

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA TINGKAT CEMAS PASIEN HIPERTENSI DI RT.012 RW.001 KELURAHAN KOJA

Susihar¹, kartini²

¹ Akper Husada Karya Jaya

* Email: susihar@husadakaryajaya.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Pengabdian kepada masyarakat ini dengan judul Pelatihan Tentang Cara Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Tingkat Cemas Pasien Hipertensi Di Rt.012 Rw.001 Kelurahan Koja, bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang Cara Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Tingkat Cemas Pasien Hipertensi. Hipertensi adalah salah satu penyakit yang sering disebut juga sebagai silent killer. Pasalnya penyakit ini sering hadir tanpa keluhan sebelumnya. Hal ini membuat penderita tidak mengetahui hipertensi yang dideritanya telah parah atau tidak, dan baru menyadari ketika sudah terjadi komplikasi bahkan bisa menyebabkan kematian. Hal ini yang menyebabkan pasien hipertensi banyak yang mengalami kecemasan karena takut terancam status kesehatan, terancam akan status ekonomi dan lingkungan sekitarnya. Untuk itu penting bagi pasien hipertensi untuk melakukan peningkatan status kesehatan dengan melakukan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yaitu terapi teknik relaksasi otot progresif digunakan untuk mengatasi kecemasan dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan pengabdian: Untuk Mengetahui Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Cemas Pada Klien Hipertensi Di RT.001 Kelurahan Koja Tahun 2019. Metode Pengabdian: pengabdian ini dilaksanakan secara langsung kepada Masyarakat dengan metode ceramah dalam menyampaikan materi. Hasil pengabdian: Hasil yang dilakukan kepada Masyarakat didapatkan Masyarakat memahami bagaimana pelaksanaan dari relaksasi otot progresif, dan Masyarakat yang menderita hipertensi dapat menunjukkan adanya penurunan tingkat cemas dan tekanan darah 5-10 mmHg sistolik maupun diastolik pada pasien dengan hipertensi yang mendapat terapi teknik relaksasi otot progresif sehingga pasien mampu mempertahankan derajat kesehatan, kemampuan dalam menghadapi kecemasan dan penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Cemas, Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif.

1. Latar Belakang

Penyakit hipertensi merupakan faktor resiko utama untuk mengembangkan penyakit kardiovaskular. Setiap tahun 1,6 juta kematian menimpa akibat penyakit kardiovaskular di wilayah Amerika, dimana sekitar setengah juta terjadi pada orang di bawah usia 70 tahun. Hipertensi mempengaruhi antara 17,6 % populasi orang dewasa di wilayah Amerika sekitar 250 juta jiwa yang menderita tekanan darah tinggi. Sedangkan negara Afrika sebanyak 27,4 %, Mediterania Timur 26,3%, Asia Tenggara 25,1%, Eropa 23,3%. Negara Asia Tenggara meliputi negara: Thailand

sebesar 26,05%, Myanmar 42,05%, Indonesia sebesar 40,9%, Malaysia 19,6%, Brunai Darusalam 17,9%, dan Singapura sebesar 16,0% (WHO,2015).

Menurut Kemenkes RI (2018) menyatakan Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologis seperti obat-obatan ataupun dengan cara modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan membatasi asupan garam tidak lebih dari 6gram/hari, menurunkan berat badan, menghindari minuman kafein, mengkonsumsi nutrisi yang bergizi, tidak merokok, tidak

meminum alkohol, olahraga teratur, cukup istirahat dan mengendalikan stress. Salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi cemas pada hipertensi diantaranya adalah terapi relaksasi otot progresif, latihan autogenik, pernafasan dan visualisasi (Alimansur, et al., 2017 dalam Primasari, et all, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fraser, et, all (2017) tentang Progressive Muscle Relaxion (PMR) yang menyatakan diperlukan sebuah terapi pendamping untuk mengurangi ketergantungan terhadap hipertensi untuk mempertahankan kualitas hidup yaitu terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini dapat membantu untuk menimbulkan rasa nyaman atau relaks terhadap pasien cemas dan penurunan tekanan darah yaitu 5-10 mmHg baik tekanan darah sistol dan diastol. Senada dengan penelitian tersebut Primasari, et, all (2018) menemukan bahwa pasien yang melakukan terapi relaksasi otot progresif secara kontinu selama 3 hari dapat membantu klien menurunkan rasa khawatir, lebih rileks dan perubahan tekanan darah secara signifikan baik pada systole dan diastolnya setelah dilakukan tehnik relaksasi otot progresif pada 107 penderita hipertensi.

Mengacu pada analisis situasi tersebut di atas, maka tim bersama dengan mitra menjustifikasi bahwa persoalan prioritas yang dialami mitra dan prioritas yang disepakai untuk diselesaikan berkaitan dengan: Masih belum maksimalnya tingkat pemahaman dan kemampuan masyarakat terhadap Cara Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Tingkat Cemas Pasien Hipertensi di RT.012/001 Kelurahan Koja. Akper HKJ melalui program pengabdian kepada masyarakat ingin berkontribusi dalam memberikan pelatihan bagi masyarakat tentang Cara Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Tingkat Cemas Pasien Hipertensi di RT.012/001 Kelurahan Koja.

Berdasarkan permasalahan mitra, persoalan prioritas yang dialami mitra dan prioritas yang disepakai untuk diselesaikan berkaitan dengan: Masih belum maksimalnya tingkat pemahaman masyarakat terhadap Cara Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Tingkat

Cemas Pasien Hipertensi di RT.012/001 Kelurahan Koja. Tim memberikan solusi yang dihadapi mitra secara sistematis sesuai dengan tingkat permasalahan masyarakat di RT.012/001 Kelurahan Koja. Kegiatan yang ditawarkan berkaitan dengan pelatihan tentang Cara Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Tingkat Cemas Pasien Hipertensi di RT.012/001 Kelurahan Koja.

2. Metode Pengabdian

Adapun metode pendekatan yang ditempuh untuk dilaksanakan ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab, praktik dan evaluasi. Bentuk partisipasi mitra dalam pelaksanaan kegiatan ini cukup aktif dan menyambut baik program pelatihan. Bentuk partisipasi tersebut terwujud dalam bentuk terbitnya surat kerjasama mitra dan kesediaan untuk menyediakan berbagai macam perlengkapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam proses pengabdian kepada masyarakat, seperti misalnya gedung balai RW 001 Koja Jakarta Utara, mempersiapkan sound sistem, kursi dan meja.

Pada pelaksanaan, acara dibuka oleh MC dan selanjutnya ucapan selamat datang dari Bapak Ketua RW 001 Koja Jakarta Utara. Untuk selanjutnya, materi dipaparkan tim PkM. Pemateri menjelaskan tentang Cara Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Tingkat Cemas Pasien Hipertensi di RT.012/001 Kelurahan Koja Jakarta Utara. Pembentukan budaya baru yang menjadi gaya hidup masyarakat trampil Cara Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Tingkat Cemas Pasien Hipertensi. Kegiatan diakhiri dengan praktik langsung oleh tim PkM dan dilanjutkan dengan evaluasi dan pemberian buku saku. Dalam pelaksanaan kegiatan peserta cukup antusias karena tidak hanya berisi ceramah, namun juga tanya jawab dan praktik serta pemberian buku saku. Kegiatan ini cukup menarik sehingga tidak ada yang meninggalkan acara sebelum kegiatan berakhir.

Program pelatihan ini juga dilakukan proses monitoring. Monitoring program dilakukan sejak awal

dimulainya kegiatan ini dari tahap persiapan, proses pelaksanaan, sampai tahap akhir kegiatan. Setiap akhir tahapan kegiatan dilakukan monitoring guna mengetahui apakah pelaksanaan program sesuai dengan rencana program yang telah dibuat. Pada akhir pelaksanaan Tim memberikan *posttest* untuk mengetahui tingkat pemahaman dan kemampuan masyarakat tentang Cara Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Tingkat Cemas Pasien Hipertensi. Berdasarkan hasil evaluasi dan masukan dari para peserta, selanjutnya tim mengolah data yang ada untuk bisa dijadikan referensi terkait dengan permasalahan yang harus diselesaikan di tahun berikutnya. Dengan demikian, diharapkan permasalahan akan cenderung berkurang dari tahun ke tahun. Peserta menjawab banyak kemanfaatan yang diperoleh melalui program ini. Banyak masyarakat yang memiliki cukup pemahaman dan kemampuan tentang Cara Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Tingkat Cemas Pasien Hipertensi.

3. Hasil Pengabdian

Didapatkan Masyarakat memahami bagaimana pelaksanaan dari relaksasi otot progresif, dan Masyarakat yang menderita hipertensi dapat menunjukkan adanya penurunan tingkat cemas dan tekanan darah 5-10 mmHg sistolik maupun diastolik pada pasien dengan hipertensi yang mendapat terapi teknik relaksasi otot progresif sehingga pasien mampu mempertahankan derajat kesehatan, kemampuan dalam menghadapi kecemasan dan penurunan tekanan darah

DAFTAR PUSTAKA

Muanar, A & Anwar, MC. (2017). Efek Relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dalam Jurnal ilmu kesehatan vol 2 no 1 ISSN:2303-1433.
Anggara. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat Tahun 2012. Pada Jurnal Hubungan Beban Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Tenaga Pengajar di SMAN 1 Amurung Kabupaten Minahasa Selatan volume 3

no. 3 ISSN:1410-4490tahun2018.
<https://ejournalunsrat.ac.id/index.php/jkp/arc.id/index.php/jkp/article/view/8034>.

- Muttaqin, A. (2009) dalam Karya Tulis Ilmiah Baniatul tahun 2018. Asuhan keperawatan klien dengan gangguan kardiovaskuler dan hematologi. Jakarta: salemba medika
- Siti, A . (2017). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Dusun Gondang. Dalam Jurnal Program studi S1 Fisioterapi Ilmu kesehatan universitas muhamadiyah surakarta. Surakarta: Naskah Publikasi. <https://ejournalunsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8034>.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Nasional Riskesdas.
- Nuraini, B. 2015. Buku Penatalaksanaan pasien hipertensi. Jakarta:Salemba Medika
- Dinas Kesehatan Pemprov DKI Jakarta. (2017). Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. unggah: <file:///C:/Users/USER/Pictures/riset%20proposal/PROFIL-KES-DKI-JAKARTA-TAHUN-2017.pdf>.
- Mariyn, ED. 2008. Rencana Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Edisi 3. Dalam Karya Tulis Ilmiah Baniatul Tahun 2018. Akper Husada Karya Jaya: Tidak dipublikasikan
- Fraser F, Matsuzakawal, Leel, Y.S.C, & Minen M. 2017. Behavioral Treatments for post-traumatic headache. Currvpain headache rep. (2017). 21:22 doi 10.1007/s11916-017-0624-X. Dalam jurnal Efektifitas Progressive Muscle relaxition (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi edisi khusus fakultas keperawatan unversitas jember No ISSN:2476-9614.
- Hawari (2016) dalam Fitrijo (2018). Aplikasi Progresissime Muscle Relaxion (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Derajat I Di Kota Denpasar. Dalam jurnal The indonesian journal of health science edisi khusus september 2018 fakultas keperawatan universitas jember no ISSN:2476-9614 <http://journals.umkt.ac.id/index.php/jkp/article/view/53>.<http://jurnal.unmuhjembar.ac.id/index.php/TIJHS/arti>

- cle/view/1547.
- Kemenkes RI. (2018). Profil kesehatan Indonesia. Diunggah Dari:<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin.hipertensi.pdf>.
- NANDA International. (2015). Nursing diagnoses: definition & classificational. USA: Philadelphia
- Purwanto. (2014). Penatalaksanaan Herbal dan keperawatan Komplementer . Jakarta: EGC.
- Maryam. (2016). Pengantar kecemasan pada pasien. Dalam jurnal Konsep Kecemasan pada orang dewasa vol. 5 no. 2 tahun 2016 ISSN:1412-9760. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>.
- Nadirawati. 2017. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga. Jakarta: Salemba Medika
- Robins. (2015). Buku ajar patologi edisi 7 vol 2. Jakarta:EGC
- Sarlito Wirawan, S. (2017). Pengantar psikologi umum. Dalam jurnal Konsep Kecemasan pada orang dewasa vol. 5 no. 2 tahun 2016 ISSN:1412-9760. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>.
- Sugiono. 2012. Metode penelitian kuantitatif & kualitatif. Bandung:CV.Alfabeta
- Parkih, S. (2017). The Study Of Epidemiology & Determinents Of Hypertension In Urban Health Training Centre (UHTC). Pada Jurnal Hubungan Beban Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Tenaga Pengajar di SMAN 1 Amurung Kabupaten Minahasa Selatan volume 3 No. 1 ISSN: 1410-4490 tahun2018.<https://ejournalunsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8034>.
- Susilo, Y & Wulandary, A. (2018). Cara jitu mengatasi hipertensi. Yogyakarta: CV Andi Officet.
- Stuart, G.W. dan Laraia, M.T. (2008) dalam Karya Tulis Ilmiah Akper Husada Karya Jaya Khusnul Khotimah tahun 2018 . Principles and practice of psychiatric nursing. 8th edition dalam penelitian karya tulis ilmiah. St. Louis: Mosby Year Book
- Udjianti, W. (2015). Asuhan Keperawatan Kardiovaskuler. Jakarta:Salemba Medika
- WHO. 2018. Data And Analysis Blood Pressure Hypertension In The Regions. Diakses pada: http://www.searo.who.int/entity/world_health_day/HBP_WHD_2013/en/.