



Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Dusun I Desa Tanjung Anom Kecamatan Pancur Batu Tahun 2022

Elpriska Elpriska

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia Medan

Korespondensi penulis: elpriska0806@gmail.com

Abstract. *This study aims to evaluate the impact of ergonomic training on blood pressure in hypertension sufferers in Hamlet I, Tanjung Anom Village, Pancur Batu District. The research method used One Group Pre-test – Post with purposive sampling technique and 10 respondents from a population of 50 met the criteria. Data was collected through ordinal scales and observation instruments. The results of the Wilcoxon Signed Ranks Test analysis with SPSS showed a significance of <0.05 ($p=0.00$), indicating the influence of ergonomic exercise on reducing blood pressure. The conclusion of this study states that ergonomic exercises are effective in reducing blood pressure in hypertension sufferers in Hamlet I, Tanjung Anom Village, Pancur Batu District in 2022.*

Keywords: *Ergonomics, Gymnastics, Blood Pressure*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak latihan ergonomis terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun I Desa Tanjung Anom Kecamatan Pancur Batu. Metode penelitian menggunakan One Group Pre-test – Post dengan teknik purposive sampling dan 10 responden dari populasi 50 yang memenuhi kriteria. Data dikumpulkan melalui skala ordinal dan instrumen observasi. Hasil analisis Wilcoxon Signed Ranks Test dengan SPSS menunjukkan signifikansi < 0.05 ($p=0.00$), menandakan adanya pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah. Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa senam ergonomic efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun I Desa Tanjung Anom Kecamatan Pancur Batu pada tahun 2022.

Kata kunci: Ergonomis, Senam, Tekanan Darah

LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka systolik bagian atas dan angka bawah diastolic dan juga merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah dan jantung yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Tekanan darah tinggi disebut sebagai pembunuh gelap karena termasuk penyakit yang dapat mematikan (Pudiastuti Rd,2013).

Seiring dengan berubahnya gaya hidup mengikuti era globalisasi ini faktor utama yang menyebabkan hipertensi ini adalah karena kurangnya olahraga, pola makanan tidak sesuai misalnya sering mengkonsumsi daging yang dapat menyebabkan adanya kolestrol dan yang mengandung lemak atau faktor usia. Dampak yang disebabkan penyakit

hipertensi yaitu penyakit stroke, serangan jantung, gangguan penglihatan (buta), gagal ginjal, kerusakan pada syaraf, pembuluh darah pecah, tumor otak (Pudiastuti Rd, 2013).

Perlu diketahui Kasus hipertensi ini semakin banyak ditemukan terutama di Negara berkembang seperti Amerika Serikat merupakan negara paling tinggi sekitar 25.000 kematian dan 1,5 juta mengalami serangan jantung (stroke) terjadi setiap tahun diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025 yang akan mendatang. Negara Indonesia prevalensi hipertensi diperkirakan sekitar 8,3% pada tahun 2005 dan pada tahun 2010 semakin meningkat yaitu 21% (Wade Carlson, 2016).

KAJIAN TEORITIS

Tindakan untuk menurunkan tekanan darah yaitu farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi ini adalah dengan melakukan senam ergonomik. Senam ergonomik ini dapat melancarkan sirkulasi darah, suplai oksigen keseluruh tubuh dan dapat mencapai relaksasi yang maksimal sehingga dapat berpengaruh terhadap tekanan darah (Madyo W, 2010). Senam Ergonomik adalah gerakan kegiatan fisik yang melakukan beberapa gerakan yang bertujuan untuk menurunkan kadar kolesterol yang tinggi menguatkan jantung, melancarkan peredaran darah, memperkuat otot, denyut nadi meningkat dan membakar lemak (Rizqiyatiningsih Siti, 2014).

METODE PENELITIAN

Kerangka konsep dalam penelitian ini menjelaskan apakah ada pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada masyarakat yang menderita penyakit hipertensi. Metode penelitian menggunakan One Group Pre-test–Post dengan teknik purposive sampling dan 10 responden dari populasi 50 yang memenuhi kriteria. Data dikumpulkan melalui skala ordinal dan instrumen observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mayoritas responden berdasarkan umur 41–50 orang (40.0%) dan minoritasnya 3 orang (30.0%). Berdasarkan responden jenis laki laki sebanyak 4 orang (40%) dan responden perempuan 6 orang (60.0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas respondennya perempuan sebanyak 6 (60.0%) orang dan minoritasnya 4 orang (40.0%).

Berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa nilai rata rata (mean) tekanan darah sistol sebelum intervensi adalah 00 dengan sum of ranknya 00 sedangkan tekanan darah sesudah sistol 55,0 dengan sum of ranknya 55,0. Dan mean tekanan darah diastole sebelum intervensi

0,00 dengan sum of ranknya 0,00 dan mean tekanan darah diastole sesudah intervensi 00 dan sum of ranknya 00.

Nilai signifikan (p) uji wilcoxon adalah 0,05 dan 0,04 dimana $p > 0,05$ dari 0,04 , hasil ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yaitu ada pengaruh senam ergonomic terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan intervensi di Dusun I Desa Tanjung Anom Kecamatan Pancur Batu Tahun 2022.

Dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah menggunakan uji Wilconxon Signed Ranks Test yaitu untuk mengetahui perbedaan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam ergonomi pada penderita hipertensi.

Tabel 1. Pengaruh Tekanan Sistol Sebelum Dan Sesudah Melakukan Intervensi Dusun I Desa Tanjung Anom Kecamatan Pancur Batu Tahun 2022

	N	Mean	Sum of Ranks	Asymp.Sig
Tekanan Darah Sebelum Intervensi	0	00	00	0,05.
Tekanan Darah Setelah Intervensi	10	55,0	55,0	

Tabel 2. Pengaruh Tekanan Diastol Sebelum Dan Sesudah Melakukan Intervensi di Dusun I Desa Tanjung Anom Kecamatan Pancur Batu Tahun 2022

	N	Mean	Sum of Ranks	Asymp.Sig
Tekanan Darah Sebelum Intervensi	0	00	00	0,04.
Tekanan Darah Setelah Intervensi	10	55,0	55,0	

Berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa nilai rata rata (mean) tekanan darah sistol sebelum intervensi adalah 00 dengan sum of ranknya 00 sedangkan tekanan darah sesudah sistol 55,0 dengan sum of ranknya 55,0. Dan mean tekanan darah diastole sebelum intervensi 0,00 dengan sum of ranknya 0,00 dan mean tekanan darah diastole sesudah intervensi 00 dan sum of ranknya 00 .Nilai signifikan (p) uji wilcoxon adalah 0,05 dan 0,04 dimana $p > 0,05$ dari 0,04 , hasil ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yaitu ada pengaruh senam ergonomic terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan intervensi di Dusun I Desa Tanjung Anom Kecamatan Pancur Batu Tahun 2022.

Menurut Sagiran, 2012 Senam ergonomik dari dapat bermanfaat mencegah dan menyembuhkan berbagai macam penyakit Untuk mendapatkan hasil memuaskan, akan lebih baik jika senam ini dilakukan secara berkelanjutan, sekurang kurangnya 2-3 kali seminggu $\pm$ 20 menit jika semua gerakan dilakukan sempurna. Adapun manfaat yang diperoleh dengan melakukan gerakan senam ergonomik ini seperti pengaktifan fungsi organ tubuh, membangkitkan biolistrik dalam tubuh dan melancarkan sirkulasi oksigen yang cukup dalam tubuh sehingga tubuh akan terasa segar dan energi bertambah, penyembuhan berbagai penyakit yang menyerang tulang belakang, membantu penyembuhan penyakit sinusitis dan asma, meningkatkan daya tahan tubuh, mengontrol tekanan darah tinggi, menambah elastisitas tulang membantu penyembuhan penyakit migrain, vertigo pusing, mual, membantu mengatasi permasalahan buang air besar, memperkuat otot pinggang, ginjal, dan lain- lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Gayatri dan Priyogo (2022) yang menyatakan bahwa bahwa senam ergonomik dapat berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Bendan Kota Pekalongan dengan hasil p -value tekanan darah sistolik 0,002 p -value dan tekanan darah diastolik 0,009.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Senam Ergonomic Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun I Desa Tanjung Anom Kecamatan Pancur Batu Tahun 2022, dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang ,maka dapa diambil kesimpulan bahwa penulis menemukan adanya pengaruh senam ergonomic terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun I Desa Tanjung Anom Kecamatan Pancur Batu dengan Taraf signifikan ($\alpha=0,05$), pedoman dalam menerima hipotesis : Jika data probabilitas (p) < 0.05 maka H_A diterima dan apabila nilai (p) > 0.05 maka H_0 ditolak.

DAFTAR REFERENSI

- Machfoe.dz Ircham. 2010. Metodologi Penelitian kesehatan (Kuantitatif dan Kualitatif) Bidang Kesehatan, keperawatan, kebidanan, kedokteran Yogyakarta : Fitramaya.
- Notoatmodjo Soekidjo. 2016. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Pudiatuti,2013. Penyakit Penyakit yang mematikan. Yogyakarta: Nuha Medika .
- Ridwan, M 2009.Mengenal Mencegah Mengtasi Silent Kilert Hipertensi. Semarang : Pustaka Widyamara.
- Sagiran, 2012. Mukzizat gerakan Shalat.Jakarta: Qultum Media.
- Supardi,2013. Metodologi Riset Keperawatan. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Wawan dan Dewi.2011.Teori Dan Pengukuran Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Numed
- Wratsongko,Madyo, 2010. Shalat Jadi Obat. Jakarta : Elex Media Koputindo.