di balai RW yang merupakan kegiatan rutin setiap minggunya.

4.1.6 Mengidentifikasi Perubahan Tekanan Darah Setelah Diberikan Manajemen Diet Hipertensi

Setelah diberikan manajemen diet dan senam hipertensi selama 2 minggu dari 5 responden mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan pengukuran tekanan darah post. Para responden juga mengatakan bahwa tubuh mereka merasa lebih sehat dan bisa lebih aktif lagi dalam beraktifitas karena rutin melakukan senam yang dilakukan setiap 3 kali dalam seminggu.

Tabel 4.3 Tekanan darah dan jumlah garam yang dikonsumsi per hari responden sesudah diberikan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi pada tanggal 19 Desember 2018

No	Sebelum Diberikan Manajemen Diet Hipertensi Dan Senam Hipertensi				
	Nama	Umur	Tekanan Darah	Makanan yang Dikonsumsi	Jumlah Garam yang Dikonsumsi per Hari
1.	Tn. J	57 tahun	130/90 mmHg	Pagi : nasi, ayam, tempe, sayur asam Siang : nasi, ayam, tempe, sayur asam Malam : pisang, nasi, sayur tumis	½ sendok teh
2.	Ny. S	72 tahun	140/90 mmHg	Pagi : nasi pecel, telur, tahu Siang : nasi, sayur sop, ayam Malam : nasi, sayur sop, ayam	½ sendok teh
3.	Ny. K	68 tahun	140/80 mmHg	Pagi : nasi, sayur tumis, telur Siang : pisang, nasi sayur tumis Malam : nasi, daging	½ sendok teh
4.	Ny. A	61 tahun	140/90 mmHg	Pagi : nasi goreng, telur Siang : rujak sayur, papaya, semangka Malam : nasi, ikan goreng	½ sendok teh
5.	Ny. R	65 tahun	130/80 mmHg	Pagi : singkong rebus Siang : nasi, sayur lodeh, tempe Malam : nasi, sayur lodeh, ayam	½ sendok teh

Dari tabel 4.2 di atas menunjukkan setelah dilakukan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi mengalami penurunan tekanan, darah yang terbagi menjadi hipertensi normal tinggi sebanyak 2 orang (40%), hipertensi stadium 1 (ringan) sebanyak 3 orang (60%). Sedangkan takaran garam yang digunakan dalam 1 hari semua responden menggunakan ½ sendok teh garam per harinya.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Tekanan Darah pada Pasien Sebelum Diberikan Manajemen Diet Hipertensi dan Senam Hipertensi

Berdasarkan penelitian di atas, didapatkan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Medokan Ayu dengan jumlah responden sebanyak 5 orang. Terdapat sebanyak 3 orang (60%) yang mengalami hipertensi stadium 1 (ringan) dan sebanyak 2 orang (40%) mengalami hipertensi stadium 2 (sedang). Sedangkan jumlah garam yang dikonsumsi sebanyak 2 orang (40%) mengonsumsi garam 3 sendok teh per harinya, sebanyak 2 orang (40%) mengonsumsi garam 3½ sendok teh per harinya dan 1 orang (20%) mengonsumsi garam 4 sendok teh per harinya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan asumsi Dewi (2010) yang mengatakan semakin tua umur seseorang, maka pengaturan metabolisme zat kapurnya (kalsium) terganggu. Hal ini akan mengakibatkan banyaknya zat kapur yang beredar bersama aliran darah, akibatnya darah menjadi padat dan tekanan darah menjadi meningkat. Selain itu penyebab hipertensi sering terjadi pada lansia dikarenakan perubahan gaya hidup dan karena banyak mengonsumsi makanan yang banyak mengandung garam (Kenia, 2013). Ditambah dengan berkurangnya aktivitas dalam sehari-hari yang dapat mengakibatkan seseorang tersebut memiliki frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung harus lebih bekerja keras pada saat kontraksi yang mengakibatkan kenaikan tekanan darah (Mahmudah et al, 2015).

Berdasarkan uraian di atas, sebelum diberikan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi, responden yang sudah memasuki usia lansia mengalami

hipertensi. Hal ini dikarenakan responden kurang memperhatikan pola makan dan belum mengetahui jumlah kadar garam yang boleh dikonsumsi per harinya. Ditambah aktivitas yang kurang dikarenakan mayoritas sudah tidak bekerja.

4.2.2 Respon Pasien Selama Proses Penelitian

Dari beberapa pertemuan responden dapat menyepakati, memahami tujuan dan maksud kedatangan peneliti yaitu dengan memberikan dan memantau diet hipertensi berupa pembatasan konsumsi garam sebanyak $\frac{1}{2}$ sendok teh garam per harinya yang dilakukan responden dan membantu mempragakan senam hipertensi selama 30 menit berupa gerak pemanasan 5 menit, gerakan inti selama 20 menit dan gerakan pendinginan selama 5 menit. Kelima responden memiliki respon yang positif dan antusias dalam melaksanakan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi. Para responden berharap dengan mengikuti semua prosedur tekanan darah mereka dapat normal dan menambah pengetahuan mereka, karena sebelumnya para responden tidak mengetahui bagaimana caranya yang tepat mengontrol tekanan darah.

Secara rutin dalam 2 minggu para responden makan sebanyak 3 kali dengan menu makanan yang telah ditentukan dengan panduan diet rendah garam III dan jumlah garam yang dikonsumsi per harinya sebanyak $\frac{1}{2}$ sendok teh. Responden tetap makan rutin 3 kali sehari namun hanya jumlah garam yang dikurangi, sebelumnya jumlah garam yang dikonsumsi 3 sampai 4 sendok teh perhari menjadi hanya $\frac{1}{2}$ sendok teh saja. Setiap hari senin dan kamis peneliti mendatangi kelima responden untuk melakukan bersama gerakan senam hipertensi yang dilakukan selama 30 menit. Dan setiap hari sabtu kelima responden aktif mengikuti senam yang rutin diadakan oleh posyandu lansia di

balai RW setiap minggunya. Setelah 2 minggu melakukan senam dan diet hipertensi kelima responden mengalami penurunan tekanan darah, dan para responden ingin tetap bisa mengontrol tekanan darah mereka dengan mengaplikasikan senam dan diet hipertensi tidak hanya dalam waktu 2 minggu saja.

4.2.3 Tekanan Darah pada Pasien Sesudah Diberikan Manajemen Diet Hipertensi dan Senam Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi yang dilakukan selama 2 minggu didapatkan penurunan tekanan, darah yang terbagi menjadi hipertensi normal tinggi sebanyak 2 orang (40%), hipertensi stadium 1 (ringan) sebanyak 3 orang (60%). Sedangkan takaran garam yang digunakan dalam 1 hari kelima responden menggunakan $\frac{1}{2}$ sendok teh garam per harinya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Safitri (2017) yang mengatakan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam hipertensi yang disebabkan senam hipertensi dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsi pada sistem organ dan dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti arteri koroner. Penelitian lain mengatakan senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dikarenakan olahraga yang cukup dapat menurunkan kecemasan, stress, dan menurunkan tingkat depresi. Penurunan tersebut dapat menstimulasi kerja sistem saraf perifer terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah akan terjadi penurunan tekanan darah diastolik maupun sistolik. Hasil lain menunjukkan senam dapat menurunkan tekanan darah, dimana tekanan sistolik

menunjukkan perbedaan yang bermakna sedangkan pada tekanan diastolik mengalami peningkatan tetapi masih dalam batas normal (Moniaga, 2013).

Sedangkan pada manajemen diet hipertensi sesuai dengan penelitian yang dilakukan Misda et al (2017) yang mengatakan setelah dilakukan pemberian diet rendah garam III terjadi penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi secara berkala. Diet rendah natrium menyebabkan konsentrasi natrium dalam cairan diluar sel akan menurun sehingga mengurangi cairan dalam sel dan membuat volume darah dalam sistem sirkulasi menurun. Hal ini menyebabkan kerja jantung stabil untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh dan menyebabkan penurunan tekanan darah.

Berdasarkan uraian di atas setelah dilakukan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi pada lansia penderita hipertensi terjadi penurunan tekanan darah.