

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP KUALITAS HIDUP LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA AMARILYS DUSUN SEMBUNGAN BANGUNJIWO KASIHAN BANTUL D.I.YOGYAKARTA

Tri Andani¹, Aan Devianto^{*2}, Nussy Anggun Primasari³
 Stikes Guna Bangsa Yogyakarta^{1,2,3}

*Email Korespondensi: aandevianto0@gmail.com

ABSTRAK

Penurunan kualitas hidup lansia hipertensi menjadikan hambatan pada fungsi kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan untuk beraktivitas. Peningkatan kualitas hidup lansia perlu diupayakan agar lansia dapat hidup mandiri tanpa bergantung dengan orang lain. Senam hipertensi menjadi salah satu alternatif aktivitas fisik yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kebugaran, derajat kesehatan dan kualitas hidup. Mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Amarilys Dusun Sembungan Bangunjiwo Kasihan Bantul D.I.Yogyakarta. Desain penelitian dengan rancangan *One Group pretest-posttest design*. Subyek penelitian semua lansia hipertensi di Posyandu Lansia Amarilys Dusun Sembungan Bangunjiwo Kasihan Bantul dengan sebanyak 36 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *WHOQOL-BREF*. Analisis data penelitian menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil penelitian setelah dilakukan senam hipertensi menunjukkan Kualitas hidup lansia hipertensi di Posyandu Lansia Amarilys Dusun Sembungan Bangunjiwo Kasihan Bantul D.I.Yogyakarta pada saat *pre test* dalam kategori cukup baik (86,1%) dan pada saat *post test* dalam kategori baik (66,7%). Terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas hidup lansia di Posyandu Amarilys Dusun Sembungan Bangunjiwo Kasihan Bantul D.I Yogyakarta.

Kata Kunci: Kualitas Hidup; Senam Hipertensi; Lansia.

ABSTRACT

A decrease in the quality of life of elderly hypertension makes obstacles to physical health functions, psychological, social and environmental relationships for activities. Improving the quality of life of the elderly needs to be pursued so that the elderly can live independently without depending on others. Hypertensive gymnastics is an alternative physical activity that can be applied to improve fitness, health status and quality of life. Knowing the effect of hypertension exercises on the quality of life of elderly people with hypertension at the Amarilys Elderly Posyandu Sembungan Bangunjiwo Kasihan Bantul D.I.Yogyakarta. Research design with One Group pretest-posttest design. The research subjects were all hypertensive elderly at the Amarilys Elderly Posyandu Sembungan Hamlet Bangunjiwo

Kasih Bantul with a total of 36 people. The research instrument used the WHOQOL-BREF questionnaire. Analysis of research data using the Wilcoxon Sign Rank Test. The results of the study after hypertension gymnastics showed that the quality of life of hypertensive elderly people at the Amarilis Elderly Posyandu Sembungan Bangunjiwo Kasihan Bantul D.I.Yogyakarta at the time of the pre-test was in the good enough category (86.1%) and at the time of the post-test in the good category (66.7%). There is an effect of hypertension exercises on the quality of life of the elderly at Posyandu Amarilis Sembungan Hamlet Bangunjiwo Kasihan Bantul D.I Yogyakarta.

Keywords: *quality of life; hypertension exercise; elderly.*

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan suatu proses alamiah yang dialami oleh setiap orang yang berusia lebih dari 60 tahun, baik laki laki maupun perempuan, dan ditandai dengan menurunnya fungsi tubuh baik fisik, mental, emosi, dan keterampilan sosial, sehingga menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh (Ekasari, Riasmini and Hartini, 2018). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhinya proses penuaan adalah faktor penyakit degeneratif yang diderita oleh lansia diantaranya adalah hipertensi (Sunaryo *et al.*, 2015). Hipertensi merupakan salah satu dari lima penyakit teratas yang ditemukan diIndonesia, Hipertensi secara umum dapat didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Kemenkes RI, 2020).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap kehidupan yang dijalani sesuai dengan budaya dan nilai-nilai tempat individu tersebut tinggal serta membandingkan kehidupannya tersebut dengan tujuan, harapan, dan standar yang telah ditetapkan oleh individu (WHO, 1997). Penurunan kualitas hidup lansia hipertensi menjadikan hambatan pada fungsi kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan untuk beraktivitas (Tresnawan, 2023). Kualitas hidup lansia dipengaruhi beberapa faktor yang dikaitkan dengan adanya karakteristik individu dan karakteristik lingkungan. Karakteristik individu yang mempengaruhi kualitas hidup adalah faktor demografi (jenis kelamin, status pekerjaan, tingkat pendidikan), faktor perkembangan (aktivitas fisik, kepatuhan diet hipertensi), faktor psikologis (kepatuhan berobat), faktor biologis serta komorbiditas dan lama menderita hipertensi (Prastika and Siyam, 2021).

Senam hipertensi merupakan salah satu teknik senam yang dapat dilakukan oleh lanjut usia melihat dari gerakan yang praktis, efisien dan logis untuk memulihkan sistem saraf, aliran darah dan memaksimalkan suplai oksigenasi ke otak. Senam hipertensi ini juga membantu tubuh lansia supaya bugar, segar dan mendorong kerja jantung optimal (Atiqa, Arsyati and Nasution, 2023). Prevalensi di D.I Yogyakarta pada urutan ke-4 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi (Dinkes DIY, 2021). Berdasarkan rasio jumlah penderita hipertensi di kabupaten Bantul tahun 2022 terbanyak ada pada jenis kelamin Perempuan yaitu 67,8% atau 26.479 orang dan laki laki sebanyak 32,2% atau 12.574. Cakupan pelayanan kesehatan hipertensi sesuai standar yaitu minimal 6 kali kunjungan dalam setahun (Dinkes Kabupaten Bantul, 2022). Kualitas hidup lansia dipengaruhi dari faktor seperti kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Penurunan status kesehatan terutama pada status kesehatan fisik menyebabkan menurunnya kualitas hidup lansia, Bertambahnya usia akan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Penanganan pasien hipertensi bisa dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Upaya penatalaksanaan hipertensi secara farmakologi dengan obat-obatan, untuk non farmakologi, latihan yang diberikan untuk lansia penderita hipertensi adalah senam hipertensi (Astuti *et al.*, 2023).

Berdasarkan data yang diperoleh dari kader posyandu lansia di Dusun Sembungan pada bulan Desember 2023 yang rutin diadakan setiap sebulan sekali pada minggu pertama terdapat 75 lansia yang datang ke posyandu. Kegiatan rutin di posyandu lansia salah satunya pemeriksaan tekanan darah. Dari pemeriksaan tekanan darah didapatkan hasil 36 lansia yang memiliki tekanan darah tinggi, masing-masing lansia ada yang tinggal sendiri, tinggal dengan keluarganya, dan ada yang tinggal hanya berdua dengan pasangannya. Wawancara yang dilakukan terhadap 18 lansia penderita hipertensi didapatkan 6 diantaranya jarang melakukan aktivitas senam karena terkendala nyeri persendian dan 4 lansia lainnya tidak mengetahui gerakan senam dan 8 lansia memiliki kualitas hidup rendah akibat terganggunya aktivitas fisik dan lansia merasa cepat lelah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif pre eksperimental non design dengan *One-Group Pre test-Post test Design* sehingga pengaruh treatment dapat dihitung dengan cara membandingkan nilai *post test* dengan *pre test*. Rancangan penelitian ini dilakukan pengukuran sebelum diberikan intervensi dan dilakukan pengukuran setelah diberikan intervensi. Tempat penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Posyandu Amarilys Dusun Sembungan Bangunjiwo Kasihan Bantul D.I.Yogyakarta, waktu penelitian dari bulan Maret – Juni 2024. Populasi penelitian ini adalah semua lansia hipertensi dengan besar sampel yaitu 36 lansia hipertensi, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini : Lembar *checklist* dan SOP senam hipertensi, untuk mengukur kualitas hidup lansia menggunakan instrumen kuisioner *WHOQOL- BREF*, untuk mengetahui pengaruh dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

HASIL PENELITIAN

Berikut ini adalah hasil dari penelitian berdasarkan karakteristik responden Posyandu Sembungan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul.

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Karakteristik Responden Posyandu Sembungan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul.

Karakteristik responden	F Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	27,8
Perempuan	26	72,2
Umur		
60 – 74 tahun	31	86,1
75 – 90 tahun	5	13,9
Pekerjaan		
Tidak bekerja	14	38,8
IRT	9	25,0
Buruh	7	19,4
Serabutan	2	5,6
Wiraswasta	2	5,6
Swasta	1	2,8
Pensiunan	1	2,8
Pendidikan		
Tidak sekolah	15	41,7

SD	15	41,7
SMP	3	8,3
SMA	3	8,3
Kebiasaan merokok		
Ya	1	2,8
Tidak	35	97,2
Riwayat hipertensi		
Ya	18	50,0
Tidak	18	50,0
Penyakit lain		
Sistem saraf	2	5,6
Diabetes Militus	4	11,1
Tidak ada	30	83,3
Total	36	100,0

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin menunjukkan responden paling banyak jenis kelamin perempuan sejumlah 26 responden (72,2%). Karakteristik responden berdasarkan umur responden, diketahui responden rentang usia 60 – 74 tahun sebanyak 31 responden (86,1%). Karakteristik berdasarkan pekerjaan responden tertinggi adalah tidak bekerja sebanyak 14 responden (38,8%). Karakteristik pendidikan responden tertinggi tidak sekolah dan berpendidikan SD masing-masing sebanyak 15 responden (41,7%).

Karakteristik dari kebiasaan merokok diketahui mayoritas responden tidak merokok yaitu sebanyak 35 responden (97,2%). Karakteristik menurut riwayat hipertensi keluarga diketahui sebanyak 18 responden (50%), sedangkan yang tidak ada riwayat hipertensi keluarga sebanyak 18 responden (50%). Karakteristik berdasarkan penyakit lain yang diderita responden menunjukkan sebagian besar responden tidak menderita penyakit lain yaitu sebanyak 30 responden (83,3%).

Berikut ini adalah hasil distribusi frekwensi Senam Hipertensi Lansia di Posyandu Sembungan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul.

Tabel 2. Distribusi Frekwensi Senam Hipertensi Lansia di Posyandu Sembungan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul.

Senam hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Dilakukan	36	100,0
Tidak dilakukan	0	0,0
Jumlah	36	100,0

Senam hipertensi merupakan perlakuan yang dilakukan pada responden yaitu lansia hipertensi. Senam dilakukan 2 kali seminggu selama 3 minggu dengan durasi 1 kali perlakuan senam ± 15 menit gerakan senam hipertensi, sehingga total senam hipertensi yang dilakukan lansia adalah 6 kali, Tabel 2 menunjukkan seluruh responden melakukan senam hipertensi

sebanyak 6 kali latihan yaitu sebanyak 100% dilakukan. Lansia seluruhnya 100% mengikuti kegiatan senam lansia yang dilaksanakan oleh peneliti sebanyak 2 kali seminggu selama 3 minggu atau sebanyak 6 kali pertemuan. Berikut ini adalah hasil distribusi frekwensi *Pre Test* Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Sembungan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul

Tabel 3. Distribusi Frekwensi *Pre Test* Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Sembungan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul

Domain kualitas hidup	Frekuensi	Persentase (%)
Kesehatan umum		
Baik	5	13,9
Cukup baik	26	72,2
Cukup buruk	5	13,9
Buruk	0	0,0
Psikologis	3	8,3
Baik	29	80,6
Cukup baik	4	11,1
Cukup buruk	0	0,0
Buruk		
Lingkungan	3	8,3
Baik	27	75,0
Cukup baik	6	16,7
Cukup buruk	0	0,0
Buruk		
Fisik	2	5,6
Baik	28	77,8
Cukup baik	6	16,7
Cukup buruk	0	0,0
Buruk		
Total	36	100,0

Pada kualitas hidup dilihat dari masing-masing domain saat *pre test* menunjukkan domain kesehatan umum kategori cukup baik sejumlah 26 responden (72,2%). Domain psikologis kategori cukup baik sejumlah 29 responden (80,6%). Pada domain lingkungan menunjukkan kategori cukup baik sejumlah 27 responden (75%). Domain fisik menunjukkan kategori cukup baik sejumlah 28 responden (77,8%). Menurut teori kualitas hidup adalah kualitas hidup sebagai persepsi individu pada kehidupannya dalam konteks budaya dan nilai sistem dimana tinggal dan hubungannya dengan tujuan, harapan, standar dan kekhawatiran. Berikut ini adalah hasil distribusi frekwensi *Post Test* Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Sembungan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul.

Tabel 4. Distribusi Frekwensi *Post Test* Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Sembungan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul

Domain kualitas hidup	Frekuensi	Persentase (%)
Kesehatan		
Baik Cukup	19	52,8
baik	16	44,4
Cukup buruk	1	2,8
Buruk	0	0,0
Psikologis		
Baik	16	44,4
Cukup baik	19	52,8
Cukup buruk	1	2,8
Buruk	0	0,0
Lingkungan		
Baik Cukup	17	47,2
baik	15	41,7
Cukup buruk	4	11,1
Buruk	0	0,0
Fisik		
Baik Cukup	16	44,4
baik	17	47,2
Cukup buruk	3	8,3
Buruk	0	0,0
Total	36	100,0

Pada kualitas hidup dilihat dari masing-masing domain saat *post test* menunjukkan domain kesehatan umum kategori baik sejumlah 19 responden (52,8%). Domain psikologis dalam kategori cukup baik sejumlah 19 responden (52,8%). Pada domain lingkungan menunjukkan sebagian kategori baik sejumlah 17 responden (47,2%). Domain fisik menunjukkan sebagian besar dalam kategori cukup baik sejumlah 17 responden (47,2%).

Berikut ini adalah hasil Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* Lansia di Posyandu Sembungan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul.

Tabel 5. Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* Lansia di Posyandu Sembungan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul.

Test Statistics ^b	
	Post Test – Pre Test
Z	-3.726 ^a
Asymp.Sig.(2-tailed)	.000

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapat nilai Z hitung sebesar 3,726 dengan signifikansi 0,000. Oleh karena nilai signifikansi sebesar 0,000 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka hipotesis penelitian diterima. artinya ada pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas hidup lansia di Posyandu Amariyus Dusun Sembungan Bangunjiwo Kasihan Bantul D.I Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini kualitas hidup lansia yang hipertensi pada saat *pre test* menunjukkan kategori cukup, hal ini dapat terjadi karena kurangnya aktivitas fisik. Lansia yang kurang gerak, tidak pernah berolahraga atau senam, maka kondisi fisik dan kebugaran tubuhnya akan menurun, kondisi ini secara langsung dapat berpengaruh pada kualitas hidup lansia. Seperti yang dikemukakan oleh Palit, Kandou dann Kaunang (2011), yang menyebutkan bahwa

kurangnya aktivitas fisik pada lansia dapat menyebabkan kemunduran baik secara fisik maupun psikologis yang berdampak signifikan pada kualitas hidup lansia.

Kualitas hidup lansia hipertensi di Posyandu Lansia pada saat *post test* pada setelah mendapatkan intervensi senam hipertensi meningkat menjadi kategori baik, yaitu 24 responden (66,7%), lansia dapat melakukan aktivitas fisik baik dan mampu memenuhi kebutuhan dasar mandiri tanpa bergantung dengan orang lain. Kualitas hidup yang baik akan seiring dengan kondisi fisik yang sehat, sehingga lansia mampu beraktivitas untuk memenuhi kehidupan dasar manusia secara mandiri (Kiik, Sahar & Permatasari, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi. Upaya yang dapat dilakukan diantaranya dengan melakukan aktivitas fisik seperti senam hipertensi yang dilakukan secara rutin. Senam hipertensi telah terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi menjadi lebih baik. Senam hipertensi membawa banyak manfaat terutama untuk kebugaran tubuh, menjaga tekanan darah tetap terkontrol dan dapat mengurangi tingkat stres. Kondisi ini membuat lansia menjadi lebih sehat, lebih bugar secara fisik maupun mental sehingga kualitas hidup yang baik dapat tercapai. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat dari Saftarina and Rabbaniyah, (2016), menyebutkan bahwa peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik ialah mengurangi stress, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapat nilai *Z* hitung sebesar 3,726 dengan signifikansi 0,000, yang artinya ada pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas hidup lansia di Posyandu Amarilys Dusun Sembungan Bangunjiwo Kasihan Bantul D.I Yogyakarta. Saran bagi posyandu Amarilys Dusun Sembungan Bangunjiwo Kasihan Bantul D.I Yogyakarta diharapkan dapat memberikan kegiatan program tetap senam hipertensi secara berkala dan dilakukan secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D.N. *et al.* (2023) 'Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi', *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, Vol. 8 No. Available at: <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v8i1.328>.
- Atiqa, S., Masitha Arsyati, A. and Nasution, A. (2023) 'Pengaruh Senam Hipertensi pada Lansia', *Promotor*, 6(4), pp. 417–424. Available at: <https://doi.org/10.32832/pro.v6i4.275>.
- Dinkes Kabupaten Bantul (2022) 'Profil Kesehatan Kabupaten Bantul Tahun 2022', *Tunas Agraria*, 3(3), pp. 1–47.
- Ekasari, M.F., Riasmini, N.M. and Hartini, T. (2018) *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi*. Malang Indonesia: Wineka Media. Available
- Kemkes RI (2020) *Injeksi 2018, Health Statistics*. Available at: <https://www.kemkes.go.id/download>
- Kiik, S.M., Sahar, J. and Permatasari, H. (2018) 'Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), pp. 109–116. Available at: <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>.
- Prastika, Y.D. and Siyam, N. (2021) 'Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi'. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijphn.vli3.47984>.
- Riskesdas (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf', *Lembaga Penerbit Balitbangkes* [Preprint]. [oads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf](https://www.balitbangkes.go.id/oads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf).