

Edukasi Hipertensi Pada Keluarga Dengan Pengendalian Menggunakan Latihan Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kopeta Kecamatan Alok Kabupaten Sikka

Fransiskus Borgias

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan/Program Studi Profesi Ners

Email : fransiskusborgias53@gmail.com

Wihelmus Nong Baba

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan/Program Studi Profesi Ners

Email: wihelmusnongbaba@gmail.com

Korespondensi penulis : wihelmusnongbaba@gmail.com

ABSTRACT. Hypertension is a non-communicable disease which is one of the main causes of death in the world. A person can be said to be diagnosed with hypertension if the systolic blood pressure is at a level of 140 mmHg or more and the diastolic blood pressure is at a level of 90 mmHg or more. Interventions that can be done in preventing and reducing high blood pressure by providing education on controlling progressive muscle relaxation exercises. This study aims to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation Exercises on reducing blood pressure in the working area of the Kopeta Health Center, Alok District, Sikka Regency. Methods of data collection techniques through observation, interviews, physical examination and documentation. The results of data analysis showed several diagnoses, namely health behavior tends to be risky, risk of decreased cardiac output, readiness to increase knowledge. Hypertension education with control using progressive muscle relaxation is one of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce blood pressure. Conclusion: based on the results of the case evaluation conducted, it was found that the application of progressive muscle relaxation exercises can lower blood pressure slowly, besides that this intervention can have a relaxing effect on Mr. I.B and Mr. F.W.

Keywords: Education, Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure

ABSTRAK. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Seseorang dapat dikatakan terdiagnosis hipertensi apabila tekanan darah sistolik berada pada level 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik berada pada level 90 mmHg atau lebih. Intervensi yang dapat dilakukan dalam mencegah dan menurunkan tekanan darah tinggi dengan memberikan edukasi pengendalian latihan relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Kopeta Kecamatan Alok Kabupaten Sikka. Metode teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, pemeriksaan fisik dan dokumentasi. Hasil analisis data menunjukkan beberapa diagnosis yaitu perilaku kesehatan cenderung berisiko, risiko penurunan curah jantung, kesiapan meningkatkan pengetahuan. Edukasi hipertensi dengan pengendalian menggunakan relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat digunakan dalam menurunkan tekanan darah. Kesimpulan: berdasarkan hasil evaluasi kasus yang dilakukan didapatkan bahwa penerapan latihan relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah secara perlahan, selain itu intervensi ini dapat memberikan efek rileks yang dialami Tn. I.B dan Tn. F.W.

Kata Kunci: Edukasi, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Putri & Ayubbana, 2020). Sebanyak 1,28 miliar orang

dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sebesar 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa masih tingginya prevalensi hipertensi di dunia sehingga menjadi tugas tambahan bagi setiap negara untuk menurunkan prevalensi hipertensi (WHO 2020).

Riskesdas 2018, memperkirakan kasus hipertensi di Indonesia adalah sebesar 34,1%. Penduduk usia 18 tahun ditemukan 8,8% terdiagnosis hipertensi, 13,3% terdiagnosis hipertensi tidak minum obat, dan 32,3% tidak minum obat secara teratur. Penderita hipertensi beralasan tidak mau minum obat antara lain 59,8% pasien hipertensi merasa sehat, 31,3% kunjungan tidak teratur ke fasilitas kesehatan, 12,5% terapi lain, 11,5% lupa minum obat, dan tidak mampu membeli 8,1 % obat, 4,5% obat memiliki efek samping, dan 2% obat hipertensi tidak tersedia di fasilitas kesehatan. Prevalensi Hipertensi Propinsi NTT sebesar 5,36% dan untuk Kabupaten Sikka sebesar 8,02%. (Kemenkes, 2019).

Tingginya prevalensi hipertensi disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat seperti kurang berolahraga/aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan mengonsumsi makanan yang tinggi kandungan lemak. Hipertensi yang berlangsung lama dan tidak terkontrol akan menimbulkan komplikasi pada organ lain. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung), dan otak (menyebabkan stroke). Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 kematian di seluruh dunia setiap tahun. Hipertensi menyebabkan setidaknya 45% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke. Oleh karena itu, penderita hipertensi perlu diwaspadai bahwa pengendalian tekanan darah perlu dilakukan untuk meminimalkan komplikasi (Efendi, 2018). Berdasarkan uraian di atas, pentingnya pengetahuan manajemen hipertensi bagi masyarakat dikarenakan tingginya prevalensi hipertensi, terdapat pengobatan baik secara farmakologi dan non farmakologi telah banyak dilakukan sehingga penderita hipertensi mempunyai banyak pengobatan dalam mengatasi tekanan darah tinggi.

Masalah kesehatan hipertensi terdapat penatalaksanaan untuk mengatasi hipertensi dapat dibagi menjadi dua yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu pengobatan hipertensi yang bisa dilakukan yaitu pengobatan komplementer atau non farmakologis. Terapi komplementer yang dapat diberikan pada pasien hipertensi antara lain terapi relaksasi otot progresif, terapi musik, senam aerobik, terapi bekam, dan yoga (Azizah et al., 2021). Penelitian yang dilakukan (Azwardi et al., 2021) dengan penerapan latihan relaksasi

otot progresif menunjukkan penurunan tekanan darah sebesar 10-15 mmHg setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif.

TINJAUAN PUSTAKA

Hipertensi adalah masalah pada sistem peredaran darah yang menyebabkan tekanan darah meningkat dari nilai normal yang mengakibatkan kerusakan permanen (Agustine dan Ivonsiani Natalia, 2016).

Tekanan darah tinggi adalah keadaan medis berupa peningkatan tekanan darah yang persisten atau menetap. Secara klinis, hipertensi dapat didefinisikan sebagai keadaan peningkatan tekanan darah diatas batas yang ditetapkan oleh suatu panduan (Dewi et al., 2016).

Hipertensi ditandai dengan adanya gejala kenaikan tekanan darah di atas nilai normal, ≥ 140 mmHg (tekanan sistolik) dan ≥ 90 mmHg (tekanan diastolik). Peningkatan tekanan darah di atas normal ini dipengaruhi oleh karena adanya penebalan dinding arteri yang menyebabkan penumpukan zat kolagen pada jaringan otot dan mengakibatkan penyempitan pembuluh darah (Widyaningrum et al., 2019).

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan pada 2 keluarga yang memfokuskan pada masalah penting tentang edukasi hipertensi dengan menggunakan latihan relaksasi otot progresif.

METODOLOGI PENELITIAN

Kriteria responden dalam studi kasus ini adalah keluarga yang mengalami masalah kesehatan penyakit hipertensi dan bersedia menjadi responden. Sampel didapatkan dengan menggunakan metode Non Probability dengan tehnik Convenience Sampling dengan demikian mendapatkan 2 keluarga yaitu Pemberi Manfaat (PM) PM.I dan PM.F yang mengalami penyakit hipertensi dan kooperatif yang diberikan asuhan keperawatan selama 6 hari tiap keluarga dengan latihan pemberian relaksasi otot progresif dengan frekuensi 1 kali/hari selama 20 menit. Pengumpulan data menggunakan format pengkajian keluarga melalui wawancara seperti pola makan, aktifitas, observasi berupa klien masih konsumsi kopi. Tempat penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kopeta Kecamatan Alok Kabupaten Sikka dari tanggal 3 Januari sampai 14 Januari 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Analisa Data

No	Data	Masalah
1	DS: - Tn. I.B mengatakan tahu bahwa ia mengidap tekanan darah tinggi namun terkadang ia makan makananyang berkolesterol/berlemak. - Tn. I.B mengatakan terkadang mengonsumsi makanan ikan teri - Tn. I.B jarang melakukan aktifitas olahraga. - Tn. F.W mengatakan selalu minum kopi - Tn. F.W mengatakan selalu mengonsumsi garam berlebih - Tn. F.W mengatakan jarang melakukan aktifitas olahraga. DO: - Tampak Tn. F.W minum kopi	Perilaku kesehatan cenderung beresiko (00188)
2.	Faktor risiko: - Perubahan afterload DO: - TTV: TD:150/90 mmHg, dan 160/90 mmHg	Risiko Penurunan curah Jantung
3.	DS: - Tn. I.B mengatakan sudah mengetahui bahwa tekanan darah lebih dari 120 mmhg sudah dikatakan tidak normal. - Tn .I.B mengatakan tensinya selalu tinggi. - Tn. F.W mengatakan memanfaatkan obat- obatan herbal untuk mengurangi tekanan darah tingginya. - Tn. I.B dan Tn. F.W mengatakan saat sakit segera berobat ke Puskesmas - Tn.I.B Dan Tn. F.W mengatakan bahwa mengetahui manfaat daun sirsak untuk mengurangi darah tinggi.. DO: - Tampak saat penyuluhan Kesehatan Tn. I.B dan Tn F.W antusias mengikuti penyuluhan.	Kesiapan Peningkatan Pengetahuan(00161)

Sumber Data Primer

Tabel 2. Prioritas masalah**a. Perilaku kesehatan cenderung beresiko**

Kriteria dan Skor	Skor	Total	Pembenaran
Sifat masalah: 1. Keadaan sejahtera (3) 2. Defisit kesehatan /actual (3) 3. Ancaman kesehatan risiko (2) 4. Krisis yang dialami/potensial (1)	1	$2/3 \times 1 = 2/3$ (0,6)	Saat perilaku tersebut tidak di atasi akan mengakibatkan dampak yang buruk
Kemungkinan masalah dapat diubah: 1. Mudah (2) 2. Sebagian (1) 3. Tidak dapat (0)	2	$1/2 \times 2 = 1$	Kebiasaan tidak bisa diubah langsung tapi bertahap
Potensial masalah untuk dicegah: 1. Tinggi (3) 2. Cukup (2) 3. Rendah (1)	1	$2/3 \times 1 = 2/3$ (0,6)	Jika klien sadar untuk mengubah secara perlahan
Menonjolnya masalah: 1. Membutuhkan perhatian dan segera diatasi (2) 2. Tidak membutuhkan perhatian dan tidak segera diatasi (1) 3. Tidak dirasakan sebagai masalah atau kondisi yang membutuhkan perubahan (0)	1	$2/2 \times 1 = 1$	Jika dibiarkan akan mengakibatkan efek yang fatal untuk kesehatan.
Total Skor: 3,2			

b. Risiko penurunan curah jantung

Kriteria dan Skor	Skor	Total	Pembenaran
Sifat masalah: 1. Keadaan sejahtera (3) 2. Defisit kesehatan /actual (3) 3. Ancaman kesehatan risiko (2) 4. Krisis yang dialami/potensial (1)	1	$3/3 \times 1 = 1$	Masalah yang sedang dihadapi dan bersifat actual
Kemungkinan masalah dapat diubah: 1. Mudah (2) 2. Sebagian (1) 3. Tidak Dapat (0)	2	$1/2 \times 2 = 1$	Untuk meningkatkan pengetahuan dalam pencegahan komplikasi dari hipertensi
Potensial masalah untuk dicegah: 1. Tinggi (3) 2. Cukup (2) 3. Rendah (1)	1	$3 \times 1 = 2/3$ (0,6)	Masalah sudah bersifat actual namun, perlunya pengetahuan dalam efek dari hipertensi tersebut
Menonjolnya masalah: 1. Membutuhkan perhatian dan segera diatasi (2) 2. Tidak membutuhkan perhatian dan tidak segera diatasi (1) 3. Tidak dirasakan sebagai masalah atau kondisi yang membutuhkan perubahan (0)	1	$3 \times 1 = 1/2$ (0,5)	Agar masalah tidak mengakibatkan masalah yang lebih parah

Total skor 3,1

c. Kesiapan meningkatkan pengetahuan

Kriteria dan Skor	Bobot	Total	Pembenaran
Sifat masalah: 1. Keadaan sejahtera(3) 2. Defisit kesehatan/actual (3) 3. Ancaman kesehatan risiko (2) 4. Krisis yang 5. dialami/potensial (1)	1	3/3x1:1	Keluarga siap dalam meningkatkan pengetahuannya.
Kemungkinan Masalahdapat diubah: 1. Mudah (2) 2. Sebagian (1) 3. Tidak Dapat (0)	2	1/2x2: 1	Untuk meningkatkanpengetahuan
Potensial masalah untukdicegah: 1. Tinggi (3) 2. Cukup (2) 3. Rendah (1)	1	3/3x1:1	Tidak adanya potensial masalah yang mengancam
Menonjolnya masalah: 1. Membutuhkan perhatian dan segera diatasi (2) 2. Tidak membutuhkanperhatian dan tidak segera diatasi (1) 3. Tidak dirasakan sebagai masalah atau kondisi yang membutuhkan perubahan (0)	1	0/2x1=0	Tidak ada masalah yang perlu diselesaikan segera namun perlunya peningkatan pengetahuan pada keluarga
	Total	3	

Berdasarkan table 2 dapat disimpulkan bahwa skala prioritas masalah dari responden adalah sebagai berikut :

1. Perilaku kesehatan cenderung beresiko dengan skor 3,2
2. Resiko penurunan curah jantung dengan skor 3,1
3. Kesiapan meningkatkan pengetahuan dengan skor 3

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Pengkajian Keperawatan

Hasil pengkajian yang didapatkan pada tanggal 04 Januari 2023 pada Tn. I.B dan pengkajian pada tanggal 05 Januari 2023 pada Tn. F.W dengan diagnosa medis yang serupa yaitu hipertensi

2. Diagnosa Keperawatan

Perilaku kesehatan cenderung berisiko, risiko penurunan curah jantung, kesiapan

peningkatan pengetahuan,

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan pada Tn. I.B dan Tn. F.W Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI).

4. Implementasi keperawatan

Implementasi keperawatan yang dilakukan sesuai dengan intervensi keperawatan yang telah dibuat dan disusun oleh peneliti.

5. Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan masalah keperawatan yang dialami kedua klien sudah teratasi cukup baik dengan intervensi dan implementasi yang dibuat dan dilakukan.

Saran

1. Bagi pasien

Kiranya hasil penelitian ini yang berkaitan dengan edukasi latihan relaksasi otot progresif dan pendidikan kesehatan tentang penyakit hipertensi dapat diterapkan oleh keluarga dan klien.

2. Bagi puskesmas

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi masukan bagi bidang keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan edukasi latihan relaksasi otot progresif.

3. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini sebagai referensi tambahan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan dan pengetahuan serta wawasan peneliti sendiri dalam melakukan penelitian asuhan keperawatan keluarga klien dengan hipertensi.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian yang serupa untuk bisa membandingkan dengan penelitian yang sudah ada.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. 1, 10.

- Azwaldi, Rumentalia, & Imelda. (2021). Latihan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Rt 13 Kelurahan 29 Ilir Kecamatan Ilir Barat II Wilayah Kerja Puskesmas Makrayu Palembang. 10.
- Badri, I. A., & Harefa, C. M. (2022). Studi Kasus: Penderita Hipertensi Dengan Penerapan Jus Tomat. Jurnal Kesehatan Mercusuar, 5(1), 6–11. <https://doi.org/10.36984/jkm.v5i1.259>
- Balenggon, S., & Usman, S. (2021). Studi Literatur Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi Diet Dash Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Lontara Kesehatan.
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan <https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.937>
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor—Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. Jkep, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 6(1), 17–24. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>
- Friedman, Marilyn M. (2010). Buku ajar keperawatan keluarga : Riset, Teori dan Praktek. Jakarta : EGC Gail.
- Herdman, T., & Kamitsuru, S. (2018). Nanda. Buku Kedokteran Egc.
- Irawan, D., Hasballah, K., & Kamil, H. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Dan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi. Jurnal Ilmu Keperawatan
- Kemendes RI. 2019. Laporan Nasional Rikesdas 2018; Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia
- Khotimah, H., & Masnina, R. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Samarinda. 1(3), 12.
- Kholifa, Nur Siti dan Wahyu Widagdo. 2016. Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan: Keperawatan Keluarga dan Komunitas; Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kowalak. 2011. Buku Ajar Patofisiologi. Jakarta: EGC
- Nursalam. (2020). Sosialisasi Panduan Penyusunan Skripsi Bentuk Literature Review dan Systematic Review. Dalam Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, 16 Mei 2020. Surabaya.
- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4. Jakarta : Salemba Medika.
- Mayo Clinic. Diakses pada 2020. Stress and high blood pressure: What's the connection?
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi (H. Aulia (ed.)). CV. Pena Persada.
- Pikir, Budi S, dkk., 2015. Hipertensi: Manajemen Komprehensif; Surabaya: AUP
- Puspita, R., & Rupaidah, H. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Curug Kabupaten Tangerang. 3, 9.

- Putri, M., & Ayubbana, S. (2022). Penerapan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 202. 2, 9.
- Rina Efrina Sinurat, L., Parida Sipayung, N., & Silvina Marbun, A. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Lalang Kecamatan Medang Deras Batubara. Jintan: Jurnal Ilmu Keperawatan, 2(1), 40–48. <https://doi.org/10.51771/Jintan.V2i1.273>
- Salim, H. M., & Unusa, F. K. (N.D.). Skrining Kesehatan Di Pp. Kha. Wahid Hasyim, Bangil. Saraswati, M., Astuti, A., & Octavia, D. (2022). Konsumsi Kopi Dan Kualitas Tidur Meningkatkan Tekanan Darah Pada Hipertensi. 8.
- Utomo, S., & Winarti, R. (2021). Penerapan Terapi Relakasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. 8.
- Widjaya, N., Anwar, F., Laura Sabrina, R., Rizki Puspawati, R., & Wijayanti, E. (2019). Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi Di Kecamatan Kresek Dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. Yarsi Medical Journal, 26(3), 131. <https://doi.org/10.33476/Jky.V26i3.756>
- World health organization. (2022). Hypertension (online) diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> pada 20 Januari 2022