

TEKNIK LATIHAN OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA KONTROL HIPERTENSI PADA LANSIA DI PANTI JOMPO AN-NUR KOTA LHOKSEUMAWE

Mulyati Sri Rahayu dan Yuziani

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
mulyatisrirahayu.83@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan usia harapan hidup akan menyebabkan jumlah penduduk lansia terus meningkat dari tahun ke tahun. Meningkatnya jumlah lansia juga perlu diimbangi dengan peningkatan kesehatan pada lansia termasuk pada penyakit hipertensi. Panti Jompo An-Nur yang menjadi mitra kegiatan pengabdian masyarakat merupakan salah satu panti jompo yang sebagian besar lansia tidak mempunyai keluarga dan berasal dari keluarga tidak mampu. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan pengurus panti dan lansia tentang manajemen hipertensi yang dapat dilakukan dari pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta pengaturan diet hipertensi. Dari segi pengetahuan, lansia belum sepenuhnya memahami terkait hipertensi dan penanganan non farmakologis untuk menurunkan hipertensi. Kegiatan yang akan dilakukan yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan melakukan teknik relaksasi otot progresif. Dari 10 lansia yang hadir, ditemukan 2 lansia yang memiliki tekanan darah di atas normal ($>140/90$ mmHg). Namun hasil pengukuran tekanan darah mengalami penurunan setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif pada 3 orang dari 10 lansia yang hadir. Luaran yang diharapkan dari pengabdian ini adalah mendapatkan lansia dan pengurus panti yang memiliki pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan mampu melaksanakan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri sebagai upaya dalam mengontrol tekanan darah.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Teknik Relaksasi Otot Progresif

PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia >18 tahun sebesar 25, 8%. Terdapat 3 provinsi terbesar dengan kasus hipertensi yaitu Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%) dan Kalimantan Timur (29,6%). Sedangkan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menempati urutan ke 14 dengan prevalensi sebesar 25,7%.

Prevalensi hipertensi terus meningkat salah satunya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti sering makan makanan *fast food* yang mengandung banyak lemak dan makanan yang asin. Selain itu, kegemukan (obesitas), stres, merokok, dan mengkonsumsi alkohol juga dapat memicu terjadinya hipertensi. Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik beresiko tinggi untuk terjadi komplikasi antara lain stroke, edema paru, serangan jantung, dan gagal ginjal. Selain itu, komplikasi hipertensi dapat menyebabkan kematian jika tidak ditangani dengan segera.

Salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi yaitu dengan melakukan kontrol tekanan darah secara berkala. Pengontrolan tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengetahuan tentang hipertensi dan pola makan dari pasien tersebut.

Pengaturan diet hipertensi sangat membantu dalam manajemen hipertensi. Perilaku diet hipertensi yang direkomendasikan oleh DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) untuk penderita hipertensi adalah diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak jenuh, diet rendah kalori, meningkatkan makanan yang mengandung serat dan tinggi kalium, mengurangi berat badan jika obesitas, tidak merokok, mengurangi minuman yang mengandung alkohol, dan melakukan aktifitas fisik.

Selain itu, dari segi pengetahuan sangat mempengaruhi pasien dalam manajemen hipertensi. Promosi kesehatan merupakan upaya yang dilakukan terhadap masyarakat sehingga masyarakat mau dan mampu untuk memelihara serta meningkatkan kesehatan diri sendiri.

Penanganan non farmakologis untuk menurunkan hipertensi juga dapat dilakukan dengan terapi komplementer seperti relaksasi otot progresif, meditasi, aroma terapi, terapi herbal, atau terapi nutrisi. Teknik relaksasi otot progresif adalah suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang serta menurunkan ketegangan dengan teknik relaksasi agar mendapatkan perasaan rileks.

Panti Jompo An-Nur yang berdiri sejak tahun 2004 berlokasi di Desa Ulee Blang Mane Kecamatan Blang Mangat Kota Lhokseumawe. Panti Jompo An-Nur yang berdiri sejak tahun 2004 berlokasi di Desa Ulee Blang Mane Kecamatan Blang Mangat Kota Lhokseumawe berjarak sekitar 9 Km dari kampus Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. Panti dipimpin oleh H. Amri. Secara geografis panti ini berbatasan langsung dengan TK Raihanul Jannah dan Dayah An-Nur. Penghuni panti jompo berjumlah 30 lansia, yang terdiri dari 2 lansia laki-laki dan 28 lansia wanita. Sebagian besar lansia berpendidikan rendah (tamatan sekolah rakyat), tidak mempunyai keluarga dan berasal dari keluarga tidak mampu.

Masalah kesehatan yang sering dialami lansia di panti jompo ini antara lain hipertensi, diabetes melitus dan artritis reumatoid. Untuk mencegah meningkatnya penderita lansia, perlu dilakukan sosialisasi terkait penyakit hipertensi, serta pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi, termasuk pemeriksaan tekanan darah agar lansia dapat memantau kondisi kesehatannya saat ini.

METODE PENELITIAN

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan di atas adalah:

- a. Pendidikan kesehatan terkait penyakit hipertensi melalui penyuluhan Pendidikan kesehatan terkait hipertensi dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan dalam bentuk edukasi satu arah antara tim pengabdian dengan pengurus panti dan para lansia. Berupa faktor resiko Hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, klasifikasi hipertensi, pertolongan pertama pada penderita hipertensi, pencegahan hipertensi.
- b. Demonstrasi teknik relaksasi otot progresif; kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan materi berupa visualisasi teknik relaksasi otot progresif dilanjutkan dengan melakukan simulasi bersama pengurus panti dan lansia.
- c. Pengukuran tekanan darah; kegiatan ini dilaksanakan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan setelah latihan teknik relaksasi otot progresif pada semua lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang telah dicapai melalui program kegiatan ini adalah sesuai dengan target yang telah direncanakan sebelumnya yaitu:

1. Pendidikan kesehatan; kegiatan pemberian informasi kepada pengurus panti dan para lansia terkait penyakit hipertensi. Penyuluhan disampaikan oleh tim pengabdian dosen FK Unimal dalam bentuk edukasi satu arah antara tim pengabdian dengan pengurus panti dan para lansia. Informasi yang disampaikan adalah tentang berupa faktor resiko Hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, klasifikasi hipertensi, pencegahan hipertensi, komplikasi hipertensi serta pertolongan pertama pada penderita hipertensi.
2. Teknik relaksasi otot progresif; kegiatan ini dimulai dengan menyampaikan materi mengenai teknik relaksasi otot progresif dan lansia diminta untuk mempraktekkan secara langsung teknik relaksasi otot progresif bersama tim pengabdian dosen FK Unimal. Teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya pengendalian tekan darah secara non farmakologi. Hal tersebut disebabkan oleh saraf simpatik yang lebih dominan melakukan respon relaksasi, sehingga mengendorkan saraf yang tegang. Ketika respon relaksasi dirasakan oleh tubuh, maka akan menghambat detak jantung

sehingga dalam memompa darah ke seluruh tubuh menjadi efektif dan tekanan darah pun menurun

3. Pengukuran tekanan darah; kegiatan ini dilaksanakan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan setelah latihan teknik relaksasi otot progresif pada semua lansia. Kegiatan dimulai dengan melakukan pengukuran tekanan darah yang hasilnya ditulis pada lembaran kertas yang telah disediakan, sekaligus melakukan absensi yang dibantu oleh mahasiswa. Dari 10 lansia yang hadir dijumpai 2 orang lansia dengan tekanan darah di atas normal ($>140/90$ mmHg). Hal ini dapat dikarenakan lansia lain yang punya riwayat hipertensi telah terkontrol dengan meminum obat anti hipertensi yang diberikan. Setelah melakukan demonstrasi teknik relaksasi otot progresif, dilakukan evaluasi pengukuran tekanan darah dan didapatkan 3 orang lansia yang mengalami penurunan tekanan darah, tetapi terdapat pula lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah sebanyak 1 orang dengan lansia yang berbeda. Hal ini dapat disebabkan karena lansia kelelahan setelah mengikuti teknik relaksasi otot progresif. Hasil tekanan darah dari 3 orang lainnya tidak dapat diinterpretasikan karena lansia tidak mengikuti kegiatan secara keseluruhan, sehingga hasil tekanan darah hanya sebelum atau sesudah saja. Sementara dari 3 orang lainnya dengan tekanan darah yang stabil.

Luaran yang Dicapai

Luaran yang dicapai dari kegiatan IbM ini berupa:

1. Peningkatan kesadaran, pengetahuan, maupun perilaku lansia dalam hidup sehat mengenai penyakit hipertensi sehingga lansia menyadari pentingnya menjaga tekanan darah.
2. Pengurus panti dan lansia mampu mendemonstrasikan ulang terkait tehnik relaksasi otot progresive sehingga didapat dilaksanakan berkelanjutan sebagai upaya kontrol tekanan darah bagi lansia hipertensi.

PENUTUP

Berdasarkan uraian sebelumnya maka dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat simpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Melalui program pengabdian bagi masyarakat ini diharapkan adanya peningkatan kesadaran, pengetahuan, maupun perilaku lansia dalam hidup sehat mengenai penyakit hipertensi di Panti Jompo An-Nur.
2. Melalui program ini juga sudah terlatihnya lansia dan pengurus panti dalam melakukan tehnik relaksasi otot progresif secara mandiri

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander et al, 2014 Patient Knowledge and Awareness of Hypertension Is Suboptimal: Results From a Large Health Maintenance Organization. *The Journal of Clinical Hypertension*.5. 254-260
- American Heart Asosiasi (AHA). 2014. *An Effective Approach to High Blood Pressure Control*
- Badan Pusat Statistik. 2011. Statistik penduduk lanjut usia 2011. Diunduh 11 April 2019 dari: http://www.bps.go.id/hasil_publicasi/stat_lansia_2011/files/search/searchtext.xml
- Badan Pusat Statistik. 2014. Statistik penduduk lanjut usia 2014. Diunduh 30 Maret 2019 dari: <http://www.bps.go.id>

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Gambaran kesehatan lanjut usia di Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Departemen Sosial Republik Indonesia. 2009. *Dukungan Kelembagaan dalam Kerangka Peningkatan Kesejahteraan Lansia*. Jakarta: Kantor Urusan Pemberdayaan Lansia Departemen Sosial Republik Indonesia.
- Junaidi, I. 2010. *Hipertensi*. Buana Ilmu Popular. Jakarta
- National Institute for Health and Clinical Excellence. 2011. Hypertension: clinical management of primary hypertension in adults. *National Institute for Health and Clinical Excellence*
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta
- Price SA, Wilson LM. 2012. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit ,edisi ke-6*. Jakarta: EGC
- Purwanto, B. 2012. *Hipertensi (Patogenesis, Kerusakan Target Organ dan Penatalaksanaan)*. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS press). Jawa Tengah.
- Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta
- Soeryoko, H. 2010. *20 Tanaman Obat Terpopuler Penurun Hipertensi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Setiati, S, Dinda, Rose. 2011. *Malnutrisi di Rumah Sakit*. Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid 1, Edisi V. Jakarta: Interna Publishing.
- Wahdah, N. 2011. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes: Mendeteksi, Mencegah dan Mengobati dengan Cara Medis dan Herbal*. Yogyakarta: Multipress
- World Health Organization. 2013. A globalbrief on hypertension: silent killer, global public health crisis. *World Health Organization*.