

PENGARUH SENAM KESEGARAN JASMANI 2018 INDONESIA BERSATU TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU PENDERITA HIPERTENSI DI KLINIK MELATI KECAMATAN KAWALU TASIKMALAYA

Endah Listyasari¹, Ida Wahidah²

^{1,2}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi

ABSTRAK

Penelitian ini akan menganalisis pengaruh senam kesegaran jasmani 2018 Indonesia Bersatu terhadap penurunan tekanan darah pada ibu penderita hipertensi di Klinik Melati Kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya. Selain itu penulis merencanakan hasil penelitian ini akan dipublikasikan ke jurnal nasional. Metode penelitian menggunakan penelitian pre eksperimental. Penelitian akan dilaksanakan pada ibu penderita hipertensi di Klinik Melati Kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya. Penelitian dilaksanakan setelah pengusulan proposal ini dinyatakan lolos sampai dengan berakhir tahun 2019. Penelitian ini sudah dilakukan sebanyak 12 kali treatment senam SKJ 2018 Indonesia Bersatu, dengan hasil ada peningkatan. Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan senam SKJ 2018 Indonesia bersatu dengan nilai rata-rata pengukuran sebelum dilakukan senam SKJ 2018 Indonesia bersatu yaitu 156 dan setelah dilakukan senam SKJ 2018 Indonesia bersatu yaitu 138 namun demikian belum diketahui hasil perlakuan senam SKJ 2018 Indonesia Bersatu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Penderita. Berdasarkan hasil nilai rata-rata pengukuran terhadap tekanan darah, yaitu ada penurunan tekanan darah sebelum dan setelah melakukan senam SKJ Indonesia Bersatu 2018).

Kata kunci : Senam Kesegaran Jasmani 2018 Indonesia Bersatu, Tekanan darah.

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of physical fitness in 2018 Indonesia United on the reduction of blood pressure in hypertensive mothers in Melati Clinic, Kawalu District, Tasikmalaya City. Another objective of the research in this study is to measure blood pressure before and after the physical fitness treatment 2018 Indonesia is united. In addition the authors plan the results of this study to be published in national journals. The research method uses pre-experimental research. The study will be conducted on women with hypertension at the Melati Clinic in Kawalu District, Tasikmalaya City. The research will be carried out after the proposal is declared to pass until the end of 2019. This research has been carried out 12 times during the Indonesia SKJ 2018 gymnastics treatment, with the results of an increase. The results showed after the 2018 SKJ gymnastics Indonesia united with the average value of measurements before the 2018 SKJ gymnastics Indonesia unite, namely 156 and after the 2018 SKJ gymnastics Indonesia unite, namely 138 but the results of the 2018 SKJ gymnastics Indonesia were united on the Reduction of Blood Pressure To Mother Sufferers. Based on the results of the average value of blood pressure measurements, namely there is a decrease in blood pressure before and after doing gymnastics SKJ Indonesia United 2018.

Keywords : Indonesian Unity 2018 Physical Fitness Gymnastics, Blood pressure.

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani sangat penting bagi penderita hipertensi. Hipertensi merupakan suatu kondisi tubuh dimana penderita mengalami tekanan darah tinggi. Hipertensi juga dapat diartikan dimana tekanan darah meningkat akibat adanya kondisi tubuh mengalami gejala kronis pada tekanan darah. Atau juga dapat dikatakan bahwa tekanan darah di atas 140 mmHg dan diastolik 90mmHg.

Senam di Indonesia sejak tahun 70 an dengan nama Senam Pagi Indonesia. Senam ini dilakukan dengan pelaksanaan musik, hal ini dilakukan untuk menarik minat masyarakat Indonesia untuk dapat membentuk manusia sehat dan bukan di Indonesia. Awal mula senam pagi di Indonesia terdapat empat seri, yaitu pada tahun 1984, tahun 2004 dan tahun 2008. sekarang menjadi tahun 2018 dengan nama Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2018).

Desember 2018 munculah senam SKJ yang dikenal dengan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2018 Indonesia Bersatu. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2018 Indonesia Bersatu adalah rangkaian gerakan senam yang telah di tetapkan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain (Panduan Gerak SKJ 2018).

Dalam menurunkan hipertensi pada terdapat 2 bagian yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Masyarakat saat ini cenderung menggunakan terapi non farmakologi dengan alasan besarnya efek samping yang ditimbulkan dari terapi farmakologi. Terapi non farmakologi tersebut meliputi menghentikan merokok, menurunkan berat badan berlebihan, menurunkan konsumsi alkohol berlebihan, memperbanyak latihan fisik menurunkan asupan garam, dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak (Sudoyo, 2006).

Latihan fisik diharuskan bagi penderita hipertensi salah satunya dengan melakukan senam aerobik secara sendiri ataupun berkelompok. Senam aerobik terdiri dari gerakan-gerakan yang banyak terutama gerakan dasar pada kaki dan jalan dapat memenuhi kriteria *continous, rhythmic, interval, progresif dan endurance* (CRIPE) bisa melakukan olahraga secara kontinyu untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh (Harber dan Scott, 2009).

Kesegaran jasmani penting bagi penderita hipertensi. Muhajir dalam Sipayung (2007: 8) mengatakan bahwa “tujuan kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, komponen kondisi tubuh, ekonomi gerakan pada waktu latihan, pemulihan yang cepat dari tubuh sewaktu-waktu respon demikian diperlukan”. Kesegaran jasmani diperlukan bagi usia dewasa untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

Senam kesegaran jasmani merupakan senam yang gerakannya menggunakan seluruh otot, sehingga memicu kerja jantung dan paru, gerakan badan secara terus-menerus pada bagian-bagian badan. Senam kesegaran jasmani membentuk gerakan dengan satu atau dua kaki tetap menempel di lantai serta diiringi musik. Untuk kebugaran tubuh, senam aerobik memberi manfaat banyak antara lain meningkatkan daya tahan jantung, paru-paru, menguatkan otot-otot tubuh, kelenturan dan membakar kalori (Susanto, 2008).

Menurut Agus Mahendra (2000:2) senam merubakan sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dan dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan psikomotor, dan menanamkan nilai-nilai spiritual. Senam menurut Agus Mahendra (2000:11-14) dikelompokkan menjadi beberapa jenis, pengelompokan ini dilakukan oleh FIG (*Federation Internationale De Gymnastique*) yang di-Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional dibagi menjadi 6 yaitu: Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*), Senam Ritmik Sportif (*Sportive Rhythmic Gymnastics*), Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*), Senam Aerobik Sports (*Sports Aerobik*), Senam Trampolin (*Trampolinning*), Senam General (umum).

Seorang instruktur senam harus mampu membuat suasana kondisi menjadi lebih baik bagi penderita hipertensi sehingga mau mengikuti arahan instruktur dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya. Pada umumnya kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan, kebugaran jasmani mempunyai fungsi bagi individu dalam menyelesaikan aktivitas kesehariannya dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bagi ibu penderita hipertensi harus mampu untuk menstabilkan kondisi tekanan darah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bersifat eksperimen. Model penelitiannya yaitu pre eksperimental, Pre eksperimental adalah eksperimen yang benar-benar suatu eksperimen karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen.

DISKUSI

Pengaruh senam kebugaran jasmani 2018 Indonesia bersatu terhadap penurunan tekanan darah pada ibu penderita hipertensi

Hasil penelitian pada tahap ini sudah mencapai pelaksanaan tes awal dan tes akhir. Tes awal dengan menggunakan pengukuran tekanan darah dan diberikan treatment dengan senam SKJ 2018 Indonesia bersatu sebanyak 12 kali pertemuan, dan hasil sementara rata-rata sebelum diolah dengan menggunakan pendekatan statistika dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 5.3. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan senam SKJ

Nama	Umur	Sebelum Melakukan Senam SKJ	Setelah Melakukan Senam SKJ
Aminah	56	159	147
Yeti Gustini	71	169	158
Ina Mardiana	55	158	139
Elis Lismawati	38	149	139
Acih	48	159	139
Rosi	47	149	130
Eem	47	158	149
Titi	58	149	119
Tini	41	159	149

Dedeh	66	149	129
Puri	71	149	129
Ami	73	140	119
Yayu	53	159	138
Euis	46	168	146
Oom	64	158	146
Serly	50	130	119
Ani	65	139	129
Nonoh	55	199	179
JUMLAH	1051	2959	2622
Jumlah Sampel	19	19	20
Rata-rata	55.32	156	138
Terendah	38	130	119
Tertinggi	73	199	179

Dari tabel di atas diperoleh nilai rata-rata pengukuran sebelum dilakukan senam SKJ 2018 Indonesia bersatu yaitu 156 dan setelah dilakukan senam SKJ 2018 Indonesia bersatu yaitu 138 namun demikian belum diketahui hasil perlakuan senam SKJ 2018 Indonesia Bersatu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Penderita Hipertensi, dikarenakan belum diolah dengan cara pendekatan statistika.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa Senam SKJ mampu untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi. Serta dilihat dari manfaat olahraga adalah dapat meningkatkan kesegaran jasmani, mendorong jantung bekerja secara optimal, melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, menurunkan stres, dan mampu menurunkan tekanan darah (Divine, 2012). Olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan senam SKJ Lansia. Senam SKJ Lansia dilakukan dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, sesuai dengan gerak sehari-hari dan mengandung gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri secara seimbang (Suhardo, 2011). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Anggita Margiyani Mulyasar (2015) dengan judul pengaruh senam SKJ Lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Banjareja Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen, hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan tekanan darah yang signifikan sebelum dan sesudah senam lansia, tekanan sistolik ($p=0,000$) maupun diastolik ($p=0,000$). Hal ini berarti bahwa ada pengaruh pemberian senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

KESIMPULAN

Pada Bab ini kesimpulan sementara yang penulis buat adalah diperoleh nilai rata-rata pengukuran sebelum dilakukan senam SKJ 2018 Indonesia bersatu yaitu 156 dan setelah dilakukan senam SKJ 2018 Indonesia bersatu yaitu 138 namun demikian belum diketahui hasil perlakuan senam SKJ 2018 Indonesia Bersatu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Penderita Hipertensi, dikarenakan belum diolah dengan cara pendekatan statistika.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, (2009). *Azas falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Aru W.Sudoyo, B. S. (2009). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam* (2 ed., Vol. III). Jakarta: Departemen Ilmu Penyakit Dalam.
- Depdiknas. (2008). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Dikmenum.
- Divine, Jon G. 2012. *Program Olah Raga Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta. Citra AjiParama.
- Elizabeth J. Corwin. (2009). *Buku Saku Patofisiologi* . Jakarta: Aditya.
- Hairy, Junusul. 2010. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta
- Harber, P.M., & Scoot, T. 2009. *Aerobic Exercise Training Improves Whole Muscle and Single Myofiber Size and Function in Older Women*. Journal Physical regular Integral Company Physical.
- Smeltzer, S, & Bare. (2009). *Brunner & Suddarths Textbook of Medical Surgical Nursing*. Philadelphia : Lippin cott
- Suhardo,M. (2011). *Senam Bugar Lansia Perwosi DIY*. Perwosi Propinsi D.I Yogyakarta. Yogyakarta
- Sutono, Budi (2008). *Menu sehat penakluk hipertensi*, Jakarta : De Media
- WHO-ISH. 2009. *Hypertension Guideline Committee*. Guidelines of the Management of Hypertension. J Hypertension. 2003;21(11): 1983-92