

# Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui Edukasi dan Terapi Autogenik kepada Kader Kesehatan, Pengurus PKK dan Aparat Kelurahan sebagai Kelompok Risiko PTM dan Klien PTM di Kelurahan Huangobotu Kecamatan Duingingi Kota Gorontalo

Paulus Pangalo<sup>1\*</sup>, Rini Fahriani Zees<sup>1</sup>, Mira Astri Koniyo<sup>1</sup>, Zulfiayu Sapiun<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Gorontalo; [pauluspangalo@poltekkesgorontalo.ac.id](mailto:pauluspangalo@poltekkesgorontalo.ac.id)

<sup>2</sup> Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Gorontalo

**Abstrak:** Penyakit Tidak Menular (PTM) telah menjadi masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia khususnya di negara-negara maju dan negara berkembang. Besarnya biaya pengobatan dan lamanya perawatan, rendahnya daya beli masyarakat, perilaku dan pola hidup masyarakat yang tidak sesuai dengan pola hidup sehat menjadi faktor yang mempengaruhi tingginya angka kesakitan dan kematian PTM di Indonesia. Prevalensi PTM di kelurahan Huangobotu setiap tahun meningkat, kondisi ini berkaitan dengan adanya pergeseran gaya hidup yang cenderung tidak sehat dan kurangnya pengetahuan masyarakat untuk mencegah dan mengendalikan PTM. (1) Latar Belakang: dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk memacu kemandirian kader kesehatan, pengurus PKK dan aparat kelurahan sebagai kelompok risiko tinggi dan klien PTM dalam upaya pencegahan dan pengendalian PTM; (2) Metode: pengabdian kepada masyarakat melalui pelaksanaan ceramah dan demonstrasi terapi relaksasi Autogenik. Pertemuan selama 15-20 menit diikuti oleh peserta, lima menit kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah, persentasi kunjungan ke prolansis serta pengetahuan masyarakat terkait PTM; (3) Hasil: terjadi peningkatan kemandirian klien PTM dibuktikan dari kunjungan pada kegiatan Prolansis dari 65% menjadi 78% pada bulan Oktober 2021 dan tekanan darah sistole dan diastole sebelum dilakukan terapi rata-rata 140/86,4 mmHg, setelah dilakukan terapi terjadi penurunan : 131,6/81,2 mmHg. Pertemuan kedua sebelum dilakukan terapi : 138,4/81,2 mmHg, setelah dilakukan terapi : 128/80,4 mmHg serta terjadi peningkatan pengetahuan, hasil *pre test* pada pertemuan pertama yang menjawab benar sebesar 47% dan *post test* pada pertemuan kedua yang menjawab benar 93%; (4) Kesimpulan: terapi relaksasi Autogenik dapat meningkatkan kepatuhan pasien dengan penyakit kronis untuk mengunjungi dan mengikuti program Prolansis, menurunkan tekanan darah serta meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait PTM.

**Kata kunci:** Autogenik; hipertensi; relaksasi; terapi

## 1. Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) telah menjadi masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia khususnya di negara-negara maju dan negara berkembang. Besarnya biaya pengobatan dan perawatan, rendahnya daya beli masyarakat, perilaku dan pola hidup masyarakat yang tidak sesuai dengan pola hidup sehat menjadi faktor yang mempengaruhi tingginya angka kesakitan dan kematian PTM di Indonesia. Kondisi ini memerlukan perhatian yang serius dari pemerintah dalam hal ini keterpaduan lintas

sektor terkait, masyarakat dan dunia usaha untuk mencegah dan mengendalikan laju pertumbuhan angka kesakitan dan kematian akibat PTM.

Menurut Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO), kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) diperkirakan akan terus meningkat di seluruh dunia, peningkatan terbesar akan terjadi di negara-negara menengah dan miskin. Lebih dari dua pertiga (70%) dari penduduk dunia akan meninggal akibat penyakit tidak menular seperti kanker, penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke dan diabetes. Dalam jumlah total, pada tahun 2030 diprediksi akan ada 52 juta jiwa kematian per tahun karena penyakit tidak menular (PPTM, 2012).

Salah satu PTM yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini yakni Hipertensi (Triyanto, 2014). Menurut WHO (2013) hipertensi penyebab 45% kematian akibat penyakit jantung. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, dan menjadi penyebab kematian cukup tinggi serta berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, prevalensi Hipertensi di Provinsi Gorontalo sebesar 7,6 %, kemudian meningkat menjadi 12,1 % pada Riskesdas tahun 2013 dan meningkat lagi menjadi 34,1 % pada Riskesdas tahun 2018. Prevalensi tertinggi berada di Provinsi Kalimantan Selatan dengan presentase sebesar 44,1% dan urutan terendah berada di Provinsi Papua sebesar 22,2%. Adapun Provinsi Gorontalo berada di urutan 20 dari 34 Provinsi di Indonesia.

Penyakit Tidak Menular di wilayah kerja Puskesmas Duingingi dari tahun ke tahun terjadi peningkatan khususnya penyakit Hipertensi; tahun 2018 : 246 kasus, tahun 2019 : 491 kasus, tahun 2020 : 330 kasus, penyakit DM tahun 2018 : 104 kasus, tahun 2019 : 242 kasus dan tahun 2020 : 128 kasus. Upaya-upaya pemerintah yang telah dilakukan untuk mencegah dan mengendalikan peningkatan angka kesakitan dan kematian akibat PTM antara lain kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), Pendidikan Kesehatan bagi masyarakat khususnya pra lanjut usia dan lanjut usia dan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) dengan tujuan untuk mendorong para klien penyakit kronis mencapai kualitas hidup optimal.

Upaya lain untuk mengatasi PTM dengan terapi non farmakologis meliputi: pengobatan herbal, terapi jus, terapi pijat, yoga, aromaterapi, pernafasan dan relaksasi, pengobatan pada pikiran dan tubuh/autogenik, meditasi, hypnosis, dan perawatan di rumah (Ritu, 2011).

Pengobatan dan perawatan dengan teknik relaksasi autogenik secara rutin dan teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik klien Hipertensi. Pertimbangan dipilihnya terapi relaksasi autogenik kepada kelompok risiko tinggi dan klien PTM khususnya klien dengan Hipertensi yang berdomisili di kelurahan Huangobotu kecamatan Duingingi antara lain karena kemudahan, praktis dan tidak membutuhkan biaya besar.

Tujuan penelitian ini untuk memacu kemandirian kader kesehatan, pengurus PKK dan aparat kelurahan sebagai kelompok risiko tinggi dan klien PTM dalam upaya pencegahan dan pengendalian PTM, meningkatkan akses layanan kesehatan kepada kelompok risiko dan klien PTM di wilayah kecamatan Duingingi tahun 2021 (naik 20% dari capaian tahun 2020), meningkatkan dukungan pemerintah kelurahan Huangobotu terhadap upaya pencegahan dan pengendalian PTM, menurunnya tekanan darah tinggi 20% dari tahun 2020, dan meningkatnya pengetahuan peserta terkait PTM.

## 2. Material dan Metode

### Material

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini meliputi alat tensi meter (*Horiba*), DVD *player* (*Niko*), soal *pre* dan *post test* (*Library*).

### Metode

Pelaksanaan kegiatan penelitian ini melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dalam dua pertemuan. Pertemuan pertama memberikan *pre test* dan pemberian materi tentang relaksasi Autogenik, dilanjutkan dengan demonstrasi terapi relaksasi Autogenik diiringi musik instrumental yang iramanya bernuansa keagamaan. Sebelum dan 10 menit sesudah peserta melakukan gerakan-gerakan relaksasi Autogenik, dilakukan pengukuran tekanan darah dan hasilnya dicatat. Pertemuan kedua pengulangan materi-materi, dilanjutkan dengan demonstrasi terapi relaksasi Autogenik, pengukuran tekanan darah serta pemberian *post test*. Penelitian ini menggunakan kader sebagai target sasaran penelitian, meliputi kader kesehatan 10 orang, pengurus PKK 10 orang dan aparat kelurahan Huangobotu 5 orang. Umur terendah 32 tahun dan umur tertinggi 67 tahun. Lamanya menderita hipertensi mulai dari 1 tahun 6 bulan sampai 5 tahun.

## 3. Hasil

**Tabel 1.** Persentase Kunjungan Masyarakat Huangobotu ke Prolanis

Sebelum Terpapar Penelitian Metode Pengabdian Masyarakat Relaksasi Autogenik	Setelah Terpapar Penelitian Metode Pengabdian Masyarakat Relaksasi Autogenik
68%	78%

**Tabel 2.** Data Rata-Rata Tekanan Darah Peserta Penelitian Metode Pengabdian kepada Masyarakat Relaksasi Autogenik

Data Pengukuran	Sebelum Terpapar Penelitian Metode Pengabdian Masyarakat Relaksasi Autogenik	Setelah Terpapar Penelitian Metode Pengabdian Masyarakat Relaksasi Autogenik
Sistole / Diastole		
Pertemuan Pertama	140/86,4 mmHg	131,6/81,2 mmHg
Pertemuan Kedua	138,4/81,2 mmHg	128/80,4 mmHg

*Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui Edukasi dan Terapi Autogenik kepada Kader Kesehatan, Pengurus PKK dan Aparat Kelurahan sebagai Kelompok Risiko PTM dan Klien PTM di Kelurahan Huangobotu Kecamatan Duingingi Kota Gorontalo*

**Tabel 3.** Persentasi Jumlah Benar Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Materi Penelitian Metode Pengabdian kepada Masyarakat Relaksasi Autogenik

Sebelum Terpapar Penelitian Metode Pengabdian Masyarakat Relaksasi Autogenik	Setelah Terpapar Penelitian Metode Pengabdian Masyarakat Relaksasi Autogenik
47%	93%

## 4. Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan terjadi peningkatan kepedulian masyarakat dengan PTM untuk mengikuti dan menjalankan program Prolanis. Hal ini sesuai dengan Hutagalung et al., (2020), pendidikan kesehatan bagi masyarakat khususnya pra lanjut usia dan lanjut usia dan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) berperan penting dalam mendorong para pasien penyakit kronis mencapai kualitas hidup optimal.

Tabel 2 menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada terapi relaksasi Autogenik disebabkan karena efek yang dirasakan selama relaksasi autogenik seperti sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh, kondisi ini didukung dengan hasil penelitian Imamah (2020), bahwa pengaruh terapi relaksasi Autogenik dapat menurunkan tekanan darah sistole dan diastole. Terapi relaksasi Autogenik selain dapat menurunkan tekanan darah sistole dan diastole, dapat juga menurunkan sakit kepala penderita hipertensi sebagaimana hasil penelitian (Priyo, Margono, & Hidayah, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ekarini, Krisanty, & Suratun (2018), bahwa terapi Autogenik selain menurunkan tekanan darah sistole dan diastole dapat pula mengurangi rasa kecemasan penderita hipertensi.

Tabel 3 menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang PTM, hal ini disebabkan karena materi disampaikan dengan menggunakan media *Power Point*, diskusi dan demonstrasi cara terapi relaksasi Autogenik. Hal tersebut didukung dengan teori kerucut Edgar Dale sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2019), bahwa belajar menggunakan media pembelajaran dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan peserta didik. Demikian pula hasil penelitian Audie (2019), menunjukan bahwa pembelajaran menggunakan media akan memberikan pemahaman dan persepsi yang sama kepada peserta didik. Semua peserta dapat mempraktikkan teori relaksasi Autogenik, hal tersebut didukung oleh teori kerucut Edgar Dale, bahwa metode demonstrasi akan memberikan pengalaman kepada peserta didik sehingga mudah untuk dilakukan kembali.

## 5. Kesimpulan

Terapi relaksasi Autogenik dapat meningkatkan kepatuhan pasien dengan penyakit kronik PTM mengunjungi dan mengikuti program Prolanis.

---

*Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui Edukasi dan Terapi Autogenik kepada Kader Kesehatan, Pengurus PKK dan Aparat Kelurahan sebagai Kelompok Risiko PTM dan Klien PTM di Kelurahan Huangobotu Kecamatan Duingingi Kota Gorontalo*

Terapi relaksasi Autogenik jika dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah sistole maupun diastole.

Pemberian materi akan lebih efektif dipahami oleh peserta jika menggunakan media pembelajaran dan metode demonstrasi, sehingga terjadi peningkatan pemahaman peserta terhadap materi PTM dilihat dari jumlah jawaban yang benar pada hasil *Post Test* kegiatan penelitian.

## Daftar Pustaka

- Audie, N. 2019. "Peran Media Pembelajaran Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 2 (1), 586–595.
- Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun, S. 2018. "Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi." *Jkep*, 3 (2), 108–118. <https://doi.org/10.32668/jkep.v3i2.206>
- Hutagalung, P. et al. 2020. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) pada Lansia di Puskesmas Darussalam Medan." *Jurnal Prima Medika Sains*, 2(1), pp. 24–31. <https://doi.org/10.34012/jpms.v2i2.972>.
- Imamah, I. N. 2020. "The Effect of Autogenic Relaxation on Blood Pressure Changes in Patients with Hypertension: Literature Review." *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1627–1634. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.507>
- Kemenkes RI. 2018. "Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018." *Riset Kesehatan Dasar 2018*, pp. 182–183.
- Kemenkes RI. 2007. "Riset Kesehatan Dasar." Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia
- Kemenkes RI. 2013. "Riset Kesehatan Dasar." Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia
- PPTM, D. 2012. "Buletin Jendela Data Informasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular." Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, pp. 1–48. Available at: <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-ptm.pdf>.
- Priyo, Margono, & Hidayah, N. 2017. "Terapi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Sakit Kepala pada Lansia Hipertensi di Daerah Rawan Bencana Merapi." *Urecol*, 83–92.
- Ritu Jain, 2011. "Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah." Jakarta : Gramedia
- Sari, P. 2019. "Analisis Terhadap Kerucut Pengalaman Edgar Dale dan Keragaman dalam Memilih Media." *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1. <https://doi.org/10.55352/mudir.v1i1.27>

**Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui Edukasi dan Terapi Autogenik kepada Kader Kesehatan, Pengurus PKK dan Aparat Kelurahan sebagai Kelompok Risiko PTM dan Klien PTM di Kelurahan Huangobotu Kecamatan Duingingi Kota Gorontalo**

Triyanto, Endang. 2014. "Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi." Yogyakarta: Graha Ilmu.

World Health Organization (WHO). 2013. "A Global Brief Hypertension." Diakses dari [https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/publications/global\\_brief\\_hypertension/en/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/)