

Pencegahan Hipertensi Melalui Pendidikan Kesehatan: Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Musik (ReSik)

Musyafa Anas Dhiaulhaq¹, Deanisa Rahmawati², Izdihar Ghaida Rafif Zaky Alfathi³, Annisa Indriyani⁴, Putri Nouya Oktaviani⁵, Amalia Relawati⁶, Imam Amanatul Mutaqien⁷, Lita Heni Kusumawardani⁸
^{1,2,3,4,5,6,7}Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
² PUI CAS-PAH LPPM Universitas Jenderal Soedirman
E-mail: litahenikusumawardani@unsoed.ac.id

Abstract

Banteran Village in Banyumas Regency has recorded 4,808 cases of hypertension. Nevertheless, public health surveillance continues to be primarily manual, and resources for monitoring are still inequitably allocated. Kartini Jogo Tonggo, functioning as a self-help group, seeks to tackle existing challenges. This initiative seeks to elevate consciousness of hypertension prevention by instructing persons in progressive muscular relaxation treatment and music therapy (ReSik) via the formation of a self-help group: Kartini Jogo Tonggo. Forty individuals attended the event. The applied methodologies encompassed lectures, presentations, demonstrations, and re-demonstrations. Pengabdi initially evaluated the understanding of hypertension prevention among patients diagnosed with hypertension. The client undergoes health education for hypertension prevention via RESIK therapy for a duration of 30 to 45 minutes. The service provider subsequently reevaluated customers' understanding of hypertension prevention. The final result indicated a 3.3 improvement in the average understanding of hypertension preventive information. Personnel are urged to administer and educate immediate family members on RESIK therapy to reduce the risk of hypertension and stroke

Keywords: Kartini Jogo Tonggo, hypertension, Self-help group

Abstrak

Desa Banteran memiliki penduduk dengan penderita hipertensi cukup tinggi di Kabupaten Banyumas dengan jumlah 4.808 kasus. Namun demikian, monitoring kesehatan masyarakat masih dilakukan secara manual, serta sumber daya untuk melakukan monitoring masih belum merata. Kartini Jogo Tonggo sebagai kelompok swabantu hadir sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan yang ada. Tujuan program ini adalah meningkatkan pengetahuan pencegahan hipertensi melalui edukasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik (ReSik) dengan membentuk kelompok swabnatu: Kartini Jogo tonggo. Kegiatan ini diikuti oleh sebanyak 40 orang. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, demonstrasi, redemonstrasi. Pengabdi mengukur pengetahuan pencegahan hipertensi pada klien dengan hipertensi terlebih dahulu. Lalu klien diberikan Pendidikan Kesehatan pencegahan hipertensi melakukan terapi RESIK selama selama 30-45 menit. Setelah itu pengabdi mengukur kembali pengetahuan pencegahan hipertensi pada klien. Hasil akhirnya diperoleh adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan tentang materi pencegahan hipertensi yaitu sebesar 3,3. Para kader disarankan untuk menerapkan dan mengajarkan terapi RESIK kepada kerabat dekat agar dapat mencegah hipertensi dan stroke

Kata kunci: Hipertensi, Kartini Jogo Tonggo, Kelompok swabantu

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang menetap dan diatas batas normal yakni tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg (WHO, 2021). Hipertensi merupakan *silent killer* yang mana seseorang yang menderita hipertensi tidak mengalami keluhan atau gejala sampai akhirnya mengalami komplikasi dari hipertensi tersebut (Kemenkes, 2021). Hipertensi dipicu oleh berbagai faktor risiko seperti obesitas, faktor genetik, dislipidemia, kelebihan asupan natrium, kurang aktivitas fisik, dan defisiensi vitamin D. Hipertensi juga disebabkan oleh kebiasaan hidup masyarakat yang kurang baik seperti terlalu banyak memakan makanan yang asin terlalu banyak, sering mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi natrium, mengonsumsi makanan manis terlalu banyak, terlalu banyak mengonsumsi daging merah, dan kurang melakukan aktivitas fisik.

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia yang menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian setiap tahun. Lebih dari 1 miliar orang yang menderita

hipertensi dan 40% diantaranya berusia di atas 25 tahun (Astuti et al., 2019). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2018), proporsi orang lanjut usia di seluruh dunia diperkirakan akan meningkat dua kali lipat dari tahun 2015 dan 2050, dari 12% menjadi 22%. Pada tahun 2021, angka kejadian hipertensi di dunia mencapai 1,28 miliar pada orang dewasa berusia 30-79 tahun dan sebagian besar angka kejadian tertinggi terjadi di negara-negara dengan pendapatan rendah atau menengah. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar di Indonesia pada tahun 2018, terdapat 658.201 penderita yang terdiagnosis hipertensi di kalangan penduduk yang berusia di atas 18 tahun.

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan telah melakukan beberapa upaya untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi. Upaya ini juga melibatkan masyarakat dengan memanfaatkan posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) untuk melakukan skrining, deteksi dini, dan pengendalian faktor risiko. Akan tetapi berdasarkan Kemenkes RI (Kurniawan, 2021), kasus hipertensi masih terus meningkat setiap tahunnya. Kondisi tersebut mendorong banyak peneliti untuk mengembangkan terapi non farmakologis sebagai pelengkap terapi farmakologis yang dapat meningkatkan efektivitas dari pengobatan yang lebih baik (Astuti, Wati & Rekawati, 2017).

Salah satu terapi non farmakologis yang disarankan untuk menurunkan tekanan darah tinggi yaitu terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik (ReSik). Berdasarkan penelitian sebelumnya, terapi relaksasi otot progresif terbukti lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah. Terapi ini lebih optimal jika dikombinasikan dengan terapi relaksasi lainnya seperti terapi musik. Terapi relaksasi otot progresif bekerja dengan cara mengurangi aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, yang mengarah pada vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah secara langsung. Terapi ini juga bertujuan untuk mengurangi tegangan otot sehingga otot menjadi lebih rileks. Terapi ini difokuskan pada area tertentu seperti otot tangan, lengan, bahu, wajah, leher, punggung, perut, hingga kaki. Terapi relaksasi otot progresif dilakukan dengan metode yang murah dan tanpa efek samping yang membantu tubuh menjadi lebih tenang dan rileks (Afriani & Fijianto, 2021)

Menurut penelitian Astuti et al. (2019), kombinasi terapi relaksasi otot progresif dengan terapi musik lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah. Terapi musik dapat mendukung proses penyembuhan, terutama jika menggunakan musik dengan irama yang konsisten, stabil, dinamis, dan harmonis yang menyenangkan, serta memiliki ritme teratur tanpa perubahan mendadak. Musik yang dapat digunakan bisa menggunakan instrumental yang menenangkan yang mana musik ini dapat membantu menstabilkan tekanan darah setelah didengarkan selama 25 menit.

Beberapa kader menyatakan penderita hipertensi sudah mengonsumsi obat hipertensi akan tetapi tekanan darah tetap tinggi dan merasakan gejala seperti pusing dan kaku pada area leher sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Ketika merasakan gejala-gejala tersebut, penderita mengatasinya dengan meminum obat dan mengonsumsi buah penurun hipertensi seperti timun, pisang, dan buah bit akan tetapi tekanan darah tidak turun. Oleh karena itu, diperlukan terapi komplementer yang dijadikan sebagai terapi pelengkap untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi komplementer sendiri merupakan pengobatan non farmakologis yang sudah banyak penelitian terkait dengan terapi komplementer dan dapat dilakukan bersama dengan terapi medis. Pelayanan kesehatan komplementer dapat berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan, yang saat ini semakin diminati oleh masyarakat dan sudah banyak diterapkan, terutama di bidang keperawatan. Salah satu alasan terapi komplementer banyak digunakan adalah keinginan untuk menghindari efek samping dari obat-obatan (Herdiani, Herman & Fahriani, 2022). Terapi ReSik merupakan bentuk relaksasi yang dapat dilakukan secara mandiri dan lebih mudah

dibandingkan dengan terapi non farmakologis lainnya. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pencegahan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi di Desa Banteran, Kecamatan Sumbang

2. METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di dua tempat yaitu di Pos pelayanan terpadu di RW 2 dan 3, Desa Banteran Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas Provinsi Jawa Tengah. Untuk waktu pelaksanaan adalah hari Sabtu, 3 Agustus dan 10 Agustus 2024 yang keduanya dimulai pada pukul 15.00 WIB.

Alat dan bahan yang digunakan dalam pengabdian ini adalah peralatan untuk mengukur tekanan darah dan kadar gula darah yaitu tensi meter manual 4 buah dan alat GCU 3 buah, LCD, dan instrumen kuesioner pengetahuan. Yang terjadi dalam hal ini adalah yang dapat dipahami oleh hb masyarakat khalayak umum.

Prosedur kegiatan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

a. Pra Analitik

Pra analitik adalah waktu sebelum dilakukan pemeriksaan, pra analitik dimulai dari persiapan pengabdian (Nisma et al., 2021.). Kegiatan pengabdian diadakan di Desa Banteran, Kecamatan Sumbang pukul 15.00 WIB sesuai dengan kesepakatan dengan ketua kader. Dua hari sebelumnya Tim PPK Ormawa HMJK membagikan undangan kepada sasaran dan diingatkan kembali malam hari sebelum acara.

b. Analitik

Analitik adalah waktu pelaksanaan atau analisis, setiap warga dilakukan pengukuran tekanan darah dan gula darah sewaktu terlebih dahulu dengan alat tensimeter dan GCU. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tekanan darah warga dan kadar gula pada kader. Diagnosis hipertensi didapatkan jika hasil tekanan darah sistolik pada level 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik pada level 90 mmHg.

Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah, kader mengisi kuesioner pengetahuan pencegahan hipertensi (*pre test*). Setelah itu, warga diberikan Pendidikan Kesehatan terkait cara pencegahan hipertensi melalui Terapi ReSik (Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progressif dan Terapi Musik) selama 45-60 menit. Terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik adalah kombinasi terapi latihan napas dalam, rangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu, serta terapi musik relaksasi. Mekanisme terapi ini adalah dengan memberikan pijatan halus pada berbagai kelenjar-kelenjar pada tubuh sehingga mengembalikan pengeluaran hormon sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran (Nuryati, et all, 2020). Terapi ini juga bisa digunakan sebagai alternatif untuk mengontrol hipertensi, meningkatkan kebugaran, mengatasi sulit tidur, kelelahan dan menurunkan ketegangan otot. Oleh karena itu, penerapan terapi ReSik diharapkan dapat menurunkan tekanan darah klien dengan hipertensi. Kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah dan mengisi kembali kuesioner pencegahan hipertensi (*post test*).

c. Pasca Analitik

Pasca analitik dilakukan setelah tahap analisis terhadap kader. Bagi warga yang diagnosis maka akan dilanjutkan dengan mengikutsertakan warga tersebut untuk rujukan Posbindu PTM di Wilayah Datar Kecamatan Sumbang. Sesuai dengan permasalahan mitra dan solusi yang ditawarkan sebelumnya metoda pelaksanaan yang akan dilakukan adalah metoda penyuluhan dan pemeriksaan serta pelatihan Terapi ReSik untuk warga yang mengalami penyakit tersebut. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan dilakukan terlebih dahulu terhadap warga selanjutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah masing masing warga yang datang. Selanjutnya dilakukan pelatihan Terapi ReSik bagi warga yang

mengalami risiko hipertensi supaya menurunkan risiko komplikasi hipertensi seperti stroke.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Grafik Hasil Pengetahuan Kader tentang Pencegahan Hipertensi



Gambar 1. Hasil pengukuran pretest dan post test pengetahuan warga tentang pencegahan hipertensi

Rata-rata pengetahuan warga tentang pencegahan hipertensi sebelum edukasi sebesar 10,3 setelah edukasi rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 13,6 Hasil pengukuran pengetahuan warga terkait pencegahan hipertensi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pencegahan hipertensi pada warga dengan beda *mean* sebesar 3,3 Peningkatan pengetahuan pada warga menerima edukasi pencegahan hipertensi melalui terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik (ReSik).



Gambar 2. Pengisian kuisioner pengetahuan tentang hipertensi oleh kader



Gambar 3. Edukasi pencegahan hipertensi dan imolementasi terapi RESIK kepada kader

Banyak penelitian telah menunjukkan pentingnya pengobatan hipertensi pada orang dewasa. Morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular dan serebrovaskular berkurang. Beberapa orang lanjut usia menderita pseudohipertensi (tekanan darah tinggi palsu) karena pengerasan pembuluh darah yang parah, sehingga tekanan darah harus dikontrol dengan hati-hati sebelum diberikan pengobatan. Hipertensi sangat umum terjadi pada wanita, dan TDS sangat bervariasi. Hingga saat ini, berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi hipertensi. Mengendalikan tekanan darah dapat dengan memberikan pengobatan nonfarmakologis berupa modifikasi gaya hidup, penurunan berat badan, pembatasan asupan natrium, perubahan pola makan rendah lemak, pembatasan pola makan, dan sebagainya.

Termasuk membatasi alkohol, konsumsi kafein, teknik relaksasi, dan berhenti merokok. Salah satu terapi alternatif lain yang umum digunakan adalah terapi relaksasi. Terapi relaksasi bukan merupakan pengganti terapi obat yang digunakan sebelumnya pada pasien hipertensi. Terapi ini hanya membantu menciptakan perasaan nyaman dan rileks. Saat anda rileks, tubuh anda memproduksi endorfin melalui otak anda. Endorfin berperan sebagai pereda nyeri alami tubuh dan dapat meredakan nyeri (ketidaknyamanan fisik). Selain itu, dalam keadaan rileks, tubuh mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menurunkan detak jantung, laju pernapasan, dan tekanan darah (Sulistyarini, 2013). Relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik sistematis untuk mencapai keadaan rileks yang cara kerjanya ditentukan dengan metode progresif dengan tahapan latihan yang berurutan. Relaksasi otot progresif dapat dicapai dengan menegangkan dan mengendurkan otot rangka untuk mengendurkan otot dan mengurangi stres, serta dapat juga dilakukan pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Wardani, 2015). Penelitian Handayani dan Rahmayati (2018) menemukan bahwa relaksasi otot secara bertahap efektif menurunkan kecemasan pra operasi. Demikian pula penelitian menunjukkan bahwa pijat tangan dan kaki memiliki efek relaksasi pada pasien hipertensi (Udani, 2016).

Terdapat perbedaan usia antara kelompok intervensi dan kontrol. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif dapat dilakukan oleh semua kelompok umur, tidak hanya pada lansia, karena latihan relaksasi ini bukanlah latihan fisik yang intens dan dapat dilakukan dalam posisi duduk. Latihan relaksasi otot progresif ini bahkan lebih baik dilakukan pada usia yang lebih muda, karena latihan yang dilakukan memberikan banyak hasil positif. Bagi penderita riwayat tekanan darah tinggi, senam ini merupakan salah satu dari 4.444 teknik pengobatan non-obat yang dapat dikombinasikan dengan pengobatan medis. Respon relaksasi ditandai dengan penurunan denyut jantung dan laju

metabolisme, serta penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Sari & Murtini, 2015).

Relaksasi otot progresif adalah cara yang paling efektif untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan, jika seseorang mampu mengistirahatkan otot-ototnya melalui cara yang tepat, maka akan diikuti dengan relaksasi mental atau pikiran. Sementara musik berdasarkan prinsipnya, akan distimulasi ke otak lalu diterjemahkan menurut jenis musik dan target yang akan distimulasi. Gelombang suara yang dihantarkan ke otak akan membangkitkan gelombang otak alfa yang dapat membangkitkan relaksasi. Oleh karena itu, terapi RESIK mampu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat tentang Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik (RESIK) Sebagai Upaya Preventif Hipertensi di Desa Banteran berjalan dengan baik dan mendapatkan respon yang sangat baik. Hasil akhirnya diperoleh adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan tentang materi pencegahan hipertensi yaitu sebesar 3,3. Para kader disarankan untuk menerapkan dan mengajarkan terapi RESIK kepada kerabat dekat agar dapat mencegah hipertensi dan stroke.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada sasaran, tim pengelola ppk Ormawa Universitas Jenderal Soedirman tahun 2024, tim pengelola PPK Ormawa Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi yang telah memberikan dukungan baik dari finansial maupun operasional dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, R., & Fijianto, Y. (2021). Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 10(2), 56–62.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019). Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: Systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192-199.
- Astuti, N., Wati, D. K., & Rekawati, E. (2017). Terapi non farmakologis untuk hipertensi: Kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 5(1), 25–30.
- Astuti, Y., et al. (2019). Penerapan terapi relaksasi musik dan otot progresif untuk pasien hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(3), 90–95.
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap respon fisiologis pasien hipertensi. *Jurnal kesehatan*, 10(1), 47-52.
- Handayani, S., & Rahmayati, F. (2018). Efektivitas relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pra operasi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 2(1), 12–18.
- Hanum, R., Sukmarini, L., & Zahra, A. N. (2023). Efektivitas terapi musik dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 1767-1781.
- Herdiani, H., Herman, H., & Fahriani, D. (2022). Peran terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi: Studi kasus di Desa Banteran. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 34–40
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Laporan kasus hipertensi di Indonesia: Strategi pencegahan dan pengendalian. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawan, F. (2021). Peningkatan kasus hipertensi: Faktor risiko dan upaya pengendalian. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 9(2), 45–52.
- Runesi, O. (2024). Effectiveness of music therapy as an intervention in patients with hypertension: a literature review. *Lentera Perawat*, 5(2), 190-195

- Sari, E. K., & Murtini, E. (2015). Manfaat relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(2), 89–95.
- Sulistyarini, A. (2013). Relaksasi sebagai terapi pendukung untuk hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 5(4), 15–20.
- Udani, A. (2016). Efek relaksasi pijat tangan dan kaki pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 4(3), 23–30.
- Wardani, A. (2015). Teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 7(1), 45–52.
- World Health Organization (WHO). (2021). Hypertension fact sheet. Geneva: World Health Organization