
Pengendalian dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Lansia Melalui Pendidikan Kesehatan Perilaku Patuh dan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Mila Triana Sari^{1*}, Miko Eka Putri²

¹⁻²Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi
Jl. Prof. DR. Moh. Yamin, SH No.30, Lebak Bandung, Jelutung, 36135, Jambi, Indonesia.

Jl. Dr. Tazar Buluran Kenali, Telanai Pura Jambi, 36123, Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi: milatrianasari73@gmail.com

Abstract

Hypertension is still a major problem in the world, both in developed and developing countries, including Indonesia. Based on Riskesdas 2018 data, there was an increase in hypertension cases by 34.1%, especially in the elderly group, and for Muaro Jambi district, especially Muaro Kumpeh district, it is the no. 2 disease after ARI. Hypertension is nicknamed the Silent killer because it does not show symptoms, so it is necessary to carry out treatment to control hypertension and prevent complications early. The purpose of this community service activity is to increase understanding for the elderly about hypertension and things that can aggravate the condition of hypertension, the importance of obedient behavior and complementary therapy, namely progressive muscle relaxation techniques to control and control hypertension. The implementation of the activity begins with a pre-test, giving material, demonstration of progressive muscle relaxation techniques, post test and ends with a blood pressure check. The result of this activity is that the elderly's knowledge about the control and prevention of hypertension complications was obtained by most of the elderly's knowledge lacking (57.2%) before the activity and the majority of the elderly's knowledge was good (45.7%) after health education activities. It is necessary to carry out health education on an ongoing basis and intensify physical activity progressive muscle relaxation techniques at least 3 times a day to control blood pressure in elderly people with hypertension so as to realize a better quality of life.

Keywords: health education, hypertension, prevention, progressive muscle relaxation, obey

Abstrak

Hipertensi masih menjadi masalah utama di dunia, baik di negara maju maupun negara negara berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas 2018 terjadi peningkatan kasus hipertensi sebesar 34,1% terutama pada kelompok Lansia, dan untuk kabupaten Muaro Jambi khususnya kecamatan Muaro Kumpeh merupakan penyakit no 2 setelah ISPA. Hipertensi dijuluki *Silent killer* karena tidak menunjukkan gejala, sehingga perlu dilaksanakan penanganan untuk pengendalian hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi secara dini. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pemahaman bagi lansia mengenai hipertensi dan hal-hal yang dapat memperberat kondisi hipertensi, pentingnya perilaku Patuh dan terapi komplementer yaitu teknik relaksasi otot progresif untuk mengendalikan dan mengontrol hipertensi. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pre test, pemberian materi, demonstrasi teknik relaksasi otot progresif, post test dan diakhiri dengan pemeriksaan tekanan darah. Hasil dari kegiatan ini adalah pengetahuan lansia tentang pengendalian dan pencegahan komplikasi hipertensi diperoleh sebagian besar pengetahuan lansia kurang (57,2%) sebelum kegiatan dan pengetahuan lansia mayoritas baik (45,7%) setelah kegiatan pendidikan kesehatan. Perlu dilaksanakan pendidikan kesehatan secara berkesinambungan serta menggiatkan aktifitas fisik teknik relaksasi otot progresif minimal 3 kali sehari untuk mengendalikan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sehingga terwujud kualitas hidup yang lebih baik.

Kata kunci: hipertensi, pendidikan kesehatan, pencegahan, teknik relaksasi otot progresif, perilaku patuh

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis ketika tekanan darah pada dinding arteri meningkat, kondisi ini dikenal sebagai pembunuh diam-diam karena tidak memiliki gejala yang khas. Satu satunya cara untuk mengetahui apakah seseorang menderita hipertensi adalah dengan mengukur tekanan darah.¹

Prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia berdasarkan data riset kesehatan dasar², hipertensi dan penyakit kardiovaskular cenderung meningkat dengan jumlah penderita sebanyak 34,1 persen, angka hipertensi ini mengalami peningkatan dimana data sebelumnya sebesar 25,8%.³ angka tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%), sedangkan di Provinsi Jambi sebesar 24,6%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner, Diabetes, Gagal Ginjal dan Kebutaan.⁴ Stroke (51%) dan Penyakit Jantung Koroner (45%) yang merupakan penyebab kematian tertinggi.

Hipertensi berpotensi merugikan negara hingga Rp. 300 triliun dalam satu tahun. Hal ini diakibatkan banyaknya penyakit turunan yang dihasilkan, serta dampaknya yang tidak kecil bila dinilai secara ekonomi.⁵ Kondisi ini menggambarkan penanganan masalah hipertensi membutuhkan biaya yang besar yang tentunya menjadi tanggungan negara maupun masyarakat sendiri. Peningkatan penderita hipertensi seiring dengan meningkatnya gaya hidup yang jauh dari perilaku hidup bersih dan sehat, mahalnya biaya pengobatan hipertensi, disertai kurangnya sarana dan prasarana penanggulangan hipertensi.⁶ Oleh karena itu masalah hipertensi perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak, baik pemerintah maupun masyarakat, khususnya dalam upaya pengendalian dan pencegahan komplikasi yang bisa ditimbulkan.

Ada beberapa pendekatan dalam penanganan hipertensi diantaranya dengan memperbaiki pola atau gaya hidup dengan perilaku PATUH (Periksa Kesehatan secara rutin, Atasi penyakit dengan pengobatan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik, Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik) dan mengelola (*manage*) stress yang dihadapi. Menurut Keegen⁷, ada beberapa terapi komplementer di dalam Manajemen stress yaitu terapi air, terapi aroma, terapi energy, humor, imajinasi, masase (pijat), music dan relaksasi. Noviyanti, Widodo, Shobirun⁸, membuktikan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian Cindy dan Uswatun⁹, menyimpulkan penerapan relaksasi otot progresif membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Beberapa publikasi ilmiah menyimpulkan, Teknik Relaksasi Otot Progresif yang dilakukan secara benar, kontinue minimal 3 kali sehari selama 25-30 menit sehingga individu mendapatkan perasaan rileks dapat membantu penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.¹⁰ Selain efektif, diharapkan dengan terkendalinya hipertensi mengurangi terjadinya komplikasi hipertensi. Teknik relaksasi otot progresif dapat dikombinasi dengan terapi komplementer lainnya.

Menurut data dinas kesehatan Muaro Jambi¹¹, kasus hipertensi paling tinggi ada di Puskesmas Muaro Kumpeh dengan total kasus 2.761 orang. Kasang Puduk 2.342 kasus dan

Tempino 1.578 kasus. Selanjutnya berdasarkan data puskesmas Muaro Kumpeh, Desember 2021, Hipertensi merupakan penyakit nomor 2 setelah ISPA yaitu berjumlah 143 kasus Hipertensi. Berdasarkan data diatas diperoleh gambaran bahwa Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang dihadapi di Muaro Jambi, khususnya di Puskesmas Muaro Kumpeh.

Jumlah kunjungan kasus hipertensi ini akan sangat berpengaruh terhadap angka kesakitan (Morbiditas) dan kematian (Mortalitas) akibat hipertensi. Jika hal tersebut tidak segera diatasi maka akan berdampak timbulnya komplikasi penyakit seperti stroke, penyakit jantung iskemik, dan gagal ginjal di masa-masa yang akan datang. Oleh karena itu perlu dilakukan langkah langkah dalam deteksi dini dan pencegahan komplikasi hipertensi dengan melibatkan pasien maupun peran serta masyarakat.

Berdasarkan wawancara dengan petugas kesehatan masyarakat, belum ada pemberian informasi secara komprehensif tentang pencegahan komplikasi Hipertensi selama ini. Penderita selama ini telah mendapat pengobatan hipertensi standar di Puskesmas dan advis terkait menjalankan pengobatan. Hasil wawancara dengan penderita dan kader diperoleh informasi bahwa sebagian lanjut usia belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang cara pencegahan komplikasi hipertensi. Cara yang dilakukan selama ini adalah meminum obat anti hipertensi, mengurangi makanan yang mengandung tinggi garam dan lemak. Disamping itu belum pernah melaporkan adanya kestabilan tekanan darah dalam periode yang lama. Beberapa penderita hipertensi, melaporkan sering mengeluh sakit kepala, tegang dan kadang marah-marah. Berdasarkan data di atas maka pengobatan saja belum cukup untuk menurunkan tekanan darah, maka diperlukan edukasi untuk pencegahan komplikasi hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam mencegah dan mengontrol hipertensi dengan perilaku PATUH serta secara teratur melaksanakan aktivitas fisik teknik relaksasi otot progresif diwilayah kerja PKM Muaro Kumpeh.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan implementasi kerjasama antara Stikes Baiturrahim Jambi dengan PKM Muaro Kumpeh. Adapun metode pelaksanaan PKM sebagai berikut:

1. Persiapan
Meminta izin kepada kepala Puskesmas dan Koordinasi dengan penanggungjawab kegiatan Prolanis di Muaro Kumpeh pada bulan April 2022. Menyiapkan peralatan yang diperlukan untuk kegiatan Pengabmas meliputi media edukasi, alat-alat pemeriksa kesehatan.
2. Tahap Pelaksanaan
Kegiatan dilakukan pada tanggal 23 Juni 2022 oleh Tim Pengabmas Stikes Baiturrahim dibantu mahasiswa profesi Ners dan penanggungjawab Prolanis PKM Muaro Kumpeh. Sasaran dalam kegiatan ini ada kader lansia dan lansia di Desa Kota Karang Dusun 2 sebanyak 35 orang. Target capaian dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan lansia tentang cara mencegah komplikasi hipertensi melalui edukasi perilaku PATUH dan teknik relaksasi otot progresif
3. Evaluasi
 - a. Struktur
Peserta hadir sebanyak 35 orang lansia dan kader lansia ke Dusun 02 Desa Kota Karang Kecamatan Muaro Kumpeh. Setting lokasi sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang disiapkan untuk melakukan pendidikan kesehatan dan teknik relaksasi otot progresif pada lansia penderita Hipertensi digunakan sesuai kebutuhan.

Bahasa yang digunakan komunikatif dalam pemberian pendidikan kesehatan sehingga peserta dapat memahami materi yang disampaikan dengan baik. Para lansia mengikuti rangkaian kegiatan sesuai jadwal diawali dengan Pre-test, pemberian materi dan leaflet, Demonstrasi teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan bersama-sama lansia dan penanggungjawab Prolanis serta kader PKM Muaro Kumpeh, Selanjutnya dilakukan Post-test serta pemeriksaan tekanan darah lansia.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan PKM dimulai pukul 09.15-13.00 di RT 7 Dusun 02 Desa Kota Karang Kecamatan Kumpeh Uluh sekitar 12Km dari Stikes Baiturrahim Jambi sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

c. Hasil

Lansia penderita Hipertensi mampu menjawab pertanyaan terkait Hipertensi dan mampu mempraktekkan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum kegiatan Pengabdian Masyarakat berjalan dengan lancar dan sangat diapresiasi oleh pihak Puskesmas serta masyarakat khususnya Lansia penderita Hipertensi. Berikut adalah karakteristik Usia Lansia penderita Hipertensi di Dusun 2 wilayah kerja PKM Muaro Kumpeh.

Tabel 1. Karakteristik Usia Lansia

No	Usia	Jumlah	Persent (%)
1	Lansia Awal (46-55)	17	48.6
2	Lansia Akhir (56-65)	13	37.1
3	Manula (66-84)	5	14.3
		35	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa karakteristik mayoritas penderita hipertensi dalam kelompok usia lansia awal yaitu 46-55 tahun dengan jumlah 48,6%. Salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah tinggi secara patofisiologis adalah usia, sehingga semakin tua seseorang semakin beresiko terserang hipertensi. Senada dengan Luh, et all¹¹, bahwa yang penderita hipertensi terjadi pada usia dewasa menengah yaitu 41-65 tahun.

Bertambahnya usia maka keadaan tubuh akan mudah terkena suatu penyakit dan fisiknya perlahan mulai melemah dikarenakan beresiko terjadinya arteriosklerosis yang semakin tua, maka pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) dapat terganggu, sehingga dapat menyebabkan zat kapur (kalsium) yang beredar di dalam darah dan dengan bertambahnya usia dapat menyebabkan arteri yang cenderung akan menjadi kaku dan volume darah menjadi tidak lancar, maka terjadilah perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah yang dapat menimbulkan kenaikan tekanan darah. Sehingga dengan bertambahnya usia merupakan salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi .¹¹

Sedangkan hasil pre dan post test yang dilaksanakan dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Hasil Pre dan Post Test Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Percent (%)
Pengetahuan Sebelum diberikan Edukasi	Baik	2	5,7
	Cukup	13	37.1
	Kurang	20	57.2
		35	100
Pengetahuan Setelah diberikan Edukasi	Baik	16	45.7
	Cukup	10	28.6
	Kurang	9	25.7
		35	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas lansia pada saat pre test memiliki pengetahuan yang kurang dengan jumlah 20 orang lansia (57,2%), sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar lansia memiliki pengetahuan baik sebanyak 16 orang lansia (45,7%).

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui penginderaan yang dimiliki, dengan sendirinya pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan seseorang, yang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata).¹³ Terjadinya perubahan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan menjadi mayoritas cukup, dikarenakan lansia telah menerima informasi yang diberikan. Informasi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan lansia. Pengetahuan yang baik bisa didapatkan lansia dari memperhatikan serta mendengar ketika diberikan penjelasan sehingga lansia mudah memahami pada saat diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini dapat memberikan lansia penderita hipertensi kesadaran untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan informasi yang diberikan untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi.

Pencegahan dan pengendalian Hipertensi harus dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi berbagai penyakit, WHO memprediksi sekitar 1/5 dari 22% total penduduk dunia yang menderita Hipertensi yang melaksanakan upaya untuk mengendalikan tekanan darahnya dan sisanya tidak menyadari menderita Hipertensi sehingga tidak melakukan pengobatan.¹⁵ Hipertensi membutuhkan pengobatan jangka panjang dan teratur yang dapat dilakukan dengan PATUH (Pemeriksaan kesehatan rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik dengan aman, Menghindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya) dengan tujuan dapat mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi penyakit Hipertensi.

Informasi yang berkaitan dengan Hipertensi perlu dilakukan terhadap masyarakat khususnya lansia penderita Hipertensi melalui Pendidikan kesehatan yang dapat disampaikan menggunakan metode ceramah serta alat bantu berupa video dan leaflet sehingga kegiatan edukasi sebagai kegiatan promosi kesehatan dapat dilakukan secara maksimal sesuai dengan karakteristik sasaran guna meningkatkan kesadaran lansia untuk menyadari penyakit Hipertensi dengan jelas, selain itu diperkenalkannya teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada lansia diharapkan dapat memotivasi lansia dan kader untuk melaksanakannya secara teratur.

Lansia yang melakukan teknik relaksasi otot progresif secara teratur 3 kali sehari akan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, karena teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan akan mengurangi ketegangan yang ada sehingga tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks karena pengurangan aktifitas kerja pada saraf simpatis yang menyebabkan

penurunan denyut jantung dan memperlancar tekanan darah sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah.¹⁰

Oleh karena itu peningkatan pengetahuan lansia tentang cara mengendalikan dan mencegah Hipertensi penting dilaksanakan secara rutin terutama pada saat kegiatan posbundu dengan melibatkan kader setempat sebagai salah satu bentuk promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat khususnya lansia penderita Hipertensi di wilayah kerja PKM Muaro Kumpeh sehingga terwujud kualitas hidup yang lebih baik bagi lansia penderita hipertensi.



Gambar 1. Pemberian Materi



Gambar 2. Demonstrasi Teknik Relaksasi Progresif



Gambar 3. Pemeriksaan Tekanan Darah,dll



Gambar 4. Foto Bersama

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan dalam upaya meningkatkan pengetahuan lansia dalam pengendalian dan pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Muaro Kumpeh Kec. Kumpeh Ulu Kab. Muaro Jambi diperoleh mayoritas lansia pada saat pre test memiliki pengetahuan yang kurang dengan jumlah 20 orang lansia (57,2%), sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar lansia memiliki pengetahuan baik sebanyak 16 orang lansia (45,7%). Menunjukkan kegiatan pendidikan kesehatan menerapkan perilaku Patuh dan Teknik Relaksasi Otot Progresif bermanfaat meningkatkan pengetahuan lansia tentang pengendalian dan pencegahan komplikasi hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan baik dikarenakan dukungan berbagai pihak, untuk itu tim PKM mengucapkan terimakasih kepada Ketua Stikes Baiturrahim Jambi, Ketua P3M, Ketua Program Studi S1 Keperawatan dan Ners, Kepala

Puskesmas Muaro Kumpeh beserta jajaran, Kepala Desa Kota Karang para kader serta lansia yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gustini, dkk. *Gaya Hidup Penderita Hipertensi*, Pustaka Khalistiwa, 03, 27–36. (2022).
2. Riskesdas. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*, Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018).
3. Riskesdas. *Departemen Kesehatan Republik Indonesia*, Jakarta (2013).
4. Wijaya AS & Putri *Keperawatan Medikal Bedah*, Nuha Medika, Yogyakarta (2017).
5. Kompas. *Hipertensi Bisa Rugikan Negara Rp 300 Triliun*. [www.health.kompas.com/2014/1815482/Hipertensi Bisa Rugikan Negara Rp 300 Triliun](http://www.health.kompas.com/2014/1815482/Hipertensi_Bisa_Rugikan_Negara_Rp_300_Triliun) (2014).
6. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta (2014).
7. Keegen. *Holistic nursing a handbook for practice* (4th ed.). Jones and Bartlett Publishers. (2003).
8. Novianti, Widodo, & Shobirun. *Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. (2013).
9. Uswatun, C. Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Program Studi Ilmu Keperawatan Akademi keperawatan Dharma Wacana Metro*. (2021).
10. Muh Basri. et all Relaksasi Otot progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Vol 11 No 2* (2022).
11. Dinas kesehatan Muaro Jambi. *Kasus Hipertensi paling tinggi ada di Puskesmas Muaro Kumpeh*. (2021).
12. Luh, N. et all. 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada usia Dewasa'. 5(1) *Jurnal Poltekkes Jakarta III* (2020).
13. Maharani, C, & D, S. *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Di Desa Patoboang Kecamatan Mattiro Sompe Kabupaten Pinrang* ' *Jurnal Nasional* (3). (2013).
14. Notoadmojo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta. Jakarta (2012).
15. Sofiana, L., Safitri, et all. Edukasi Pencegahan Hipertensi Menuju Lansia Sehat di Dusun Tegaltandan Desa Banguntapan Bantul. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 504-508. (2020).