



Pengendalian Tekanan Darah Dengan Senam Hipertensi Dan Jus Semangka Pada Masyarakat Penderita Hipertensi

Agnes Jessica Sembiring^{1*}, Rina Puspita Sari², Agung³, Alsa Azzahra Medi⁴, Alvira Aulia Halim Az-zahra⁵, Ashila Almasyah⁶, Asih⁷, Fazlatul Amaliah⁸, Husnaini⁹, Iftitah Wira Sarwa¹⁰, Nurseptia Dewi Saputri¹¹

¹ Mahasiswa Program Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

² Program Ilmu Keperawatan, Dosen Universitas Yatsi Madani

^{1*} agnessembiring447@gmail.com , ² rinapuspitasari@uym.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi adalah kondisi medis yang umum terjadi pada lansia dan dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Senam Hipertensi adalah salah satu metode alternatif yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan cara meningkatkan aliran darah dan meningkatkan pasokan oksigen ke otot jantung. Berdasarkan fenomena yang ditemukan oleh peneliti, warga lansia di wilayah RW 02 Kelurahan Keroncong belum pernah melakukan penanganan hipertensi dengan terapi senam hipertensi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dan perumusan sampel menggunakan rumus isac michael. Desain ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hipertensi. Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pertemuan pertama, kedua dan ketiga, tekanan darah sistolik dan diastolik ada perubahan yang signifikan, yang berarti terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah. Kesimpulan: Senam hipertensi berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah RW 02 Kelurahan keroncong.

Kata Kunci: Senam Hipertensi, Lansia, hipertensi

PENDAHULUAN

Keperawatan merupakan suatu bentuk pelayanan profesional bersifat humanistik, menggunakan pendekatan holistik, dilakukan berdasarkan ilmu dan kiat keperawatan, berorientasi kepada kebutuhan objektif klien. Standar merupakan level kinerja yang diinginkan dan yang dapat dicapai dimana kerja aktual dapat dibandingkan. Ia memberikan petunjuk kinerja mana yang tidak cocok atau tidak dapat diterima. Standar praktek keperawatan adalah pernyataan tentang apa yang dibutuhkan oleh registered nurse untuk dijalankan sebagai professional keperawatan. Secara umum, standar ini mencerminkan nilai profesi keperawatan dan memperjelas apa yang diharapkan profesi keperawatan kepada anggotanya (Tampubolon, 2020).

Kesehatan merupakan salah satu unsur kehidupan dalam membangun untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pembangunan kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis (Notoatmodjo, 2020).

Definisi Keperawatan Kesehatan Komunitas Keperawatan kesehatan komunitas didefinisikan sebagai sintesis praktik keperawatan dan kesehatan masyarakat yang diterapkan untuk meningkatkan dan melindungi kesehatan masyarakat. Ini adalah bidang khusus keperawatan yang berfokus pada kebutuhan kesehatan komunitas, kelompok, dan khususnya populasi rentan. Keperawatan kesehatan komunitas merupakan praktik yang berkesinambungan dan komprehensif yang ditujukan kepada semua kelompok anggota masyarakat. Ini menggabungkan semua elemen dasar keperawatan klinis profesional dengan kesehatan masyarakat dan praktik komunitas. Keperawatan kesehatan komunitas mensintesis kumpulan pengetahuan dari ilmu kesehatan masyarakat dan teori keperawatan (Yessy, 2024).

Kesehatan masyarakat adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam pembangunan suatu negara. Kesehatan yang baik akan berdampak positif pada produktivitas dan kualitas hidup penduduknya (Sitorus et al.,2020). Di Indonesia, upaya untuk menjamin kesehatan masyarakat telah diatur dalam Undang-Undang Dasar 1945, yang merupakan konstitusi negara. Melalui berbagai amendemen dan kebijakan, negara Indonesia telah berkomitmen untuk memastikan kesehatan masyarakatnya terjaga dengan baik sejak kemerdekaan Indonesia pada tahun 1945, negara ini telah menghadapi berbagai tantangan dalam sektor kesehatan. Upaya pemerintah untuk meningkatkan kesehatan masyarakat menjadi semakin penting seiring dengan pertumbuhan penduduk, urbanisasi, serta perubahan sosial dan ekonomi yang terjadi dalam masyarakat (Bakhri, 2017). Oleh karena itu, menjamin kesehatan masyarakat menjadi salah satu fokus utama dalam pembangunan nasional (Fish, 2020).

Komunitas binaan yang kelompok kami pilih yaitu masyarakat RW 02 Kelurahan Keroncong Kecamatan

Jatiuwung Kota Tangerang setelah kami menyebarkan kuesioner di wilayah RW 02 Kelurahan Keroncong Kecamatan Jatiuwung Kota Tangerang, masalah kesehatan yang terbanyak di RW 02 Kelurahan Keroncong yaitu hipertensi sebanyak 59 jiwa dengan presentase (29,4%), dan diabetes melitus sebanyak 44 jiwa dengan presentase (17,4%) dan terakhir masalah kesehatan gastritis sebanyak 27 jiwa dengan presentase (13,4%). Penting nya musyarwarah masyarakat desa (MMD) yang mana sebagai bentuk pendekatan kepada masyarakat untuk menyelesaikan suatu masalah kesehatan yang ada di lingkungan masyarakat tersebut.

Dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan masyarakat terfokus pada peningkatan kesehatan dalam kelompok masyarakat. Untuk meningkatkan derajat kesehatan dalam kelompok masyarakat. Untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dapat dimulai dari individu, kelompok sampai tingkat RT dan RW. Di wilayah RW 02 Kelurahan Keroncong Kecamatan Jatiuwung Kota Tangerang Banten terdiri dari 13 RT dengan jumlah 832 Kepala Keluarga (KK).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka kelompok Ners regular melaksanakan pengambilan data Keperawatan Komunitas di wilayah RW 02 Kelurahan Keroncong Kecamatan Jatiuwung Kota Tangerang Banten menggunakan dua pendekatan yaitu pendekatan masyarakat dan pendekatan tokoh masyarakat, ketua RT dan kader, dalam rangka melakukan pembinaan, mengatasi masalah kesehatan serta meningkatkan derajat kesehatan yang optimal secara mandiri, dimana dalam pelaksanaan praktek asuhan keperawatan komunitas menggunakan pendekatan proses keperawatan komunitas yang diawali dari pengkajian dengan cara mengumpulkan data (observasi, wawancara, kuesioner), analisa, menentukan diagnosa atau permasalahan dan menyusun rencana sesuai permasalahan yang ditemukan, melakukan implementasi dan evaluasi.

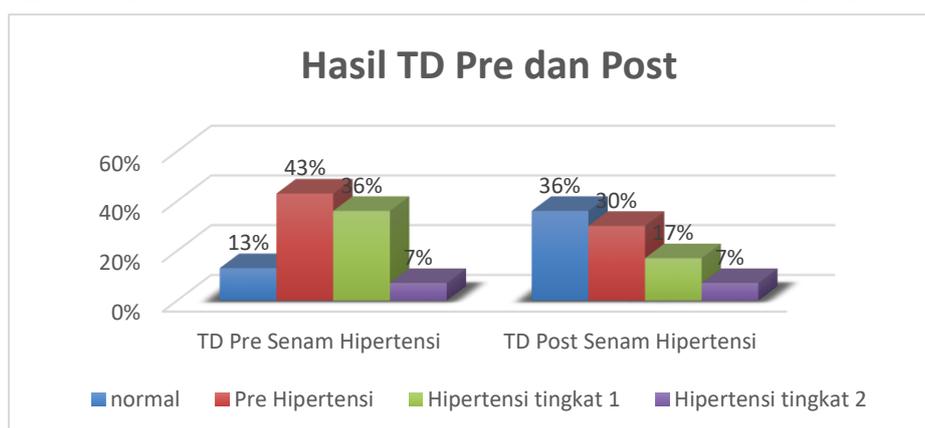
Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka kelompok Ners regular melaksanakan senam hipertensi dan jus semangka untuk mengetahui "Pengaruh senam hipertensi dan jus semangka terhadap tekanan darah tinggi bagi penderita hipertensi". menunjukkan hasil Ada pengaruh pemberian terapi jus semangka terhadap penurunan hipertensi pada lansia di posyandu lansia desa Simpang Pematang rata-rata tekanan darah sistol/diastole adalah 171/91 mmHg, didapatkan p-value untuk hipertensi sebesar 0.000 (<0.05).

METODE

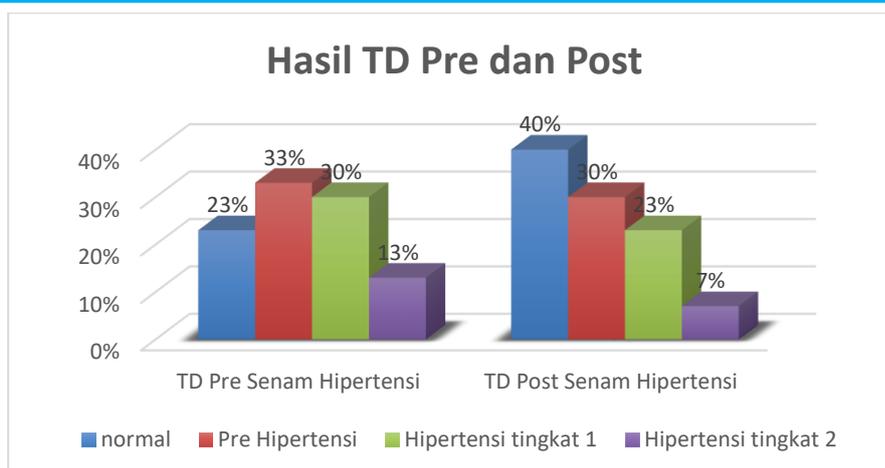
Metode penelitian menggunakan metode *quasi eksperimen*. Desain penelitian ini melibatkan sekelompok responden yang tekanan darahnya diamati menggunakan sphygmomanometer sebelum senam hipertensi (pre-test) dan tekanan darahnya diamati kembali setelah dilakukan senam hipertensi dan pemberian jus semangka selama 30 menit pada satu kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah RW 02 Kelurahan Keroncong, Kota Tangerang Kecamatan Jatiuwung dan dilaksanakan pada Bulan Juni-Juli 2025. Sementara itu untuk lebih terperinci dalam pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus perhitungan *Isaac* dan *Michael* (Sugiyono, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

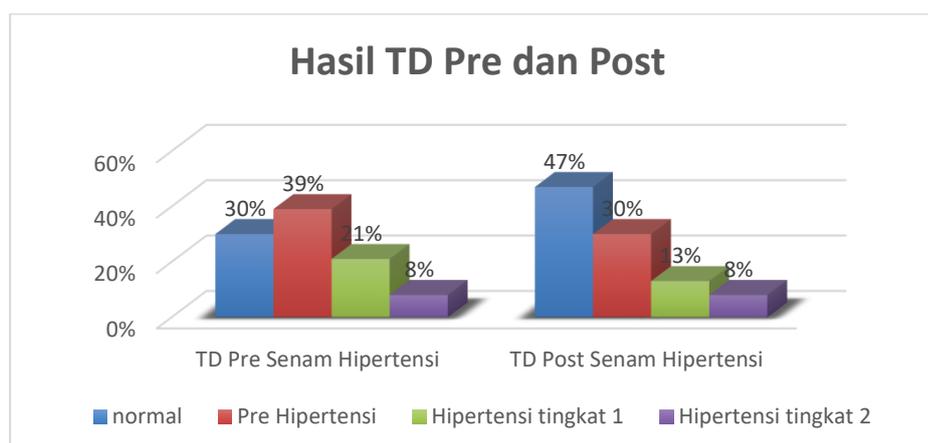
Diagnosa Keperawatan : Pemerlihaaran kesehatan tidak Efektif tentang Hipertensi



Hari 1 : RW 02 kelurahan keroncong, jatiuwung, Tangerang terdapat 4 orang (13%) kategori normal dengan TD <120/ <80 mmHg, terdapat 13 orang (43%) kategori pra- hipertensi dengan TD 120-139/80-89 mmHg, terdapat 11 orang (36%) kategori hipertensi tingkat 1 dengan TD 140-159/90-99 mmHg, terdapat 2 orang (7%) kategori hipertensi tingkat 2 dengan TD >160/ >100 mmHg, dan setelah dilakukannya senam hipertensi dan jus semangka menunjukkan bahwa terdapat 14 orang (36%) kategori normal dengan TD <120/ <80 mmHg, terdapat 9 orang (30%) kategori pra-hipertensi dengan TD 120-139/80-89 mmHg, terdapat 5 orang (17%) kategori hipertensi tingkat 1 dengan TD 140- 159/90-99 mmHg, terdapat 2 orang (7%) kategori hipertensi tingkat 2 dengan TD >160/>100 mmHg. Berdasarkan hasil diatas yang artinya terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukannya senam hipertensi dan jus semangka.



Hari 2 : RW 02 kelurahan keroncong, jatiuwung, Tangerang terdapat 7 orang (23%) kategori normal dengan TD <120/ <80 mmHg, terdapat 10 orang (33%) kategori pra- hipertensi dengan TD 120-139/80-89 mmHg, terdapat 9 orang (30%) kategori hipertensi tingkat 1 dengan TD 140-159/90-99 mmHg, terdapat 4 orang (13%) kategori hipertensi tingkat 2 dengan TD >160/ >100 mmHg, dan setelah dilakukannya senam hipertensi dan jus semangka menunjukkan bahwa terdapat 12 orang (40%) kategori normal dengan TD <120/ <80 mmHg, terdapat 9 orang (30%) kategori pra-hipertensi dengan TD 120-139/80-89 mmHg, terdapat 7 orang (23%) kategori hipertensi tingkat 1 dengan TD 140- 159/90-99 mmHg, terdapat 2 orang (7%) kategori hipertensi tingkat 2 dengan TD >160/>100 mmHg. Berdasarkan hasil diatas yang artinya terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukannya senam hipertensi dan jus semangka.



Hari 3 : RW 02 kelurahan keroncong, jatiuwung, Tangerang terdapat 7 orang (30%) kategori normal dengan TD <120/ <80 mmHg, terdapat 9 orang (39%) kategori pra- hipertensi dengan TD 120-139/80-89 mmHg, terdapat 5 orang (21%) kategori hipertensi tingkat 1 dengan TD 140-159/90-99 mmHg, terdapat 2 orang (8%) kategori hipertensi tingkat 2 dengan TD >160/ >100 mmHg, dan setelah dilakukannya senam hipertensi dan pemberian jus semangka menunjukkan bahwa terdapat 11 orang (47%) kategori normal dengan TD <120/ <80 mmHg, terdapat 7 orang (30%) kategori pra-hipertensi dengan TD 120-139/80-89 mmHg, terdapat 3 orang (13%) kategori hipertensi tingkat 1 dengan TD 140- 159/90-99 mmHg, terdapat 2 orang (8%) kategori hipertensi tingkat 2 dengan TD >160/>100 mmHg. Berdasarkan hasil diatas yang artinya terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukannya senam hipertensi dan jus semangka.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putranti et al., 2024) mengenai “Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Lansia Di Padukuhan Sungapan” yaitu senam hipertensi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia di Padukuhan Sungapan. Sebelum melakukan senam hipertensi, tekanan darah sistolik lansia rata-rata berada di atas 140 mmHg, namun setelah melakukan senam hipertensi terjadi penurunan yang signifikan dengan rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa senam hipertensi dapat menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat, terutama lansia, dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga teratur dalam pengelolaan hipertensi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2023), mengenai “Pengaruh Pemberian Terapi Jus Semangka Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia” menunjukkan hasil Ada pengaruh pemberian terapi jus semangka terhadap penurunan hipertensi pada lansia di posyandu lansia desa Simpang Pematang rata-rata tekanan darah sistol/diastole adalah 171/91 mmHg, didapatkan p-value untuk hipertensi sebesar 0.000 (<0.05). Jus

semangka dapat menjadi bagian dari diet sehat untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Semangka mengandung asam amino citrulline yang dapat meningkatkan kadar oksida nitrat dalam tubuh, yang membantu melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, semangka juga mengandung kalium yang berperan sebagai diuretik alami dan dapat membantu menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian di wilayah RW 02 Kelurahan Keroncong pada diagnosa keperawatan, pemeliharaan kesehatan tidak efektif tentang hipertensi pada hari 1, hari 2, dan hari 3 didapatkan data tekanan darah sistolik dan diastolik dari sebelum dan sesudah pengimplementasian senam hipertensi dan jus semangka mengalami perubahan yang signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kelurahan keroncong, kepala puskesmas jatiuwung, ketua RW 02 keroncong permai, para kader mawar mekar yangtelah mengizinkan untuk melakukan penelitian di wilayah RW 02 kelurahan keroncong serta para warga yang telah bersedia untuk menjadi responden, atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

Invira Anfiq Syafila, T. A. (2024). Pengaruh Konsumsi Rebusan Air Kunyit Terhadap Rasa Nyeri Perut Pada Penderita Gastritis Di Keluarga. *Jurnal Of Language And Health*, 571-580.

Mira Setiana, B. I. (2023). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Cek Kesehatan Gratis. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1120-1131.

Samudra, S. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor. *Sainteks*, 87-93.

Supriadi, A. P. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Komunitas*. Jakarta Barat: PT. Nuansa Fajar Cemerlang.

Syifa Nurfadilah, M. F. (2024). Senam Hipertensi Dan Pemberian Jus Buah Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Masyarakat RW 09 Ciburuyan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Balarea*, 12-17.

Wahyuni, L. U. (2025). Manfaat Pelaksanaan Cek Kesehatan Rutin Sebagai Awal Deteksi Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Cendikia Jenius*, 207-214.

Wazyifa Zahra, R. H. (2024). Edukasi Pengobatan Gastritis Melalui Pemanfaatan Ekstrak Kunyit Di Dusun Timbuseng. *Omni Pengabdian Masyarakat*, 36-40.

Fish, B. (2020). *Kesehatan Masyarakat Komunitas*. 2507(February), 1-9.

Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. In Jakarta: Rineka Cipta.

Tampubolon, K. N. (2020). Tahap-Tahap Proses Keperawatan Dalam Pengoptimalan Asuhan Keperawatan. *Tahap Tahap Proses Keperawatan*, 7-8. <https://osf.io/preprints/5pydt/>