

## BAB V

### PEMBAHASAN DAN SIMPULAN

#### A. Pembahasan

Bab ini penulis membahas tentang faktor – faktor yang menghambat dan mendukung proses keperawatan yang dilakukan. Pembahasan ini meliputi pengkajian, perumusan diagnosa, implementasi, dan evaluasi.

##### 1. Pengkajian

Tahap pengkajian merupakan tahap awal di mulainya asuhan keperawatan. Pengkajian dilakukan pada hari Selasa, 30 Mei 2017 pada pukul 07.00 WIB. Pengkajian di lakukan dengan cara whienschild survey, wawancara dan pengukuran tekanan darah. Responden adalah lansia dengan hipertensi yang aktif dalam kegiatan posyandu lansia di RW IV Desa Karangroto dengan kriteria lansia dengan usia kategori WHO menurut Nugroho. 2008 yaitu usia pertengahan (45-59 tahun), usia lanjut (60-70 tahun), usia lanjut tua (75-90 tahun) dan usia sangat tua yaitu diatas (90 tahun), lansia tidak dalam keadaan sakit, mengikuti senam terjadwal dan tercatat sebagai anggota dari posyandu lansia, memiliki tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg yaitu sistolik antara 140 – 160 mmHg, diastolik 90 – 100 mmHg. Semakin bertambahnya usia berpengaruh kepada penebalan pembuluh darah dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang

berpengaruh pada aliran darah dalam tubuh, jika ditambah dengan kurangnya aktifitas fisik, seperti salah satunya adalah senam lansia, bisa mengakibatkan kefatalan pada pembuluh darah dan mengakibatkan komplikasi. Disarankan senam lansia dilakukan secara rutin agar manfaatnya dapat dirasakan oleh para responden lansia.

Pengkajian difokuskan pada masalah kesehatan hipertensi pada lansia di posyandu manggis RW IV Desa Karangroto. Dari hasil analisa pengkajian didapatkan hasil jumlah rata – rata tekanan darah pre test senam hari pertama, kedua dan ketiga adalah sistole 155 mmHg sedangkan diastole 90 mmHg.

Beberapa permasalahan yang terjadi pada lansia di posyandu manggis, muncul dipengaruhi oleh beberapa faktor yang pertama faktor penghambat dalam proses pengkajian yaitu beberapa lansia ada yang datang terlambat sehingga menunggu sampai lansia hadir semua, ketidakmampuan lansia mengenal masalah kesehatan, ketidakmampuan lansia mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan tingkat masalah kesehatan yang muncul. Sedangkan faktor pendukung dalam proses pengkajian yaitu para lansia antusias dalam mengikuti senam lansia.

## **2. Diagnosa keperawatan**

Berdasarkan proses pengkajian yang dilakukan di posyandu manggis RW IV Desa Karangroto terhadap lansia terkait masalah kesehatan hipertensi, penulis menemukan diagnosa keperawatan ”

Resiko terjadi peningkatan tekanan darah pada kelompok lansia dalam posyandu lansia di RW IV Desa Karangroto berhubungan dengan perilaku gaya hidup exercise senam lansia yang kurang di posyandu manggis RW IV Desa Karangroto” dengan beberapa penjelasan yaitu sifat masalah : sifat masalah pada lansia yang aktif dalam kegiatan posyandu lansia bersifat aktual dimana harus segera diatasi agar tidak muncul risiko – risiko kesehatan lainnya, kemungkinan masalah yang mungkin dapat diubah : kemungkinan masalah dapat diubah cukup, karena yang menjadi responden adalah lansia yang memiliki antusiasme yang tinggi terhadap masalah kesehatan, kemungkinan masalah dapat dicegah : kemungkinan masalah dapat di cegah cukup, hal ini berdasarkan beberapa penelitian yang menunjukkan cara pencegahan dan penanganan hipertensi, sedangkan dalam menonjolnya masalah : masalah ini harus segera ditangani agar tidak muncul risiko – risiko masalah kesehatan lain yang dapat mengganggu kesejahteraan lansia.

### **3. Perencanaan**

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan rata – rata tekanan darah pre test ialah sistole 155 mmHg sedangkan diastole 90 mmHg. Penulis merencanakan kegiatan senam lansia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di Posyandu Manggis RW IV Desa Karangroto.

Dalam penatalaksanaannya penulis melakukan pengukuran tekanan darah *pre test* dan *post test* untuk mengetahui pengaruh senam lansia

terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam lansia. Kegiatan asuhan keperawatan tersebut diharapkan dalam waktu 3x pertemuan, tekanan darah pada lansia mengalami penurunan dengan kriteria hasil : tekanan darah normal <140/90 mmHg.

#### 4. Implementasi

Perencanaan asuhan keperawatan yang dilakukan mengacu pada tindakan keperawatan yang telah disusun. Hasil implementasi yang dilakukan pada tanggal 30 Mei – 01 Juni 2017, didapatkan yaitu Melakukan senam lansia, senam lansia dilakukan selama tiga hari yaitu pada tanggal 30 Mei – 01 Juni 2017. Senam lansia dilakukan sehari sekali yaitu pada pagi hari pukul 07.00 WIB. Lansia dengan hipertensi yang mengikuti senam lansia sebanyak 5 orang. Lansia di arahkan oleh penulis dalam melakukan senam lansia. Evaluasi dilakukan dari hari ke hari dengan melakukan pengukuran tekanan darah *pre test* dan *post test* untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah. Gerakan senam meliputi gerakan pemanasan, gerakan inti, gerakan transisi, dan gerakan pendinginan. Analisa jalannya senam ditemukan respon positif ditunjukkan dengan antusiasnya lansia yang hadir dalam kegiatan senam lansia, faktor pendukung adanya dukungan dari masyarakat Desa Karangroto RW IV, dimulai dari Kader Posyandu lansia dan juga lansia yang aktif dalam kegiatan posyandu dan juga adanya penyediaan tempat yang diberikan untuk melaksanakan senam

lansia, sedangkan faktor penghambat lansia sedikit malu untuk mengikuti instruksi.

Berdasarkan analisa rata – rata tekanan darah lansia pada hari pertama hingga hari ketiga, rata – rata tekanan darah mengalami perubahan yaitu hari pertama dengan rata – rata tekanan darah *pre test* sistole 162 mmHg diastole 92 mmHg. Tekanan darah pada hari kedua *pre test* adalah sistole 156 mmHg diastole 92 mmHg dan hari ketiga tekanan darah *pre test* adalah sistole 148 mmHg diastole 88 mmHg. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan rata – rata tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Manggis RW IV Desa Karangroto.

Berdasarkan hasil analisa awal sebelum melakukan senam lansia dan sesudah melakukan senam lansia didapatkan hasil bahwa rata – rata tekanan darah hari pertama, kedua dan ketiga mengalami perubahan yaitu *pre test* sistole 155 mmHg diastole 90 mmHg, menjadi *post test* sistole 147 mmHg diastole 88 mmHg. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan atau ada pengaruh senam lansia dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu manggis RW IV Desa Karangroto.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Anggriyana, (2010) Senam lansia adalah suatu bentuk latihan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia, bila dilaksanakan dengan baik dan benar. Senam lansia termasuk olahraga ringan yang

mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap sehat, karena senam lansia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh. Penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang. Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat, maka otot jantung dari individu yang rajin berolahraga berkontraksi lebih sedikit daripada otot jantung orang yang jarang berolahraga untuk memompakan volume darah yang sama. Karena latihan aktivitas fisik senam dapat menyebabkan penurunan denyut jantung maka akan menurunkan cardiac output, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah. Peningkatan efisiensi kerja jantung dicerminkan dengan penurunan tekanan sistolik, sedangkan penurunan tahanan perifer dicerminkan dengan penurunan tekanan diastolik.

Hasil studi kasus tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astari (2012) yang berjudul pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi pada kelompok senam lansia, hasil analisa menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang dilakukan senam lansia dengan nilai rata – rata sebelum diberikan tekanan darah sistolik tertinggi 170 mmHg, tekanan darah diastolik tertinggi 100 mmHg, sedangkan setelah dilakukan

senam lansia nilai rata – rata tekanan darah sistolik menjadi 149,17 mmHg dan nilai rata – rata tekanan darah diastolik 91,25 mmHg.

Penelitian oleh maryati (2010) juga menyimpulkan bahwa pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dapat memberi pengaruh pada tekanan darah lansia penderita hipertensi.

## 5. Evaluasi

Hasil evaluasi yang didapatkan setelah dilakukannya implementasi selama 3x pertemuan yaitu Lansia mampu melakukan senam lansia, tekanan darah mengalami perubahan yaitu nilai rata – rata tekanan darah hari pertama, kedua dan ketiga yaitu *pre test* tekanan darah sistole 155 mmHg diastole 90 mmHg, menjadi *post test* tekanan darah sistole 147 mmHg diastole 88 mmHg. Pada tahap ini, penulis tidak mengalami hambatan karena proses evaluasi dilakukan langsung setelah penulis melakukan tindakan. Sedangkan faktor pendukung yaitu responden sangat kooperatif dengan penulis.

## B. Kesimpulan

Setelah dilakukan tindakan asuhan keperawatan secara lansung pada kelompok lansia dengan hipertensi di posyandu manggis dimulai pada tanggal 30 Mei – 01 Juni 2017 yang memfokuskan tindakan pengukuran tekanan darah dengan penerapan senam lansia. Diawali dengan pengkajian, perencanaan, implementasi dan evaluasi. Maka dapat disimpulkan beberapa hal yaitu :

1. Masalah utama pada kelompok lansia yang aktif di posyandu manggis adalah resiko terjadi peningkatan tekanan darah pada kelompok lansia dalam posyandu lansia di RW IV Desa Karangroto berhubungan dengan perilaku gaya hidup exercise senam lansia yang kurang di posyandu manggis RW IV Desa Karangroto.
2. Intervensi yang diberikan untuk mengatasi resiko terjadi peningkatan tekanan darah pada kelompok lansia dengan penerapan senam lansia.
3. Hasil setelah di lakukan penerapan senam lansia pada kelompok lansia di posyandu manggis mengalami penurunan yang di tunjukan dengan nilai rata – rata tekanan darah hari pertama, kedua dan ketiga yaitu *pre test* tekanan darah sistole 155 mmHg diastole 90 mmHg, menjadi *post test* tekanan darah sistole 147 mmHg diastole 88 mmHg. Hal ini dapat di simpulkan adanya pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

### C. Saran

1. Bagi puskesmas

Perawat sebaiknya dapat bekerjasama dengan DINKES yang dapat membantu derajat kesehatan dan sosialisasi lansia yang ada di Posyandu tersebut serta lebih memperhatikan aktivitas kesehatan pada lansia khususnya yang berhubungan dengan senam lansia terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi.



2. Bagi posyandu

Hasil yang didapatkan dari penerapan studi kasus ini bahwa lansia yang rutin mengikuti senam harus tetap diteruskan, sedangkan yang tidak rutin dan tidak pernah mengikuti senam harus lebih rutin senam untuk mengurangi resiko hipertensi.

3. Bagi institusi

Menambah referensi karya tulis ilmiah tentang masalah asuhan keperawatan kelompok khususnya pada masalah hipertensi pada lansia.

