

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Karakteristik Responden

Pada hari pertama respon pada kedua responden mengeluhkan susah tidur dan sakit kepala, kedua responden juga mengatakan keluhan yang dirasakan sering muncul meski sudah minum obat penurun tekanan darah. Sebelumnya responden belum pernah mendengar atau mengetahui tentang senam ergonomis. Pada hari pertama didapatkan data objektif berupa tekanan darah Tn.S 160/100 mmHg sedangkan pada Ny.S 150/90 mmHg setelah itu peneliti memberikan edukasi dengan media video dan demonstrasi pada kedua responden, pada pertemuan pertama kedua responden sangat antusias, hal ini ditunjukkan dengan kedua responden sangat aktif mengikuti gerak yang didemonstrasikan oleh peneliti. Setelah itu peneliti mengevaluasi lagi sejauh mana responden mampu melakukan senam ergonomis, setelah responden mampu melakukan senam ergonomis responden berjanji akan melakukan jika ada waktu kosong.

Pada hari kedua dan ketiga penelitian, kedua responden mampu melakukan senam ergonomis secara mandiri. Kedua responden mengatakan ada sedikit perubahan pada saat dirinya melakukan senam ergonomis selama 3 hari dilakukan setiap pagi hari selama 20 menit. Kedua responden mengatakan setelah melakukan senam ergonomis selama 3 hari keluhan yang dirasakan mulai berkurang hasil tekanan darah Tn.S 130/80 mmHg dan Ny.S 125/80 mmHg.

4.1.2 Hasil penelitian tekanan darah sebelum diberikan senam ergonomis pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti saat pelaksanaan senam ergonomis selama 3 hari didapatkan.

Tabel 4.1 tekanan darah pada responden sebelum dilakukan senam ergonomis

No. responden	Hari	Tekanan darah		kriteria
		Systole	Diastole	
Tn. S	1	160	100	Derajat 2
	2	155	90	Derajat 1
	3	150	90	Derajat 1
Ny.S	1	150	90	Derajat 1
	2	145	85	Derajat 1
	3	145	80	Derajat 1

4.1.3 Pelaksanaan dan Respon Pasien saat Diberikan Senam Ergonomis

Berdasarkan fakta yang ditemukan peneliti pada saat melakukan observasi pada bulan Februari 2018 Selama 3 hari pelaksanaan dimulai setiap pagi dengan durasi 60 menit dipanti griya werdha Surabaya didapatkan respon dari kedua responden. Pada Tn.S ketika melakukan senam ergonomis pada hari pertama masih tidak terlalu faham gerakannya, pada hari kedua Tn.S mulai faham dengan gerakan senam dan bisa melakukan sendiri meskipun ada sebagian dibantu, dan pada hari ke empat Tn.S mulai bisa melakukan secara mandiri meskipun terkadang ada hambatan seperti lutut agak sakit saat melakukan sujud sukur. Sedangkan pada Ny.S pada hari pertama masih tidak mengerti gerakan senam ergonomis, pada hari kedua Ny.S mulai belajar mandiri meskipun gerakannya terkadang kurang sempurna tapi Ny.S terus mencoba sedangkan pada hari ketiga

Ny.S bisa mempraktekan secara mandiri dan sudah faham gerakannya adapun hambatannya kadang sulit konsentrasi dan terkadang lupa gerakannya. mereka sangat antusias ketika diberikan terapi senam ergonomis dan responden mengikuti gerakan senam ketika diberikan contoh oleh peneliti dan responden melakukan hal itu dan mampu mengikuti apa yang di instruksikan peneliti.

4.1.4 Hasil penelitian tekanan darah sesudah diberikan senam ergonomis pada penderita hipertensi

Tabel 4.2 tekanan darah pada responden sesudah dilakukan senam ergonomis

No. responden	Hari	Tekanan darah		kriteria
		Systole	Diastole	
Tn. S	1	155	90	Derajat 1
	2	150	90	Derajat 1
	3	130	80	prehipertensi
Ny.S	1	145	85	Derajat 1
	2	145	80	Derajat 1
	3	125	80	prehipertensi

4.1.4 Hasil Perbedaan Penelitian Antara Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Senam Ergonomis

No. responden	Hari	sebelum		kriteria	sesudah		kriteria
		sistole	diastole		sistole	diastole	
Tn.S	1	160	100	Derajat 2	155	90	Derajat 1
	2	155	90	Derajat 1	150	90	Derajat 1
	3	150	90	Derajat 1	130	80	Prehipertensi
Ny.S	1	150	90	Derajat 1	145	85	Derajat 1
	2	145	85	Derajat 1	145	80	Derajat 1
	3	145	80	Derajat 1	125	80	Prehipertensi

Selama 3 hari dilakukan senam ergonomis pada Tn.S rata-rata terjadi penurunan systole 5-10 mmHg dan diastole 5 mmHg. Sedangkan pada Ny.S rata-rata mengalami penurunan systole sebanyak 5 mmHg dan diastole 5 mmHg.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Hasil Indetifikasi Tekanan Darah Sebelum Senam Ergonomis

Berdasarkan fakta yang ditemukan peneliti pada saat melakukan observasi pada bulan Februari 2018 sebelum dilakukan senam ergonomis didapatkan hasil pada Tn.S (78 tahun) tekanan darahnya adalah 160/100 mmHg, sedangkan untuk Ny.S (72 tahun) hasilnya 150/90 mmHg dan terkadang tekanan darah pasien naik sampai 170/110 mmHg saat terahir kontrol di Panti griya wreda surabaya.

Dari hasil wawancara Tn.S berusia 78 tahun berjenis kelamin laki-laki Tn.S sudah mengalami hipetensi sejak 1 tahun yang lalu. Responden mengatakan selama menderita hipertensi ini sering mengeluh nyeri pada kepala dan terkadang sulit tidur Tn.S minum obat dari petugas yang ada dip anti dan Tn.S tidak mempunyai penyakit keturunan hanya saja penyakit hipertensi baru dirasakan 1 tahun yang lalu.

Untuk hasil wawancara pada Ny.T berusia 72 tahun berjenis kelamin perempuan mengaku bahwa sudah mengalami hipertensi sejak 2,5 tahun. Responde mengatakan selama mengalami hipertensi ini sering mengeluh pusing dan susah tidur, responden terkadang ikut senam yg diadakan oleh panti setiap seminggu sekali responden mengatakan tidak mempunyai riwayat hipertensi sebelumnya.

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 (AS; 2010) dalam jurnal Solehatul (2015). Dengan faktor-faktor tersebut tekanan darah pada seseorang antara yang satu dengan yang lainnya tidak sama. Menurut Asyiyah (2009) tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, terjadinya peningkatan tekanan darah ini dipengaruhi oleh pelebaran pembuluh darah serta hilangnya elastisitas jaringan seiring dengan bertambahnya usia sehingga semakin tua seseorang resiko terjadinya hipertensi akan semakin meningkat.

Pada penelitian ini rata-rata responden diatas usia 60 tahun. Dimana peningkatan tekanan darah semakin meningkat seiring dengan penambahan usia. Sesuai teori dari Kartikawati (2007) yang menyatakan bahwa kenaikan tekanan darah sistolik menyebabkan prevalensi hipertensi meningkat pada kelompok usia >40 tahun, dan akan terus terjadi peningkatan pada kelompok usia > 50 tahun. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering dijumpai pada kelompok usia lansia.

4.2.2 Respon Responden Saat Diberikan Latihan Senam Ergonomis

Berdasarkan fakta yang ditemukan peneliti pada saat melakukan observasi pada bulan Februari 2018 didapatkan respon dari kedua responden mereka sangat antusias ketika diberikan terapi senam ergonomis dan responden mengikuti gerakan senam ketika diberikan contoh oleh peneliti dan responden melakukan hal itu terlihat dari kedua responden saat mempersilahkan peneliti memberikan terapi senam dan bersikap ramah terhadap peneliti. 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).

4.2.3 Hasil Identifikasi Tekanan Darah Sesudah Senam Ergonomis

Berdasarkan fakta yang ditemukan peneliti setelah dilakukan senam ergonomis didapatkan hasil tekanan darah Tn.S 130/80 mmHg dan Ny.S 125/80 mmHg sebelumnya Tn.S 160/100 mmHg sedangkan Ny.S 150/90 mmHg, pada Tn.S mengalami penurunan 30 sistole dan 20 diastole dan pada Ny.S mengalami penurunan 25 sistole dan 10 diastole. Setelah dilakukan evaluasi terhadap responden responden mengatakan sering melakukan senam ergonomis dipagi hari selesai shalat subuh dilakukan 1 kali sehari, responden juga sangat aktif sekali saat waktu peneliti melakukan intervensi dan responden juga sangat antusias untuk melakukan senam ergonomis ini, responden mengatakan selalu melakukan senam ergonomis tersebut setiap ada waktu luang di pagi hari.

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).

Senam ergonomis terdiri dari 4 gerakan dasar yaitu gerakan lapang dada, tunduk syukur, duduk perkasa, duduk pembakaran. Masing-masing gerakan mengandung manfaat yang luar biasa dalam menjaga kebugaran tubuh, dapat melancarkan aliran darah karena seluruh pembuluh darah akan mengalami vaso

dilatasi. Oleh sebab itu sesudah melakukan senam ergonomis dengan tepat dan dilakukan secara rutin setiap responden akan memiliki daya tahan tubuh yang baik dan prima maka dapat berpengaruh terhadap tekanan darah. Tidak hanya kualitas dan kuantitas dalam melakukan senam ergonomis, sesudah melakukan senam ergonomis perlu memperbaiki pola hidup sehat agar bisa mengontrol tekanan darahnya, dari sinilah dapat terjadi penurunan darah.

Perubahan yang terjadipada kedua responden dikarenakan diberikan terapi selama 3 hari dengan cara melakukan senam ergonomis untuk menurunkan tekanan darah, responden dengan melakukan senam ergonomis setiap hari dipagi hari sesuai Anjuran peneliti dengan diberikan terapi tersebut responden mengalami penurunan yang baik.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya Penelitian ini di lakukan oleh Dyah Riana Respatiningtyas Dan Hanifatul Ilmala Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan pada tahun 2015. 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

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 supaya bagi lansia ataupun pra lansia mengerti dan bisa melakukannya dengan mudah dan tidak kesulitan.