



Edukasi Hipertensi dan Upaya Penurunan Tekanan Darah Menggunakan Teknik Relaksasi Otot Progresif di Puskesmas Tejo Agung Kota Metro

Senja Atika Sari^{1*}, Tri Kesuma Dewi², Uswatun Hasanah³, Sri Nurhayati⁴, Nia Risa Dewi⁵

Keywords :

Edukasi;
Hipertensi;
Relaksasi Otot Progresif.

***Corresponding Author:**

^{1,2,3,4,5} Akademi Keperawatan Dharma
Wacana
Jl. Kenanga No. 3, Mulyojati, Kota Metro,
Lampung, Indonesia
*Email: senjahs27@gmail.com

History Artikel:

Received: 24-10-2021

Reviewed: 10-11-2021

Revised: 24-12-2021

Accepted: 25-12-2021

Published: 31-12-2021

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan publik utama di seluruh dunia dan merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular, serta belum terkontrol optimal di seluruh dunia. Komplikasi hipertensi apabila tidak ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal. Salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer. Salah satu bentuk terapi komplementer adalah terapi relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, kekuatan atau sugesti. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tejo Agung Kota Metro. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah penyuluhan, demonstrasi dan role play. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa seluruh peserta dapat menyerap informasi dengan baik yaitu 75 % dapat mempraktekan kembali teknik relaksasi otot progresif yang diajarkan. Edukasi dan role play seperti ini dapat terus dilakukan oleh pihak puskesmas kepada masyarakat.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License

Pendahuluan

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. (Depkes RI, 2013). Hipertensi menempati urutan pertama dari 10 penyakit terbanyak di Kota Metro, yaitu dengan angka

kejadian 18442 penderita atau 24,01% (Dinkes Kota Metro, 2019).

Komplikasi hipertensi apabila tidak ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal. Salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer. Triyanto (2014) mengungkapkan salah satu bentuk terapi komplementer adalah terapi relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, kekuatan

atau sugesti. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Karang & Rizal, 2017).

Terapi relaksasi otot progresif bertujuan untuk meningkatkan relaksasi pada tubuh dengan cara penurunan aktivitas dari saraf simpatis dan peningkatan aktivitas dari saraf parasimpatis yang menyebabkan terjadinya vasodilatasi pada diameter arteriol. Sistem saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin yang berfungsi untuk menghambat aktivitas dari saraf simpatis. Ketika aktivitas sistem saraf simpatis menurun akibat dari efek relaksasi, maka produksi zat katekolamin akan berkurang. Hal ini yang menyebabkan terjadinya dilatasi pembuluh darah dan tekanan darah mengalami penurunan (Alimansur & Anwar, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitrianti & Putri (2018) tentang Pemberian relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi essensial di Kota Jambi, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah sistole dan diastole pada responden lansia penderita hipertensi essensial dengan p-value 0.000.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Leu, Prastiwi & Putri (2018) tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan hipertensi pada lansia di kelurahan Tlogomas Malang, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan hipertensi pada lansia di RW 05 dan RW 06 Tlogomas Malang. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan tekanan darah.

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah penyuluhan, demonstrasi dan *role play*. Adapun susunan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- a) Tahap persiapan, dilakukan pada bulan Juli tahun 2020, dimana tim mengajukan proposal kegiatan kepada puskesmas yang dituju, setelah pihak puskesmas menyetujui proposal tersebut pada bulan Agustus 2020, maka langkah selanjutnya adalah Menyusun jadwal kegiatan
- b) Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 14 September 2020. Langkah pertama yang dilakukan adalah mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan. Langkah selanjutnya menjelaskan konsep Hipertensi dan Teknik relaksasi otot progresif. Kemudian tim pengabdian mempraktekan Teknik relaksasi otot progresif (demonstrasi). Terakhir para peserta dievaluasi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta tentang konsep hipertensi dan peserta mempraktekan kembali Teknik relaksasi otot progresif (*role play*) yang sudah di ajarkan oleh tim pengabdian.
- c) Tahap evaluasi dilakukan dalam bentuk menjawab pertanyaan dan mempraktekan kembali apa yang telah diajarkan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan dan latihan teknik relaksasi otot progresif dilaksanakan sesuai rencana pada hari Senin, 14 September 2020 bertempat di aula kelurahan Tejo Agung. Peserta terdiri dari 13 orang penderita Hipertensi. Kegiatan dimulai dengan penjelasan materi tentang hipertensi mulai dari pengertian, penyebab, tanda gejala, sampai teknik relaksasi otot progresif. Materi diberikan kurang lebih selama 45 menit, peserta menyimak penjelasan dengan seksama dilanjutkan dengan demonstrasi dan *roleplay* oleh para peserta. Seluruh peserta dapat menyerap informasi dengan baik yaitu 75 % dapat mempraktekkan kembali teknik relaksasi otot progresif, 25% peserta masih kesulitan mempraktekkan dengan benar teknik relaksasi otot progresif. Setelah dilakukan penyuluhan dan latihan teknik

relaksasi otot progresif diharapkan mampu menurunkan tekanan darah. Sesuai dengan hasil penelitian tentang Pemberian relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi essential di Kota Jambi, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah sistole dan diastole pada responden lansia penderita hipertensi essential dengan *p-value* 0.000.

Kegiatan ini menjadi suatu pengalaman dan bertambahnya ilmu bagi para peserta yang merupakan penderita hipertensi untuk mengetahui bagaimana cara menurunkan tekanan darah secara mandiri dan bisa dilakukan sendiri di rumah. Antusias peserta dalam mempraktekan kembali apa yang diajarkan serta diskusi yang berjalan cukup baik menjadi dasar bahwa mereka mengerti dan memahami cara latihan teknik relaksasi otot progresif. Diskusi yang dilakukan berupa tanya jawab antara tim pengabdian dengan peserta yang dilakukan setelah pemberian materi hipertensi dan teknik relaksasi otot progresif.



Gambar 1. Penyampain materi
Sumber: Dok. Pengabdian, 2021

Simpulan dan Saran

Penyuluhan tentang hipertensi dan latihan teknik relaksasi otot progresif berupa penjelasan materi, demonstrasi dan *role play*

dilaksanakan pada tanggal 14 September 2020 berjalan dengan tertib dan lancar. 75% peserta dapat menyerap informasi dengan baik, diukur dengan cara mengobservasi peserta dalam diskusi dan *role play* teknik relaksasi otot progresif. Diskusi interaktif tentang hipertensi dan teknik relaksasi otot progresif berlangsung cukup baik. Perlu tindak lanjut oleh pihak puskesmas untuk dapat memberikan pengetahuan tentang terapi komplementer yang lain yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Daftar Rujukan

- Alimansur, M & Anwar, MC (2013). Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1).
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI.
- Dinkes Kota Metro. (2019). *Sepuluh Penyakit Terbanyak Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Kota Metro*. Kota Metro: Dinas Kesehatan Kota Metro.
- Fitrianti, S., & Putri, M. E. (2018). Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Dengan Hipertensi Essential di Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 18(2), 368-374.
- Karang, M. T. A. J., & Rizal, A. (2017). Efektifitas Terapi Relaksasi OPenurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 339-345.
- Leu, G. R., Prastiwi, S., & Putri, R. M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(3).
- Triyanto, E. (2014). *Pelayan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.