



Terapi Aktivitas Kelompok Tebak Gambar Dan Senam Hipertensi Dalam Mengatasi Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler : Hipertensi

Alfika Safitri ¹, Erna Susanti ², Ainul Latifah ³, Ayu Aulia ⁴,
Ragita Citra Adzani Putri ⁵, Fauzi Rakha Riqy Putra Sulisty ⁶,
Sindri Disti Sagitri ⁷, Siti Nurbaidilah ⁸, Septa Yundari ⁹, Siti Hapsah ¹⁰,
Naditiya Rahmawati ¹¹, Waspah Pitriyah ¹², Via Fauzia ¹³, Siti Hayatun N ¹⁴
¹⁻¹⁴ Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani

Alamat : Jl. Aria Santika No. 40A Bugel, Margasari, Karawaci, Tangerang

*Korespondensi penulis : ernas6074@gmail.com

ABSTRACT. *Introduction hypertension is a condition where blood pressure increases beyond normal limits. normal blood pressure limits vary according to age. Hypertension gymnastics is a sport whose one aim is to increase blood flow and oxygen supply to the active muscles and skeleton, especially to the heart muscle. The purpose of this hypertension exercise is to increase the knowledge of the elderly in the Tresna Werdha Budi Mulia 2 social institution regarding hypertension exercise to reduce blood pressure. The method used is by socializing and providing counseling and displaying posters containing the steps in hypertension exercise. The health counseling was held on Thursday, June 8 2023. The population in this counseling were the elderly in the Tresna Werdha Budi Mulia 2 Social Institution. After carrying out Health Education on hypertension exercises, the results (100%) were that the elderly in the Tresna Werdha Budi Mulia 2 Social Institution understood, understand and be able to give an example of how hypertension exercises to lower blood pressure.*

Keyword: *Picture Guessing Therapy, Hypertension*

ABSTRAK. Pendahuluan hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal. batas tekanan darah normal bervariasi sesuai dengan usia. 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. Tujuan senam hipertensi ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan lansia di panti sosial tresna werdha budi mulia 2 terkait senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Metode yang digunakan yaitu dengan sosialisasi dan memberikan penyuluhan serta memajang poster yang berisi tentang langkah-langkah dalam senam hipertensi. Penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada hari Kamis, 8 Juni 2023. Populasi dalam penyuluhan ini adalah lansia di panti sosial tresna werdha budi mulia 2. Setelah dilaksanakan Pendidikan Kesehatan tentang senam hipertensi didapatkan hasil (100%) para lansia di panti sosial tresna werdha budi mulia 2 memahami, mengerti serta dapat mencontohkan bagaimana senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Terapi tebak gambar, hipertensi

PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu, anak, dewasa, dan tua. Lansia atau lanjut usia adalah tahap akhir dari proses penuaan. Pada tahap ini biasanya individu sudah mengalami kemuduran fungsi fisiologis organ tubuhnya. Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Azizah, 2019). Meningkatnya penduduk lanjut usia dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang ada. Penuaan penduduk membawa berbagai implikasi baik dari aspek social, ekonomi, hukum, politik dan terutama kesehatan (Komnas Lansia, 2020). Meningkatnya populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif pada lansia ini jika tidak ditangani dengan baik maka akan menambah beban finansial negara yang tidak sedikit dan akan menurunkan kualitas hidup lansia karena meningkatkan angka morbiditas bahkan dapat menyebabkan kematian (Depkes, 2019). Beberapa penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh lansia antara lain, gangguan sendi, hipertensi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung dan diabetes melitus (Risksdas, 2021).

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organorgan lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. Peningkatan darah sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih tinggi. Hipertensi sering dijuluki sebagai silent killer, karena pada awalnya tidak memberikann gejala-gejala yang pasti, sehingga penderita tidak memikirkannya secara serius karena tidak terdapat tanda-tanda klinis yang muncul sebagai peringatan akan adanya kerusakan organ yang lebih luas, hipertensi juga dapat mengakibatkan stroke hal ini terjadi akibat komplikasi dari hipertensi yang tidak tertangani dengan baik. (Dafriani, 2019).

Tata laksana untuk hipertensi adalah secara farmakologis dan non farmakologis. Secara nonfarmakologis salah satunya adalah olahraga dan tebak gambar. 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 penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah. gejala penurunan kognitif ringanpun terhadap lansia akan mengakibatkan penurunan daya ingat yang terus menerus menurun sehingga menimbulkan masalah seperti depresi dan kurang percaya diri bahkan demensia, kemunduran yang paling dominan ditemui adalah menurunnya kemampuan memori atau daya ingat pada lansia maka terapi aktivitas kelompok yaitu tebak gambar merupakan terapi tambahan yang dilakukan oleh perawat.

Terapi aktifitas kelompok merupakan salah satu upaya alternatif yang dilakukan perawat kepada kelompok lansia yang mempunyai masalah keperawatan dimana dalam kelompok terjadi dinamika interaksi yang saling menguntungkan dan menjadi tempat lansia melatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku yang maladaptive.

SAMPEL

Menurut Malhotra (2010) sampel ialah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yang digunakan adalah seluruh pasien dengan teknik *total sampling* yaitu setiap orang dalam populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

INSTRUMENT PENELITIAN

Instrument penelitian menggunakan kuesioner untuk mengetahui sejauh mana pasien sudah mengetahui teknik/ gerakan senam hipertensi, pertanya nya mencangkup terkait senam hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Terapi Aktivitas yang dilakukan secara langsung dengan pasien, memiliki hasil data yang diperoleh dengan total pasien lansia 10 pasien rata-rata usia lansia 61-88 tahun dan semua lansia yang mengikuti kegiatan yaitu perempuan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	N	%
SD	6	60%
SMP	4	40%
Total	10	100%

Dari hasil tabel Frekuensi berdasarkan pendidikan SD sebanyak 6 orang 60% dan SMP sebanyak 4 orang 40% total 10 orang 100%

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pre-Tes Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan	N	%
Baik	2	20%
Kurang Baik	8	80%
Total	10	100%

Dari hasil tabel fekuensi berdasarkan pre-tes dengan pengetahuan baik sebanyak 2 orang 20% dan untuk yang pengetahuan kurang baik sebanyak 8 orang 80% dengan total 10 orang 100%

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Post Test Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan	N	%
Baik	8	80%
Kurang Baik	2	20%
Total	10	100%

Dari hasil tabel fekuensi berdasarkan post-tes dengan pengetahuan baik sebanyak 8 orang 80% dan untuk yang pengetahuan kurang baik sebanyak 2 orang 20% dengan total 10 orang 100%.

KESIMPULAN

Karakteristik responden berdasarkan usia lansia 61-88 tahun dengan total 10 pasien dan mayoritas perempuan, SD 6 orang (60,0%). Dan tingkat pengetahuan pada saat pre tes baik 2 atau sekitar (20,0%), dan kurang baik 8 atau sekitar (80,0%). Dan tingkat pengetahuan sesudah dilakukan nya pendidikan kesehatan baik 8 atau sekitar (80,0%) dan kurang baik 2 atau sekitar (20,0%).

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Profesi Ners Universitas Yatsi Madani, Dosen Pembimbing, dan kepada kepala ruangan mangga Panti Werdha Budi Mulya 2, serta keluarga pasien yang telah berpartisipasi dan memberikan kerjasama yang baik dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Komnas Lansia. 2020. Profil Penduduk Lanjut Usia. Jakarta.

Azizah. 2019. Keperawatan lanjut usia, Graha Ilmu. Yogyakarta.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2019.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2021. Kementerian Kesehatan RI. Badan Penelitiandan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.