

LITERATURE REVIEW: EFEKTIVITAS SENAM LANSIA (TAI CHI) DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

by Amsiatu Syarifah, Saiful Nurhidayat, Rika Maya S., Laily Isro'in, Nurul
Sri Wahyuni

Submission date: 03-Apr-2024 10:09AM (UTC+0700)

Submission ID: 2338516893

File name: 7_literatur.pdf (585.86K)

Word count: 2355

Character count: 14601



LITERATURE 2 *REVIEW*:
**EFEKTIVITAS SENAM LANSIA (TAI CHI) DALAM PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Amsiatu Syarifah*, Saiful Nurhidayat, Rika Maya Sari, Laily Isro'in, Nurul Sri Wahyuni

1
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo
E-mail Korespondensi :amsiatusyarifah@gmail.com

Sejarah Artikel

Diterima : Agustus 2021 Disetujui : September 2021 Dipublikasikan: Oktober 2021

Abstract

Hypertension is a problem that often occurs in today's society and one of the degenerative diseases. 5 is hypertension can be prevented by maintaining a healthy lifestyle, physical activity doing Elderly Gymnastics (Tai Chi). The purpose of this Literature Review is to determine the effectiveness of elderly exercise (Tai Chi) in reducing blood pressure in the elderly with hypertension.

The method in this research is literature study using secondary data from previous research. The data sources are Google Scholar, Pub Med and Science Direct. The results of the literature study show that Tai Chi exercise is effective in lowering blood pressure in the elderly with hypertension. Performing Tai Chi exercises for the elderly regularly for 3-5 times with a duration of 30 minutes-60 minutes and for 4-8 weeks allows the elderly to increase concentration, reduce anxiety, calm the mind, help the elderly relax, reduce sympathetic nerve activity so it is effective for helps the process of lowering blood pressure in the elderly with hypertension. So it can be concluded that elderly exercise (tai chi) is a solution to lower blood pressure in the elderly with hypertension.

Keywords: Elderly Gymnastics (Taichi), Hypertension, blood pressure

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah yang sering terjadi pada masyarakat saat ini dan salah satu penyakit degeneratif. Hipertensi ini bisa dicegah dengan menjaga pola hidup yang sehat, beraktivitas fisik melakukan Senam Lansia (Tai Chi). Tujuan dari Literature Review ini yaitu untuk mengetahui efektivitas senam lansia (Tai Chi) dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metode dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan menggunakan data sekunder hasil penelitian terdahulu. Sumber datanya yaitu Google Scholar, Pub Med dan Science Direct. Hasil dari penelusuran studi literatur menunjukkan bahwa senam Lansia Tai Chi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Melakukan senam Lansia Tai Chi secara teratur sebanyak 3- 5 kali dengan durasi 30 menit-60 menit dan selama 4-8 minggu ini membuat lansia bisa meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, menenangkan pikiran, membantu lansia menjadi rileks, menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga efektif untuk membantu proses penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Maka dapat disimpulkan jika senam lansia (tai chi) sebagai salah satu solusi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Kata Kunci: Senam Lansia (Tai Chi), Hipertensi, Tekanan darah

How to Cite: Amsiatu Syarifah (2021). Literature Review Efektivitas 1 Senam Lansia (Tai Chi) Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi . Penerbitan Artikel Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Vol. 5 (No. 2)

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi ini muncul bisa tanpa ada gejala dan sering disebut dengan “*silent killer*” (pembunuh diam-diam) secara luas dikenal dengan penyakit kardiovaskuler (Depkes, 2013). Hipertensi ini dapat diubah dengan perilaku kita dan bagi yang sudah terkena tekanan darah (hipertensi) dapat dikendalikan dengan cara beraktifitas fisik yang cukup salah satunya dengan cara melakukan senam lansia (Tai Chi), diet sehat, tidak merokok dan selalu rajin minum obat sesuai anjuran.

Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)* di dunia ini sekitar 972 juta orang atau 26,4% menderita hipertensi, ditahun 2025 diprediksi mengalami peningkatan menjadi sebesar 29,2%. Pada kawasan Asia penyakit hipertensi ini telah membuat orang meninggal dunia sebanyak 1,5 juta orang per tahunnya. Di Jawa Timur jumlah orang penderita hipertensi menurut dokter dan hasil pengukuran pada penduduk yang usianya > 18 tahun mencapai 26,2 % (Risikesdas, 2013) dan mengalami kenaikan menjadi 36,3 % (Risikesdas, 2018). Data dari Dinas Kesehatan Ponorogo pada tahun 2020 mengatakan bahwa jumlah penduduk di Kecamatan Sukorejo yang terkena hipertensi ada 4,040 penderita hipertensi dan dari data tersebut menyatakan bahwa Kecamatan Sukorejo penderita hipertensi yang paling tertinggi atau urutan pertama di Kabupaten Ponorogo (Dinkes Ponorogo 2020).

Intervensi untuk lansia agar sehat dan sejahtera ada beberapa jenis antara lain aktivitas fisik dan olahraga yang cukup, pola makan yang sehat dan teratur, tidak merokok dan minum, menghindari polutan, dan pembebasan diri dari stress dengan melalui berbagai aktivitas fisik bersama masyarakat di lingkungan sekitar (Griwijoyo & Sidik, 2012). Aktivitas fisik itu sendiri dapat melepaskan hormon adrenalin, serotonin, dopamin, dan endorfin yang bekerja untuk membuat Anda merasa baik. Endorfin adalah pereda nyeri alami tubuh dan dapat mengurangi stres, meningkatkan mood atau suasana hati dan Meningkatkan kualitas tidur. (Yurintika dkk, 2013).

Pengaruh pergerakan Tai Chi ini dengan kata lain, itu dapat menyeimbangkan saraf simpatik dan parasimpatis. Senam lansia taichi ini bisa menghilangkan radikal bebas dari tubuh dan meningkatkan antioksidan yang dapat menstabilkan tekanan darah (Sutanto 2013). Sebuah penelitian tentang senam Tai Chi oleh Atika Yulianti (2019) efektif menurunkan tekanan darah dan kadar gula darah pada lansia serta meningkatkan kualitas tidur. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hasil yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Adapun upaya atau solusi yang dapat menurunkan hipertensi atau tekanan darah ini banyak yang menggunakan intervensi farmakologi yaitu dengan menggunakan

obat-obatan yang bisa memberikan dampak negatif bagi penggunaannya jika dilakukan dengan kurun waktu yang lama (Sagiran, 2013). Karena selain dengan tindakan farmakologi juga bisa dilakukan tindakan non farmakologi seperti dengan melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga, melakukan senam secara terencana dan terstruktur dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan melakukan senam Tai Chi. Maka peneliti perlu melakukan pembuktiannya dengan melakukan Studi Literatur dengan judul “Efektivitas senam lansia (Tai Chi) dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian yang digunakan yaitu menggunakan metode Studi Literatur. Studi Literature adalah penelitian kepustakaan, yaitu rangkaian penelitian yang mengumpulkan data kepustakaan, melakukan rangkaian penelitian, dan pencarian subyek penelitian melalui berbagai informasi kepustakaan (jurnal ilmiah, dokumen, buku, ensiklopedia). Tinjauan literatur, penelitian literatur, menegaskan pengetahuan, ide dan penemuan literatur yang berorientasi akademis, dan mengkajinya secara kritis untuk merumuskan kontribusi teoretis dan metodologis untuk topik tertentu. Ini adalah studi (Farisi, 2010). Pencarian jurnal dan

artikel menggunakan keyword “*Gymnastics elderly (Tai Chi)*” AND “*Decreased blood pressure*” AND “*Hypertension*” dan menggunakan database Google Scholar, Science Direct, Pub Med dari tahun 2016-2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam studi literature ini ditemukan delapan jurnal yang diteliti, artikel studi pertama yang dilakukan oleh Anik Supriani (2016) latihan tai chi dilakukan 3 kali seminggu, hasilnya setelah 1 bulan yaitu tekanan darah sistolik dan diastolic menurun dengan sampel yang digunakan yaitu 20 orang. Tekanan darah sistolik mengalami perubahan sebesar 11 mmHg, standar deviasi 6,99 mmHg dengan standart deviasi 6,99 mmHg, tekanan darah diastolic mengalami perubahan -9 mmHg dengan standart deviasi 7,37 mmHg. Hasil serupa juga ditemukan pada artikel keempat penelitian yang dilakukan oleh Yetting Zhang (2017), di mana disebutkan bahwa durasi setiap perlakuan yang dijalankan tiga kali seminggu dengan waktu 50 menit menunjukkan hasil pada tekanan darah mengalami penurunan dengan dibuktikan pada nilai SBP (WMD=13,19 mmHg, 95 % CI: 11,52 hingga 14,87) dan DBP (WMD=8,92 mmHg, 95% CI: 7,94 hingga 9,90). Hal yang sama ditunjukkan dalam penelitian

yang Kelima tahun (2020) yang dilakukan oleh Dede Nasrullah. Dalam penelitian ini, survei dilakukan tiga kali seminggu, setiap pertemuan memakan waktu 30-45 menit dan total 46 responden. Kelompok kontrol yang dapat mempengaruhi kehilangan darah jika dilakukan 3 kali seminggu. Pada artikel keenam, penelitian yang dilakukan oleh Elnaz Talebi (2017) juga menunjukkan hasil yang serupa dengan senam tai chi selama tiga kali seminggu, dengan total 60 responden. Menurunkan tekanan darah pada kelompok uji. Pada artikel ketiga penelitian Young MeeLee (2017) , sebanyak 68 responden Latihan tai chi ini dilakukan 5 kali dalam seminggu dan dilakukan 6 minggu dengan durasi total 60 menit dibagi menjadi 10 menit, 45 menit pemanasan latihan tai chi 5 menit.

Dalam makalah kedua, penelitian yang dilakukan oleh Jang Miyoung (2016) dua kali seminggu, dan selama delapan minggu, menemukan bahwa hal itu dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi. Hasil serupa diperoleh pada penelitian ke-7 Sang-Hyun (2020) bahwa latihan tai chi selama sekitar 60 menit seminggu efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Penelitian yang sama dengan artikel kedelapan penelitian Abdulrahman Alsubiheen (2020) memberikan terapi latihan tai chi dua kali seminggu, tetapi satu sesi terdiri dari pemanasan 15 menit dan 45

latihan tai chi diperoleh hasil yang signifikan.

Penderita hipertensi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, dan menurut Aspiani (2014), Penyebab hipertensi primer ini tidak diketahui dan dapat mempengaruhi faktor genetik, jenis kelamin, usia, makanan, berat badan, gaya hidup dan kadang-kadang disebut hipertensi idiopatik. Di sisi lain, hipertensi sekunder, penggunaan kontrasepsi hormonal (estrogen) dapat dipengaruhi oleh parenkim ginjal dan penyakit pembuluh darah, kehamilan, dan peningkatan volume intravaskular. Hipertensi umumnya asimtomatik dan hanya muncul pada peningkatan tekanan darah pasien.

Kenaikan tekanan darah bisa bersifat sementara pada awalnya tetapi akhirnya permanen. Gejala tekanan darah tinggi termasuk sakit kepala tengkuk dan tengkuk dan gejala lain yang mungkin termasuk nokturia, kekacauan, mual, muntah, dan gangguan penglihatan. Salah satu tindakan yang diperlukan untuk tekanan darah tinggi adalah olahraga. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup setiap orang. Berolahraga secara teratur membuat hidup kita sehat. Salah satu bentuk olahraga untuk tekanan darah tinggi dapat berupa senam (tai chi) pada lansia. Taichi tergolong jenis olahraga yang cocok untuk orang lanjut usia karena

gerakannya yang halus dan latihan aerobik yang relatif lambat. Selain itu, senam tai chi ini efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Atika Yulianti 2019).

Tai Chi adalah salah satu bentuk olahraga tradisional di China, dan dapat digolongkan sebagai jenis olahraga sedang. Latihan tai chi ini memiliki manfaat sosio-psikologis dan dapat meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kemampuan untuk mengontrol kesehatan kardiovaskular pada orang dewasa (Zhu, et al, 2016).

Menurut Arifin (2012), ada tiga elemen utama dalam Tai Chi. Yang pertama menyangkut gerakan yang membutuhkan semua kelompok otot besar dan persendian untuk bergerak perlahan dan lancar. Tai Chi dapat ³ meningkatkan keseimbangan, kekuatan, kelenturan, daya tahan, kekuatan, koordinasi. Latihan tai chi yang berdampak rendah dan menahan beban dapat memperkuat tulang dan menunda pengapuran tulang. Kedua pernapasan dalam dan pernapasan perut meningkatkan kapasitas vital, meregangkan otot-otot pernapasan dan meredakan ketegangan. Latihan Tai Chi dapat membantu seseorang rileks dan mengurangi aktivitas simpatik. Sistem saraf simpatik itu sendiri, sebagai bagian dari sistem saraf otonom, untuk sementara meningkatkan tekanan darah, meningkatkan kecepatan dan intensitas detak jantung. Ini juga melebarkan arteriol di tempat tertentu (misalnya, otot rangka

yang membutuhkan lebih banyak suplai darah) dengan mempersempit sebagian besar arteriol, mengurangi ekskresi ini menghilangkan air dan garam di ginjal dan mengurangi ekskresi air dan garam tubuh.

KESIMPULAN DAN SARAN

² Dalam delapan artikel yang diulas dengan judul “Pengaruh Senam Lansia (Tai Chi) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi, tinjauan literatur menunjukkan bahwa senam lansia (Tai Chi) efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Senam Lansia (Tai Chi), seorang lansia menjadi rileks dan mengurangi aktivitas saraf simpatik. Selain itu, konsentrasi oksigen darah yang bergerak meningkat, sehingga kebutuhan oksigen jaringan terpenuhi, darah aliran lancar, detak jantung teratur, dan tekanan darah berkurang.

SARAN

Diharapkan bagi lansia dan Masyarakat untuk mengetahui pentingnya olahraga dengan melakukan senam Lansia (Tai Chi) secara teratur dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan tubuh dan dengan diberikannya senam Lansia (Tai Chi) tersebut bisa menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adenikheir.(2014). *Pengaruh Pemberian Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru Pada Lanjut Usia*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Alsubiheen, Abdulrahman, Jerrold Petrofsky Dkk.(2020). *Efect Of Tai Chi Combined With Mental Imagery On Cutaneous Microcirculatory Function And Blood Pressure In A Diabetic And Elderly Population*.California: Department Of Physical Therapy.
- Aulia,Afita.(2018).*Pengaruh Senam Kebugaran Dan Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi*,Surakarta:UMS
- Chang,Mi Young.(2016). *Effects of Tai Chi Exercise Program Incorporating Laughter Therapy on Blood Pressure, Stress Response and Depression in Older People with Hypertension*.Korea: International Journal of Social Welfare Promotion and Management.
- Chuikun Li, Xueling Lin Yeting Zhang Dkk.(2017). *Effect Of Tai Chi Exercise For Hypertension: A Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trial*. China: Institute Of Physical Education.
- Hikamaharidha,I.(2011).*Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah Wanita Berusia 50 Tahun Ke Atas*.Skripsi: Universitas Diponegoro.
- Ismiati,I.(2013).*Pengaruh Senam Otak Dan Senam Tai Chi Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia Diposyandu Desa Gawang Pacitan*.Skripsi:Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kemenkes RI.(2013).*Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia*. Jakarta:Pusat Data Dan Informasi Kemenkes RI.
- Kemenkes RI.(2018).*Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*.Surabaya:Dinas Kesehatan Jawa Timur.
- Lee Sang-Hyun, Byung-Jun Kim Dkk.(2020). *Effects Of Taichi On Grade 1 Hypertension: A Study Protocol For A Randomized Controlled Trial*. Korea:BMC.
- Lee Young Mee.(2017). *The Effects Of Tai Chi On Waist Circumference And Blood Pressure In The Elderly*.Korea: Department Of Nursing, Kangwon National University.
- Liu,Dingcheng,Yi,Lan,Sheng,Meixiao,Dkk.(2020).*The Efficacy Of Tai Chi And Qigong Exercises On Blood Pressure And Blood Levels Of Nitric Oxide And Endothelin-1 In Patients With Essential Hypertension:A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials*.China:University Of Chinese Medicine.
- Nasrullah ,Dede.(2020). *Proposing A Healthy Environment For Elderly People With Hypertension:Taichi Gymnastic Againt Blood Pressure*.Surabaya:IOP.
- Nursalam.(2013).*Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan-Pendekatan*

Praktis *Edisi*
3.Salembamedika:Jakarta.

Riskesdas.(2018).*Profil Kesehatan Jawa Timur*.Surabaya:Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.

Supriani, Anik. (2016). *Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*.Mojokerto: Jurnal Keperawatan & Kebidanan - Stikes Dian Husada Mojokerto

Talebi Elnaz, Farideh Bastani Dan Hamid Haqhani.(2017). *Effect Of Tai Chi Exercise On The Stress Of Elderly Women With Hypertension*.Iran: Journal Of Client-Centered Nursing.

Yeh,Gloria Y,Dkk.(2008). *The Effect Of Tai Chi Exercise On Blood Pressure:A Systematic Review*.Preventive Cardiology.

Yulianti,Atika, Suri Atika Dkk.(2019).*Senam Taichi Efektiv Menurunkan Tekanan Darah,Kadar Gula Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Junrejo Kota Batu*. Malang.Universitas Muhammadiyah Malang

LITERATURE REVIEW: EFEKTIVITAS SENAM LANSIA (TAI CHI) DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

download.garuda.kemdikbud.go.id

Internet Source

3%

2

repo.stikesicme-jbg.ac.id

Internet Source

3%

3

ifi-bekasi.e-journal.id

Internet Source

3%

Exclude quotes On

Exclude matches < 3%

Exclude bibliography On