



Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Pelaksanaan Senam Hipertensi Pada Penderita Darah Tinggi Di Wilayah Puskesmas Punggelan 2

Elista Fitriyatun Setyaningsih¹, Nutrisia Nu'im Haiya², Abrori³, Moch Aspihan⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Sultan Agung

Email: tugaskuliah.nnh@gmail.com, abrori@unissula.ac.id, aspihan@unissula.ac.id

Korespondensi Penulis: fitriyatunsetyaningsih@gmail.com

Abstract : Hypertension is a chronic disease that requires good management, one of which is through hypertension exercises. Sufficient knowledge can support compliance in carrying out regular hypertension exercises. This research used a cross-sectional design with purposive sampling technique, involving 144 respondents. Data were analyzed using univariate and bivariate tests with Spearman correlation. The majority of respondents were at least 50 years old and female (50.7%). As many as 49.3% of respondents had a poor level of knowledge, and 47.9% were not compliant in carrying out hypertension exercises. The results of statistical tests show that there is a significant relationship between knowledge and adherence to hypertension exercise. There is a significant relationship between the level of knowledge and compliance with implementing hypertension exercises in high blood pressure sufferers at the Punggelan 2 Community Health Center.

Keywords: Compliance, Knowledge, Hypertension Exercise

Abstrak : Hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan yang baik, salah satunya melalui senam hipertensi. Pengetahuan yang cukup dapat mendukung kepatuhan dalam melakukan senam hipertensi secara teratur. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan teknik purposive sampling, melibatkan 144 responden. Data dianalisis menggunakan uji univariat dan bivariat dengan korelasi Spearman. Mayoritas responden berusia minimal 50 tahun dan berjenis kelamin perempuan (50,7%). Sebanyak 49,3% responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, dan 47,9% tidak patuh dalam melaksanakan senam hipertensi. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan kepatuhan senam hipertensi. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan pelaksanaan senam hipertensi pada penderita darah tinggi di Puskesmas Punggelan 2.

Kata kunci: Kepatuhan, Pengetahuan, Senam Hipertensi

1. PENDAHULUAN

Negara berkembang seperti Indonesia, masyarakat menghabiskan waktu untuk bekerja dan memiliki waktu sangat sedikit untuk melakukan pola hidup sehat, seperti jarang olahraga, mengkonsumsi minuman beralkohol, merokok, hingga memakan makanan seperti *junk food*. Sehingga menyebabkan berbagai macam penyakit salah satunya hipertensi.

Prevalensi hipertensi menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), berdasarkan umur yaitu pada usia 25-34 tahun sebesar 20,1%, usia 35-44 tahun sebesar 31,6%, usia 45-54 tahun sebesar 45,3% dan pada usia 55-64 tahun sebesar 55,2%. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan Hipertensi sebesar 37,57%. Prevalensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan pedesaan (37,01%). Prevalensi semakin meningkat dengan seiring bertambahnya umur (Dinkes Jateng, 2020). Berdasarkan studi pendahuluan pada 2 bulan terakhir di Puskesmas Punggelan 2 terdapat 224 orang.

Faktor pemicu hipertensi dibedakan atas hal yang tidak dapat terkontrol (seperti keturunan, jenis kelamin, dan umur) dan yang dapat dikontrol (seperti kegemukan, kurang olahraga, merokok, serta konsumsi alkohol dan garam). Hipertensi memiliki berbagai faktor risiko yang memiliki keterkaitan erat dengan pemicu penyakit tersebut. Berbagai faktor risiko hipertensi meliputi: genetik, ras, usia, jenis kelamin, merokok, obesitas, serta stress psikologis. (Khodijah & Widodo, 2020).

Pengetahuan dan kepatuhan yang cukup dapat melaksanakan senam hipertensi dengan baik. Persepsi seseorang melakukan perilaku dan sikap untuk mencapai tujuan yang berhubungan dengan pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan yang memadai dapat mendukung seseorang melaksanakan kepatuhan melaksanakan senam hipertensi karena mereka tahu akan manfaatnya. Seseorang yang tahu tentang senam hipertensi, mereka tahu cara untuk menghindari tekanan darah. Kepatuhan senam hipertensi dapat terlaksana, jika penderita melaksanakan senam hipertensi secara teratur.

Senam hipertensi merupakan salah satu penatalaksanaan non farmologi yang dapat dilakukan dengan mudah dan tidak memerlukan biaya yang besar (Pangaribuan 2023). Senam hipertensi merupakan latihan fisik yang mampu mendorong jantung bekerja

dengan optimal dan mencegah penyakit kronis seperti hipertensi. Senam hipertensi juga merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat merefleksikan pembuluh darah, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan menurun (Dwisetyo et al., 2023).

Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang memiliki dampak besar bagi kesehatan baik secara global maupun internasional. Oleh karena itu, perlu adanya tindakan dan kerjasama dari semua kalangan untuk menekan angka kenaikan hipertensi. Berdasarkan uraian yang telah penulis jabarkan maka penulis tertarik untuk melakukan “Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Pelaksanaan Senam Hipertensi pada Penderita Darah Tinggi di Wilayah Puskesmas Punggelan 2”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 144 orang. Data dianalisis menggunakan uji univariate dan bivariate dengan korelasi *spearman*.

3. METODE PENELITIAN

a. Hasil

1) Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Usia (n=144)

Rata – rata	Umur Terendah	Umur Tertinggi
54,74	50	60

Tabel 2 Karakteristik Jenis Kelamin (n=144)

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)	Kumulatif
Laki-laki	71	49,3	49,3
Perempuan	73	50,7	100,0
Total	144	100,0	

Tabel 3 Karakteristik Pendidikan (n=144)

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)	Kumulatif
SD	41	28,5	28,5
SMP	29	20,1	48,6
SMA	31	21,5	70,1
Perguruan Tinggi	43	29,9	100,0
Total	144	100,0	

Tabel 4 Karakteristik Pekerjaan (n=144)

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)	Kumulatif
Tidak Bekerja	49	34,0	34,0
TNI/POLRI	15	10,4	44,4
PNS	24	16,7	61,1
Swasta	56	38,9	100,0
Total	144	100,0	

1) Pengetahuan

Tabel 5 Pengetahuan (n=144)

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)	Kumulatif
Kurang	71	49,3	49,3
Cukup	28	19,4	68,8
Baik	45	31,3	100,0
Total	144	100,0	

2) Kepatuhan Senam Hipertensi

Tabel 6 Kepatuhan Senam Hipertensi (n=144)

Kepatuhan Senam Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)	Kumulatif
Tidak Patuh	69	47,9	47,9
Cukup Patuh	28	19,4	67,4
Patuh	47	32,6	100,0
Total	144	100,0	

3) Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Senam Hipertensi

Table 7 Tabulasi Silang Pengetahuan dan Kepatuhan Senam Hipertensi serta Korelasi Spearman's Rho (n=144)

Pengetahuan	Kepatuhan Senam Hipertensi						<i>Spearman's Rho</i>	
	Tidak Patuh		Patuh		Cukup Patuh		Correlation Coefficient	Sig.(2-tailed)
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%		
Kurang	69	47,9	1	0,7	1	0,7	r = 0,929	P = 0,000
Cukup	0	00,0	27	18,8	1	0,7		
Baik	0	0,0	0	0,0	45	31,3		

b. Pembahasan

Dari hasil pengumpulan data penelitian diatas maka dibahas sesuai hasil penelitian:

1) Karakteristik Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan

a) Usia

Berdasarkan karakteristik diketahui bahwa dari 144 responden penelitian, umur terendah 50 tahun dan umur tertinggi 60 tahun. Faktor usia merupakan salah satu faktor risiko utama dalam kejadian hipertensi. Seiring bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah mengalami penurunan, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Menurut peneliti seiring bertambahnya usia tubuh akan mengalami penurunan elastisitas pada pembuluh darah sehingga tekanan darah secara otomatis akan naik dan tidak stabil. Proses penuaan menyebabkan kemampuan tubuh mulai terjadi penurunan otot, hingga kekuatan jantung memompa darah sehingga harus diimbangi dengan aktivitas-aktivitas yang rutin seperti senam (Izhar, 2017).

Usia sangat penting diketahui karena dapat menilai segala sesuatu berdasarkan pengalaman yang pernah dijalaninya di masa lalu. Kelompok golongan usia pra lansia yang berpotensi mendapatkan resiko penyakit dan penurunan daya tahan tubuh. Hal ini terjadi karena pada usia tersebut pembuluh darah mengalami penurunan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan dan bertambahnya usia seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik maupun psikologis (Anggara & Prayitno, 2013). Dalam usia saat ini pola hidup harus lebih terkontrol salah satunya yaitu melakukan senam hipertensi secara rutin. Tujuan senam hipertensi adalah menurunkan tekanan darah, menstabilkannya, dan menjaga kesehatan lansia. membantu menghilangkan retensi (penahan) air dalam jaringan tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Senam hipertensi dapat dilakukan sebagai terapi non farmakologi yang murah dan dapat dilakukan di rumah (Pramana, 2016).

b) Jenis Kelamin

Berdasarkan karakteristik diketahui bahwa 71 tahun orang paling banyak 73 orang (50,7%) berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi, menurut hasil penelitian menunjukkan hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan Menurut peneliti hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor hormonal yang lebih besar terdapat di dalam tubuh perempuan dibandingkan laki-laki, yang dapat meningkatkan lemak dalam tubuh dan obesitas, sehingga dapat menyebabkan berkurangnya aktivitas pada perempuan. (Anggara & Prayitno, 2013).

Perempuan beresiko lebih besar terserang hipertensi dari pada laki-laki. Faktor yang dapat memperbesar resiko atau kecenderungan seseorang penderita hipertensi yaitu faktor genetik serta faktor lingkungan. Perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah setelah menopause yaitu diatas usia 45 tahun. Hal ini dikarenakan menopause pada perempuan yaitu berhentinya produksi endogen esterogen yang menyebabkan tubuh tidak dapat mempertahankan vasodilatasi yang dapat mengontrol tekanan darah (Izhar, 2017).

Menurut Muharni & Wardhani (2020), Hormon pada laki-laki dan perempuan memiliki efek untuk mengatur sistem RAS (Renin-Angiotensin System) dan mempengaruhi produksi angiotensinogen dan metabolisme natrium. Sehingga pada perempuan yang sudah tua dan mengalami menopause, tekanan darah sistolik meningkat dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini kemungkinan berhubungan dengan perubahan hormonal pada saat mendekati masa menopause. Penurunan rasio esterogen/androgen mengurangi efek vasorelaksan esterogen pada dinding vessel dan meningkatkan faktor vasokonstriksi seperti endoteloin. Terjadinya penurunan hormon esterogen ini meningkatkan regulasi RAS dengan meningkatkan aktivitas plasma renin. Faktor terjadinya hipertensi pada perempuan selain disebabkan karena usia, jenis kelamin dan genetik juga disebabkan karena penggunaan kontrasepsi pil yang mengandung hormon esterogen dan progesteron.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ginting (2018), menyatakan bahwa esterogen yang terkandung dalam kontrasepsi hormonal dapat menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal. Esterogen dengan dosis tinggi juga dapat mempengaruhi metabolisme elektrolit yang mengakibatkan kenaikan ketahanan perifer dan venous return yang dapat meningkatkan tekanan darah.

c) **Tingkat Pendidikan**

Berdasarkan karakteristik Tingkat Pendidikan diketahui bahwa dari 144 responden penelitian paling banyak memiliki pendidikan perguruan tinggi yaitu 43 orang (21,5%). Menurut peneliti hubungan antara pendidikan dengan tekanan darah beresiko terkena hipertensi, kemungkinan di sebabkan karena kurangnya pengetahuan pada pasien yang berpendidikan rendah terhadap kesehatan sehingga sulit atau lambat menerima informasi (penyuluhan) yang di perikan oleh petugas sehingga berdampak pada perilaku/pola hidup sehat.

Tingkat pendidikan seseorang juga akan mempengaruhi pola berpikir seseorang untuk melakukan tindakan termasuk dalam mengambil sebuah keputusan tentang pemanfaatan pelayanan sosial yang telah diselenggarakan oleh pemerintah dalam bidang pencegahan kesehatan. Lansia yang memiliki pendidikan tinggi akan lebih dapat beradaptasi dengan hal baru sehingga meningkatkan pengetahuan dari pada lansia yang memiliki pendidikan rendah (Cahyaningrum et al., 2022).

Pendidikan dapat digunakan sebagai tolak ukur untuk mengukur tingkat intelektual seseorang. Semakin tinggi pendidikan yang dimiliki maka semakin tinggi pula tingkat intelektualnya. Oleh karena itu semakin tinggi tingkat pendidikan maka wawasan responden terhadap kepatuhan melakukan senam hipertensi, dimana melakukan kegiatan tersebut dapat menurunkan tekanan darah dengan begitu dapat menjaga tekanan darah lebih terkontrol (Anggara & Prayitno, 2013).

1) **Pengetahuan kesehatan**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 71 orang (49,3%). Pengetahuan

adalah suatu pembentukan secara terus menerus oleh seseorang yang setiap saat mengalami reorganisasi karena adanya pemahaman-pemahaman baru. Pengetahuan dapat diperoleh seseorang secara alami atau diintervensi baik langsung maupun tidak langsung.

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, misalnya pengalaman, serta sarana informasi. Pengetahuan tidak hanya didapat secara formal melainkan juga melalui pengalaman. Selain itu pengetahuan juga didapat melalui sarana informasi yang tersedia di rumah, seperti radio dan televisi. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga sehingga penggunaan pancaindra terhadap suatu informasi sangat penting (Purbaningrum, 2020).

Pengetahuan yang baik tentang hipertensi dapat mendorong seseorang untuk berperilaku lebih baik dalam mengubah gaya hidup seperti melakukan olahraga yang teratur. Jika seseorang memiliki pengetahuan tentang penyakit hipertensi seperti akibat dari penyakit tersebut jika tidak melakukan senam hipertensi sebagai upaya terapi non farmakologi dan tidak teratur minum obat serta juga tidak kontrol tekanan darah secara rutin maka akan mengakibatkan komplikasi penyakit sehingga mereka meluangkan waktunya untuk kontrol tekanan darah (Wahyuni, 2013).

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Yani (2011) dengan hasil penelitian menunjukkan 17 responden (36,2%) memiliki pengetahuan kategori sedang, 14 responden 29,8% dengan pengetahuan tinggi dan 16 responden (34,0%) memiliki pengetahuan rendah. Sebanyak 29 responden (61,7%) tidak aktif dalam mengikuti senam lansia, 18 responden (38,3%) aktif mengikuti senam lansia/ dengan hasil uji hipotesis dengan uji Chi Square diperoleh nilai $\chi^2 = 14,684$ dengan p values 0,001.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novianti & Mariana (2018), bahwa pengetahuan seseorang berhubungan dengan berperilaku aktif dalam kegiatan mengikuti senam aerobic low impact, dimana pengetahuan lansia akan manfaat senam yang dilakukan masih terbatas.

2) Kepatuhan dalam melaksanakan senam hipertensi

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki bahwa dari 144 responden 69 orang (47,9%) tidak patuh senam. Peningkatan insidensi masalah pada peningkatan tekanan darah yang terjadi pada lansia yang memberikan dampak kurang baik, perlu mendapatkan penatalaksanaan yang cepat, tepat dan terpantau. Program pemerintah yang dilakukan sebagai salah satu upaya menurunkan prevalensi dan penanggulangan kejadian hipertensi adalah dengan pembentukan dan pemantauan Posyandu Lansia. Posyandu lansia merupakan pos pelayanan terpadu yang ditujukan untuk lansia dan digerakkan oleh masyarakat agar lansia mendapatkan pelayanan kesehatan yang sesuai. Posyandu lansia bertujuan untuk mengontrol kesehatan lansia, memberikan bimbingan kepada lansia dalam merawat dan memantau status kesehatan secara mandiri. Lansia yang memiliki tingkat pendidikan rendah cenderung lebih aktif untuk melakukan kunjungan ke posyandu lansia (Cahyaningrum et al., 2022).

Menurunkan tekanan darah senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi. Terjadi peningkatan denyut jantung. Curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum 46 senam (Mara et al., 2019).

Senam dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan waktu 30 menit.. Jika melakukan senam secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat merileksasikan pembuluh-pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun (Purbaningrum, 2020).

Kepatuhan merupakan perilaku yang tidak mudah untuk dijalankan, karena untuk mencapai kesembuhan dari suatu penyakit diperlukan kepatuhan atau keteraturan berobat serta melakukan senam hipertensi secara teratur bagi setiap pasien khususnya penderita hipertensi. Kepatuhan melakukan senam hipertensi sebagai upaya terapi non farmakologi bagi penderita hipertensi dapat mengontrol tekanan darah, sehingga sangat penting kepatuhan melakukan senam hipertensi dilakukan oleh penderita hipertensi agar resiko kerusakan pada organ lain akibat hipertensi ini menjadi berkurang (Purbaningrum, 2020).

Walaupun keluhan sudah hilang, pasien hipertensi tetap harus menjaga pola hidup sehat salah satunya kepatuhan melakukan senam hipertensi secara rutin hingga tekanan darahnya benar-benar terkontrol. Hal ini diakibatkan karena hipertensi sering tidak menimbulkan gejala dan keluhan yang khas, sehingga sulit disadari oleh penderita. Hipertensi juga merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikendalikan. Bagi pasien yang kurang patuh melakukan senam hipertensi maka bisa mengobati secara farmakologi dengan mengkonsumsi obat secara rutin serta terapi non farmakologis lainnya guna mengontrol tekanan darahnya seperti mengurangi konsumsi garam (tidak lebih dari 2 gram per hari), diet dengan gizi seimbang, menghindari alkohol, dan tidak merokok (Cahyaningrum et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nyawikuhy (2021) yang berjudul hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan keaktifan mengikuti senam prolanis pada penderita hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Mekar Kota Kendari menunjukkan hasil analisis univariat tentang pengetahuan hipertensi menunjukkan baik 15 (36,6%), cukup 24 (58,5%) kurang 2 (4,9%), responden yang mengikuti kegiatan senam dengan kategori aktif sebanyak 19 orang (46,3%) dan tidak aktif 22orang (53,7%). Analisis bivariat spearman rho'diperoleh nilai p sebesar 0,002, sehingga dapat disimpulkan pengetahuan memengaruhi keaktifan dalam mengikuti senam prolanis.

3) Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Pelaksanaan Senam Hipertensi pada Penderita Darah Tinggi pada penderita darah tinggi di Wilayah Puskesmas Punggelan 2.

Hasil analisis spearman's Rho menunjukkan nilai $r = 0,929$ dan $p = 0,000$ dimana nilai $p < (0,05)$, sehingga membuktikan bahwa H_a diterima. Hal ini menguatkan hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara pengetahuan dan kepatuhan senam hipertensi pada penderita darah tinggi di wilayah Pusekesmas Punggelan 2.

Pengetahuan merupakan tingkat perilaku pasien dalam melaksanakan kepatuhan dalam meningkatkan pola hidup sehat dengan melakukan senam hipertensi secara rutin dan perilaku lain yang disarankan oleh dokter atau orang lain. Apabila pengetahuan pasien mengenai penyakitnya dan pengendalian dapat ditingkatkan bersamaan dengan kepatuhan melaksanakan senam hipertensi maka kepatuhan melaksanakan senam hipertensi akan meningkat (Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017).

Kepatuhan dalam melakukan senam hipertensi merupakan salah satu faktor penting dalam mengontrol tekanan darah pasien itu sendiri dan sebaliknya, ketidakpatuhan merupakan salah satu faktor utama penyebab kegagalan terapi. Kegagalan terapi berupa tekanan darah yang senantiasa diatas batas normal dapat menimbulkan komplikasi penyakit lain seperti jantung, gagal ginjal, dan stroke. Ketidakpatuhan terhadap terapi hipertensi merupakan suatu faktor yang menghambat pengontrolan tekanan darah sehingga membutuhkan intervensi untuk meningkatkan kepatuhan terapi baik secara farmakologi maupun non farmakologi (Wibowo, 2018).

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan Dimana tekanan darah seseorang berada diatas batas normal atau optimal yaitu 120 mmhg gantung sistolik dan 80 mmhg gantung diastolik. Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama, dan bisa memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung dan

merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Muharni & Wardhani, 2020).

Salah satu pendekatan non farmakologis yang digunakan dalam menurunkan tekanan darah adalah senam hipertensi. Olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifertotal, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Novianti & Mariana, 2018).

Senam hipertensi dapat bermanfaat dalam menurunkan nilai tekanan darah pada lansia yaitu dengan melakukan senam hipertensi maka kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat dan pada fase istirahat pembuluh darah akan dilatasi, aliran darah akan menurun sehingga pembuluh darah akan elastis dan dengan melebarnya pembuluh darah maka tekanan darah akan turun (Muharni & Wardhani, 2020).

Menurut Lestari (2019), senam yang dilakukan secara rutin dan konsisten dapat meningkatkan kapasitas jantung dan menurunkan hipertensi juga menurunkan bahaya dari penumpukan lemak yang ada pada dinding vena sehingga akan menjaga keelastisitasnya khususnya dapat mempersiapkan otot-otot jantung dalam berkontraksi sehingga kapasitas dalam darah tetap terjaga.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Anwari et al., (2018) dengan judul “Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember” memiliki pengaruh yang signifikan. Kemudian

pada penelitian Sianipar & Putri, (2018) dengan judul “Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya” dengan hasil signifikan.

Sejalan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan Muharni & Wardhani (2020), hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah mulai turun signifikan pada minggu ke-4. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah senam hipertensi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Didukung oleh penelitian Suwanti et al., (2019), hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh senam hipertensi terhadap sistolik dan diastolik.

KESIMPULAN

- a. Responden memiliki usia paling banyak berkelamin perempuan, dengan pendidikan perguruan tinggi, dan pekerjaan swasta.
- b. Tingkat pengetahuan responden penderita hipertensi hampir sebagian besar berpengetahuan kurang. Tingkat kepatuhan dalam melaksanakan senam hipertensi dengan sebagian cenderung tidak patuh.
- c. Mayoritas responden yang memiliki pengetahuan kurang cenderung tidak patuh dalam melaksanakan senam hipertensi, sementara responden dengan pengetahuan baik menunjukkan tingkat kepatuhan yang tinggi.

SARAN

- a. Bagi Puskesmas

Diharapkan dapat meningkatkan program edukasi dan Penyuluhan tentang pentingnya senam hipertensi, khususnya bagi penderita hipertensi melalui media yang mudah dipahami dan menjangkau seluruh kelompok usia.

- b. Bagi institusi Keperawatan

Dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan kurikulum pendidikan keperawatan terkait peran edukasi kesehatan dalam meningkatkan kepatuhan penderita hipertensi.

c. Bagi Peneliti

Penelitian lanjutan dapat menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepatuhan dalam melaksanakan senam hipertensi, seperti tingkat motivasi penderita, dukungan keluarga.

d. Bagi Masyarakat/Pasien

Disarankan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya senam hipertensi sebagai bagian dari gaya hidup sehat guna mengontrol Tekanan darah dan mencegah komplikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat tahun 2012. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 5(1), 20–25.
- Cahyaningrum, E. D., Putri, N. R. I. A. T., & Dewi, P. (2022). Hubungan Usia dan Tingkat Pendidikan dengan Peningkatan Tekanan Darah Lansia. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM) ISSN*, 2809, 2767.
- Dwisetyo, B., Suranata, F. M., & Tamarol, W. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(2), 74–80.
- Ginting, J. F. (2018). *Pengaruh Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi tentang Hipertensi terhadap Keaktifan dalam Kegiatan Prolanis di Puskesmas Berastagi Kabupaten Karo Tahun 2017*.
- Izhar, M. D. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah di panti sosial tresna werdha budi luhur jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 17(1), 204–210.
- Khodijah, K., & Widodo, Y. P. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Melakukan Senam Lansia Di Kelompok Lanjut Usia Puskesmas Tegal Selatan. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 11(2), 6.
- Lestari, T. A. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keaktifan Mengikuti Senam Prolanis pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Dau Kabupaten Malang. *University of Muhammadiyah Malang*.
- Mara, D. S., Sari, Y. O., & Suhatri, S. (2019). Hubungan Pengetahuan dengan Clinical

- Outcome Pasien Hipertensi di Poli Penyakit Dalam RSUP DR. M. Djamil Padang. *JSEK (Jurnal Sains Farmasi & Klinis)*, 6(2), 134–140.
- Muharni, S., & Wardhani, U. C. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Senam Ergonomik. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 71–78.
- Novianti, N., & Mariana, D. (2018). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 123–138.
- Nyawikuhy, A. H. (2021). *Hubungan Riwayat Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Di RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto*. STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- Pangaribuan, S. M., Siregar, H. K., Yemina, L., Yenny, Y., & Widiastuti, S. H. (2023). Implementasi Senam Hipertensi Dan Pendidikan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Rawasari. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(3), 262–268.
- Pramana, L. D. Y. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Demak II*. UNIMUS.
- Purbaningrum, R. B. (2020). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Literatur Review*.
- Wahyuni, D. E. (2013). Hubungan tingkat pendidikan dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di kelurahan jagalan di wilayah kerja puskesmas pucangsawit surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia Vol, 1(1)*, 113.
- Wibowo, Y. A. (2018). *Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia Dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia (Studi di posyandu lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)*. STIKes insan cendikia Jombang.
- Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Stroke*, 33(46.1), 67.