

**DESKRIPSI TEKANAN DARAH PADA WANITA USIA 60-80 TAHUN PADA LEMBAGA SENAM  
THERAPY CAKRA WIWEKA SURABAYA**

**ALIKA HERU PRASETYO**

(Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya)  
[alikaprasetyo@mhs.unesa.ac.id](mailto:alikaprasetyo@mhs.unesa.ac.id)

**Dr. Noorjte Anita K, M.Kes**

[noortjeanita@unesa.ac.id](mailto:noortjeanita@unesa.ac.id)

**Abstrak**

Secara alamiah lansia akan mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami labilitas tekanan darah yang merupakan tekanan darah yang tidak tetap, berubah-ubah dan tidak seimbang. Oleh sebab itu, lansia dianjurkan untuk selalu memeriksakan tekanan darah dan berolahraga teratur agar dapat mencegah penyakit. Teratur berolahraga dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang sesuai dengan lansia seperti senam pernafasan atau Senam Terapi Cakra Wiweka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Senam Terapi Cakra Wiweka terhadap penurunan tekanan darah pada wanita usia 60-80 tahun penderita hipertensi pada Lembaga Senam Therapy Cakra Wiweka Surabaya. Penelitian ini menggunakan sampel wanita usia 60-80 tahun yang menderita hipertensi.

Dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan selama 3 bulan pada bulan Januari, Februari dan Maret 2018. Data yang di dapat berdasarkan hasil dari test yang di lakukan oleh petugas Lembaga Senam Terapi Sehat Cakra Wiweka Surabaya.

Maka berdasarkan hasil menunjukkan adanya pengaruh/perbedaan setiap bulannya dengan mengikuti Senam Terapi Sehat Cakra Wiweka. Tes tekanan darah ini di dilakukan di bulan januari dikarenakan adanya libur senam di bulan Desember dan di mulai bulan Januari, adapun pengambilan tes tekanan darah di ambil sebelum melakukan Senam Terapi Sehat Cakra Wiweka.

**Kata Kunci: senam Cakra Wiweka, penurunan tekanan darah, wanita usia 60-80 tahun**

**Abstract**

*Naturally the elderly will experience a decrease in organ function and liver blood pressure that is the blood pressure is not constant, changeable and unbalanced. Therefore, the elderly is recommended to always check blood pressure and exercise regularly to prevent disease. Regular exercise can be done by physical exercise in accordance with the elderly such as respiratory exercise or Gymnastics Therapy Cakra Wiweka.*

*This study aims to find out how much influence the Therapy Cervical Therapy Wiweka to decrease blood pressure in women aged 60-80 years of hypertensive patients at Therapy Institute Cakra Wiweka Surabaya. This study used a sample of women aged 60-80 years who suffer from hypertension.*

*In this study, data retrieval is done for 3 months in January, February and March 2018. The data can be based on the results of tests conducted by Healthy Therapy Gymnastics Institute staff Cakra Wiweka Surabaya.*

*So based on the results show the influence / difference each month by following the Healthy Gymnastic Therapy Cakra Wiweka. This blood pressure test was conducted in January because of a gymnastics holiday in December and starting in January, as for taking blood pressure test taken before doing Healthy Gymnastic Therapy Cakra Wiweka..*

**Keywords: Cakra Wiweka gymnastics, decreased blood pressure, women aged 60-80 years**

## PENDAHULUAN

Penduduk di seluruh dunia dengan kelompok lanjut usia (lansia) yang berumur 60 tahun keatas mengalami pertumbuhan dengan cepat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Indonesia adalah salah satu negara yang terletak di Asia Tenggara yang memasuki era penduduk berstruktur lansia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun sekitar 7,18 persen. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini disebabkan antara lain karena tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, kemajuan di bidang pelayanan kesehatan, dan tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat. Orang tua (berusia diatas 60 tahun) cenderung berada dalam keadaan inaktif, hal ini pada akhirnya menyebabkan pengaruh negatif terhadap kesehatan, kualitas hidup dan juga meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain. Keadaan inaktif ini bukan tanpa alasan, berbagai kondisi medis orang tua membuatnya lebih rentan terhadap gangguan kesehatan dan keseimbangan. Menurut data Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2002), pembangunan di bidang kesehatan telah membantu tercapainya peningkatan usia harapan hidup yaitu 65 tahun (1995-2000) menjadi 67,68 tahun (2000-2005). Kondisi tersebut menggambarkan kemungkinan akan terjadinya peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) yang terus menerus dari tahun ke tahun. Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Proses penuaan merupakan proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskuler. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, penyakit terbanyak diidap lansia ialah hipertensi (57,6%), artritis (51,9%), dan stroke (46,1%) (Humaniora, 2016). Oleh sebab itu, lansia dianjurkan untuk selalu memeriksakan tekanan darah secara teratur agar dapat mencegah penyakit kardiovaskuler khususnya hipertensi (Martono H. & Panarka, 2009).

Hipertensi merupakan faktor resiko dari penyakit kardiovaskuler. Hipertensi dapat meningkatkan lima kali resiko terkena penyakit jantung koroner. Tingginya angka kejadian

hipertensi pada lansia menuntut peran tenaga kesehatan untuk melakukan pencegahan dan upaya promosi kesehatan. Ada beberapa cara pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi dengan semboyan SEHAT yaitu Seimbangkan gizi, Enyahkan rokok, Hindari stres, Awasi tekanan darah, dan Teratur berolahraga. Teratur berolahraga dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang sesuai dengan lansia diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam (Maryam, 2008). Latihan fisik seperti senam yang teratur juga membantu mencegah keadaan – keadaan atau penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi (hipertensi) (Once, 2011). Senam dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Jenis latihan fisik yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam. Senam lansia sangat penting untuk para lanjut usia untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Selain kegiatan senam lansia, latihan nafas dalam juga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia. Tujuan utama pengaturan pernafasan adalah untuk menyuplai kebutuhan oksigen yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh, misalnya saat latihan fisik, infeksi, atau masa kehamilan. Pengaturan pernafasan meningkatkan pengeluaran karbon dioksida, hasil proses metabolisme tubuh (Potter & Perry, 2005). Pernafasan yang pelan, dalam, dan teratur dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis. Peningkatan aktivitas parasimpatis dapat menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, yang nantinya juga bisa menurunkan tekanan darah. Menurut WHO (2007), 60-85% lansia di dunia masih bergaya hidup sedenter, yaitu sebagian besar waktunya hanya digunakan untuk duduk-duduk, nonton dan istirahat. Gaya hidup sedenter merupakan gaya hidup yang sangat berbahaya bagi kesehatan karena dapat meningkatkan kemungkinan timbulnya berbagai penyakit. Berdasarkan data WHO (2007), 2 juta kematian ternyata berkaitan erat dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah (*physical inactivity*). Sebagian lansia di dunia mulai menyadari hal ini dan berusaha untuk lebih banyak mengisi waktunya dengan berbagai aktivitas fisik, antara lain dengan berolahraga untuk mempertahankan daya tahan jantung paru dan memperbaiki komposisi tubuh. Beberapa olahraga yang cukup populer di kalangan para lansia antara lain senam terapi sehat Cakra Wiweka, senam Lansia dan senam Jantung Sehat. Senam lansia dan senam jantung sehat sudah tidak asing lagi bagi lansia Indonesia, penelitiannya pun sudah banyak

dilakukan di Indonesia. Adapun penelitian yang terkait dengan tekanan darah penderita hipertensi pada senam Cakra Wiweka masih terbatas.

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif, karena menggambarkan kegiatan penelitian yang dilakukan pada objek tertentu (Maksum, 2009:17). Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti suatu kelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun peristiwa masa sekarang. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk membuat deskriptif, gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki (Nazir, 2011:54)

### A. Teknik Pengumpulan Data

Langkah yang dilakukan adalah berkordinasi pada pihak yang akan dijadikan tempat penelitian, mengetahui kondisi sebenarnya dan memberikan informasi terkait kegiatan penelitian yang akan dilakukan kepada semua pihak baik pada lembaga senam terapi cakra wiweka maupun anggotanya.

Informasi yang diberikan adalah berapa lama melakukan kegiatannya, kapan kegiatan itu dilakukan, apa tujuan utama peneliti melakukan penelitian tersebut dan apa yang akan dilakukan oleh narasumber.

Setelah mendapatkan data dari lembaga senam terapi cakra wiweka selanjutnya melakukan pengolahan data yang akan dibahas dan dianalisa berdasarkan teori, jurnal dan data yang ada.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil tes tekanan darah wanita usia 60-80 tahun yang menderita Hipertensi dan aktif di Lembaga Senam Terapi Sehat Cakra Wiweka Surabaya diperoleh melalui tes tekanan darah menggunakan alat Sphygmomanometer Pegas yang ada di Lembaga Senam Terapi Sehat Cakra Wiweka Surabaya.

### 1. Analisis deskriptif

Hasil analisis deskriptif tekanan darah secara keseluruhan pada wanita usia 60-80 tahun yang menderita Hipertensi dan aktif di Lembaga Senam Terapi Sehat Cakra Wiweka Surabaya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1. Data Tekanan Darah  
24 Januari 2018 – 28 Maret 2018**

N o	Nam a	us ia	24 Januari 2018	28 Februari2	28 Maret
--------	----------	----------	--------------------	-----------------	-------------

					018		2018	
			sist olik	dias toli k	sist olik	dias toli k	sist olik	Di as toli k
1	SM	70	140	90	137	88	130	70
2	ISN	66	150	85	145	80	145	70
3	SUR	71	135	90	135	90	135	85
4	RUH	62	130	100	130	90	130	80
5	Hj AFH	60	135	80	125	80	125	70
6	MA	78	140	80	130	80	130	70
7	KA	62	130	90	128	90	125	85
8	Hj MUS	60	150	95	144	90	135	80
9	SUI	64	160	100	150	96	145	85
10	S	68	145	80	138	80	130	70
11	HAR	73	160	85	150	85	140	80
12	WP	69	135	99	130	80	130	70
13	MM	63	135	80	130	85	130	75
14	LM	63	170	90	150	80	132	75
15	PAI	66	162	93	150	88	140	80
16	SH	75	140	90	134	90	130	70
17	DT	69	160	90	145	80	130	80
18	LLN	79	186	90	140	80	135	60
19	RH	80	150	80	150	80	145	80
20	Hj AS	77	140	80	140	70	135	80

Berdasarkan hasil data tekanan darah diketahui bahwa terdapat 20 orang yang menderita Hipertensi. Hasil tes tekanan darah wanita usia 60-80 tahun yang menderita Hipertensi dan aktif di Lembaga Senam Terapi Sehat Cakra Wiweka Surabaya pada bulan Januari hingga Maret mengalami perubahan hasil yang baik, dapat dilihat adanya penurunan angka sistolik dan diastolik setiap bulannya. Dari hasil diatas dapat membuktikan bahwa Senam Terapi Sehat Cakra Wiweka dapat mempengaruhi tekanan darah pada usia 60-80 tahun yang menderita Hipertensi.

### A. Pembahasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan selama 3 bulan pada bulan Januari, Februari dan Maret 2018. Data yang di dapat berdasarkan hasil dari test yang di lakukan oleh petugas Lembaga Senam Terapi Sehat Cakra Wiweka Surabaya.

Maka berdasarkan hasil menunjukkan adanya pengaruh/perbedaan setiap bulannya dengan mengikuti Senam Terapi Sehat Cakra Wiweka. Tes tekanan darah ini di dilakukan di bulan januari dikarenakan adanya libur senam di bulan Desember



dan di mulai bulan Januari, adapun pengambilan tes tekanan darah di ambil sebelum melakukan Senam Terapi Sehat Cakra Wiweka.

Hal ini didukung juga oleh penelitian Ilkafah (2014) yang menemukan bahwa hasil pengukuran tekanan darah setiap sebelum dan sesudah senam didapatkan bahwa ada penurunan tekanan darah dari responden tidak mengalami perubahan karena mungkin sebagai fase adaptasi. Untuk selanjutnya terdapat penurunan bertahap sampai 2 bulan senam.

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa dalam penelitian ini Senam Terapi Cakra Wiweka yang dilakukan secara rutin dan teratur, akan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lansia penderita hipertensi.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan, dan hasil penelitian tentang *Deskripsi Tekanan Darah Pada Wanita Usia 60-80 Tahun Pada Lembaga Senam Terapi Cakra Wiweka Surabaya* dapat disimpulkan bahwa apabila Senam Terapi Cakra Wiweka yang dilakukan secara rutin dan teratur akan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lansia penderita hipertensi.

### B. Saran

1. Agar mendapatkan hasil yang diinginkan hendaknya para anggota Lembaga Senam Terapi Cakra Wiweka Surabaya tetap memperhatikan 2
2. asupan makanan, mengurangi aktivitas yang berlebih, serta melakukan istirahat yang cukup.
3. Diharapkan para Anggota dapat mempertahankan dan mengembangkan apa saja yang ada dalam program latihan selama penelitian, dengan tujuan agar penelitian ini bisa bermanfaat untuk para anggota Lansia, peneliti dan untuk kedepannya.
4. Guna penyempurnaan hasil penelitian yang lebih baik, maka perlu dilakukan penelitian lagi dengan melibatkan beberapa variabel yang lain dan disarankan mengambil subyek yang lebih luas.
5. Peneliti lain dapat memodifikasi program latihan dengan disesuaikan dengan program karakteristik subyek yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astari, dkk. 2012. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Senam Lansia Di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan. Dalam <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/6132/4623> (online) Diakses pada 30November 2014.
- Ghasanni, Baretta. 2015. Pengaruh Kombinasi Senam Aerobik Low Impact dan Body Language Terhadap Ketebalan Lemak Tubuh Wanita Usia 25-35 Tahun (Studi Pada Member Senam di Sanggar Charity Surabaya). Surabaya. Skripsi.
- Hikmaharidha, Istifa. 2011. Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah Wanita Usia 50 Tahun Keatas. Semarang. Skripsi. <http://eprints.undip.ac.id/33315/1/istifa.pdf> (online) Diakses pada 30 November 2014.
- Hoo, O.C. & Kandus, R. 1987. Tai Chi Chuan Ilmu Penyakit Tubuh. Jilid ke I. Bandung: Pionir Jaya Bandung.
- Humainora. 2016. Menkes Sebut Jumlah Lansia di Indonesia Melonjak pada 2020 - See more at: <http://www.mediaindonesia.com/news/read/48406/menkes-sebut-jumlah-lansia-di-indonesia-melonjak-pada-2020/2016-06-01#sthash.5vxb12k7.dpuf>
- Ilkafah. 2014. Pengaruh Latihan Fisik (Senam Lansia) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Ringan – Sedang Di Rektorat Unibraw Malang. Jurnal Surya, Vol2 Nomer IV, Malang.
- Irmawati, Lilian. 2013. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Leyangan Kecamatan Unggaran Timur Kabupaten Semarang. Skripsi. <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/.../3424.pdf> (online) Diakses pada 30 November 2014.
- Manfaat Medis Dibalik Senam Taichi Bagi Orang Tua. Artikel. <http://kesehatan.kompasiana.com/medis/2012/02/20/manfaat-medis-dibalik-senam-taichi-bagi-orang-tua-436986.html> (online) Diakses pada 30 November 2014.
- Martini, Dkk. 2007. Prosedur dan Prinsip – Prinsip Statistika. Surabaya : Unesa University Press.
- Pearce, E.C. 2009. Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Setiawan, I Wayan Agus. 2014. Hubungan Frekuensi Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah dan Denyut Nadi pada Lansia Hipertensi. Semarang. Jurnal. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/.../1201> (online) Diakses pada 30 November 2014.
- Setiawan, IWA, Yunani dan Kusyati. 2014. Hubungan Frekuensi Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah dan Nadi Pada Lansia Hipertensi, Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah, Semarang.

- Sulastrri Dwi. 2015. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia HIpertensi Di Puskesmas Kalijambe Sragen.
- Supranto,Johanes. 2008. StatistikTeoridanAplikasi. Edisi Ketujuh. Jakarta: Erlangga.
- Syaifuddin, H. 2011. AnatomiFisiologi. Jakarta: Penerbit: Buku Kedokteran EGC.
- Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan Dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Tim Penyusun. 2014. *Panduan Penulisan Dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

