

PENGENDALIAN HIPERTENSI DENGAN TEHNIK RELAKSASI DAN OTOT PROGRESIF DI SATUAN PELAYANAN GRIYA LANSIA KARAWANG

Sisca Pri Andini¹, Lina Marlina², Farozi³

^{1,2,3}STIKes Bhakti Husada Cikarang

Email: siscapriandini17@gmail.com¹, linabilhaidar@gmail.com², librozi373@gmail.com³

ABSTRAK

Seiring dengan bertambahnya usia, banyak kelainan atau penyakit yang prevalensinya meningkat. Salah satu penyakit yang sering diderita yaitu hipertensi. Gejala hipertensi sering dianggap sebagai gangguan biasa, sehingga penderitanya terlambat menyadari. Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas satuan pelayanan griya lansia Karawang ternyata lansia banyak yang menderita hipertensi. Selama ini lansia hanya diberi obat dari dokter untuk mengatasi penyakit hipertensinya. Tujuan dari kegiatan pengabdian adalah untuk memberikan pengetahuan lansia dan petugas kesehatan dalam mengendalikan hipertensi dengan teknik relaksasi dan otot progresif. Hipertensi adalah keadaan di mana tekanan darah mengalami peningkatan yang memberikan gejala berlanjut pada suatu organ target di tubuh. Tehnik yang dapat digunakan untuk mengendalikan hipertensi salah satunya bisa dengan teknik relaksasi dan otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian relaksasi. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode ceramah, Tanya jawab dan demonstrasi secara langsung pada lansia di satuan pelayanan griya lansia Karawang. Sebelum dan sesudah pelaksanaan demonstrasi dilakukan pengukuran tekanan darah. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pelaksanaan demonstrasi latihan otot progresif terdapat penurunan tekanan darah sejumlah 9 orang dari 12 orang lansia, yaitu 75 %. Terjadi peningkatan pengetahuan lansia dan petugas griya lansia tentang pengendalian hipertensi melalui metode teknik relaksasi otot progresif. Kegiatan pengendalian hipertensi dengan teknik relaksasi dan otot progresif dapat dilakukan secara rutin oleh lansia di satpel griya lansia Karawang.

Kata Kunci: Hipertensi, Otot Progresif, Relaksasi.

ABSTRACT

Along with increasing age, many disorders or diseases whose prevalence increases. One of the diseases that is often suffered is hypertension. Symptoms of hypertension are often considered as a normal disorder, so sufferers are late to realize. The purpose of this service activity is to provide knowledge to the elderly and health workers in controlling hypertension with relaxation techniques and progressive muscles. Hypertension is a condition in which blood pressure increases which gives continuing symptoms to a target organ in the body. Techniques that can be used to controlling hypertension one of which can be with relaxation techniques and progressive muscles. Progressive muscle relaxation technique is a relaxation therapy that is given to clients by tensing certain muscles and then relaxing. This community service activity

was carried out using the lecture method, question and answer and direct demonstrations for the elderly at the Karawang elderly home service unit. Before and after the demonstration, blood pressure was measured. The results of measuring blood pressure before and after the implementation of progressive muscle training demonstrations showed a decrease in blood pressure for 9 people out of 12 elderly people, namely 75%. There was an increase in the knowledge of the elderly and elderly home workers about controlling hypertension through progressive muscle relaxation techniques. progressive relaxation and muscle relaxation techniques can be carried out routinely by the elderly in the Karawang senior housing unit.

Keywords: Hypertension, Progressive Muscle, Relaxation.

A. PENDAHULUAN

Didunia diperkirakan 7,5 juta kematian disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Hipertensi menjadi berbahaya karena memiliki banyak komplikasi. Stroke, penyakit jantung, hingga gagal ginjal merupakan penyakit-penyakit katastropik yang tak hanya memiliki angka kematian tinggi, namun juga membebani ekonomi keluarga.

Penanganan hipertensi yang tidak tepat akan beresiko terhadap timbulnya komplikasi akibat hipertensi yang diderita seperti Cerebral Vascular Accident (CVA), gagal jantung dan yang lain. Diperkirakan 2/3 dari pasien hipertensi yang berumur lebih dari 60 tahun akan mengalami payah jantung kongesif, infark miokard, stroke diseksi aorta dalam lima tahun jika hipertensi tidak diobati (Muttaqin, 2009). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu gaya hidup dengan pola makan yang salah, jenis kelamin, latihan fisik, makanan, stimulan (zat-zat yang mempercepat fungsi tubuh) serta stres (Jono, 2009). Bo Hu et al., (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa stress psikologis dikaitkan dengan risiko yang lebih besar terjadi hipertensi dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami stress psikologis yang bisa mencapai sekitar 9 %.

Menurut WHO (2013), batas normal tekanan darah adalah tekanan darah sistolik mmHg. Seseorang yang dikatakan hipertensi bila tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolic lebih dari 90 mm kurang dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolic kurang dari 80 mHg. Untuk usia lansia \geq 60 tahun dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistoliknya \geq 150 mmHg dan distoliknya \geq 90 mmHg. The Joint National Commite VIII Tahun 2014.

Pengetahuan pasien tentang hipertensi dan obat-obatan dibutuhkan dalam mencapai kepatuhan yang lebih tinggi (Karaeren et al., 2009). Pada penelitian di USA, pengetahuan sangat rendah pada pasien yang tekanan darahnya tidak terkontrol (Cheng et al., 2005). Pengetahuan hipertensi adalah penyebab tambahan yang potensial untuk tingginya tingkat tekanan darah yang tidak terkontrol dan komplikasi jangka panjang (Chobanian et al., 2003). Meningkatkan pengetahuan hipertensi memerlukan pendekatan multidimensional ditujukan untuk memenuhi kebutuhan pasien. Sementara pasien harus di didik tentang konsekuensi dari hipertensi yang tidak terkontrol (Oliveria et al., 2005)

Karena hipertensi termasuk penyakit seumur hidup yang harus senantiasa dijaga tekanan darahnya, maka dibutuhkan kepatuhan pasien untuk pengobatan hipertensi (farmakologi dan non farmakologi). Penatalaksanaan yang tepat juga diperlukan karena angka kejadian hipertensi yang tinggi hanya dapat dicegah dengan penggunaan obat yang tepat.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan petugas pada di griya lansia Karawang, terdapat 65 lansia dengan berbagai macam masalah kesehatan, banyak lansia yang mengalami hipertensi. Karena hipertensi termasuk penyakit seumur hidup yang harus senantiasa dijaga tekanan darahnya, maka dibutuhkan kepatuhan pasien untuk pengobatan hipertensi (farmakologi dan non farmakologi). Penatalaksanaan yang tepat juga diperlukan karena angka kejadian hipertensi yang tinggi hanya dapat di cegah dengan penggunaan obat yang tepat engusul mengidentifikasi permasalahan pada pengabdian masyarakat ini yaitu apakah warga di Griya Lansia telah memiliki pengetahuan tentang hipertensi khususnya tentang pengendalian hipertensi yang tepat. Dari uraian tersebut, tim tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat untuk penderita hipertensi di Griya Lansia Karawang tentang pengendalian hipertensi secara latihan relaksasi dan otot progresif.

B. METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari berturut – turut. Hari pertama dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada lansia yang ada di griya lansia Karawang. Kegiatan pengukuran tekanan darah dilaksanakan oleh tim medis dari Griya Lansia dibantu oleh tim pengmas dan mahasiswa prodi keperawatan STIKes Bhakti Husada Cikarang pada hari Rabu, 24 Agustus 2022. Pada hari berikutnya yaitu kamis, 25 Agustus 2022, tim dan mahasiswa dibantu oleh petugas kesehatan Griya Lansia Karawang dilakukan penyuluhan kesehatan tentang pengendalian hipertensi dengan metode relaksasi dan otot progressif dengan metode ceramah, Tanya jawab dan demonstrasi secara langsung pada lansia di satuan pelayanan Griya Lansia Karawang. Persiapan untuk kegiatan ini meliputi alat-alat dan media yang dibutuhkan seperti layar dan infocus dibawa dari STIKes Bhakti Husada, sedangkan untuk soundsistem menggunakan fasilitas dari Griya Lansia Karawang. Untuk proses latihan dan simulasi dibutuhkan bantal yang dibawa oleh masing-masing lansia. Proses penyuluhan dilakukan selama 30 menit pertama oleh pemateri dilanjutkan dengan demonstrasi selama 30 menit selanjutnya. Setelah demonstrasi, lansia diukur tekanan darah awal yang selanjutnya diberikan kesempatan untuk redemonstrasi latihan otot progresif dan setelah itu diukur kembali tekanan darahnya. Pengukuran tekanan darah dilakukan oleh mahasiswa Akper Bhakti Husada Cikarang yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 5 orang.

Kegiatan ini diikuti oleh 12 orang lansia dengan didampingi oleh bapak kepala Griya Lansia dan staff karyawan Griya Lansia dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 12 orang lansia pada Griya Lansia Karawang. Karakteristik peserta pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut :

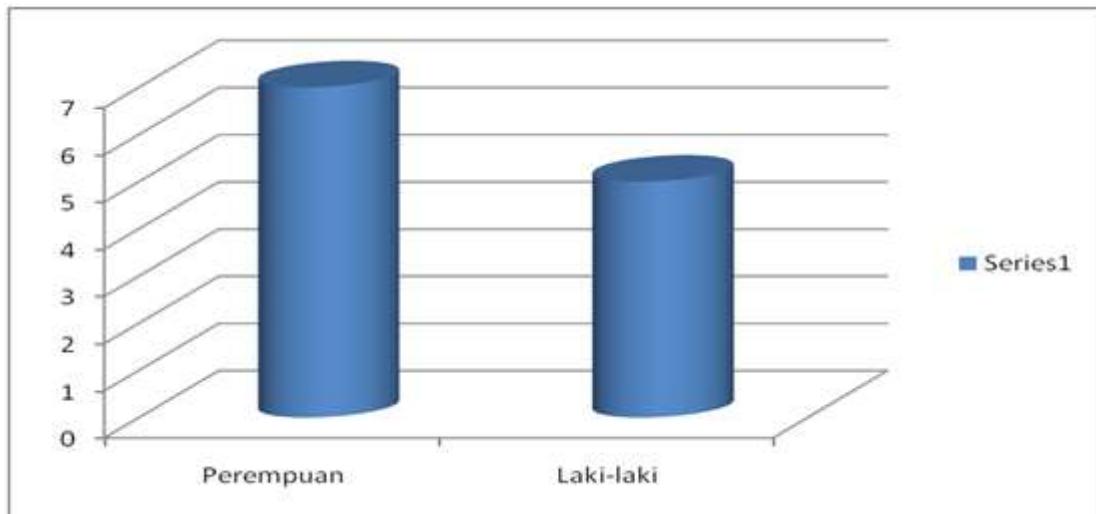


Diagram 1 Distribusi jenis kelamin Peserta Latihan Relaksasi otot progresif, Griya Lansia Karawang

Diagram 1 memberikan penjelasan dari 12 peserta yang mengikuti 58% jenis kelamin perempuan serta 42 % kelamin Laki laki

Penyampaian materi dan Demostrasi (pelaksanaan kegiatan)

Kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan pemberian materi relaksasi otot progresif mulai dari pengertian, persiapan pelaksanaan, peralatan yang dibutuhkan, manfaat, indikasi, kontraindikasi, tahap latihan gerakan relaksasi otot progresif. Materi ini diberikan sebagai salah satu variasi aktivitas dalam kegiatan di Griya Lansia Karawang. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan ceramah dengan media powerpoint yang disertai gambar-gambar yang relevan dengan tahap gerakan relaksasi otot progresif.

Setelah materi diberikan, dibuka sesi Tanya jawab, dilanjutkan dengan pemberian demonstrasi relaksasi otot progresif. Dalam melaksanakan Relaksasi otot progresif harus memperhatikan elemen penting yang diperlukan supaya rileks, hal ini dapat terjadi dengan lingkungan yang tenang, akan membuat peserta dapat berkonsentrasi pada relaksasi yang akan dilakukan, sementara posisi yang nyaman akan dapat memberikan dukungan bagi tubuh (misalnya duduk di kursi pada posisi yang nyaman). (Gift, 1992; Peck, 1997 dalam Snyder & Linquist, 2002).

Setelah pemberian materi dilakukan demonstrasi gerakan relaksasi otot progresif dari gerakan 1 – 15, Setiap gerakan diberikan contoh 2 kali. Sebelum redemonstrasi oleh peserta dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Setelah itu peserta melakukan Re-demonstrasi relaksasi otot progresif dan di evaluasi gerakannya. Dan setelah Re-demonstrasi dilakukan pengukuran tekanan darah kembali.

Hasil Pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah Latihan relaksasi otot progresif dijabarkan sebagai berikut :



Diagram 2. Distribusi terjadi penurunan tekanan darah setelah Latihan Relaksasi otot progresif

Diagram 2 memberikan penjelasan, setelah kegiatan terjadi penurunan tekanan darah 83 % , setelah Pelaksanaan Teknik Relaksasi Otot Progresif di Griya Lansia Karawang

Hasil ketrampilan Latihan relaksasi otot progresif di jabarkan sebagai berikut :

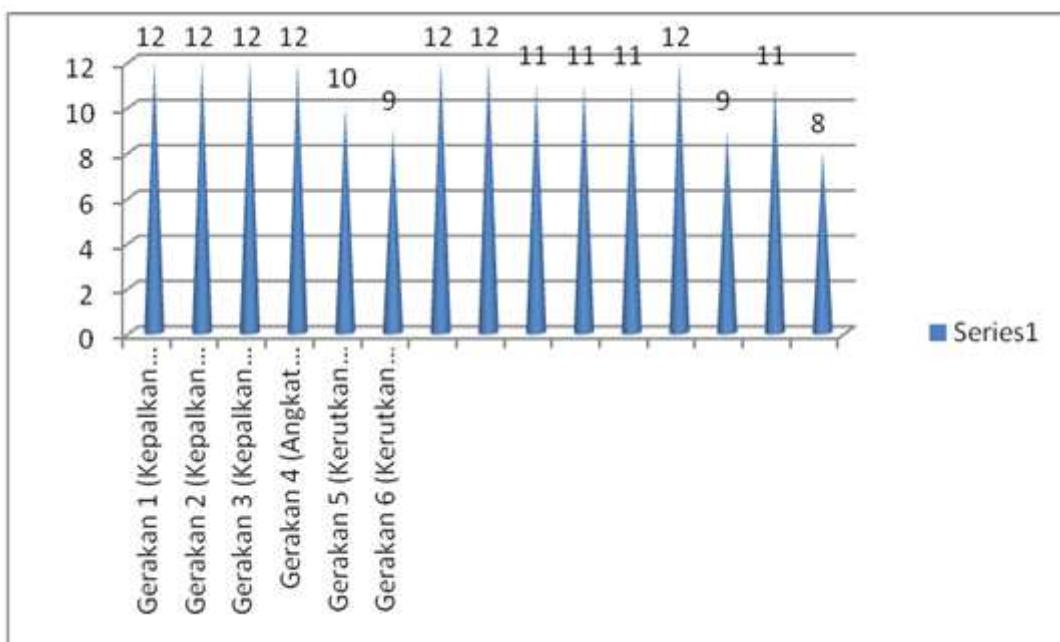


Diagram 3. Distribusi Pelaksanaan Kegiatan Pelaksanaan Teknik Relaksasi Otot Progresif di Griya Lansia Karawang

Diagram 3 menjelaskan bahwa dari 12 orang di Griya Lansia Karawang yang diajarkan relaksasi otot progresif ada variasi dimana lansia ada dapat melakukan gerakan dengan baik dan ada gerakan yang kurang tepat. Gerakan yang dapat dilakukan dengan benar oleh Lansia adalah gerakan 1,2,3,(Kepalan tangan di depan, di belakang dan di pundak), 4 (Angkat bahu),7

(Bibir di kerucut ke depan),8 (Tekan kepala ke belakang leher),12 (Tarik perut ke dalam). Gerakan yang kurang tepat di kerjakan adalah gerakan 5,6 (Kerutkan dahi dengan pelan & keras), 9. (Tekuk dagu ke dada), 10. (Busungkan dada ke depan), 11. (Tarik nafas), 13. Tarik perut kedalam dengan kuat),14 & 15. (Luruskan kaki ke depan dan ke arah paha).

Setelah di dampingi oleh Tim pengabdian, di koreksi gerakan nya. Para lansia yang kurang tepat melakukan gerakan relaksasi otot progresif. Sebagai contoh, peserta di berikan beberapa kali intruksi utk gerakan kerutkan dahi dan pada gerakan meluruskan kaki ke depan serta meluruskan kaki dengan telapak kaki di arahkan ke paha. Dengan demikian kegiatan pelatihan relaksasi otot progresif ini dapat di nyatakan berhasil meskipun ada beberapa hal harus di perbaiki dari gerakan yang masih salah.



Gambar 1 : Pengukuran tekanan darah lansia sebelum diberikan latihan teknik relaksasi dan otot progressif



Gambar 2 : Demonstrasi latihan relaksasi dan otot progressif oleh tim diikuti oleh lansia, petugas Griya Lansia

Peserta di Griya Lansia Karawang sangat antusias dan semangat dalam mempraktekkan gerakan latihan relaksasi otot progresif. Diharapkan sesudah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan relaksasi otot progresif Pihak Griya Lansia KArawang dapat menggunakan sebagai kegiatan tambahan di kegiatan sehari-hari di Griya Lansia Karawang.

D. KESIMPULAN DAN SARAN**Kesimpulan**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Pengendalian Hipertensi dengan teknik relaksasi progresif di terima dengan antusias oleh warga dan petugas di Griya Lansia Kaawang, dimana peserta mengikuti dengan baik pengarahan tersebut, dan mau mengikuti anjuran untuk melakukan pengendalian hipertensi dengan teknik relaksasi dan otot progresif. Adanya perubahan yang signifikan setelah di lakukan teknik relaksasi progresif sekitar 75% dari peserta yang datang.

Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pengendalian hipertensi dengan teknik relaksasi progresif dapat di lakukan secara berkala di Griya Lansia Karawang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alviana, I., (2017). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Peserta Prolanis, (February), 367–372
- Ayunani, S.A., & Alic, Y., (2016) Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di UPT PSLU : Mojopahit Kabupaten Mojokerto ; Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Jurnal of Nursings)
- Corwin, Elizabeth, (2007). Buku Saku Patofisiologi. Edisi Ketiga. Jakarta: Buku Kedokteran ECG
- Gunawan, Lany. 2012. Hipertensi Tekanan Darah Tinggi. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Jono (2009). Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi di Puskesmas Musuk II, Kabupaten Boyolali.
- Muttaqin, Arif. 2009. Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler. Jakarta: SalembaMedika
- Nugroho, W. (2008). Keperawatan gerontik & geriatrik edisi 3. Jakarta: EGC.
- Syahrini, Erlyna Nur. 2012. Faktor-faktor Risiko Hipertensi Primer di Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang. [Thesis Ilmiah]. Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat UniversitasDiponegoro
- Valentine, D. A., Kp, S., Kes, M., Saparwati, M., & Kep, M. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi di Kel.Pringapus, Kec. Pringapus Kab. Semarang 1. *Journal of Science*, 4(1); 1–7Rusnoto
- WHO. 2013. Global Health Observatory (GHO) Raised Blood Pressure Situation andTrends.