

EDUKASI RELAKSASI OTOT2

by cek turnitin

Submission date: 03-Oct-2023 12:43AM (UTC-0700)

Submission ID: 2184228725

File name: G_KEC._PERCUT_SEI_TUAN_KABUPATEN_DELI_SERDANG_SUMATERA_UTARA.pdf (696.96K)

Word count: 60

Character count: 317

EDUKASI RELAKSASI OTOT-
OTOT PROGRESIF
MENURUNKAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI DUSUN VII
DESA LAUT DENDANG KEC.
PERCUT SEI TUAN KABUPATEN
DELI SERDANG SUMATERA

Submission date: 11-Sep-2023 11:34AM (UTC+0700)

Submission ID: 2162803817

File name: 10_Edukasi_Relaksasi_Otot.docx (40.41K)

Word count: 1367

Character count: 9395

UTARA

by 10 10

**EDUKASI RELAKSASI OTOT-OTOT PROGRESIF MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN VII DESA LAUT DENDANG KEC. PERCUT SEI TUAN
KABUPATEN DELI SERDANG SUMATERA UTARA**

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tekanan darah tinggi yang menyebabkan banyak komplikasi Kesehatan yang membahayakan nyawa seperti terjadinya penyakit jantung, stroke dan kematian. Teknik relaksasi otot progresif diterangi dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Pelaksanaan pengabdian ini, bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat untuk menangani tekanan darah tinggi dengan terapi non farmakologik yaitu melalui terapi teknik relaksasi otot-otot progresif. Bentuk kegiatan ini yaitu penyuluhan kepada masyarakat dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi yang dilengkapi dengan berbagai media serta pembagian sembako. Berdasarkan hasil evaluasi bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah melakukan teknik relaksasi otot-otot progresif yaitu kategori normal sebanyak 47,04%, pra hipertensi sebanyak 23,50%, hipertensi tingkat 1 sebanyak 17,60%, hipertensi tingkat 1 sebanyak 11, 80%. Sedangkan tingkat pengetahuan masyarakat tentang teknik relaksasi otot-otot progresif meningkat setelah dilakukan edukasi yaitu mayoritas pada kategori baik sebanyak 88, 28%. Diharapkan kepada masyarakat agar melaksanakan terapi relaksasi otot-otot progresif dilakukan setiap hari dan dijadwalkan secara teratur ataupun dilakukan perindividu.

Kata kunci: Hipertensi; Edukasi; Kesehatan; Teknik relaksasi; Otot-otot progresif

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular, seperti hipertensi menjadi ancaman bagi masyarakat di negara berkembang. Penyakit hipertensi menjadi penyebab kematian yang disebut silent killer. Penyakit ini menjadi tantangan masalah kesehatan secara global karena prevalensinya yang tinggi menyebabkan penyakit kardiovaskuler dan penyakit ginjal kronik (1). World Health Organization (WHO) merilis, hipertensi sering kali menjadi penyebab kematian yang tidak terdiagnosa. Penderita hipertensi yang tidak terdiagnosa, tidak mendapat perawatan sehingga tidak dapat mengontrol tekanan darah dalam jangka panjang mengakibatkan terjadi komplikasi hipertensi, peningkatan penyakit kardiovaskuler (2). Bahkan penyakit hipertensi ini bukan hanya terjadi di Indonesia dan ini sudah merupakan beban di seluruh dunia sehingga melalui asosiasi juga sudah digerakkan untuk penanganan penderita hipertensi karena ini sudah menjadi salah satu masalah global 2020 (3).

Prevalensi hipertensi di Propinsi Sumatera Utara mencapai 6.7% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara, berdasarkan data Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan. Ini berarti bahwa jumlah penduduk Sumatera Utara yang menderita hipertensi mencapai 12,42 juta jiwa tersebar di beberapa Kabupaten (4). Kabupaten Karo salah satu jumlah hipertensi yang terbanyak, menyusul kabupaten Deli Serdang. Tahun 2016 jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Karo sebesar 12.608 orang, prevalensi ini lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan (52%) lelaki (48%), terbesar pada kelompok umur 55 - 59 tahun (5).

Survey awal di wilayah pesisir Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, Bulan Nopember 2019 pada 30 responden wanita, diperoleh data 60% menderita hipertensi, konsumsi makanan tinggi garam dan tidak ada aktivitas olah raga yang rutin dilakukan(6). Berdasarkan data tersebut, perlu dilakukan edukasi dan upaya mencegah komplikasi hipertensi yang dapat mengancam penderita hipertensi setiap saat sehingga deteksi dini hipertensi dapat mencegah komplikasi penyakit lainnya.

Salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. Selain menurunkan tekanan darah, terapi ini juga dapat mengurangi rasa nyeri dan tingkat kecemasan. Relaksasi progresif adalah memusatkan suatu perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang

tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi, untuk mendapat perasaan relaksasi(7). Relaksasi progresif merupakan kombinasi latihan pernafasan yang terkontrol dengan rangkaian kontraksi serta relaksasi otot-otot (8). Relaksasi progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang memerlukan imajinasi dan sugesti (9).

Hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa orang warga binaan STIKes Murni Teguh di Dusun VII Desa Laut Dendang, bahwa banyak penderita hipertensi di dusun tersebut, sehingga perlu dilakukan edukasi tentang menurunkan tekanan darah secara non farmakologi yaitu Terapi Relaksasi Otot-Otot Progresif. Tujuan umum pengabdian ini yaitu untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang teknik relaksasi otot-otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dan tujuan khususnya yaitu untuk mengidentifikasi pengetahuan masyarakat tentang teknik relaksasi otot-otot progresif serta dampaknya terhadap penurunan tekanan darah setelah pemberian edukasi kepada masyarakat. Manfaat kegiatan ini adalah menjadi sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang teknik relaksasi otot-otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan metoda edukasi (Pendidikan Kesehatan).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan di rumah Kepala Dusun VII Laut Dendang. Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang pada tanggal 30 Juni 2021. Sasaran program pengabdian masyarakat ini adalah unsur pemerintahan desa, tokoh adat, tokoh agama, dan masyarakat. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu melalui pendidikan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi menggunakan media seperti spanduk, leaflet, poster, LCD projector, slide, video, pengeras suara (*speaker*), mic dan pembagian sembako.

Sebelum melakukan edukasi terlebih dahulu melakukan pengukuran tekanan darah dan *pre-test* melalui pengisian angket selama 15 menit untuk mengetahui tekanan darah dan pengetahuan masyarakat tentang Terapi Otot-Otot Progresif selama ini. Adapun materi yang disampaikan dalam edukasi ini yaitu: (1) Pengertian teknik relaksasi, (2) Pengertian teknik relaksasi otot-otot progresif, (3) Jenis-jenis otot-otot progresif, (4) Tujuan relaksasi otot-otot progresif, (5) langkah-langkah pelaksanaan terapi otot relaksasi progresif, (7) demonstrasi. Setelah itu dilakukan kembali pengukuran tekanan darah dan *post-test*.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Adapun karakteristik respon yang diketahui pada penelitian ini adalah, usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan riwayat hipertensi seperti yang tertera pada Gambar

Pada Gambar 1. menunjukkan bahwa berdasarkan usia mayoritas partisipan adalah lansia usia pertengahan (45-59) tahun sebanyak 76,1%, berdasarkan jenis kelamin kebetulan yang datang saat edukasi adalah perempuan sebanyak 100%, berdasarkan tingkat Pendidikan bahwa mayoritas partisipan lulusan SMA sebanyak 47,1%, berdasarkan pekerjaan mayoritas partisipan adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 94,1% dan berdasarkan riwayat penyakit hipertensi partisipan mayoritas keturunan sebanyak 35,2%.

Pada Gambar 2 menunjukkan tim pengabdian memberikan materi tentang edukasi relaksasi otot progresif. Sebelum masuk pada tahap edukasi, terlebih dahulu diberikan penjelasan, terlebih dahulu dilakukan pengukuran tekanan darah dan pengisian angket oleh warga. Pengukuran tekanan darah ini dilakukan untuk melihat adanya perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Begitu pula pengisian kuisioner dilakukan sebelum pemberian materi dilaksanakan untuk evaluasi tingkat pengetahuan masyarakat sebagai evaluasi untuk melihat tingkat pengetahuan mereka sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Pemberian edukasi diharapkan dapat memberikan informasi yang benar tentang manfaat teknik relaksasi dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan Gambar 3, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi teknik relaksasi otot-otot progresif didapatkan tekanan darah berada pada kategori hipertensi tingkat 1 dan tingkat 2 yaitu 29,40%. Sedangkan setelah dilakukan terapi teknik relaksasi otot-otot progresif sebanyak dua kali, maka tekanan darah berada pada kategori normal yaitu sebanyak 47,05%. Dari sini dapat kita lihat bahwa ada teknik relaksasi otot-otot progresif dapat menurunkan tekanan darah dan bahkan sampai kepada kategori normal. Menurut para peneliti terdahulu menyatakan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (10). Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Warantini dan Amelia, 2021 bahwa relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia (11) dan dan teknik relaksasi nafas dalam akan menggerakkan otot-otot pernafasan juga dapat mempengaruhi tekanan darah (12).

Pada Gambar 5. Menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan partisipan sebelum dilakukan edukasi dan demonstrasi, mayoritas berada pada tingkat pengetahuan cukup yaitu 44,1% dan setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi maka tingkat pengetahuan berada pada tingkat pengetahuan baik yaitu sebesar 88,2%. Edukasi merupakan proses interaktif yang mendorong terjadinya pembelajaran, sedangkan pembelajaran adalah upaya penambahan pengetahuan baru, sikap, dan keterampilan melalui penguatan praktik dan pengalaman tertentu (13). Penyuluhan Kesehatan atau edukasi juga sangat efektif digunakan oleh tenaga Kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan (14) dan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Arosna, 2014 bahwa pendidikan kesehatan reproduksi dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa di FIK-UMS (15). Begitu pula pada penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan anggiani (2020), menyatakan bahwa ada hubungan edukasi terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat pada penggunaan antibiotik di Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus (16). Siskawati dan Simanullang (2022), bahwa ada pengaruh edukasi terhadap kepatuhan pasien chronic kidney disease dalam pembatasan intake cairan di Ruang Haemodialisa Di Rumah Sakit Aminah Tangerang (17) dan Simanullang, 2018 menyatakan ada hubungan edukasi dengan pengetahuan ibu tentang karies gigi pada anak di Sekolah Dasar Helvetia Medan (18). Selanjutnya dikatakan oleh Simanullang (2018) bahwa ada pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan wanita tentang kanker serviks di Bahorok (19) dan papsmear pencegahan dini kanker serviks (20).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan, hasil pengukuran tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot-otot progresif menunjukkan adanya penurunan tekanan darah berada pada kategori normal yaitu sebesar 47,5%. Hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat Dusun VII Desa Laut Dendang Kec. Percut Sei Tuan sesudah dilakukan edukasi mayoritas berada pada kategori baik yaitu sebesar 88,2%.

EDUKASI RELAKSASI OTOT2

ORIGINALITY REPORT

12%
SIMILARITY INDEX

13%
INTERNET SOURCES

0%
PUBLICATIONS

0%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 online-journal.unja.ac.id
Internet Source

3%

Exclude quotes Off
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off

EDUKASI RELAKSASI OTOT2

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/50

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4
