

LITERATUR REVIEW: GAMBARAN PENATALAKSANAAN TERAPI NON FARMAKOLOGI AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA HIPERTENSI di KOMUNITAS

LILITERATURE REVIEW: DESCRIPTION OF MANAGEMENT OF NON-PHARMACOLOGICAL THERAPY PHYSICAL ACTIVITIES IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE COMMUNITY

Weka Ermakda Sadiyah^{1*}, Akde Triyoga², Sandy Kurniajati²

^{1,2}STIKES RS Baptis Kediri Jl. Mayjend. Panjaitan no. 3B Kediri 641002

*Email stikes_rsbaptis@yahoo.co.id

ABSTRAK

Banyak penderita yang dapat ditangani dengan terapi non farmakologi, salah satunya dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang untuk melakukannya tubuh memerlukan tenaga yang cukup (Sofia Rhosmas Dewi, 2015). Tujuan Penelitian ini untuk menggambarkan cara penatalaksanaan terapi non farmakologi: aktivitas fisik pada penderita hipertensi. Desain penelitian ini menggunakan *literature review*. Dengan populasi 10 artikel menggunakan sistem pencarian SINTA, Google Scholar, dan Tylor dan Francis. Menggunakan variabel penatalaksanaan terapi non farmakologi: aktivitas fisik. Menggunakan alat ukur kuisioner dan menggunakan analisis PICO. Hasil analisis jurnal *Literature Review* (SW Mbambo dkk 2018) peneliti mendapatkan hasil (39,1%) tinggi, (32,4%) sedang, dan (28,4%) rendah. (Herwati, Wiwik Sartika, 2013) peneliti mendapatkan hasil (100%) aktivitas tidak baik, dan (6,7%) aktivitas baik. (Nur Afni Karim dkk, 2018) peneliti mendapatkan hasil (0%) ringan, (70%) sedang, dan (30%) berat. (Olga Lieke Paruntu dkk, 2015) peneliti mendapatkan hasil (48,4%) ringan, dan (51,6%) sedang. (Tori Rihiantoro dkk 2017) peneliti mendapatkan hasil (71,9%) ringan, dan (28,1%) sedang dan berat. (Christi Desi Tamamilang dkk 2018) peneliti mendapatkan hasil (55,1%) ringan, dan (44,9%) berat. (Azizah Julianti dkk 2015) peneliti mendapatkan hasil sedang (12,5%), dan (9,4%) berat. (Hasanudin dkk 2018) peneliti mendapatkan hasil (39,22%) aktivitas jarang, dan (60,78%) aktivitas kadang-kadang. (Thresya Febrianti dkk 2019) peneliti mendapatkan hasil (88,8%) tidak melakukan aktivitas dan (11,2%) melakukan aktivitas. (Muhammad Firdaus dkk) peneliti mendapatkan hasil (11,0%) ringan, (80%) sedang, dan (2,0%) berat.

Kata Kunci: Penatalaksanaan Terapi Non Farmakologi: Aktivitas Fisik, Hipertensi.

ABSTRACT

Many patients can be treated with non-pharmacological therapy, one of which is physical activity. Physical activity is physical activity which is every movement of the body to do it, the body requires sufficient energy (Sofia Rhosmas Dewi, 2015). The purpose of this study was to describe the management method of non-pharmacological therapy: physical activity in patients with hypertension. The design of this study used a literature review. With a population of 10 articles using the SINTA search system, Google Scholar, and Tylor and Francis. Using non-pharmacological therapy management variables: physical activity. Using a questionnaire for measuring instrument and used the PICO analysis. The results of the analysis of the journal Literature Review (SW

Mbamboa et al. 2018) the researchers found (39.1%) high physical activity, (32.4%) moderate physical activity, and (28.4%) low physical activity. (Herwati, Wiwik Sartika, 2013) the researchers found that (100%) physical activity was not good, and (6.7%) good physical activity. (Nur Afni Karim et al, 2018) the researchers got mild results: (0%) mild physical activity, (70%) moderate physical activity, and (30%) heavy physical activity. (Olga Lieke Paruntu et al, 2015) the researchers got the results (48.4%) mild physical activity, and (51.6%) moderate physical activity. (Tori Rihiantoro et al. 2017) the researchers got results (71.9%) mild physical activity, and (28.1%) moderate and heavy physical activity. (Christi Desi Tamamilang et al. 2018) researchers got results (55.1%) mild physical activity, and (44.9%) heavy physical activity. (Azizah Julianti et al 2015) researchers got results of moderate physical activity (12.5%), and (9.4%) heavy physical activity. In the journal (Hasanudin et al. 2018) researchers got the results (39.22%) doing physical activity rarely, and (60.78%) doing physical activity sometimes. (Thresya Febrianti1 et al. 2019) the researchers found that (88.8%) did not do physical activity and (11.2%) did physical activity. (Muhammad Firdaus et al) the researchers got the results (11.0%) light physical activity, (80%) moderate physical activity, and (2.0%) heavy physical activity.

Keywords: *Management of Non-pharmacological Therapy: Physical Activity, Hypertension.*

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakian (moriditas) dan angka kematian/mortalitas. Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung, dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Endang, 2014). Terapi non farmakologis berupa perubahan gaya hidup yang dapat menurunkan tekanan darah (Budi S. Pikir, 2015). Berdasarkan data hasil pra penelitian yang dilakukan di Kelurahan Bangsal Kecamatan Pesantren Kota Kediri pada tanggal 8 Januari s/d 11 Januari 2020 didapatkan hasil rata-rata 64,5% responden mengalami hipertensi. Adapun penatalaksanaan hipertensi adalah: terapi farmakologi, dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi adalah untuk menekan faktor-faktor agresif dan memperkuat faktor-faktor defensif. Terapi non farmakologi adalah terapi yang dapat digunakan tanpa menggunakan obat-obatan (Tim MGMP, 2015). Banyak tererapi non farmakologi untuk penderita

yang mengalami hipertensi misalnya: modifikasi diet/nutrisi, status gizi dalam penurunan berat badan, aktivitas fisik, merokok, dan pola asupan garam. Seseorang yang mengalami hipertensi sangat baik melakukan terapi dengan cara non farmakologi, karena terapi non farmakologi mengurangi mengkonsumsi obat-obatan. Aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya minimal 20 menit dilakukan 2 hari sekali dapat menurunkan penyakit hipertensi. Dengan aktivitas fisik maka penurunan tahanan perifer sistemik yang dihubungkan dengan peningkatan diameter pembuluh darah. Hal ini terjadi akibat adaptasi yang lama terhadap aktivitas fisik sehingga terjadi vasodilatasi.

Prevalensi Hipertensi nasional berdasarkan Riskesdas (2013) sebesar 25,8%, tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), sedangkan terendah di Papua sebesar (16,8%). Berdasarkan data tersebut dari 25,8% orang yang mengalami hipertensi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis. Data menunjukkan hanya 0,7% orang yang terdiagnosis tekanan darah tinggi minum obat Hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak menyadari menderita Hipertensi ataupun mendapatkan pengobatan. Menurut

status ekonominya, proporsi Hipertensi terbanyak pada tingkat menengah bawah (27,2%) dan menengah (25,9%). Prevalensi hipertensi menurut Dinas Kesehatan Kota Kediri (Dinkes, 2017), dilakukan pengukuran tekanan darah penduduk, kecamatan, dan puskesmas. Didapatkan hasil di Puskesmas Pesantren 1 pada tahun 2017 untuk laki-laki sebanyak 13 orang (36,1%), dan perempuan sebanyak 264 orang (32,3%), dan di dapatkan hasil anantara laki-laki dan perempuan sebanyak 277 orang (32,5%). Berdasarkan data pra penelitian yang dilakukan pada tanggal 8 Januari s/d 11 Januari 2020 yang diperoleh di Kelurahan Bangsal Kecamatan Pesantren Kota Kediri yang mengalami hipertensi adalah (64,5%).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (moriditas) dan angka kematian/mortalitas (Endang, 2014). Beberapa dampak atau komplikasi hipertensi adalah stroke, infark miokart, gagal ginjal, ketidakmampuan jantung memompa darah (Endang, 2014). Pada seseorang yang mengalami hipertensi dapat menyebabkan beberapa penyakit baru seperti: stroke, gagal ginjal, dan serangan jantung. Penderita hipertensi akan mengalami kesulitan dalam beraktivitas misalnya mengeluh pusing atau sakit kepala pada tengkuk, tremor pada otot, nyeri pada dada, pandangan kabur, dan kesulitan dalam tidur (Wajan, 2011). Pelaksanaan terapi non farmakologi: aktivitas fisik (Budi S. Pikir, 2015). Penatalaksanaan terapi non farmakologi ini bertujuan untuk mengandalikan tekanan darah supaya tetap dibatas normal (Dr. Fadil, 2012).

Penatalaksanaan untuk penyakit hipertensi ini biasanya dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi meliputi : pola asupan garam, memodifikasi diet/nutrisi, status gizi dalam penurunan berat badan, aktivitas fisik, dan merokok. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang untuk melakukannya

tubuh memerlukan tenaga yang cukup (Sofia Rhosmas Dewi, 2015). Adapun tujuan dari aktivitas fisik adalah dapat memperbaiki komposisi tubuh seperti lemak tubuh, kesehatan tulang, massa otot, kekuatan otot, serta fleksibilitas sehingga menjadi lebih sehat dan terhindar dari risiko jatuh. Olahraga juga dapat menurunkan penyakit hipertensi, diabetes melitus, dan jantung. Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik meneliti melalui Literature Review dengan judul “Gambaran Penatalaksanaan Terapi Non Farmakologi: Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi di Komunitas”

Metodologi Penelitian

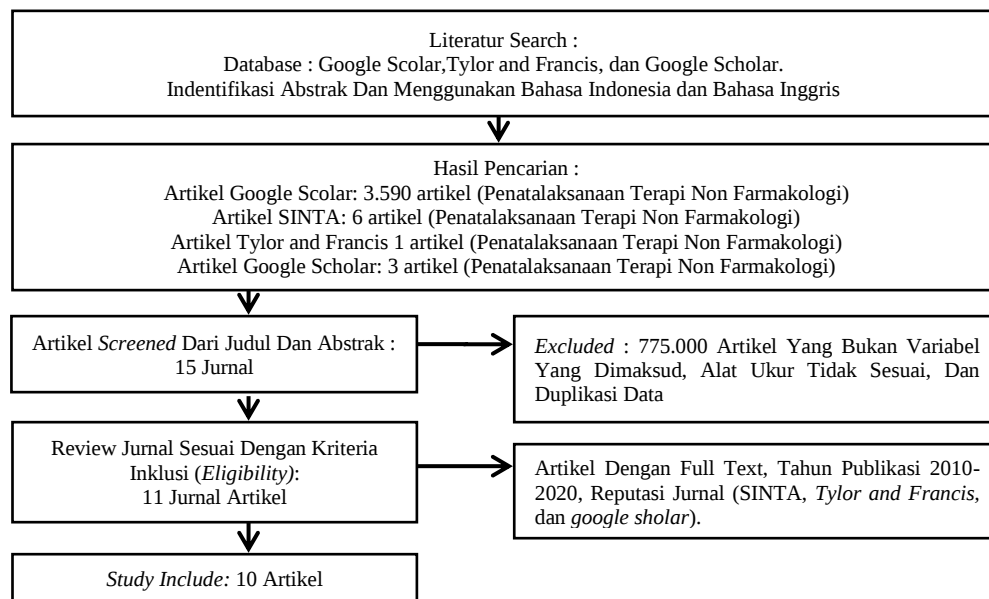
Review ini tujuan untuk mengetahui dan memeriksa literatur (*examine literature*) untuk melihat gambaran penatalaksanaan pada penderita hipertensi. Peneliti melakukan *review* penelitian yang menggunakan desain *randomized controlled trials* yang berhubungan dengan penatalaksanaan terapi non farmakologi: aktivitas fisik pada penderita hipertensi. Populasi dalam penelitian ini adalah Jurnal penelitian terbaru yang terbit pada 10 tahun terakhir yaitu dari tahun 2010 sampai dengan 2020. Sumber database online yang digunakan berasal dari repositori baik dari Indonesia atau dari Negara lain yang menggunakan bahasa Inggris. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini yaitu telah terpublikasi dengan system *Open Access Journal*, naskah Jurnal terdiri dari abstract dan fulltext, artikel berbahasa Indonesia atau Bahasa Inggris, jurnal terindeks google scholar, jurnal dari Indonesia terindeks SINTA. Jumlah referensi yang digunakan dalam literature review ini adalah 10 artikel utama fulltext. Pada penelitian ini menggunakan metode analisis design Literature Review dan sesuai dengan indikator inklusi yang spesifik dalam penseleksian dokumen melalui sistem pencarian yang komprehensif (*Comprehensive literature search*). Peneliti melakukan review jadi hasil penelitian yang menggunakan berbagai desain penelitian yaitu *deskriptif*,

Cross sectional, case control, survei analitik, dan observasi analitik.

Eligibility Criteria pada penelitian ini dilakukan berdasarkan kriteria inklusi untuk mengeliminasi dan menyeleksi data. Hasil penelitian yang direview merupakan penelitian dengan karakteristik studi berupa PICO yang terdiri dari *Population*: Partisipan penelitian adalah pasien dengan penyakit hipertensi. *Intervention*: penelitian ini tidak diberikan intervensi, karena penelitian ini penelitian *deskriptif*. *Comparison*: tidak ada intervensi pembandingan dalam penelitian ini. *Outcome*: Dari 10 jurnal *literature review* yang digunakan peneliti menggunakan kuisioner dan lembar observasi. Untuk kuisioner yang digunakan dalam 10 jurnal *literature review* tidak dijelaskan secara rinci. Penelitian ini dilakukan dengan mengidentifikasi dari pencarian electronic databases, dan pencarian *reference list articles*, tidak ada pembatasan bahasa pada artikel. Penelitian ini diambil dari data base SINTA, *Taylor and Francis* dan Google Scholar, melalui database *scanning*, dan *screening* artikel dilakukan secara mandiri oleh peneliti. Peneliti mengikuti syarat dalam pemenuhan kriteria inklusi.

Peneliti menggunakan seluruh *electronic search strategy* untuk setiap database electronic, dengan limitasi kriteria inklusi. Peneliti menggunakan *Search String* dengan kata kunci: *Management Of Non Pharmacological Therapy: Physical Activity, Hypertension* dan dalam bahasa Indonesia: penatalaksanaan terapi non farmakologi: aktivitas fisik dan hipertensi. Peneliti mengidentifikasi data melalui pendekatan PICO (*Population, Intervention, Compare, dan Outcome*). Peneliti melakukan seleksi dan pemeriksaan. Data juga diidentifikasi oleh pembimbing, untuk dilakukan *review* hasil ekstraksi oleh peneliti, setelah itu dilakukan diskusi terkait hasil ekstraksi data yang telah dilakukan oleh peneliti, setelah itu dilakukan diskusi terkait hasil ekstraksi data yang telah dilakukan oleh peneliti. Peneliti melakukan *Critical Appraisal* menggunakan instrumen *Critical*

Appraisal Skill Program (CASP). Informasi data yang diekstrak diantaranya adalah karakteristik responden diantaranya pasien dengan hipertensi, yang berusia 18-75 tahun tahap hipertensi, dan jumlah responden yang tidak dibatasi, Tipe *Outcome* yang diukur yaitu aktivitas fisik. Peneliti melakukan validasi terhadap literatur dengan melakukan ekstraksi data. Peneliti mengidentifikasi penelitian pada literatur apakah telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur, dan juga metode pengumpulan data dalam apakah dilakukan dengan metode *deskriptif*. Peneliti mengeksplorasi variabilitas pada hasil penelitian (*heterogeneity*), dan peneliti menentukan tujuan penelitian atau hipotesis sebelum melakukan analisa. Peneliti dalam mengidentifikasi gambaran penatalaksanaan terapi non farmakologi pada penderita hipertensi pada setiap *literature review* mungkin akan menghasilkan hasil yang berbeda-beda sesuai dengan metodologi penelitian yang digunakan.



Gambar 1: Diagram Flow Chart Sintesa Systemic review

Tabel 1. Ekstraksi Data dengan Pendekatan PICO

Penulis	Karakteristik Responden			Tahap Pengambilan Data	Hasil
	N	Usia	Kriteria Inklusi		
SW Mbambo dkk 2018 Tylor and Francis Q2	-	19-69 tahun	Responden dengan diagnosa hipertensi	1. Menggunakan alat ukur IPAQ 2. Menggunakan uji <i>chi square</i>	Hasil aktivitas fisik di dua puskesmas di kabupaten Umgungundlovu Kwazulu 1. Tinggi: 39,1% 2. Sedang: 32,4% 3. Rendah: 28,4%
Herwati, Wiwik Sartika, 2013 SINTA 3	355	-	Responden terdiagnosa penyakit hipertensi	1. Menggunakan pengambilan data <i>non random sampling</i> 2. Menggunakan uji <i>Chi-Square</i>	Hasil aktivitas fisik di Kota Padang dengan $p < 0,05$. Dengan hasil: 1. Tidak baik: 100% 2. Baik: 6,7%
Nur Afni Karim dkk, 2018 Google Sholar	135	45-65 tahun	1. Responden yang berusia 45-65 tahun 2. Responden yang terdiagnosa penyakit hipertensi	1. Pengambilan sampel menggunakan pendekatan <i>cross sectional study</i> 2. Pengambilan sampel dengan cara <i>purposive sampling</i> 3. Menggunakan uji <i>Chi-Square</i>	Hasil dari aktivitas fisik di Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro dengan $p = 0,026$. Dengan hasil: 1. Ringan: 0% 2. Sedang: 70% 3. Berat: 30%
Olga Lieke Paruntu dkk, 2015 Google Scholar	93	45-55 tahun	1. Responden yang berusia 45-55 tahun 2. Responden yang terdiagnosa hipertensi.	1. Menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> 2. Pengambilan data menggunakan <i>purposive sampling</i> 3. Hasil analisis menggunakan <i>Spearman Rho's</i>	Hasil aktivitas fisik di wilayah Kecamatan Tomohon Utara dengan $p = 0,026$. Dengan hasil: 1. Ringan: 48,4% 2. Sedang: 51,6%
Tori Rihiantoro dkk 2017 Google Scholar	267	-	Responden terdiagnosa penyakit hipertensi	1. Menggunakan pendekatan <i>case control</i> 2. Pengambilan data menggunakan <i>simple random sampling</i> 3. Hasil menggunakan uji <i>chi-square</i>	Hasil aktivitas fisik di Kabupaten Tulang Bawang, dengan $p = 0,005$. Dengan hasil: 1. Ringan: 71,9% 2. Sedang dan berat: 28,1%

Penulis	Karakteristik Responden			Tahap Pengambilan Data	Hasil
	N	Usia	Kriteria Inklusi		
Christi Desi Tamamila ng dkk 2018 SINTA 4	89	35-65 tahun	Responden yang terdiagnosa hipertensi	1. Menggunakan sampel penelitian <i>consecutive sampling</i> 2. Menggunakan kuesioner IPAQ (untuk pengukuran aktifitas fisik) dan <i>sphygmonanometer</i> 3. Menggunakan uji <i>Khi Kuadrat</i> .	Hasil dari aktivitas fisik di kota Bitung Sulawesi Utara, dengan $p=0,341$. Dengan hasil: 1. Ringan: 55,1% 2. Berat: 44,9%
Azizah Julianti dkk 2015 Google Scholar	64	19-55	Responden terdiagnosa penyakit hipertensi	1. Pengambilan data menggunakan <i>purposive sampling</i> 2. Aktivitas fisik diukur menggunakan instrumen IPAQ 3. Menggunakan uji <i>Kendall' Tau</i>	Hasil aktivitas fisik di Puskesmas Kotagede I Kota Yogyakarta dengan $p=0,651$. Dengan hasil: 1. Aktivitas fisik sedang: 12,5% 2. Aktivitas fisik berat: 9,4%
Hasanudin dkk 2018 GOOGLE SCHOLAR	104	≥ 40 tahun	Penderita terdiagnosa penyakit hipertensi	1. Teknik pengumpulan sampel menggunakan cara <i>purposive sampling</i> 2. Menggunakan <i>spearman rank</i>	Hasil aktivitas fisik Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang dengan $p=0,036$. Dengan hasil: 1. jarang: 39,22% 2. kadang-kadang: 60,78%
Thresya Febrianti dkk 2019 Google Scholar	125	30-70 tahun	Responden terdiagnosa penyakit hipertensi	menggunakan uji <i>Chi Square</i>	Hasil aktivitas fisik di RSD Idaman Kota Banjarbaru dengan $p=0,00$. Dengan hasil: 1. Tidak melakukan : 88,8% 2. Iya/melakukan: 11,2%
Muhammad Firdaus dkk 2020 SINTA 3	100	-	Responden terdiagnosa penyakit hipertensi	1. Menggunakan desain penelitian potong lintang (<i>cross-sectional</i>) 2. dikumpulkan dengan teknik <i>simple random sampling</i> 3. Data pola aktivitas fisik diukur dengan menggunakan instrumen <i>Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)</i> 4. Menggunakan uji <i>nonparametrik Mann Whitney U</i>	Hasil aktivitas fisik dengan hipertensi di Kabupaten Kapuas Hulu, dengan $p=0,027$. Dengan hasil: 1. Ringan: 11,0% 2. Sedang: 80% 3. Berat: 2,0%

Hasil Penelitian

Peneliti mendapatkan total penelitian sebanyak 10 artikel penelitian sesuai dengan kriteria inklusi. 10 studi penelitian yang sesuai dengan kriteria diantaranya (SW Mbambo dkk 2018, Herwati dkk 2013, Nur Afni Karin dkk 2018, Olga Likeke Paruntu dkk 2015, Tori Rihiantoro dkk 2017, Christi Desi Tamamila dkk 2018, Azizah Julianti dkk 2015, Hasanudin dkk 2018, Thresya Febrianti dkk 2019, dan Muhammad Firdaus dkk 2020).

Peneliti melakukan strategi pencarian literatur dengan menggunakan sistem pencarian menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dengan menggunakan sumber *database* elektronik *Google scholar*, SINTA, dan *Taylor and Francis*. Peneliti menggunakan metode pencarian menggunakan *Google scholar* dengan mencari literatur jurnal berdasarkan tujuan khusus “Mempelajari Gambaran Penatalaksanaan Terapi Non Farmakologi: Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi” dengan kata kunci “Penatalaksanaan terapi non

farmakologi:aktivitas fisik, dan hipertensi”, didapatkan hasil pencarian sebanyak 3.590 artikel dan pencarian pada database SINTA didapatkan 6 artikel, Taylor and Francis 1 artikel, dan *Google Scholar* didapatkan 3 artikel. Artikel tersebut dilakukan identifikasi dan dilakukan pengecekan reputasi jurnal menggunakan sistem *database* SINTA data tersebut juga dilakukan pengidentifikasian kemungkinan terjadinya duplikasi data serta dilakukan review abstrak apakah sesuai dengan kriteria inklusi.

Karakteristik berdasarkan desain penelitian, dari 10 jurnal yang didapatkan, Jurnal yang menggunakan desain penelitian *deskriptif* yang berjumlah 1 jurnal memaparkan penatalaksanaan terapi non farmakologi:aktivitas fisik dengan hipertensi. Pada jurnal dengan penulis (Olga Likeke Paruntu dkk). Jurnal yang menggunakan desain penelitian *servei analitik* berjumlah 3 jurnal memaparkan penatalaksanaan terapi non farmakologi:aktivitas fisik dengan hipertensi. Pada penulis (Tori Rihiantoro dkk 2017), (Christi Desi Tamamilang dkk 2018), dan (Muhammad Firdaus dkk 2020). Jurnal yang menggunakan desain penelitian *Cross Sectional* berjumlah 4 jurnal memaparkan penatalaksanaan terapi non farmakologi:aktivitas fisik dengan hipertensi. Pada jurnal dengan penulis (SW Mbambo dkk 2018), (Herwati dkk 2013), (Azizah Julianti dkk 2015), dan (Hasanudin dkk 2018). Jurnal yang memaparkan observasional analitik 2 jurnal memaparkan terapi non farmakologi aktivitas fisik. Pada penulis (Nur Afni Karim dkk 2018), dan (Thresya Febrianti dkk 2019).

Karakteristik berdasarkan Variabel, variabel yang digunakan adalah terapi non farmakologi:aktivitas fisik pada jurnal dengan penulis diantaranya (SW Mbambo dkk 2018, Herwati dkk 2013, Nur Afni Karin dkk 2018, Olga Lieke Paruntu dkk 2015, Tori Rihiantoro dkk 2017, Christi Desi Tamamilang dkk 2018, Azizah Julianti1 dkk 2015, Hasanudin dkk 2018, Thresya Febrianti dkk 2019, dan Muhammad Firdaus dkk 2020). 10 jurnal tersebut menggunakan variabel dengan

terapi non farmakologi:aktivitas fisik yang dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner dan lembar observasi.

Karakteristik berdasarkan alat ukur dari 10 jurnal yang didapatkan, menggunakan alat ukur yang sama yaitu menggunakan kuesioner wawancara untuk mengukur penatalaksanaan terapi non farmakologi yang dilakukan penilaian secara langsung terhadap responden.

Karakteristik berdasarkan karakteristik responden, berdasarkan jurnal yang didapat responden yang digunakan adalah responden dengan hipertensi. Kelompok umur yang digunakan yang berusia 18 tahun-75 tahun. Sedangkan jenis kelamin yang digunakan menggunakan jenis kelamin laki laki dan perempuan tanpa dibatasi jumlahnya.

Karakteristik berdasarkan sampling yang digunakan, metode besar sampling yang digunakan 6 jurnal menggunakan *purposive sampling*, pada penulis (Nur Afni Karin dkk 2018), (Olga Likeke Paruntu dkk), (Azizah Julianti dkk 2015), dan (Hasanudin dkk 2018). 2 jurnal menggunakan *simple random sampling*, pada penulis (Tori Rihiantoro dkk 2017) dan (Muhammad Firdaus dk 2020). 1 jurnal menggunakan *non random sampling* pada penulis (Herwati dkk, 2013). 1 jurnal menggunakan *tematic random sampling*, pada penulis (SW Mbambo dkk 2018). Dan 1 jurnal tidak dijelaskan menggunakan metode sampling, pada penulis (Thresya Febriantidkk 2019).

Karakteristik berdasarkan besar sampel, jurnal dengan penulis (SW Mbambo dkk 2018, tidak menyebutkan menggunakan berapa sampel), (Herwati dkk,2013 menggunakan 78 sampel, (Nur Afni Karin dkk,2018 menggunakan 135 sampel), (Olga Likeke Paruntu dkk,2015 tidak menyebutkan menggunakan didalam jurnal), (Tori Rihiantoro dkk,2017 menggunakan 267 sampel), (Christi Desi Tamamilang dkk,2018 menggunakan 89 sampel, (Azizah Julianti dkk 2015,menggunakan 64 sampel), (Hasanudin dkk,2016 menggunakan 104 sampel), (Thresya Febrianti1 dkk 2019, menggunakan 125 sampel), dan

(Muhammad Firdaus dkk, 2020 menggunakan 100 sampel).

Hasil *Synthesis of result* didapatkan bahwa dari 10 jurnal yang didapat berdasarkan pencarian sesuai tujuan khusus “Mempelajari Gambaran Penatalaksanaan Terapi Non Farmakologi: Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi”. Didapatkan 10 jurnal memaparkan tentang “Penatalaksanaan Terapi Non Farmakologi: Aktivitas Fisik” dengan penulis (SW Mbambo dkk 2018), (Herwati dkk 2013), (Nur Afni Karin dkk 2018), (Olga Likeke Paruntu dkk 2015), (Tori Rihiantoro dkk 2017), (Christi Desi Tamamilang dkk 2018), (Azizah Julianti dkk 2015), (Hasanudin dkk 2018), (Thresya Febrianti dkk 2019), (Muhammad Firdaus dkk 2020), dengan hasil 100% menggambarkan penatalaksanaan terapi non farmakologi: aktivitas fisik.

Pembahasan

Menggambarkan Penatalaksanaan Terapi Non Farmakologi: Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Di Komunitas Berdasarkan Literatur Review

Hasil *study literature review* (SW Mbambo dkk, 2018) didapatkan hasil Tinggi: (39,1%) dengan kategori aktivitas fisik tinggi, (32,4%) dengan kategori aktivitas sedang, dan (28,4%) dengan kategori aktivitas sedang. Hasil *study literature review* (Herwati, Wiwik Sartika, 2013) didapatkan hasil (100%) dengan kategori aktivitas fisik tidak baik, dan sebesar (6,7%) dengan kategori aktivitas fisik baik. Hasil *study literature review* (Nur Afni Karim dkk, 2018) didapatkan hasil (0%) dengan kategori aktivitas fisik ringan, (70%) dengan kategori aktivitas sedang, dan sebesar (30%) dengan kategori aktivitas fisik berat. Hasil *study literature review* (Olga Lieke Paruntu dkk, 2015) didapatkan hasil (48,4%) dengan kategori aktivitas fisik ringan, dan sebesar (51,6%) dengan kategori aktivitas fisik sedang.

Hasil *study literature review* (Tori Rihiantoro dkk 2017) didapatkan hasil (71,9%) dengan kategori aktivitas fisik ringan, dan sebesar (28,1%) dengan kategori aktivitas fisik sedang dan berat. Hasil *study literature review* (Christi Desi Tamamilang dkk 2018) didapatkan hasil (55,1%) dengan kategori aktivitas fisik ringan, dan (44,9%) dengan kategori aktivitas fisik berat. Hasil *study literature review* (Azizah Julianti dkk 2015) didapatkan hasil Aktivitas (12,5%) dengan kategori aktivitas fisik sedang, dan (9,4%) dengan kategori aktivitas fisik berat. Hasil *study literature review* (Hasanudin dkk 2018) didapatkan hasil (39,22%) dengan aktivitas fisik jarang, dan (60,78%) dengan aktivitas fisik kadang-kadang. Hasil *study literature review* (Thresya Febrianti dkk 2019) didapatkan hasil (88,8%) dengan aktivitas fisik berat, (47,6%) dengan aktivitas fisik sedang, dan (33,3%) dengan tidak melakukan aktivitas fisik, dan (11,2%) dengan melakukan aktivitas fisik. Dan hasil *study literature review* (Muhammad Firdaus dkk 2020) didapatkan hasil (11,0%) dengan aktivitas fisik ringan, (80%) dengan aktivitas fisik sedang, dan (2,0%) dengan aktivitas fisik berat.

Banyak penatalaksanaan terapi non farmakologi yang bisa digunakan untuk penderita yang mengalami hipertensi, salah satunya adalah: penatalaksanaan terapi non farmakologi: aktivitas fisik (Budi S. Pikir, 2015). Terapi non farmakologi adalah berupa perahan daya hidup yang dapat menurunkan tekanan darah pada seseorang (Budi S. Pikir, 2015). Perilaku adalah keteraturan tertentu dalam hal perasaan (afeksi), pemikiran (kognisi), dan predisposisi tindakan (konasi), seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya (Ns. Alfeus Manuntung, 2018).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang untuk melakukannya tubuh memerlukan tenaga yang cukup (Sofia Rhosmas Dewi, 2015). Menurut (Sofia Rhosmas Dewi, 2015) aktivitas fisik yang bermanfaat harus memenuhi kriteria FITT (frekuensi, intensitas, time, type). Frekuensi menyatakan seberapa sering aktivitas dilakukan dalam hitungan hari-minggu. Intensitas menunjukkan pada seberapa

keras aktivitas dilakukan. Time/waktu mengarah pada durasi, seberapa lama suatu aktivitas dilakukan dalam satu pertemuan. Type/jenis aktivitas fisik meliputi latihan aerobik, penguatan otot, (muscle strengthening), fleksibilitas, dan latihan keseimbangan. Seberapa banyak suatu latihan tergantung dari tujuan setiap individu apakah untuk kebugaran, kemandirian atau untuk perbaikan kinerja (*performance*). Menurut (Sofia Rhosmas Dewi, 2015) aktivitas fisik yang terencana dan dilakukan berulang disebut olahraga. Olahraga dikatakan dapat memperbaiki komposisi tubuh seperti lemak tubuh, kesehatan tulang, massa otot, kekuatan otot, serta fleksibilitas sehingga menjadi lebih sehat dan terhindar dari risiko jatuh. Olahraga juga dapat menurunkan penyakit hipertensi, diabetes melitus, dan jantung. Secara umum ada 3 manfaat aktivitas fisik dalam berolahraga untuk kehidupan, diantaranya: (Fisik yang meliputi aktivitas fisik meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan bagi tubuh, Psikologis yang meliputi aktivitas fisik dapat meningkatkan mood, meningkatkan kepercayaan diri, menurunkan resiko demensia, dan pencegahan depresi, Sosial yang meliputi mengurangi ketergantungan pada orang lain, meningkatkan interaksi sosial dan meningkatkan produktivitas.

Hasil *study literature review* didapatkan 6 jurnal penderita hipertensi dengan aktivitas fisik sedang. Faktor penyebab aktivitas fisik sedang yang dilakukan oleh penderita hipertensi disebabkan oleh proses pembentukan perilaku motivasi dari seseorang yang kurang. Motivasi sangat penting bagi seseorang untuk merubah kebiasaan aktivitas fisiknya yang buruk. Supaya penderita hipertensi mau menjalankan aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi oleh praktisi kesehatan, maka membutuhkan dukungan dari keluarga/kerabat terdekat. Penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi: aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah sebuah gerakan tubuh yang memerlukan tenaga. Aktivitas fisik memiliki kriteria FITT (frekuensi,

intensity, time, type). Frekuensi menyatakan seberapa sering aktivitas fisik dilakukan, misalnya melakukan aktivitas fisik senam aerobik 1 minggu dilakukan 3 kali. Intensitas menyatakan seberapa keras aktivitas fisik dilakukan, misalnya memilih untuk melakukan aktivitas fisik jalan kaki 1 km. Waktu menyatakan seberapa lama aktivitas fisik yang dilakukan, waktu yang baik untuk melakukan aktivitas fisik sekitar 75 menit dalam seminggu. Dan tipe menyatakan pilihan yang akan digunakan untuk penderita hipertensi menjalankan aktivitas fisiknya, misalkan yoga, aerobik, jalan kaki, atau bisa bersepeda. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh penderita hipertensi dapat bermanfaat seperti: dapat menyehatkan badan, dapat memperkuat otot, dan dapat menyegarkan pikiran. Banyak macam aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi, misalnya: yoga, aerobik, jalan kaki, dan bersepeda. Dengan melakukan aktivitas fisik dengan baik dan rutin, maka penderita hipertensi dapat mengurangi tekanan darah dan laju pompa darah berangsur-angsur menjadi lebih baik.

Simpulan

Penderita hipertensi dalam penatalaksanaan terapi non farmakologi: aktivitas fisik lebih dari sebagian memiliki aktivitas fisik sedang.

Daftar Pustaka

Afni Nur Karim dkk (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. https://scholar.google.co.id/scholar?q=related:jxk2GD9ZQUgJ:scholar.google.com/&scioq=Hubungan+Aktivitas+Fisik+Dengan+derajat+Hipertensi+Pada+Pasien+Rawat+Jalan+di+Wilayah+Kerja+Puskesmas+Tagulandang+Kabupaten+Sitaro&hl=id&as_sdt=0,5 Diakses pada tanggal 1 Juli 2020 pukul 02.00

- Desi Christi Tamamilang, dkk (2018). Hubungan Antara Umur Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Kota Bitung Sulawesi Utara
https://scholar.google.co.id/scholar?q=related:42TrWQ9btOoJ:scholar.google.com/&scioq=Hubungan+Antara+Umur+Dan+Aktivitas+Fisik+Dengan+Derajat+Hipertensi+Di+Kota+Bitung+Sulawesi+Utara&hl=id&as_sdt=0,5. Diakses pada tanggal 12 Agustus 2020 pukul 02.00.
- Febrianti Thresya, dkk (2019). Analisis Hubungan Faktor Usia, Aktivitas Fisik, Dan Asupan Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Wilayah Kerja Tangerang Selatan.
https://scholar.google.co.id/scholar?q=related:fVKoKT7Ngw0J:scholar.google.com/&scioq=Analisis+Hubungan+Faktor+Usia,+Aktivitas+Fisik,+Dan+Asupan+Makan++Dengan+Kejadian+Hipertensi+Di+Puskesmas+Wilayah+Kerja+Tangerang+Selatan&hl=id&as_sdt=0,5. Diakses pada tanggal 12 Agustus 2020 pukul 02.00.
- Fauzan Adima, (2017). Profil kesehatan kota kediri tahun 2017.
<http://www.depkes.go.id> . Diakses pada tanggal 02 Desember 2019 pukul 14:00.
- Firdaus Muhammad, dkk (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kapuas Hulu.
https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Hubungan+Pola+Makan+Dan+Aktivitas+Fisik+Terhadap+Tekanan+Darah++Pada+Pasien+Hipertensi+Di+Kapuas+Hulu&btnG= Diakses pada tanggal 12 Agustus 2020 pukul 02.00.
- Hasanudin, dkk (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Hubungan+Aktivitas+Fisik+Dengan+Tekanan+Darah+Pada+Masyarakat+Penderita+Hipertensi+Di+Wilayah+Tlogosuryo+Kelurahan+Tlogomas+Kecamatan+Lowokwaru+Kota+Malang&btnG= Diakses pada tanggal 12 Agustus 2020 pukul 02.00.
- Herwati,Wiwi sartika (2011). Terkontrolnya Tekanan Darah Penderita Hipertensi Berdasarkan Pola diet Dan kebiasaan olahraga Dipadang tahun 2011.
https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Terkontrolnya+Tekanan+Darah+Penderita+Hipertensi+Berdasarkan+Pola+diet+Dan+kebiasaan+olahraga+Dipadang+tahun+2011.&btnG= Diakses pada tanggal 12 Agustus 2020 pukul 02.00.
- Juni Wajan, (2011). Keperawatan kardiovaskuler. Jakarta : Salemba medika.
- Julianti Azizah, dkk (2015). Hubungan Antara Obesitas dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi.
https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Hubungan+Antara+Obesitas+dan+Aktivitas+Fisik+dengan+Tekanan+Darah++Pasien+Hipertensi&btnG= Diakses pada tanggal 12 Agustus 2020 pukul 02.00.
- Kemenkes RI, (2017). *Profil kesehatan Indonesia* tahun 2017.
<https://www.depkes.go.id> . Diakses pada tanggal 4 Desember pukul 14.00.
- Leo Agnes A. Rihi dkk (2020). Hubungan Konsumsi Laru, Garam, Sayur, dan Buah Terhadap Resiko Hipertensi Pria Dewasa Kupang.
https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Hubungan+Konsumsi+Laru%2C+Garam%2C+Sayur%2C+dan+Buah+Terhadap+Resiko+Hipertensi+Pria+Dewasa+Kupang&btnG= Diakses pada tanggal 1 Juli 2020 pukul 02.00.
- Lieke Olga Paruntu dkk (2015). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi,dan

- Hipertensi Pada Pegawai di Wilayah Kecamatan Tomohon Utara. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Hubungan+Aktivitas+Fisik%2C+Status+Gizi%2Cdan+Hipertensi+Pada+Pegawai+di+Wilayah+Kecamatan+Tomohon+Utara&btnG= Diakses pada tanggal 1 Juli 2020 pukul 02.00.
- Manuntung Alfeus, (2009). *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus+.
- Pikir S. Budi, (2015). *Hipertensi Manajemen Komperhensif*. Surabaya : AUP.
- Rihiantoro Tori, Muji Widodo (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Hubungan+Pola+Makan+dan+Aktivitas+Fisik+Dengan+Hipertensi+di+Kabupaten+Tulang+Bawang&btnG= Diakses pada tanggal 1 Juli 2020 pukul 02.00.
- SW Mbambo, B Tlou & TP Dlungwane (2018). Factors associated with physical activity amongst patients with hypertension in two community health centres in uMgungundlovu health district, KwaZulu-Natal, 2018. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Factors+associated+with+physical+activity+amongst+patients+with+hypertension+in+two+community+health+centres+in+uMgungundlovu+health+district%2C+KwaZulu-Natal%2C+2018.&btnG= Diakses pada tanggal 12 Agustus 2020.
- Triyanto Endang, (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi penderita Hipertensi secara terpadu*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Ns. Alfeus Manuntung, (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Medika.
- Sofia Rhosma Dewi, (2015). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Budi Utama.