

ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA NY. F DENGAN PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI DESA LAMPUUK KUTA BARO ACEH BESAR

Renamisdayani¹, Iskandar^{2*}, Fauziah³

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan
Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

Correspondence Author: iskandar_psik@abulyatama.ac.id

Abstrak: Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri dimana batasan tekanan darah menjadi abnormal di atas 140/90 mmhg. Studi kasus ini bertujuan untuk menjelaskan asuhan keperawatan pada Ny.F dengan hipertensi di desa Lampuuk, Kuta Baro, Aceh Besar. Hasil studi menunjukkan tiga diagnosis utama yaitu nyeri akut, gangguan pola tidur, dan defisit pengetahuan. Metode penulisan ini adalah studi kasus, dengan cara melakukan penkajian pada satu responden yaitu Ny. F dari hasil pengkajian didapatkan Ny. F sering merasa sakit kepala di bagian tengguk dengan skala nyeri 5, sulit tidur dan kurang terpapar informasi tentang penanganan hipertensi. Tanda-tanda vital tekanan darah 160/100, nadi 99x/menit, pernapasan 23x/menit dan suhu 36,5. Intervensi yang diberikan adalah senam hipertensi dengan menggunakan 15 gerakan dengan cara menepuk tangan, nadi, bahu, pinggul, paha, lutut dan perut dilakukan selama 5 menit yang dilakukan selama tujuh hari. Dari hasil evaluasi kasus pada pasien didapatkan hasil penurunan tekanan darah 120/80 mmhg, nadi 80x/menit, pernapasan 22x/menit dan suhu 36. Ny. F mengatakan merasa nyaman setelah melakukan senam, rasa nyeri berkurang dan sulit tidur teratasi. Dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi memiliki efektivitas pada penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan, Hipertensi, Senam Hipertensi, Studi Kasus

Abstract: Hypertension is an increase in blood pressure in the arteries where the blood pressure limit becomes abnormal above 140/90 mmHg. This case study aims to explain nursing care for Mrs. F with hypertension in Lampuuk village, Kuta Baro, Aceh Besar. The results of the study showed three main diagnoses, namely acute pain, sleep pattern disorders, and knowledge deficits. The method of this writing is a case study, by conducting an assessment on one respondent, namely Mrs. F. From the results of the assessment obtained, Mrs. F often feels headaches in the neck with a pain scale of 5, difficulty sleeping and lack of exposure to information about hypertension management. Vital signs of blood pressure are 160/100, pulse 99x / minute, respiration 23x / minute and temperature 36.5. The intervention given is hypertension exercise using 15 movements by slapping the hands, pulse, shoulders, hips, thighs, knees and stomach carried out for 5 minutes which is done for seven days. The patient's case evaluation revealed a decrease in blood pressure of 120/80 mmHg, pulse rate of 80 beats/minute, respiration rate of 22 breaths/minute, and temperature of 36 degrees Celsius. Mrs. F stated that she felt comfortable after doing the exercise, with reduced pain and difficulty sleeping soundly. It can be concluded that hypertension exercise is effective in reducing blood pressure.

Keywords: Nursing Care, Hypertension, Hypertension Exercise, Case Study.

1. Pendahuluan

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Di Indonesia, jumlah lansia sekitar 27,1 juta jiwa, mewakili 10% dari populasi. Lansia berisiko lebih tinggi terkena penyakit, terutama penyakit degeneratif. Penyakit-penyakit ini dikenal sebagai penyakit kronis, yang berarti gejalanya berkembang secara bertahap dan dalam jangka panjang, serta dapat memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang. Aktivitas fisik yang menurun, gaya hidup yang buruk, pola makan yang buruk, dan stres yang meningkat merupakan beberapa faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan penyakit degeneratif.¹

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat menyerang siapa saja, dan banyak diderita oleh lansia. WHO menyatakan bahwa jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan pertumbuhan penduduk pada tahun 2025. Data prediksi menunjukkan bahwa 1,5 miliar orang menderita hipertensi. Dari jumlah tersebut, sekitar 9,4 juta orang meninggal dunia akibat hipertensi dan komplikasinya. Departemen Kesehatan dan Layanan Masyarakat menyatakan bahwa prevalensi hipertensi tertinggi terjadi pada populasi di atas 65 tahun (60-70%). Mayoritas lansia menderita hipertensi sistolik terisolasi (ISH). Kasus ini terjadi dengan tekanan sistolik tinggi (di atas 140 mmHg) dengan tekanan diastolik normal (di bawah 90 mmHg).²

Hipertensi pada lansia disebabkan oleh kekakuan arteri, yang meningkatkan tekanan darah. Perubahan lain seiring bertambahnya usia meliputi penurunan elastisitas pembuluh darah perifer, yang dapat meningkatkan resistensi vaskular perifer, sehingga meningkatkan risiko hipertensi sistolik. Perubahan fisiologis yang dapat terjadi pada beberapa organ, terutama sistem peredaran darah, dapat menyebabkan kekakuan arteri, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hal ini dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti penurunan kemampuan berpikir, seperti daya ingat, dan dapat memengaruhi kepatuhan pengobatan pada lansia dibandingkan dengan individu yang lebih muda.²

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Aceh pada tahun 2023, kasus hipertensi mencapai 464.839 kasus di seluruh kabupaten/kota di Aceh. Kasus hipertensi tertinggi di Aceh terdapat di Kabupaten Aceh Tamiang dengan 110.191 kasus. Kasus tertinggi kedua terdapat di Kabupaten Aceh Timur dengan 73.318 kasus, disusul Kabupaten Simeulue dengan 33.161 kasus. Kasus hipertensi terendah di Aceh terdapat di Kota Sabang dengan 1.441 kasus, Kabupaten Gayo Lues dengan 3.418 kasus, dan Kabupaten Nagan Raya dengan 3.423 kasus.³

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Aceh Besar, hipertensi pada tahun 2022 berjumlah 33.271. Penderita hipertensi terbanyak terdapat di Puskesmas Darul Imarah yaitu sebanyak 6.842.⁴

Senam hipertensi adalah salah satu jenis olahraga untuk penderita hipertensi pada usia lanjut dengan tujuan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres sehingga mengurangi faktor yang memperberat hipertensi. Senam ini dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 2 kali dalam seminggu.⁵

Senam hipertensi adalah bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otot dan rangka yang aktif, terutama otot jantung. Latihan dapat memasok oksigen yang dibutuhkan sel, yang kemudian diubah menjadi energi, sehingga meningkatkan denyut jantung dan curah jantung, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Setelah istirahat, pembuluh darah melebar atau meregang, dan aliran darah menurun sementara, sekitar 30-120 menit, sebelum kembali ke tekanan darah sebelum latihan. Jika latihan dilakukan secara teratur, penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis.⁶

Latihan hipertensi dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan penderita hipertensi dapat melakukan latihan hipertensi secara teratur untuk mengontrol tekanan darah. Berikut gerakan-gerakan hipertensi yang aman untuk lansia dan dapat dilakukan di rumah: bertepuk tangan ke depan, menyentuh jari tengah, menyilangkan jari, membuka dan menutup telapak tangan, memutar telapak tangan ke atas dan ke bawah, mengetuk denyut nadi, menyentuh jari tengah, membuka dan mengepalkan tangan, menepuk telapak tangan tengah, menepuk bahu, menepuk pinggul, menepuk paha depan, menepuk lutut, menepuk perut, dan berjinjit. Latihan ini dilakukan selama lima menit dan 2-3 kali seminggu.⁶

Pelaksanaan intervensi ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dengan cara yang lebih mudah, yaitu dengan menggunakan beberapa gerakan untuk berolahraga, cara ini juga menambah wawasan mengenai keuntungan cara mengatasi hipertensi dengan menggunakan olahraga alternatif.

2. Tinjauan pustaka

Latihan hipertensi adalah bentuk latihan fisik ringan yang dirancang khusus untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Latihan ini berfokus pada gerakan yang meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot jantung, serta meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan. Lebih lanjut, latihan hipertensi juga bermanfaat untuk mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.⁷

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mahdalena 2025 menunjukkan bahwa latihan hipertensi dilakukan dua kali. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah setiap sesi untuk mengevaluasi efektivitas intervensi. Hasilnya menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan setelah lansia mengikuti latihan hipertensi. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik adalah 10 mmHg, sementara tekanan darah diastolik menurun sebesar 5 mmHg. Lebih lanjut, lansia melaporkan peningkatan kebugaran dan energi setelah latihan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan hipertensi dapat menjadi metode intervensi yang efektif dan mudah diterapkan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia.⁷

3. Metode penelitian

Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan memberikan asuhan keperawatan geriatri kepada lansia Ny. F dengan menerapkan latihan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada masalah kesehatan hipertensi. Pengkajian dilakukan untuk mendapatkan data pasien pada tanggal 3 September 2024, kemudian implementasi dilakukan selama 7 hari, dimulai dari tanggal 5 September 2024 hingga 12 September 2024. Jumlah responden hanya 1 orang.

4. Pembahasan

Pengkajian keperawatan merupakan pencatatan hasil pengkajian yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi dari pasien, membuat data dasar tentang pasien, dan membuat catatan tentang respons kesehatan pasien. Pengkajian yang komprehensif atau teliti, logis dan sistematis akan mengarahkan dan mendukung identifikasi masalah pasien. Sumber data dari hasil observasi, pemeriksaan fisik, hasil pemeriksaan penunjang.

Data yang lengkap mampu mengidentifikasi semua masalah keperawatan pada pasien. Pada hasil pengkajian yang dilakukan pada lansia Ny. F pada tanggal 3 September 2024, didapatkan hasil bahwa klien sering mengeluhkan sakit kepala dan pusing, tampak memegang kepala pada area nyeri, klien tampak lelah, setelah dilakukan pengkajian nyeri didapatkan hasil: klien mengeluhkan nyeri pada kepala, seperti ditusuk pada bagian belakang kepala dengan skala nyeri 5 (1-10) dan datang dan pergi. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah: 160/100 mmHg, suhu: 36,5°C, denyut nadi: 99x/menit, pernapasan: 22x/menit, CRT > 3 detik.

Setelah melakukan pengkajian, langkah selanjutnya adalah merumuskan diagnosis. Diagnosis utama adalah nyeri akut dengan memantau respons pasien, skala nyeri, faktor-faktor yang memperberat dan meringankan nyeri, menilai respons nyeri nonverbal, dan mendorong klien untuk melakukan relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri. Penulis juga menganjurkan pembatasan kafein, natrium, kolesterol, dan makanan tinggi lemak dan garam. Selain itu, penulis menerapkan intervensi komplementer untuk menurunkan tekanan darah klien, yaitu terapi latihan hipertensi.

Diagnosis kedua adalah gangguan pola tidur dengan mengidentifikasi aktivitas dan pola tidur, faktor-faktor pengganggu tidur, makanan dan minuman yang mengganggu tidur, membatasi waktu tidur siang, dan menganjurkan untuk menghindari makanan/minuman yang mengganggu tidur. Diagnosis ketiga adalah defisit pengetahuan dengan mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, menyediakan materi dan media edukasi kesehatan, melakukan edukasi kesehatan mengenai penyakit klien yaitu hipertensi, meliputi pengertian hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, dan penanganan hipertensi.

Dari implementasi yang diberikan kepada klien, didapatkan bahwa setelah dilakukan terapi latihan hipertensi sebanyak 7 kali/pertemuan dengan durasi 30 menit selama 1 minggu, rata-rata tekanan darah klien adalah 120/80 mmHg.

Nursing Care Analysis Based on Evidence Based Practice:

Selama studi kasus, beberapa masalah keperawatan muncul, dengan tanda dan gejala yang mendukung masalah keperawatan klien, termasuk nyeri akut, gangguan tidur, dan defisit pengetahuan. Selama pengkajian, klien didiagnosis hipertensi, dengan diagnosis utama nyeri akut, yang ditandai dengan keluhan pusing dan sakit kepala. Intervensi utama difokuskan pada manajemen nyeri akut, yang merupakan diagnosis utama, karena klien melaporkan nyeri di kepala dan leher. Oleh karena itu, penulis memberikan intervensi untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri akut menggunakan latihan hipertensi, sebuah intervensi yang berbasis bukti dan sesuai dengan praktik berbasis bukti.

Latihan hipertensi adalah jenis latihan untuk lansia dengan hipertensi, yang dirancang untuk menurunkan berat badan dan mengelola stres, sehingga mengurangi faktor-faktor yang memperburuk hipertensi. Latihan ini dilakukan selama 30 menit setidaknya dua kali seminggu untuk meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke otot dan rangka yang aktif, terutama otot jantung, sehingga menurunkan tekanan darah.

Setelah dilakukan 7 tindakan keperawatan maka didapatkan evaluasi pada Ny. F untuk nyeri akut, pada hari pertama diberikan implementasi. Klien mengatakan merasa pusing/sakit kepala dan nyeri leher seperti ditekan benda berat dengan skala nyeri 5 dan tekanan darah 160/100 setelah diberikan latihan hipertensi selama 5 menit klien mengatakan merasa nyaman dengan latihan yang diberikan. Pada hari kedua diberikan implementasi kondisi klien sama seperti sebelumnya, pada hari ini klien mengatakan mengkonsumsi ambloodipine 5 mg, setelah dilakukan latihan hipertensi selama 5 menit tekanan darah pasien menurun dari hari sebelumnya menjadi 150/90mmHg.

Pada hari ketiga klien mengatakan masih merasakan pusing/sakit kepala dan nyeri leher tetapi tidak seperti sebelumnya dengan skala nyeri 4. Klien mengatakan mengkonsumsi ambloodipine 5 mg pada hari sebelumnya setelah dilakukan latihan hipertensi tekanan darah pasien masih berada pada angka 150/90 mmHg. Pada hari ke empat klien mengatakan masih merasakan pusing/sakit kepala dan nyeri leher namun tidak seperti kemarin dengan skala nyeri 4 setelah melakukan latihan hipertensi tekanan darah pasien menurun menjadi 140/80.

Pada hari kelima, klien mengatakan pusing, sakit kepala, dan nyeri leher mulai berkurang dengan skala nyeri menurun menjadi 3 setelah latihan hipertensi. Tekanan darah pasien 140/80. Pada hari ini, pasien tidak mengonsumsi obat penurun tekanan darah. Pada hari keenam, klien mengatakan pusing, sakit kepala, dan nyeri leher mulai berkurang dengan skala nyeri menurun menjadi 2 setelah latihan hipertensi selama 5 menit. Tekanan darah pasien menurun menjadi 130/90. Pada hari ini, pasien tidak mengonsumsi obat penurun tekanan darah.

Pada hari ketujuh, klien mengatakan pusing/sakit kepala dan nyeri leher tidak lagi terasa begitu hebat, skala nyeri menurun menjadi 1 dan tekanan darah menurun menjadi 120/80 mmHg. Mengenai gangguan pola tidur, setelah diimplementasikan selama 6 hari, klien mengatakan dapat tertidur lebih cepat dari

biasanya, klien mengatakan lebih nyaman saat akan tidur setelah mengurangi konsumsi kopi, hasil evaluasi klien menunjukkan masalah teratasi, dan intervensi dihentikan. Terkait masalah defisit pengetahuan dan telah dilaksanakan selama 4 hari, klien mengatakan sudah mengetahui apa itu hipertensi serta cara pencegahan dan pengendaliannya.

Dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hasil TTV, TD: 120/80 mmHg, S; 36, o3, HR: 80x/menit, RR: 22x/menit, CRT>3 detik, hasil evaluasi klien menunjukkan masalah telah teratasi, dan intervensi dihentikan.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir bagi Perawat setelah dilakukan Praktik Profesi Keperawatan yang telah dilaksanakan, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut, pengkajian dilakukan terhadap klien pada tanggal 2-4 September 2024, didapatkan hasil bahwa klien mengalami hipertensi dengan tekanan darah rata-rata 160/100 mmHg, klien mengeluhkan nyeri kepala, nyeri leher, dan sering terbangun malam hari.

Diagnosis keperawatan yang diidentifikasi pada klien adalah nyeri akut, gangguan tidur, dan defisit pengetahuan. Intervensi keperawatan yang diberikan kepada klien meliputi terapi nonfarmakologis, yaitu penggunaan latihan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi. Implementasi yang dilakukan pada klien adalah dengan menggunakan latihan hipertensi. Evaluasi yang diperoleh pada klien dengan intervensi menggunakan latihan terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dari 160/100 menjadi 120/80 selama 7 hari.

Referensi

1. Afra FY, Saufi M. Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif Melalui Edukasi Kesehatan Pada Lansia Di Desa Penggalaman Kecamatan Martapura Barat. 2024;4(1):101-107.
2. Sundari RK, Latifah, Tasalim R. Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi pada Lansia Penderita Hipertensi. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal*. 2024;14(3):1063-1072. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
3. Dinas Kesehatan Aceh. Profil Kesehatan Aceh 2021. *Aceh, Dinas Kesehat*. Published online 2021:1-193.
4. Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. Profil Dinkes Kab.Aceh Besar 2022. Published online 2022.
5. Priliana, W. (2024). Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Bhakti Sabha Nusantara*, 3(1), 44–49. <https://doi.org/10.58439/bsn.v3i1.248>
6. Tina Y, Handayani S, Monika R. Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *J Kesehat Samodra Ilmu*. 2021;12(2):118-123. doi:10.55426/jksi.v12i2.150

7. Mahdalena, Hutagaol R, Suroto. RPM Friends Grayson Sigmon. *J Widya Laksmi J Pengabdian Kpd Masy.* 2025;5(1):39-45.