



EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI DAN REBUSAN KETUMBAR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Annissa¹; Juanita²; Dara Febriana³

Annegarzetta@gmail.com, Universitas Syiah Kuala

Juanita@usk.ac.id, Universitas Syiah Kuala

Dara.febriana@usk.ac.id, Universitas Syiah Kuala

Abstract

Background: Hypertension is one of the cardiovascular diseases that can cause various complications that can affect the brain, eyes, heart, kidneys to the peripheral blood vessels peripheral blood vessels. Management of hypertension can be done by using pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy for people with hypertension, one of which is hypertension exercise and drinking coriander decoction. **Aim of Research:** This study aims to provide an overview of nursing care for elderly with hypertension problems. **Research Method:** This research uses a case study conducted by home visit. **Results of Study:** The results of the evaluation results therapy given on Mrs. S obtained a decrease in blood pressure from 190/100 mmHg to 145/90 mmHg by providing hypertension gymnastics interventions that are collaborated with taking medication regularly. **Conclusion:** Based on the evaluation results, it is hoped that this method can be applied by health workers in overcoming hypertension in the community health workers in overcoming hypertension in the community

Keywords: Coriander Decoction, Elderly, Hypertension, Hypertensive Gymnastic

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang dapat menyerang otak, mata, jantung, ginjal sampai pada pembuluh darah tepi. Tatalaksana dalam penanganan hipertensi dapat dengan menggunakan terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Terapi non-farmakologi untuk penderita hipertensi salah satu diantaranya adalah senam hipertensi dan meminum rebusan ketumbar. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk memberikan Gambaran tentang asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kasus yang dilakukan dengan kunjungan rumah (*home visit*). **Hasil:** Hasil Evaluasi dari terapi yang diberikan pada Ny. S didapatkan adanya penurunan tekanan darah dari 190/100 mmHg menjadi 145/90 mmHg dengan pemberian intervensi senam hipertensi yang dikolaborasi dengan minum obat secara teratur. **Kesimpulan:** Setelah diberikan intervensi, lansia dan keluarga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pengendalian hipertensi, menerapkan DASH dalam kehidupan sehari-hari dan dapat melaksanakan terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Rebusan Ketumbar, Senam Hipertensi,

PENDAHULUAN

Transisi epidemiologi tentang pola penyakit di Indonesia telah terjadi. Semula pola penyakit dan kematian lebih didominasi oleh penyakit infeksi dan menular, kini penyakit tidak menular juga menjadi masalah kesehatan dengan kejadian mortalitas yang tinggi. Penyebab kematian nomor satu setiap tahunnya secara global adalah penyakit kardiovaskuler. Penyakit kardiovaskuler adalah penyebab utama kematian secara global, merenggut sekitar 17,9 juta jiwa setiap tahun (Koerniawan & Frisca, 2024).

Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan, dengan komplikasi dari hipertensi dapat meningkatkan risiko serangan jantung, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal (Taslim et al., 2020). Dampak hipertensi secara fisik adalah penyumbatan arteri koroner dan infark, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung, memicu gangguan serebrovaskuler dan arterosklerosis koroner, serta menjadi penyebab kematian. (Kemenkes, 2019). Beberapa faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti usia, jenis kelamin, etnis/ras dan keturunan. Sedangkan factor yang dapat dikendalikan yaitu kegemukan, stress, merokok, kurang olahraga, konsumsi alkohol, konsumsi garam berlebih, dan kolesterol



yang tinggi. Hipertensi yang tidak ditangani dengan serius akan menyebabkan berbagai komplikasi yaitu miocard infark, stroke, gagal ginjal, enselepati (Amalia & Sjarqiah, 2023).

Sebaliknya Aceh juga merupakan salah satu daerah dengan kasus hipertensi tertinggi, didapatkan jumlah kasus yang terjadi yaitu sebanyak 12.899 orang, dengan jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Aceh adalah 172.213 orang (Dinas Kesehatan, 2021). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh 2022, kejadian hipertensi merupakan kasus penyakit tidak menular tertinggi hingga mencapai angka 13.077 jiwa penderita dengan total wanita 7.562 orang dan pria 5.515 orang (Dinkes, 2020).

Hipertensi memiliki dua macam terapi yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Pengobatan farmakologi yaitu dengan meminum obat-obatan antihipertensi seperti diuretic, antagonis kalsium, penghambat enzim konversi angiotensin (Sari et al., 2020). Pengobatan non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengobati hipertensi salah satunya senam hipertensi, terapi pijat tengkuk, dan terapi rebusan air ketumbar dalam menurunkan kadar kolesterol. Senam hipertensi adalah olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Senam diberikan dengan frekuensi 10 kali pengulangan pada setiap gerakan, dan senam ini dapat dilakukan 2-3 kali dalam seminggu (Moonti et al., 2022).

Berdasarkan literatur, biji ketumbar memiliki kandungan senyawa flavonoid yang berfungsi sebagai penurun kolesterol dengan bekerja mengikis endapan kolesterol di dinding pembuluh darah koroner, dengan terkikisnya kolesterol di pembuluh darah, maka tidak dapat memicu timbulnya penyakit lain yang diakibatkan oleh kolesterol seperti: jantung, stroke, hipertensi. Selain itu, ternyata ketumbar juga bermanfaat dalam menurunkan hipertensi (Nalole, et al. 2009).

Berdasarkan dari hasil pengkajian yang telah dilakukan, Ny. S sudah menderita hipertensi sejak 10 tahun yang lalu, tidak rutin memeriksa tekanan darah, Ny. S rutin minum obat yang diresepkan dokter berupa amlodipine 10 mg. Ny. S mengatakan bahwa keluhan yang sering dirasakan saat ini yaitu sesak, gatal, nyeri sendi, pusing, kaku kuduk dan sakit bagian punggungnya. Ny.S juga masih sulit menjaga pola makannya. Ny. S tidak melakukan kegiatan rutin bulanan Posbindu. Dengan keluhan yang dialami Ny. S, penulis merumuskan diagnosa yang diangkat manajemen kesehatan tidak efektif. Penulis tertarik untuk menerapkan senam hipertensi dan juga rebusan ketumbar dalam implementasi yang dilakukan berdasarkan *Evidence Based Nursing*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas senam hipertensi dan rebusan ketumbar pada lansia dengan hipertensi terkait pengaruhnya dalam menurunkan tekanan darah tinggi.

METODE

Metode yang digunakan pada studi kasus ini yaitu *case report* yang dilakukan melalui rangkaian proses asuhan keperawatan berupa pengkajian, perumusan masalah keperawatan, merencanakan intervensi, mengimplementasikan intervensi, dan yang terakhir melakukan evaluasi keperawatan. Subjek studi pada studi kasus ini yaitu pada lansia Ny. S dengan hipertensi di Gampong Lamgugop, kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh.

Data yang dikumpulkan pada studi kasus ini melalui pendekatan kepada klien dengan observasi, pengkajian, dan pemeriksaan fisik. Studi kasus ini dilaksanakan dengan cara memberikan terapi senam hipertensi dan rebusan air ketumbar selama 12 hari dengan waktu menyesuaikan jadwal kunjungan kemudian di analisis terkait patofisiologi dari masalah



keperawatan pada pasien. Studi kasus dilaksanakan di Gampong Lamgugop, kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Banda pada tanggal 18-31 Januari 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Dari hasil pengkajian pada tanggal 18 Januari 2024 pada Ny. S didapatkan hasil tekanan darah 190/100 mmHg, nadi 120x/menit, pernafasan 21x/menit, dan suhu 36,8°C. Ny. S memiliki riwayat hipertensi sejak 10 tahun yang lalu dan rutin minum obat yang diresepkan dokter berupa Amlodipine 10 mg. Ny. S juga mengatakan kaki sering terasa kesemutan, benjolan lemak di kulit dan gampang lelah. Hasil pemeriksaan kadar kolestrol pada Ny. S didapatkan hasil 288 g/dL yang menunjukkan kadar kolestrol tinggi.

Diagnosa

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada lansia, didapatkan diagnosa keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif. Diagnosa ini diangkat berdasarkan data subjektif yang didapatkan yaitu: Ny. S mengatakan sudah menderita hipertensi sejak 10 tahun yang lalu tetapi tidak rutin memeriksa tekanan darah, Ny. S memiliki riwayat hipertensi sejak 10 tahun yang lalu. dan rutin minum obat yang diresepkan dokter berupa amlodipine 10 mg. Ny. S mengatakan bahwa keluhan yang sering dirasakan saat ini yaitu sesak, gatal, nyeri sendi. pusing, kaku kuduk dan sakit bagian punggungnya. Ny.S juga masih sulit menjaga pola makannya. Ny. S tidak melakukan kegiatan rutin bulanan Posbindu. Namun, Ny. S sesekali melakukan cek kesehatan di RS daerah terdekat. Dari kasus tersebut penulis merumuskan pengangkatan diagnosa manajemen kesehatan tidak efektif yaitu klien tidak dapat melakukan perawatan dan pantangan terhadap penyakitnya. Manajemen kesehatan tidak efektif pendefinisian pengungkapan lansia merasa kesulitan dalam menjalani program perawatan/pengobatan, gagal melakukan tindakan untuk mengurangi faktor resiko, gagal menerapkan program perawatan/pengobatan dalam kehidupan sehari-hari , aktivitas hidup sehari-hari tidak efektif untuk memenuhi tujuan kesehatan (PPNI, 2018).

Intervensi

Berdasarkan diagnosa keperawatan yang telah dirumuskan, penulis menyusun intervensi keperawatan dan tujuan pemberian intervensi keperawatan sesuai dengan kebutuhan pasien. Pada diagnosa keperawatan pertama yaitu manajemen kesehatan tidak efektif (NANDA, 2021) intervensi yang akan diberikan adalah edukasi kesehatan berupa senam hipertensi. Tujuan diberikan intervensi tersebut adalah manajemen kesehatan meningkat dengan kriteria hasil melakukan tindakan untuk mengurangi faktor risiko meningkat, menerapkan program perawatan meningkat, aktivitas hidup sehari-hari efektif memenuhi tujuan kesehatan meningkat dan kesulitan dalam menjalani program perawatan/pengobatan menurun. Penulis mengkaji kemampuan klien, memberikan edukasi mengenai manfaat senam hipertensi, demonstrasi senam hipertensi, serta edukasi pemanfaatan ketumbar dalam menurunkan tekanan darah dan kolestrol yang akan dilaksanakan selama 2 hari pada kasus ini.

Implementasi

Implementasi pertama yang akan diberikan adalah pendidikan kesehatan terkait hipertensi. Pada tanggal 23 dan 24 Januari 2024 penulis telah memberikan implementasi terkait manfaat dan gerakan senam hipertensi yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pemasukan oksigen ke dalam otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Ny. S tampak kooperatif selama diajarkan gerakan senam dan mampu mengulang gerakan yang telah diajarkan. Pada hari pertama tanggal 23 Januari 2024 penulis mengajarkan gerakan senam hipertensi kepada Ny. S, Ny. S juga mengatakan sudah mampu mengingat dan mengulang beberapa gerakan yang telah diajarkan. Pada hari kedua tanggal 24 Januari 2024 penulis



melakukan evaluasi kembali terkait senam hipertensi yang telah diajarkan. Ny. S sudah mampu mengingat serta mengulang gerakannya. Ny. S mengatakan senang dan merasa terbantu karena telah diajarkan senam hipertensi, karena dapat mengurangi rasa kebas, dan merelaksasi otot serta merasa lebih bugar.

Selain itu, hasil pemeriksaan tekanan darah Ny. S juga mengalami penurunan yaitu dari 190/100 mmHg menjadi 145/90 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru tahun 2022 menunjukkan ada pengaruh pemberian senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi terhadap 16 responden kelompok intervensi ditandai dengan ada penurunan yang signifikan antara pre-test dan post-test setelah diberikan perlakuan senam hipertensi pada kelompok eksperimen. Hal tersebut dikarenakan efek dari senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Efliani et al., 2022). Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida tahun 2019. Hasil penelitian ini didapatkan ada pengaruh yang signifikan senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Berdasarkan hasil penerapan senam hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran (Putu Sumartini et al., 2019).

Edukasi cara pemanfaatan rebusan ketumbar diberikan agar meningkatkan pengetahuan klien tentang cara menjaga dan mengurangi hipertensi sehingga dapat mengurangi terjadinya komplikasi yang lebih lanjut seperti penyakit jantung dan penyakit penyerta lainnya. Ny. S mendengarkan dengan aktif dan senang bertanya. Penulis juga mengevaluasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan seputar materi dan Ny. S mampu menjawab dengan baik. Hasil sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan dalam Journal of Environmental Biology dengan judul *The Cholestrol lowering property of coriander seeds (Coriandrum sativum) : Mechanism of Action*. Biji ketumbar berguna sebagai diuretic yang bisa membantu mengeluarkan racun, sodium dan air dari dalam tubuh. Hasil penelitian menunjukkan efek rebusan biji ketumbar (*Coriandrum Sativum*) terhadap penurunan tekanan darah tinggi di lansia penderita hipertensi. Kandungan dalam Flavonoid bersifat antibakteri dan antioksidan, yang bisa mempertinggi kinerja sistem (Mahleyuddin et al., 2022). Rebusan biji ketumbar yang diberikan pada lansia hipertensi memberikan pengaruh yang cukup bagus dalam penurunan tekanan darah meskipun lansia tidak mengonsumsi obat antihipertensi. Dengan mengonsumsi secara rutin tekanan darah akan cukup stabil (Retnaningtyas, 2019).

Evaluasi

Setelah dilakukan beberapa implementasi keperawatan, Ny. S mengalami peningkatan pengetahuan dari sebelumnya. Evaluasi pada hasil edukasi dan demonstrasi senam hipertensi, Ny. S sudah mampu menyebutkan langkah-langkah senam hipertensi dan mampu mempraktikkannya di kehidupan sehari-hari. Ny. S mengatakan setiap hari melakukan senam hipertensi disaat waktu luang dan ketika selesai menyelesaikan kegiatan aktivitas lainnya. Ny. S juga mengatakan tubuhnya terasa lebih bugar setelah melakukan senam hipertensi dan tidur lebih nyenyak. Selanjutnya pada evaluasi hasil edukasi konsep kolestrol serta terapi pemanfaatan rebusan ketumbar dalam menurunkan kadar kolestrol, Ny. S tampak memahami dan melakukan terapi tersebut secara mandiri, hal ini dibuktikan dengan peningkatan pengetahuannya, Ny. S mampu menyebutkan tanda kolestrol tinggi dengan mengatakan kaki sering terasa kesemutan, benjolan lemak di kulit dan gampang lelah. Hasil pemeriksaan kadar kolestrol pada Ny. S juga mengalami penurunan setelah mengonsumsi rutin air rebusan ketumbar selama 2 hari yaitu dari 288 g/dL menjadi 243 g/dL.



PENUTUP

Simpulan

Setelah dilakukan asuhan keperawatan pada keluarga Ny. S didapatkan adanya peningkatan kemampuan, keterampilan, dan motivasi untuk lebih meningkatkan status kesehatan. Ny. S mampu menyebutkan penyebab terjadinya hipertensi, serta penanganannya. Ny. S sudah mampu menyebutkan langkah-langkah senam hipertensi dan mampu mempraktikkannya di kehidupan sehari-hari. Ny. S mengatakan setiap hari melakukan senam hipertensi disaat waktu luang dan ketika selesai menyelesaikan kegiatan aktivitas lainnya. Ny. S juga mengatakan tubuhnya terasa lebih bugar setelah melakukan senam hipertensi dan tidur lebih nyenyak. Setelah dilakukan implementasi berdasarkan *Evidence Based Nursing* dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi sangat berpengaruh dalam melancarkan aliran darah sehingga menunjukkan adanya pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi. Biji ketumbar berguna sebagai diuretic yang bisa membantu mengeluarkan racun, sodium dan air dari dalam tubuh. Kandungan asam dalam ketumbar bekerja efektif membantu memecah lemak dan kolesterol dalam tubuh, tekanan darah tinggi dan kolesterol akan lebih mudah terlarut dalam proses pembuangan.

Saran

Diharapkan hasil *case study* dapat memberikan manfaat dalam keperawatan yaitu sebagai referensi perawat dalam pengelolaan klien penderita hipertensi dengan penerapan senam hipertensi dan rebusan biji ketumbar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, V. N., & Sjarqiah, U. (2023). Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(2), 62. <https://doi.org/10.24853/mujg.3.2.62-68>
- Dinkes. (2020). Profil Kesehatan Aceh Tahun 2020 Dinas Kesehatan Provinsi Aceh (acehprov.go.id)
- Efliani, D., Ramadia, A., Hikmah, N., Al Insyirah Pekanbaru Jl Parit Indah No, S., Labuai, T., Bukit Raya, K., & Pekanbaru, K. (2022). EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI UPT PSTW KHUSNUL KHOTIMAH PEKANBARU. *Jurnal Menara Medika*, 4. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/index>
- Kemendes RI. (2019). Manajemen Penyakit Tidak Menular. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian PTM.
- Koerniawan, D., & Frisca, S. (2024). KORELASI POSITIF ANTARA SIKAP DENGAN KEPATUHAN MINUM OBAT PASIEN HIPERTENSI DI PALEMBANG. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Mahleyuddin, N. N., Moshawih, S., Ming, L. C., Zulkifly, H. H., Kifli, N., Loy, M. J., Sarker, M. M. R., Al-Worafi, Y. M., Goh, B. H., Thuraisingam, S., & Goh, H. P. (2022). Coriandrum sativum L.: A review on ethnopharmacology, phytochemistry, and cardiovascular benefits. In *Molecules* (Vol. 27, Issue 1). MDPI. <https://doi.org/10.3390/molecules27010209>
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). SENAM HIPERTENSI UNTUK PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 44-50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- NANDA. (2021). *Buku diagnosa keperawatan definisi dan klasifikasi*. ECG.



- PPNI. (2018). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed). Jakarta : DPP PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed). Jakarta : DPP PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed). Jakarta : DPP PPNI.
- Putu Sumartini, N., Anandam Prasetya Adhitya, M., Keperawatan, J., & Kemenkes Mataram, P. (2019b). *PENGARUH SENAM HIPERTENSI LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CAKRANEGARA KELURAHAN TURIDA TAHUN 2019* (Vol. 1, Issue 2). Oktober. <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index>
- R. Nalole, M. N. Djide, E. Wahyudin, A. I. Makhmud. 2009. Uji In Vitro Penurunan Kadar Kolesterol oleh Sari Kedelai Hitam (*Glycine max Merr*), *Majalah Farmasi dan Farmakologi*, 13,1,17-20.
- Retnaningtyas, E. (2019). Pemberian Air Rebusan Ketumbar terhadap Pengurangan Kadar Kolesterol pada Wanita di Desa Domas Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(2), 43–48. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.37>
- Sari Akademi Keperawatan Yatna Yuana Lebak, Y., Jend Sudirman Km, J., & Coressponding Author, B. (2020). PENGGUNAAN MENTIMUN SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MEMBANTU MENGONTROL TEKANAN DARAH PADA KELUARGA DENGAN HIPERTENSI CUCUMBER AS A COMPLEMENTARY THERAPY TO HELP CONTROL BLOOD PRESSURE IN FAMILIES WITH HYPERTENSION. In *Jurnal Abdi Masyarakat* (Vol. 1, Issue 1).
- Tasalim, R., Redina Cahyani, A., Studi Sarjana Keperawatan, P., Kesehatan, F., & Sari Mulia, U. (2020). *DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP DIET RENDAH GARAM PADA LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI: NARATIVE REVIEW (Family Support to a Diet Low Salt on Elderly People Suffering from Hypertension)* (Vol. 4, Issue 1).