

Sikap Dan Perilaku Melakukan Senam Jantung terhadap Penurunan Hipertensi Di Desa Munggon, Berbah, Sleman

Attitudes And Behaviors of Performing Cardiac Gymnastics to A Decrease In Hypertension In Munggon Village, Berbah, Sleman

J. Nugrahaningtyas W. Utami

**Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Respati Yogyakarta
nugrahaningtyas@respati.ac.id**

Abstrak

Hipertensi adalah faktor risiko terjadinya stroke, gagal jantung, gagal ginjal, serta penyakit serius lainnya. Penderita hipertensi di DIY tahun 2021 menurut profil Kesehatan DIY tahun 2021 menunjukkan bahwa estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebesar 251.100 kasus. Sampai saat ini hipertensi merupakan 10 besar penyakit dan penyebab 10 kematian di DIY. Penelitian ini untuk mengetahui sikap dan perilaku melakukan senam jantung dalam menurunkan hipertensi. Metode, penelitian dilakukan dengan mewawancarai 1 orang penanggung jawab Prolanis dari Puskesmas, 1 orang dukuh, 1 orang kader, 3 orang peserta pelatihan senam jantung. Adapun yang informan yang diwawancarai adalah pemangku kebijakan baik dari puskesmas maupun dari pemangku kebijakan setempat masing-masing sebanyak 1 orang, kader penggerak sebanyak 1 orang dan 3 orang peserta pelatihan senam jantung. Penelitian dilakukan pada tanggal 6 Oktober 2022 di pedukuhan Munggon, Brebah Kabupaten Sleman. dari hasil wawancara menunjukkan bahwa menurut Informan Pendukung (Pembina wilayah) wadah yang disediakan untuk penderita hipertensi terwadahi oleh kegiatan prolanis yang diselenggarakan setiap awal bulan, sedangkan menurut informan utama (dukuh dan kader) menyatakan bahwa tidak semua penderita telaten dengan minum obat. Sedangkan hasil wawancara dengan informan peserta senam jantung yaitu mengetahui kalau senam akan menyehatkan badan dan senam akan dilakukan kalau memiliki waktu yang cukup dan dekat dengan rumah. Kesimpulan senam jantung belum merupakan bagian yang menjadi hal yang harus dilakukan meskipun dapat menjelaskan arti penting senam jantung.

Kata kunci : sikap; perilaku; hipertensi; senam jantung

Abstract

Hypertension is a risk factor for the occurrence of stroke, heart failure, renal failure, as well as other serious diseases. People with hypertension in DIY in 2021 according to the DIY Health profile in 2021 show that the estimate of hypertension sufferers aged ≥ 15 years is 251,100 cases. To date hypertension is a top 10 disease and the cause of 10 deaths in DIY. The purpose is to find out the attitude and behavior of doing heart gymnastics in reducing hypertension. Method, the study was conducted by interviewing 1 person in charge of Prolanis from the Puskesmas, 1 hamlet, 1 cadre, 3 participants in heart gymnastics training. The informants interviewed were policymakers from both puskesmas and from local policymakers with 1 person each, 1 driving cadre and 3 heart gymnastics trainees. The study was conducted on October 6, 2022 in the Munggon village, Berbah, Sleman Regency. The results, from the results of the interview showed that according to the Supporting Informant (Regional Supervisor) the container provided for hypertension sufferers was accommodated by prolanis activities held at the beginning of each month, while according to the

main informant (hamlet and cadre) stated that not all sufferers were painstaking by taking medicine. Meanwhile, the results of interviews with informants participating in heart gymnastics are knowing that gymnastics will nourish the body and gymnastics will be done if you have enough time and are close to home. **The conclusion** of heart gymnastics is not yet a part that is the thing to do although it can explain the importance of heart gymnastics.

Keywords: attitude; behaviour; hypertension; heart gymnastics

1. PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi di DIY tahun 2018 adalah 11.01 % atau lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka nasional (8,8%) (1). Prevalensi ini menempatkan DIY pada urutan ke-4 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi (2). Tahun 2021, hipertensi selalu masuk dalam 10 besar penyakit sekaligus 10 besar penyebab kematian di DIY selama beberapa tahun terakhir berdasarkan STP Puskesmas maupun STP RS (3).

Prevalensi kasus hipertensi secara global sebanyak 22% dari total penduduk di dunia. sekitar 1:3 miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia telah terdiagnosa hipertensi. Jumlah penyandang 1 dari 4 orang lebih banyak terjadi pada kelompok laki-laki di seluruh dunia menderita hipertensi dan 1 dari 5 orang terjadi pada kelompok perempuan di seluruh dunia. Sedangkan jumlah prevalensi tertinggi hipertensi pada populasi desawa berada di Afrika sebesar 27% dan diikuti prevalensi terendah hipertensi berada di Amerika sebesar 18%, selain itu prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 40% dari populasi dewasa terdapat di negara berkembang dan prevalensi hipertensi sebesar 35% dari populasi dewasa terdapat di negara maju (4).

Senam jantung jika dilakukan secara rutin akan meningkatkan fungsi dan kerja jantung, memberikan kelenturan, kekuatan dan meningkatkan otot-otot dengan mudah, mengurangi stres serta dapat merileksasikan pembuluh darah sehingga memberikan manfaat dalam menurunkan tekanan (5).

Adapun senam jantung ialah suatu kegiatan ataupun latihan fisik yang mengutamakan kemampuan jantung dengan menggerakkan seluruh otot dan kelenturan sendi - sendi serta meningkatkan pemasukkan oksigen ke otot-otot terkhusus otot jantung dan juga bermanfaat untuk meningkatkan stamina serta fungsi tubuh seperti jantung, pembuluh darah dan otot serta saluran pernapasan (5)

2. METODE PENELITIAN

2.1 Desain penelitian

Desain penelitian ini adalah desain penelitian kualitatif dilakukan dengan mewawancarai 1 orang penanggung jawab Prolanis dari Puskesmas, 1 orang dukuh, 1 orang kader, 3 orang peserta pelatihan senam jantung. Adapun yang informan yang diwawancarai adalah pemangku kebijakan baik dari puskesmas maupun dari pemangku kebijakan setempat masing-masing sebanyak 1 orang, kader penggerak sebanyak 1 orang dan 3 orang peserta pelatihan senam jantung. Penelitian dilakukan pada tanggal 6 Oktober 2022 di pedukuhan Munggon, Brebah Kabupaten Sleman.

2.2 Instrument Penelitian

Instrumnet peneltiian ini mengguankan daftar pertanyaan yang disusun oleh peneliti sebagai panduan dalam wawancara yang di tujuan kepada Puskesmas (Pembina wilayah Desa Munggon),

Dukuh desa Munggon, Kader desa Munggon dan warga desa Munggon. Adapun pertanyaan dapat dilihat di dalam table berikut ini:

Table 1. Daftar pertanyaan

Peruntukan	Pertanyaan
Puskesmas (informan Pendukung)	Apakah ada program untuk mencegah penyakit hipertensi dan jantung?
	Apakah kegiatan untuk pencegahan penyakit hipertensi ini hanya untuk prolansis?
	Apakah kegiatan tersebut melibatkan Wilayah?
	Apakah ada pemantauan rutin
Dukuh (informan Pendukung)	Apakah kegiatan senam ini ada?
	apakah ini baru uji coba membangkitkan semangat masyarakat
	Apakah warga tahu manfaat senam jantung?
Pengurus/Kader (Informan Utama)	Apakah kegiatan senam sering dilakukan
	Apakah ada pendanaan dari Pemerintah?
	Apakah perlu adanya senam?
	Apakah warga tahu adanya senam untuk menurunkan hipertensi?
Peserta (Informan Kunci)	Apakah menderita hipertensi?
	Berapa tensi terakhir?
	Apakah tahu senam jantung?
	Apakah mengenal macam-macam senam?
	Tahu manfaat senam jantung?
	Apakah punya keinginan rutin senam?
	Apakah sering melakukan senam?

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sikap dan melakukan senam jantung dalam menurunkan hipertensi pada anggota posyandu di desa Munggon Kabupaten Sleman di kecamatan Berbah.

Hasil

Hasil dari wawancara yang dilakukan kepada Pembina Wilayah (Puskesmas) dan desa (Dukuh) serta kader Posyandu dan 4 orang anggota posyandu di desa Munggon dapat dilihat di dalam table berikut:

Informan	Materi	jawaban
1 (Puskesmas)	Apakah ada program untuk mencegah penyakit hipertensi dan jantung?	Puskesmas punya kebijakan untuk prolansis, salah satunya kegiatan pemeriksaan rutin lansia, penyakit tidak menular seperti DM dan hipertensi, pemberian makanan tambahan dan senam rutin tiap awal bulan di tiap bulannya
	Apakah kegiatan untuk pencegahan penyakit hipertensi ini hanya untuk prolansis?	Selama ini yang ada program nya adalah prolansis. Di situ banyak kegiatan yang bisa dilakukan baik dari Puskesmas dan maupun masyarakat.
	Apakah kegiatan	Kegiatan ini melibatkan Kecamatan,

Informan	Materi	jawaban
	tersebut melibatkan Wilayah?	kelurahan maupun dusun
	Apakah ada pemantauan rutin	Puskesmas memiliki penanggung jawab wilayah yang akan rutin tiap bulan ada pertemuan kader
I2 (dukuh)	Apakah kegiatan senam ini ada?	Senam yang biasa dilakukan tidak berjalan selama pandemic ini, kalau dulu warga mengikuti Puskesmas
	apakah ini baru uji coba membangkitkan semangat masyarakat	Masyarakat masih ada yang belum berani berkumpul, karena kadang sering lupa menggunakan masker dan handsanitizer
	Apakah warga tahu manfaat senam jantung?	Tidak semua mengetahui, tahunya senam akan meningkatkan tensi.
	Apakah perlu senam jantung selenggarakan di wiliyah Ibu?	Iya sangat setuju kegiatan ini diadakan karena banyak penderita hipertensi, tapi tidak mau minum obat. Memilih melakukan akativitas sendiri dan olah raga sendiri
I3 (Pengurus/Kader)	Apakah kegiatan senam sering dilakukan	Sebelum pandemic selalu ikut di Puskesmas dengan Prolanis setiap awal bulan
	Apakah ada pendanaan dari Pemerintah?	Kegiatan ini merupakan kegiatan mandiri (Posbindu) mandiri dan memang sering mendapat bantuan snack dari Puskesmas
	Apakah perlu adanya senam?	Perlu, perlu diadakan apalagi warga Munggon ini banyak dan banyak yang menderita hipertensi dan DM
	Apakah warga tahu adanya senam untuk menurunkan hipertensi?	Saya rasa tidak tahu, karena saya dan warga hanya tahu kalau ada senam namun jenisnya apa ini yang belum dimengerti semua warga apalagi manfaat senam. Hanya beberapa saja yang paham mengenai manfaat senam terutama yang aktif mengikuti Pos Bindu
Peserta Posyandu	Apakah menderita hipertensi?	Iya, sudah 2 tahunan ini dan sudah minum obat (P1) Iya, sudah 10 tahun, dan rutin minum obat sebelum pandemic, saat pandemic sesempatnya ke Puskesmas untuk minta obat (P2) Iya, 5 tahun dan saya juga menderita DM, jadi minum obat (P3)
	Berapa tensi terakhir?	150/90 seminggu lalu di Puskesmas (P1) 140/100 di Posyandu lansia (P2) 140/100 di Posyandu (P3)
	Apakah tahu senam	Tidak tahu, setahu saya olah raga akan

Informan	Materi	jawaban
	jantung?	membuat tensi malah naik (P1) Belum pernah mendengar, hanya tahu ada senam asma, senam tera ataupun senam aeorbik (P2) Tahu, karena saya sering senam(P3)
	Apakah mengenal macam-macam senam?	Iya saya tahu dari televisi, namun mengenai senam jantung saya tidak mengenal (P1) Tidak saya hanya tahu ada aerobic, jogging, senam yang sering saya ikuti tapi saya tidak tahu namanya (P2) Tidak saya hanya tahu ada aerobic, SKJ, senam sering dilakukan di di rumah bu dukuh hanya sesekali (P3)
	Tahu manfaat senam jantung?	Tidak, saya hanya tahu senam membuat badan sehat (P1) Tidak tahu, selama ini saya tidak tahu(P2) Tidak tahu, saya diajak senam ya ikut saja, biar badan bergerak(P3)
	Apakah punya keinginan rutin senam?	Saya punya keinginan senam, tapi kalua di rumah lebih sering mengerjakan pekerjaan rumah, sehingga kalua ada senam di tempat bu dukuh saya ikut, karena dekat rumah dan kala waktunya pas(P1) Iya saya punya keinginan rutin senam, tapi pekerjaan rumah sering selesai sampai sore (P2) Iya, apalagi dekat dengan rumah (P3)
	Apakah sering melakukan senam?	Tidak, hanya kalau sempat saja (P1) Kalau diajak senam saya berangkat kalau tidak saya tidak berangkat meski tahu ada pengumuman (P2) Tidak, saat ini saya senam karena dekat dengan rumah (P3)

Pembahasan

Senam jantung dapat menurunkan tekanan darah atau untuk menstabilkan tekanan darah yang normal, yang bisa digunakan sebagai penanganan hipertensi secara nonfarmakologis (3). Penanganan secara farmakologi dapat menggunakan senyawa atau obat-obatan yang

bersifat anti hipertensi dan penanganan non farmakologi menjadi alternative yang bisadilakukan dengan beberapa pola hidup sehat sepertimempertahan berat badandalam kondisi normal, mengatur pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah garam dan memperbanyak asupan sayuran dan buah-buahan,tidak mengkonsumsi alkohol,menghentikan kebiasaan merokok,pengendalian stress atau emosi,d an meningkatkan olahraga atau aktivitas fisik, memeriksakan tekanan darah secara berkala

Faktor predisposisi

Sikap Informan kunci menunjukkan bahwa bisa menjelaskan mengenai manfaat senam jantung meskipun tidak spesifik seperti yang di nyatakan

"saya hanya tahu senam membuat badan sehat" (P1)

"selama ini saya tidak tahu"(P2)

"saya diajak senam ya ikut saja, biar badan bergerak" (P3)

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa Senam jantung merupakan salah satu pilihan untuk meningkatkan kebugaran dan memperlancarkan aliran darah ke seluruh tubuh dalam 24 jam (5). Olahraga yang teratur dibuktikan dapat menurunkan tekanan perifer, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Dengan olahraga, akan timbul perasaan santai, dapat menurunkan berat badan, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Setelah olahraga, terjadi penurunan aktivitas kardiovaskular (6).

Selain itu juga ada keinginan untuk melakukan senam seperti yang disampaikan oleh informan kunci bahwa :

:Saya punya keinginan senam, tapi kalua di rumah lebih sering mengerjakan pekerjaan rumah, sehingga kalua ada senam di tempat bu dukuh saya ikut, karena dekat rumah dan kala waktunya pas"(P1)

"Iya saya punya keinginan rutin senam, tapi pekerjaan rumah sering selesai sampai sore" (P2)

"Iya, apalagi dekat dengan rumah" (P3)

Sikap yang ditunjukkan oleh P1,P2 dan P3 menunjukkan sikap yang positif.

Sikap adalah pandangan-pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak sesuai sikap objek. Sikap yang dibahas disini adalah reaksi dan respon. Sikap yang positif terhadap pelaksanaan senam dapat terbentuk apabila pasien sudah mengetahui dan memahami pentingnya senam pada dirinya. Sikap ditentukan oleh keyakinan yang diperoleh mengenai konsekuensi dari suatu perilaku atau disebut juga behaviours beliefs. Belief berkaitan dengan penilaian-penilaian subyektif seseorang terhadap dunia sekitarnya, pemahaman mengenai diri dan juga lingkungannya. Itulah sebabnya sikap seseorang sangat mempengaruhi perilaku seseorang dibandingkan dengan faktor yang lainnya (7).

Faktor Pendukung

Faktor pendukung sikap dan perilaku melakukan senam jantung sebagai upaya menurunkan tekanan darah tinggi diantaranya adalah ketersediaan sarana prasarana dan dukungan kebijakan dari Puskesmas.

Hasil wawancara didapatkan bahwa informan pendukung yaitu Tata Usaha Puskesmas Berbah dan Dukuh Desa Munggon sebagai berikut

"Puskesmas punya kebijakan untuk prolansis, salah satunya kegiatan pemeriksaan rutin lansia, penyakit tidak menular seperti DM dan hipertensi, pemberian makanan tambahan dan senam rutin tiap awal bulan di tiap bulannya" (I1)

Seperti yang disampaikan BPJS Kesehatan bahwa Prolansis atau Program Pengelolaan Penyakit Kronis merupakan program dari BPJS Kesehatan yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup para penderita penyakit kronis dan merupakan kegiatan terintegrasi yang membutuhkan kerja sama solid antara BPJS Kesehatan, Fasilitas Kesehatan, dan pasien (8,9).

Sedangkan factor pendukung lain berupa sarana yang diberikan oleh pihak Puskesmas seperti yang dinyatakan oleh Informan utama

"Kegiatan ini merupakan kegiatan mandiri (Posbindu) mandiri dan memang sering mendapat bantuan snack dari Puskesmas" (I3)

Factor pendorong

Faktor pendorong dapat berupa dukungan dari Puskesmas, kader maupun dukuh hal ini seperti yang disampaikan tentang perlunya ada senam jantung. Factor pendorong ini akan memberikan sikap terhadap senam jantung dalam menurunkan tekanan darah. Hal ini seperti yang disampaikan oleh informan kunci (P) dalam menyikapi senam jantung apakah kegiatan ini diperlukan atau diadakan dan melibatkan siapa saja.

"Kegiatan ini melibatkan Kecamatan, kelurahan maupun dusun" (I1)

"Iya sangat setuju kegiatan ini diadakan karena banyak penderita hipertensi, tapi tidak mau minum obat. Memilih melakukan aktivitas sendiri dan olah raga sendiri" (I2)

"Perlu, apalagi warga Munggon ini banyak dan banyak yang menderita hipertensi dan DM" (I3)

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, bahwa ada pengaruh melakukan senam dengan penurunan tekanan darah tinggi (10).

3. KESIMPULAN DAN SARAN

Senam jantung belum merupakan bagian yang menjadi hal yang harus dilakukan meskipun dapat menjelaskan arti penting senam jantung. Berdasarkan kesimpulan tersebut diatas maka saran yang dapat dilakukan adalah

- a. Mendata ulang kebutuhan senam jantung bagi penderita hipertensi di wilayah desa Munggon
- b. Melakukan Kerjasama dengan pihak Puskesmas agar melakukan pembinaan pencegahan hipertensi melalui kegiatan senam jantung selain pengobatan sebagai pengendali hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Riskesdas. 2018. Laporan Nasional Riskesdas, 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- (2) Profil Kesehatan DIY tahun 2021
- (3) Soenarto,A.,et al. 2015 .INDONESIA HEART ASSOCIATION Pengurus Pusat Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia (PPPERKI)National Kardiovaskuler Center Harapan Kita Hospital Jakarta. http://www.inaheart.org/upload/file/Pedoman_Tatalaksana_hipertensi_pada_penyakit_kardiovaskular_2015.pdf diunggah pada tanggal 4 Desember 2022
- (4) World Health Organization. (2019). Hypertension Prevalance By WHO Region.
- (5) Baeha, R. A., Tobing, B. L., Waruwu, B. J. W., Zebua, C. A. P., & Nababan, T. (2020). Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Upt Puskesmas Helvetia Medan 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 105–110.
- (6) Listiana, D., Keraman, B., & Manto, Y. (2019). Perbedaan Efektivitas Senam Jantung Sehat Dan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 7(1), 10–17.
- (7) Wawan, A dan Dewi M. 2010. Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Nuha Medika. Yogyakarta
- (8) BPJS Kesehatan 2021 Prolanis atau Program Pengelolaan Penyakit Kronis merupakan program dari BPJS Kesehatan yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup para penderita penyakit kronis dan merupakan kegiatan terintegrasi yang membutuhkan kerja sama solid antara BPJS Kesehatan, Fasilitas Kesehatan, dan pasien. :-:text=Prolanis%20atau%20Program%20Pengelolaan%20Penyakit,pasien.%20Kegiatan%20i ni%20sudah%20lama. Diunggah 2 Desember 2022
- (9) Register Puskesmas Berbah, 2021. Puskesmas Berbah, Kabupaten Sleman
- (10) Syamson, Meriem & Fitri, Nur & Hasrul, Hasrul. (2020). Pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 14. 74-81. 10.33024/hjk.v14i1.2330.