



Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lanjut Usia Dengan Edukasi Dan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Kristamuliana¹; Andi Buanasari¹

¹Universitas Sam Ratulangi, Jl. Kampus UNSRAT Kleak, Kec. Malalayang, Kota Manado, Sulawesi Utara 95113, Indonesia

e-mail: kristamuliana@unsrat.ac.id; andi.buanasari@unsrat.ac.id

Abstrak

Setiap lanjut usia (lansia) memiliki risiko untuk menderita penyakit kronik termasuk hipertensi. Lansia yang tinggal di Panti Werhda di Kota Manado juga memiliki risiko yang sama. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa sebanyak 50% lansia yang tinggal di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar (PBLSU) Senja Cerah dan sebanyak 30% lansia yang tinggal di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKSLU) Damai Ranomuut menderita hipertensi. Dibutuhkan tindakan yang tepat untuk menangani masalah ini, sehingga komplikasi dari hipertensi dapat dicegah. Adapun solusi yang dari permasalahan ini adalah dengan memberikan edukasi tentang hipertensi dan memberikan latihan teknik relaksasi otot progresif. Kegiatan ini dibagi menjadi 3 (tiga) tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan yang dilakukan antara lain koordinasi dengan pihak Panti, persiapan tempat kegiatan dan persiapan materi. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi 2(dua) bagian yaitu edukasi tentang hipertensi dan latihan teknik relaksasi otot progresif. Evaluasi yang dilakukan adalah evaluasi struktur dan evaluasi proses. Peserta yang turut berpartisipasi dalam kegiatan ini berjumlah 42 lansia. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia setelah edukasi dan lansia mampu melakukan gerakan-gerakan pada latihan teknik relaksasi otot progresif.

Kata kunci: lansia; hipertensi, edukasi, relaksasi

PREVENTION OF HYPERTENSION COMPLICATIONS IN OLDER ADULTS BY EDUCATION AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES

Abstract

Every older adult has a risk of suffering from chronic disease including hypertension. Older adults who live in Nursing Homes in Manado also have the same risk. The result of the study showed that there are 50% of older adults in Senja Cerah Nursing Home and 30% of older adults in Damai Ranomuut nursing home suffering hypertension. Appropriate action is needed to solve this problem so that, the complications of hypertension can be prevented. The solution to this problem is education about hypertension and progressive muscle relaxation techniques exercise. This activity is divided into three stages: preparation, implementation, and evaluation. Preparations made include coordinating with the orphanage, preparing the place for activities, and preparing materials. The implementation of the activity is divided into two parts: education about hypertension and progressive muscle relaxation techniques exercise. The evaluation carried out are structural evaluation and process evaluation. Participants who participated in this activity totaled 24 older adults. The evaluations result showed that there is an increase in the knowledge of the older adults about hypertension after education and older adults are able to perform movements in progressive muscle relaxation technique exercise.

Keywords: older adults; hypertension, education, relaxation

PENDAHULUAN

Peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) menyumbang peningkatan Populasi lanjut usia (lansia) di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Peningkatan populasi lansia menjadi tantangan tersendiri bagi petugas kesehatan termasuk perawat untuk dapat tetap mempertahankan kualitas hidup lansia dengan berbagai masalah kesehatan yang dialami. Setiap lansia memiliki risiko untuk menderita penyakit kronik termasuk hipertensi. Data lansia penderita hipertensi di Amerika, di Indonesia, di Sulawesi Utara bahkan di Panti-panti Werdha di kota Manado masih tercatat cukup tinggi. Prevalensi hipertensi pada lanjut usia di Amerika mencapai 70,8% (Miller 2012). Di Indonesia sendiri menurut hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 prevalensi hipertensi pada usia 55 – 64 tahun sebesar 55,23%, usia 65 – 74 tahun sebesar 63, 22% dan usia 75 tahun ke atas sebesar 69,53%. Prevalensi hipertensi di Sulawesi Utara pada usia 55 – 64 tahun sebesar 36,87%, usia 65 – 74 tahun sebesar 45,04% dan usia 75 tahun ke atas sebesar 46,92% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2018; Riskesdas Sulawesi Utara 2018). Sementara itu, untuk lansia yang tinggal di Panti di Kota Manado, khususnya di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar (BPSLU) “Senja Cerah” terdapat sekitar 50% lansia yang menderita Hipertensi dan di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKSLU) “Damai” terdapat sekitar 30% lansia yang menderita hipertensi.

BPSLU Senja Cerah dan LKSLU Damai adalah 2 (dua) Panti Werdha yang berlokasi di Kota Manado. BPSLU Senja Cerah terletak di Kecamatan Mapanget Kota Manado dan berjarak sekitar ± 15 km dari Universitas Sam Ratulangi dan Panti LKSLU Damai Ranomuut terletak di Kecamatan Paal Dua Kota Manado dan berjarak ± 9 km dari

Universitas Sam Ratulangi. Kedua Panti tersebut merupakan rumah bagi ± 60 lansia terlantar yang berada di Kota Manado.

Menderita penyakit kronis termasuk hipertensi adalah kondisi yang sulit dihindari oleh lansia akibat penurunan fungsi seluruh sistem tubuh. Hal yang dapat dilakukan hanyalah menjaga agar kondisi lansia tetap stabil dengan meminimalisir atau memodifikasi faktor risik. Faktor risiko hipertensi yang banyak terjadi pada kalangan lansia adalah kurangnya pengetahuan tentang hipertensi itu sendiri dan munculnya kecemasan bahkan stress akibat sulitnya lansia beradaptasi dengan kondisi penuaan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa lansia di Kota Manado masih memiliki pengetahuan yang rendah mengenai hipertensi. Hal ini didukung pula oleh wawancara dengan beberapa lansia di kedua Panti tersebut. Hasil wawancara terkait pengetahuan tentang hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum memahami tentang hipertensi. Petugas di kedua Panti tersebut juga menyatakan bahwa belum ada pelatihan bagi lansia mengenai pengelolaan kecemasan dan stress khususnya teknik relaksasi progresif sederhana sehingga diyakini masih berdampak pada peningkatan tekanan darah lansia.

Peningkatan tekanan darah (hipertensi) yang tidak mendapatkan tindakan yang cepat dan tepat dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti gagal jantung dan stroke bahkan kematian. Komplikasi yang ditimbulkan dapat menyebabkan lansia mengalami penderitaan di sisa akhir kehidupannya. Selain itu, hal tersebut juga dapat menambah alokasi dana baik dari pemerintah, yayasan maupun keluarga untuk membiayai perawatan lansia yang mengalami komplikasi hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dalam beberapa bentuk kegiatan sesuai dengan kebutuhan mitra berdasarkan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya. Adapun bentuk-bentuk kegiatan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

Persiapan

- Koordinasi dengan Kepala Panti BPLU Senja Cerah dan Panti Werdha Damai dengan tetap menerapkan protokol kesehatan;
- Persiapan tempat kegiatan;
- Persiapan materi dan media pembelajaran (video, power point, alat tulis, dll).

Pelaksanaan

- Edukasi tentang Hipertensi
Pelaksanaan kegiatan ini dibagi dalam 4 (empat) bagian utama yaitu (1) pengenalan dan penjelasan tentang kegiatan serta *pre-test*; (2) pelaksanaan edukasi; (3) evaluasi / *post test*; (4) kesimpulan.
- Latihan Relaksasi Otot Progresif
Pelaksanaan kegiatan ini dibagi dalam 4 (empat) bagian utama yaitu (1) penjelasan mengenai ROP; (2) demonstrasi; (3) latihan; (4) evaluasi.

Evaluasi

- Evaluasi struktur
Jumlah pesertayang hadir di BPLU Senja Cerah adalah 23 lansia dan di Panti Werdha Damai Ranomuut sebanyak 19 lansia. Pengaturan tempat di kedua Panti sudah sesuai dengan rencana awal dan semua persiapan untuk kegiatan edukasi dan latihan tersedia
- Evaluasi proses
Kegiatan dilaksanakan pukul 09.00 – 11.00 WITA (14 Juli 2023 di BPLU Senja Cerah dan 26 Juli 2023 di Panti Werdha Damai) sesuai dengan kontrak waktu yang telah disepakati dengan

pihak pengelola panti dan para lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh Tim PKM dari Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Kegiatan ini dilaksanakan di 2 Panti Werdha yang berlokasi di Kota Manado yaitu BPSLU Senja Cerah dan LKSLU Damai.

Kegiatan ini dihadiri oleh Tim PKM baik dosen maupun mahasiswa. Bertindak sebagai Edukator untuk edukasi mengenai Hipertensi adalah Kristamuliana, S.Kep., Ns., M.Kep., dan untuk instruktur pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif adalah Andi Buanasari, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J. Anggota tim lain bertindak sebagai fasilitator.



Gambar 1. Tim Pelaksana PKM

Kegiatan dimulai dengan pengenalan Tim dan penjelasan kegiatan serta mengajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai hipertensi untuk mengetahui sudah sejauh mana lansia memahami hipertensi. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan memberikan

edukasi terkait hipertensi yang terdiri dari 6 (enam) komponen, mengacu pada *Hypertension Knowledge Level Scale (HK-LS)* yakni definisi, pengobatan, kepatuhan terhadap pengobatan, gaya hidup, diet dan komplikasi.

Kegiatan selanjutnya adalah latihan relaksasi otot peogresif. Kegiatan ini diawali dengan pemutaran video, kemudian demonstrasi oleh instruktur dan diakhiri dengan pelaksanaan ROP secara bersama-sama. Setelah kedua kegiatan tersebut dilakukan, Tim kemudian melakukan evaluasi hasil dan didapatkan bahwa sekitar 80% lansia sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai hipertensi dan sekitar 70% lansia mampu mengulang kembali gerakan-gerakan Relaksasi Otot Progresif. Selama kegiatan berlangsung, peserta yang terdiri dari lansia sangat antusias mengikuti kegiatan. Beberapa lansia bahkan aktif bertanya saat edukasi dilaksanakan.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi tentang Hipertensi

Edukasi dalam kegiatan ini memiliki dampak yang sangat positif kepada peserta dalam hal ini lansia.



Gambar 3. Latihan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Beberapa hal yang menjadi bahan diskusi lansia saat kegiatan adalah mengenai perubahan gaya hidup seperti pola makan dan aktivitas. Lansia yang awalnya tidak pernah memperhatikan pola hidup akhirnya berkomitmen untuk mengubah pola hidup setelah mengetahui manfaatnya, utamanya dalam kaitannya dengan hipertensi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di Puskesmas Dau Kabupaten Malang mengenai pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap perubahan perilaku gaya hidup klien hipertensi. Penelitian ini menunjukkan adanya Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap perubahan perilaku gaya hidup klien hipertensi dengan P Value 0,001 (Wahyuni and Warsono. 2017). Penelitian lain yang mendukung kegiatan ini adalah penelitian yang dilakukan di Panti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian edukasi tentang hipertensi dengan pengetahuan pencegahan hipertensi

dengan P Value: 0,000 (Sari and Priyantari 2019).

Pemberian edukasi kepada lansia tentang hipertensi diharapkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Pengetahuan mengenai hipertensi yang diberikan meliputi definisi, pengobatan, pencegahan dan komplikasi. Hal ini dimaksudkan agar lansia yang belum menderita hipertensi dapat melakukan pencegahan dengan mengubah pola hidup, sementara yang telah menderita hipertensi dapat mengontrol hipertensi dengan mematuhi pengobatan dan memodifikasi gaya hidup sehingga komplikasi dapat dicegah.

Kegiatan kedua yang dilakukan yaitu teknik relaksasi otot progresif juga sangat berguna bagi lansia. Beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Basri et al. 2022; Damanik and Ziraluo 2018; Nursasih Nunung 2022). Selain menurunkan tekanan darah secara langsung, teknik relaksasi otot progresif juga memiliki efek menurunkan tingkat stress, yang mana stress dapat menjadi salah satu faktor pemicu meningkatnya tekanan darah. Hal ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mengidentifikasi adanya pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress (Asiah 2018; Ilmi, Dewi, and Rasni 2017)

SIMPULAN DAN SARAN

Edukasi tentang hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Edukasi yang diberikan terdiri dari 6 (enam) komponen, mengacu pada *Hypertension Knowledge Level Scale (HK-LS)* yakni definisi, pengobatan, kepatuhan terhadap pengobatan, gaya hidup, diet dan komplikasi

Lansia yang telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai hipertensi ini diyakini dapat melakukan pencegahan dan/atau dapat mengontrol tekanan darahnya. Relaksasi otot progresif adalah salah satu bentuk manajemen stress yang dapat dilakukan yang juga berefek ke tekanan darah yang tetap terkontrol. Oleh karena itu, kedua tindakan ini dapat diaplikasikan untuk lansia baik yang belum ataupun yang sudah mengalami hipertensi sehingga komplikasi dari hipertensi dapat dicegah.

DAFTAR PUSTAKA

- Asiah, . Bambang Edi Warsito. 2018. "PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRESS." *Jurnal Kesehatan* 9(2):119–23.
- Basri, Muhammad, Sitti Rahmatia, Baharuddin K, and Nur Afni Oktaviani Akbar. 2022. "Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11:455–64. doi: 10.35816/jiskh.v11i2.811.
- Damanik, Hamonangan, and Alfonsus A. W. Ziraluo. 2018. "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Imelda." *Jurnal Keperawatan Priority* 1(2):96–104.
- Ilmi, Zulfa Makhatul, Erti Ikhtiarini Dewi, and Hanny Rasni. 2017. "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Narapidana Wanita Di Lapas Kelas IIA Jember (The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Women Prisoners ' s Stress Levels at Prison Class IIA Jember)." *E Jurnal Pustaka Kesehatan* 5(3):497–504.

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. "Laporan Nasional RISKESDAS 2018." *Kementrian Kesehatan RI* 1-582.
- Miller, A. Carol. 2012. *Nursing for Wellness in Older Adult*. Sixth Edit. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Nursasih Nunung, Wati. 2022. "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi." *Jurnal Kesehatan* 7(2):346-52.
- Riskesdas Sulawesi Utara. 2018. *Laporan Provinsi Sulawesi Utara Riskesdas 2018*.
- Sari, Yusdianti Rista, and Wiwin Priyantari. 2019. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan Lansia Dalam Mencegah Hipertensi Di Panti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689-99.
- Wahyuni, Reni T. D., and Warsono. 2017. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Perubahan Perilaku Gaya Hidup Klien Hipertensi Di Puskesmas Dau Kabupaten Malang." *Journal Nursing News* 2(3):83-92.