Doi: 10.36565/jak.v2i1.94 p-ISSN: 2655-9266 e-ISSN: 2655-9218

Terapi Hipertensi di Rumah dengan Terapi Komplementer

Miko Eka Putri¹, Nurfitriani²

Program studi S 1 Keperawatan¹, Program studi D III Keperawatan²
email: putri29iwan@gmail.com

Abstract

Based on data from the 5 biggest diseases in Jambi Province, which were reported by the Jambi Provincial Health Office from 2014 to 2016, showed that hypertension was ranked 2nd out of 5 biggest diseases in Jambi Province. Seen from the prevalence of hypertension, it shows an increase from 12.16% in 2014 to 13.69% in 2016. The incidence rate of Putri Ayu Health Center is quite high as 3334 sufferers in 2017. This community service is done to help the community, especially hypertension sufferers to overcome hypertension problems with complementary therapy. This service is carried out with 4 implementation processes starting from 1) measuring blood pressure, 2) conducting health education about the treatment of hypertension with complementary therapy by progressive muscle relaxation, 3) evaluating the results of activities. This dedication was assisted by 1 lecturer and 2 students. After progressive muscle relaxation training exercises, blood pressure measurements are taken again. The results showed that 25% of participants who had not decreased blood pressure.

Keyword: complementary therapy, hypertention, relaksasi otot progresif

Abstrak

Berdasarkan data 5 penyakit terbesar di Provinsi Jambi yang dilaporkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jambi mulai tahun 2014 sampai dengan 2016 menunjukkan bahwa penyakit hipertensi menduduki urutan ke 2 dari 5 penyakit terbesar di Provinsi Jambi. Dilihat dari angka prevalensi kejadian Hipertensi menunjukkan peningkatan dari 12,16% pada tahun 2014 menjadi 13,69% pada tahun 2016. Angka kejadian Puskesmas Putri Ayu cukup tinggi sebanyak 3334 penderita tahun 2017. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan untuk membantu masyarakat terutama penderita hipertensi untuk mengatasi masalah hipertensi dengan terapi komplementer, dilakukan dengan 4 proses pelaksanaan mulai dari 1) melakukan pengukuran tekanan darah, 2) melakukan penyuluhan kesehatan tentang perawatan hipertensi dengan terapi komplementer dengan relaksasi otot progresif, 3) melakukan evaluasi hasil kegiatan. Pengabdian kepada masyarakat ini dibantu oleh 2 orang mahasiswa. Hasil yang diperoleh setelah dilakukan latihan tekhnik relaksasi otot progresif, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali tekanan darah menunjukkan bahwa 25% peserta yang belum terjadi penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: hipertensi, relaksasi otot progresif, terapi komplementar

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Brunner & Suddarth, 2013). Menurut WHO (2014), Hipertensi adalah tekanan darah sistole \geq 140 mmHg dan tekanan darah diastole > 90 mmHg.Hipertensi merupakan kesehatan global masalah yang perhatian karena dapat membutuhkan menyebabkan kematian utama di negara

berkembang.Berdasarkan maju maupun data dari World Health Organization (WHO) tahun 2013 diketahui bahwa hipertensi sering menimbulkan penyakit kardiovaskuler, ginjal dan stroke. Telah terdapat 9,4 juta orang dari 1 milyar orang didunia meninggal akibat gangguan kardiovaskuler. Prevalensi hipertensi masih tergolong tinggi, di negara maju prevalensi hiperensi sebesar 35% dari populasi dewasa dan di negara berkembang prevalensi

Doi: 10.36565/jak.v2i1.94 p-ISSN: 2655-9266

p-ISSN: 2655-9218 e-ISSN: 2655-9218

hipertensi sebesar 40% dari populasi dewasa.

Hasil Riset Kesehatan Dasar di seluruh Provinsi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur > 18 tahun sebesar 25,8 %, tertinggi dibangka Belitung (30,9%), Kalimantan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4%, didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 9,5%. Jadi, ada 0,1% yang minum obat sendiri. Responden yang mempunyai tekanan darah normal tetapi sedang minum obathipertensi sebesar 0,7%. Jadi prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% (25,8% + 0,7%). Hipertensi terlihat meningkat dengan bertambahnya umur dan hipertensi pada perempuan lebih cenderung lebih tinggi dari pada laki-laki (Riskesdas, 2013).

Adapun Riskesdas (2018)melaporkan bahwa di Indonesia prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur≥18 tahun mengalami peningkatan vaitu 25,8% di tahun 2013 menjadi 34.1% pada tahun 2018. Sedangkan di Provinsi Jambi angka hipertensi mencapai 30,2% di tahun 2013 dan meningkat hingga 32,8% di tahun 2018. Banyaknya penderita hipertensi diperkirakan sebesar 15 juta bangsa Indonesia tetapi hanya 4% yang mampu mengendalikan hipertensi (controlled hypertension). (Bustan, 2015 dalam Putri, 2019)

Berdasarkan data 5 penyakit terbesar di Provinsi Jambi yang dilaporkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jambi mulai tahun 2014 sampai dengan menunjukkan bahwa penyakit hipertensi menduduki urutan ke 2 dari 5 penyakit terbesar di Provinsi Jambi. Dilihat dari prevalensi kejadian Hipertensi angka menunjukkan peningkatan dari 12,16% pada tahun 2014 menjadi 13,69 % pada tahun 2016. Angka kejadian Puskesmas

Putri Ayu cukup tinggi sebanyak 3334 penderita tahun 2017.

Banyak faktor yang meyebabkan teriadinya hipertensi. Adapun faktor yang mempengaruhi tekanan darah seperti; usia, stress, etnik, jenis kelamin, variasi harian, obat-obatan, aktivitas, berat badan, dan merokok (Kozier, et al, 2010). Hipertensi yang dialami penderitanya yang terus menerus dan tidak diatasi dapat mengakibatkan banyak hal kesehatan terutama terjadi perdarahan pada otak atau sering disebut stoke yang bahkan dapat mengakibatkan kematian. agar tidak terjadi masalah kesehatan yang fatal, maka penderita hipertensi harus dirawat dirumah. Salah satu cara perawatan dirumah adalah dengan pengobatan herbal. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan tentang hipertensi di wilayah Kelurahan Murni.

Hipertensi bukan hanya penyakit biasa. Bahaya hipertensi bisa dirasakan oleh masyarakat karena kurang pengetahuan keluarga dalam merawat anggoita keluarga yang sakit. Kelurahan murni merupakan wilayah kerja puskesmas. Tingginya angka kejadi hipertensi yang mencapai 3334 penderita di wilayah kerja puskesmas Putri penangan khusus perlu mengatasi masalah kesehatan terkait dengan hipertensi . pentingnya kegiatan ini dalam membantu masyarakat menyelesaikan masalah kesehatan keluarga demi meningkatkan derajat kesehatan masyarakat keluarahan murni pada khususnya masyarakat Indonesia dan umumnva.

Salah satu tehnik untuk menurunkan darah adalah dengan relaksasi. Terapi relaksasi otot progresif meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter parasimpatis arteriol. Saraf akan melepaskan asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan

Doi: 10.36565/jak.v2i1.94 p-ISSN: 2655-9266

e-ISSN: 2655-9218

kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena (Muttaqin, 2014 dalam Ilham dkk, 2019). Kegiatan ini juga telah dilakukan oleh Kadri dkk, 2019, tentang Penerapan Teknik relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi. Yang dilakukan di ruang aula PSTW Budi Luhur Kota Jambi pada tahun 2018, hasil yang diperoleh 85 % peserta mampu memahami tentang materi yang disampaikan.

TARGET DAN LUARAN Target

Demi meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia khususnya masyarakat di RT 17 kelurahan murni, maka perlu adanya peran petugas kesehatan terutama perawat dalam menyelesaikan permasalahan yang ada di masyarakat terutama masalah hipertensi. Agar masalah hipertensi yang ada di masyarakat RT 17 kelurahan murni ini dapat diatasi, maka perlu dilakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan pemberian pendidikan kesehatan dengan terapi komplementer untuk mengatasi hipertensi. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu masyarakat merawat anggota keluarga yang sakit dengan hipertensi di rumah melalui pendidikan kesehatan dan latihan relaksasi otot progresif.

Luaran

Adapun Target Luaran dalam kegiatan ini adalah :

- 1. Teridentifikasi masyarakat yang ada pada penderita hipertensi
- 2. Meningkatnya pengetahuan Masyarakat tentang bahaya hipertensi
- 3. Terlaksananya kegiatan pemeriksaan tekanan darah gratis.
- 4. Terlaksananya kegiatan penyuluhan tentang hipertensi
- 5. Terlatihnya penderita hipertensi dalam mengimplementasikan tekhnik relaksasi otot progresif

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di bulan Maret s/d Agustus 2019. Adapun tahap pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini berupa:

- 1. Meminta izin pelaksanaan kegiatan Kelurahan dan Ketua RT
- 2. Meminta persetujuan dari Puskesmas Putri Ayu dan meminta data penderita hipertensi dari Puskesmas
- 3. Mengidentifikasi penderita hipertensi yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas terutama di RT 11 Kelurahan Murni
- 4. Menyepakati bersama untuk kegiatan 45 menit kedepan
- 5. Melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dilakukan penyuluhan dan latihan tekhnik relaksasi otot progresif
- 6. Melakukan Penyuluhan tentang perawatan hipertensi di rumah dengan terapi komplementer yaitu terapi tekhnik relaksasi otot progresif.
- 7. Melakukan evaluasi pengukuran tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif

Metode **p**elaksanaan pengabdian ini adalah dengan metode pemberian pendidikan kesehatan atau penyuluhan kepada penderita hipertensi serta mamberikan terapi latihan relaksasi otot progrsif. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1. Melakukan pemeriksaan tekanan darah
- 2. Melakukan penyuluhan kepada masyarakat
- 3. Melatih peserta untuk melakukan latihan relaksasi otot progresif
- 4. Melakukan evaluasi kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pengetahuan dan latihan relaksasi otot progresif pada peserta penderita hipertensi. Penyuluhan dilakukan di kelas PAUD. Kondisi ruangan memang belum dapat dikatakan kondusif untuk pelaksanaan penyuluhan dan latihan

Doi: 10.36565/jak.v2i1.94 p-ISSN: 2655-9266 e-ISSN: 2655-9218

relaksasi otot progresif. Mengingat tempat yang tidak ada selain kelas Paud tersebut, sehingga pelaksanaan dilaksanakan dengan kondisi yang kurang kondusif tersebut. Sebelum pelaksanaan penyuluhan masingmasing peserta telah dilakukan pemerikasaan tekanan darah. Hanya 1 orang yang kondisi tekanan darahnya dalam kondisi normal yaitu 120/80 mmhg. Sebanak 19 orang peserta lainnya memiliki tekanan darah lebih dari 130 untuk sistole

Selama pelaksanaan berlangsung rata- rata peserta mengajukan pertanyaan. penyuluhan iumlah peserta tersebut berjumlah 20 orang. Peserta sangat antusias sekali dalam mendengarkan penyuluhan. Dari 20 peserta penyuluhan, hampir seluruhnya bertanya tentang hipertensi dan penatalaksanaannya. Selama proses penyuluhan tidak ada peserta yang minta izin untuk keluar dari ruangan.

dan lebih dari 90 untuk diastole.

Setelah penyuluhan 30 menit penyuluhan dilakukan, selanjutnya adalah mengajarkan peserta latihan relaksasi otot progresif. Selama latihan relaksasi otot progresif, semua peserta dapat mengikuti dengan baik. Suasana selama latihan cukup dikondisikan senyaman mungkin. Pelaksanaan ini dibantu oleh mahasiswa STIKes Baiturrahim. Setelah dilakukan latihan tekhnik relaksasi otot progresif, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali tekanan darah. Hasil menunjukkan bahwa 25 % peserta yang belum terjadi penurunan tekanan darah.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan

Luaran yang dicapai setelah proses penyuluhan sebagian besar 85% peserta mampu menjawab pertanyaan dari moderator, setelah dilatih tekhnik relaksasi otot progresif, semua peserta mampu mengikuti instruksi dari instruktur. Evaluasi dari hasil proses kegiatan adalah peserta mampu mempraktikkan latihan tekhnik relaksasi otot progresif.



Gambar 2. Latihan Relaksasi otot Progresif

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dengan adanya pengabdian masyarakat di RT 17 kelurahan Murni ini, semua peserta yang menderita hipertensi sebanyak 20 orang mengikuti kegiatan penyuluhan dan latihan relaksasi otot progresif dengan harapan dapat dilakukan secara mandiri nantinya walaupun hasilnya 25 % penderita setelah pelatihan relaksasi otot progresif belum mengalami penurunan.

B. Saran

- Bagi Posyandu Lansia di RT 11 Kelurahan Murni Diharapkan puskesmas menjadikan
 - program terapi komplementer dengan relaksasi otot progresif sebagai program rutin posyandu lansia untuk penderita hipertensi.
- Bagi Insitusi STIKes Baiturrahim
 Diharapkan STIKes Baiturrahim terus
 meningkatkan keikutsertaan dosen dalam
 pengabdian kepada masarakat dalam
 bentuk terapi komplementer untuk

Doi: 10.36565/jak.v2i1.94 p-ISSN: 2655-9266

e-ISSN: 2655-9218

memandirikan masyarakat RT 11 kelurahan Murni secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada STIKes Baiturrahim dan kepada Ketua RT 11 serta bapak Lurah kelurahan Murni Kecamatan Danau Sipin Jambi yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani Reni Yuli. 2014. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular. Jakarta : ECG
- Brunner & Suddart. 2013. *Keperawatan* I *Medikal Bedah. Edisi 12*.Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Depkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar* 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. 2016. *Profil Kesehatan Jambi 2015*. Jambi.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. 2017.

 **Profil Kesehatan Jambi 2016.

 Jambi.
- Dinas Kesehatan Kota Jambi. 2018. Data Penderita Hipertensi Di Seluruh Puskesmas yang Berada di Kota Jambi Tahun Anggaran 2016-2017. Jambi
- Divine gan G. 2012. *Program Olahraga Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta:
 Citra Aji Parama
- Fatmah.2010. *Gizi Lanjut Usia*. Depok: Erlangga.
- H Kadri, S Fitrianti, 2019, Penatalaksanaan Hipertensi Dengan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) 1 (2), 138-142
- Hidayat A Aziz Alimul. 2009. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jilid 1.Jakarta: Salemba Medika.

- Hidayat A Aziz Alimul. 2009. *Konsep Dasar Keperawatan. Edisi* 2.Jakarta: Salemba Medika.
- Kozier, et al. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Edisi 7. Vol 1. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kozier, et al. 2010. Buku *Ajar Fundamental Keperawatan.Edisi 7. Vol II.* Jakarta :Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kurniadi Helmanu & Nurrahmani.(2015).

 Stop Diabetes Hipertensi Kolestrol
 Tinggi Jantung Koroner. Yogyakarta
 : Istana Media
- Lestari, T. 2015. Kumpulan Teori : Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Nuha Medika : Yogyakarta
- M Ilham, A Armina, H Kadri, 2019,

 Efektivitas Terapi Relaksasi Otot

 Progresif Dalam Menurunkan

 Hipertensi Pada Lansia. Jurnal

 Akademika Baiturrahim Jambi 8 (1),

 58-65
- VS Putri, M Maimaznah dkk, 2019, Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Di Wilayah Rt 03 Kelurahan Murni , Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) 1 (3), 180-184