

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis jurnal dengan *Critical Appraisal* menggunakan JBI Checklist (*Joanna Briggs Institute*) dengan jenis *Appraisal Checklist For Quasi Experimental Studies* didapatkan lima jurnal terpilih berkategori grade A yang digunakan sebagai sampel di dalam penelitian ini dan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 5. 1 Hasil Penelitian

Pengaruh Senam Ergonomic Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia : *Literature Review*

No	Penulis (tahun & kode)	Judul	Tujuan	Metode	Responden	Hasil
1	Suwanti,Puji Purwaningsih,Umi Setyoningrum 2019 ISSN 2714-9757	Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pemberian intervensi berupa senam ergonomik terhadap tekanan darah	Jenis penelitian ini merupakan penelitian <i>pre experimental</i> dengan <i>one group</i> <i>pretest</i> <i>post-test design</i> . Pengambilan data dengan menggunakan lembar observasi dan Sphygmomanimeter air raksa (GEA Medical). Intervensi telah dilakukan	Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami hipertensi yang tinggal di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo	Ada pengaruh yang signifikan senam ergonomik terhadap tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah senam ergonomik (p value=0,000) dan ada pengaruh yang signifikan pada tekanan

			penderita hipertensi pada lansia di Unit rehabilitasi Wening Wardoyo Ungaran	sebanyak 3 kali per minggu.	sebanyak 21 lansia Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 responden	darah diastolik sebelum dan sesudah senam ergonomik (p value=0,011) pada lansia dengan hipertensi di Unit Rehabilitasi Wening Wardoyo Ungaran
2	Septianingrum, Y., Susanto, M. H 2020 ISSN 2623-2448	<i>The Ergonomic Gymnastic On Blood Pressure Among Elderly</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh senam ergonomis terhadap tekanan darah pada lansia	Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan pendekatan <i>one-group pre-posttest design</i> . Responden diberikan latihan ergonomis selama dua kali seminggu dengan durasi 30 menit. Data pengukuran tekanan darah diambil menggunakan sphygmomanometer dan stetoskop.	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Desa Suko yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 25 orang. Sampel penelitian ini sebanyak	Setelah melakukan senam ergonomis 4 kali dalam satu minggu, sebagian besar lansia memiliki tekanan darah normal. Hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah melakukan

					23 responden	senam ergonomis dengan nilai $p = 0,00$ artinya ada pengaruh senam ergonomis terhadap tekanan darah lansia di Desa Suko.
3	Rezi Prima & Sisca Oktaini 2020 ISSN 2615-3505	Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ergonomis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi	Desain penelitian ini adalah <i>pre-experiment</i> dengan pendekatan <i>one group pretest-postest design</i> . sampel diberikan latihan ergonomis selama 20 menit sebanyak 6 kali dalam 2 minggu.	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi dipanti sosial Tresna Werdha Kabupaten Tanah Datar Sampel dalam penelitian ini adalah 14 orang responden	Terdapat pengaruh pemberian senam ergonomis dalam menurunkan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Batusangkar dengan nilai- value=0,001

4	Upriani, Wiwin Priyantari H 2018 ISSN 2088-2246	Pengaruh Senam Ergonomic Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta	Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra eksperimen dengan rancangan <i>One group pre test-post test design</i> . Dan responden diberikan intervensi senam ergonomik	Populasi penelitian berjumlah 59 orang Sampel berjumlah 24 orang	Ada pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta yang ditunjukkan dari hasil uji bivariat menggunakan Wilcoxon signed ranks test (z hitung) sebesar -3.710 dengan nilai $p \text{ value } 0.000 < \alpha = 0.05$. dimana sebelum di berikan senam ergonomik dan setelah diberikan senam ergonomik mengalami perubahan yang signifikan.
5	Fatsiwi Nunik Andari, Deoni	Penurunan Tekanan	Penelitian ini bertujuan	Metode yang digunakan dalam	Populasi dalam	Hasil analisis menunjukkan

	<p>Vioneery, Panzilion, Nurhayati, Padila 2020 ISSN: 2684-8988</p>	<p>Darah Pada Lansia Dengan Senam Ergonomis</p>	<p>untuk mengetahui bagaimana pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Balai Penyantunan dan Perawatan Lanjut Usia</p>	<p>penelitian adalah metode <i>quasy experiment</i> dengan rancangan <i>one group pre and post test design</i>. Intervensi senam ergonomis diberikan dengan frekuensi 2x dalam seminggu selama 2 minggu, sehingga total intervensi senam ergonomis yang dilakukan oleh lansia dengan hipertensi adalah sebanyak 4 kali.</p>	<p>penelitian ini adalah seluruh lansia di Balai Penyantunan dan Perawatan Lanjut Usia Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang responden lansia dengan hipertensi</p>	<p>bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah dilakukan senam ergonomis yaitu 14,00 dan tekanan darah diastolik sebelum dan setelah dilakukan senam ergonomis yaitu 8,00. Hasil uji bivariat didapatkan p-value 0,00. Simpulan, terdapat pengaruh intervensi senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di</p>
--	--	---	--	---	---	--

						Balai Penyantunan dan Perawatan Lanjut Usia
--	--	--	--	--	--	--

5.2 Pembahasan

5.2.1 Tekanan darah lansia sebelum dilakukan senam ergonomik

Berdasarkan hasil analisis review dari kelima jurnal, maka dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan senam ergonomic sebagian besar lansia mengalami tekanan darah tinggi, dibuktikan berdasarkan hasil penelitian dari kelima jurnal yaitu paling tinggi tekanan darah sistolik sebelum dilakukan senam ergonomic adalah 160,00 mmHg, dan tekanan darah diastolik paling tinggi sebelum dilakukan senam ergonomic adalah 95,00 mmHg.

5.2.2 Tekanan darah lansia sesudah dilakukan senam ergonomik

Berdasarkan hasil analisis review dari kelima jurnal, maka dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan senam ergonomic sebagian besar tekanan darah lansia mengalami penurunan, dibuktikan berdasarkan hasil penelitian dari kelima jurnal yaitu rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan senam ergonomic adalah 142,00 mmHg, dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah dilakukan senam ergonomic adalah 86,33 mmHg.

5.2.3 Pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah lansia

Berdasarkan hasil analisis review dari kelima jurnal, maka dapat disimpulkan bahwa senam ergonomik yang diintervensikan sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan pada lansia yang mengalami tekanan darah tinggi terbukti dapat memberikan manfaat dan pengaruh yang baik terhadap nilai tekanan darah, Dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan dari kelima jurnal tersebut semua hasilnya menunjukkan bahwa senam ergonomic yang dilakukan secara teratur dan terjadwal terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi). Dan ini sesuai dengan teori yang ada yaitu, manfaat saat melakukan senam ergonomic terhadap hipertensi yaitu dapat meningkatkan metabolisme, suhu tubuh, dan meningkatkan homeostatis, sehingga akan mempengaruhi posisi, kelenturan system saraf dan pembuluh darah, disaat pembuluh darah mengalami kelenturan maka akan memudahkan pembuluh darah untuk mengendur dengan cepat selama jantung memompa darah (Umi, 2018). Pembuluh darah yang mengendur atau rileks dapat membuat tekanan darah menurun (Rosenthal, 2014).

5.2.4 Kelebihan dan kekurangan jurnal

Adapun kelebihan dan kekurangan dari kelima jurnal yaitu sebagai berikut:

a) Kelebihan :

1. Instrumen sesuai

2. Menggunakan metode Analisa data yang tepat.
 3. Hasil penelitiannya diuraikan secara jelas dan rinci.
 4. Tabel pada hasil penelitian jelas serta meliputi penjelasan narasi yang mudah untuk dipahami.
 5. Pada hasil penelitian dicantumkan dengan jelas hasil pengukuran darah pre dan post dilakukan senam ergonomic.
- b) Kekurangan :
1. Terdapat sistematika penyajian data yang belum begitu sistematis.
 2. Terdapatnya beberapa kata ataupun kalimat yang sulit untuk dipahami.

Dari hasil analisis jurnal juga ditemukan adanya kesamaan mengenai metode penelitian yang digunakan yaitu *pre experimental* dengan *one group pre-post test design*.