

**Pemberian Intervensi Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi Di Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota**

**Muhammad Arif\*, Endra Amalia, Vera Sesrianty, Kalpana Kartika, Maidaliza Maidaliza**

STIKES Perintis Padang  
Email: [perawat.arif@yahoo.co.id](mailto:perawat.arif@yahoo.co.id)

**ABSTRAK**

Kenagarian Simpang Sugiran merupakan salah satu wilayah di Kecamatan Guguak yang memiliki kejadian hipertensi yang tinggi. Tingkat pendidikan serta pengetahuan masyarakat dan kesadaran dibidang kesehatan yang relative rendah diduga merupakan penyebab utama timbulnya masalah kesehatan khususnya hipertensi. Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk membantu permasalahan kesehatan khususnya hipertensi adalah melalui edukasi dan demonstrasi. Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman. Luaran dari kegiatan ini adalah peningkatan perilaku masyarakat yang positif. Penyuluhan serta demonstrasi dilakukan dengan pemberian materi melalui media gambar dan sebaran leaflet serta praktik langsung kepada masyarakat. Selain itu juga dilakukan pendekatan pada masyarakat dengan melakukan identifikasi dan pengkajian serta penyebab hipertensi. Sebanyak 80% usia masyarakat berada diatas 50 tahun. Dan diharapkan setelah dilakukan kegiatan ini masyarakat mengalami peningkatan pemahaman dan kepercayaan diri setelah diberikan penyuluhan dan praktik.

Kata Kunci : Hipertensi, Teknik Relaksasi Autogenik

**ABSTRACT**

*Kenagarian Simpang Sugiran is one of the areas in Guguak District that has a high incidence of hypertension. The relatively low level of education and public knowledge and awareness in the health sector are thought to be the main causes of health problems, especially hypertension. One of the steps that can be taken to help health problems especially hypertension is through education and demonstration. Relaxation is a condition where a person feels mentally and physically free from tension and stress. Relaxation techniques aim at allowing individuals to control themselves when there is a sense of tension and stress that makes individuals feel in uncomfortable conditions. The output of this activity is an increase in positive community behavior. Counseling and demonstration is done by providing material through image media and leaflet distribution and direct practice to the community. It also approaches the community by identifying and assessing and causing hypertension. As many as 80% of the age of the community is above 50 years. And it is hoped that after this activity the community will increase their understanding and confidence after being given counseling and practice.*

*Keywords : Autogenic Relaxation Techniques, Hypertension*

**PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah kondisi pokok yang mendasari banyak bentuk penyakit kardiovaskuler. Hipertensi merupakan factor penyebab utama kematian akibat stroke dan

factor yang dapat memperberat infark miokard (serangan jantung). Kondisi tersebut adalah merupakan gangguan yang paling umum pada pasien dengan tekanan darah tinggi. Sejalan dengan bertambahnya usia, hamper setiap orang

## Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis Vol. 1 No. 1 Tahun 2019

akan mengalami kenaikan tekanan darah. Tekanan sistolik akan terus mengalami peningkatan sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolic terus meningkat sampai pada usia 55-60 tahun. Selanjutnya kemudian akan berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis (Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan data Lancet dan Mc. Marthy (2010) menyatakan bahwa jumlah penderita hipertensi diseluruh dunia terus meningkat. Di Asia telah tercatat 38,4 juta penderita hipertensi pada Tahun 2000 dan diperkirakan menjadi 67,4 juta orang Tahun 2025. Menurut Riset Kesehatan (Risikesdas) Balitbangkes Tahun 2007, menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Indonesia mencapai 31,7%. Faktor yang dapat meningkatkan kasus hipertensi diantaranya adalah factor yang tidak dikontrol seperti bertambahnya umur, stress psikologi, hereditas (keturunan), dan juga dapat disebabkan karena penyakit lain seperti ginjal yang tidak berfungsi dan pemakaian kontrasepsi oral sehingga menyebabkan terganggunya keseimbangan hormone. Adapun factor yang dapat terkontrol adalah kegemukan, kurang olah raga, merokok serta mengkonsumsi alcohol dan garam yang berlebihan (Hussain, 2016).

Nagari Simpang Sugiran merupakan salah satu kenagarian yang ada di Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota. Nagari Simpang Sugiran terletak diwilayah Pemerintahan Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota. Terletak di ketinggian 501 mdl dan luas Wilayahnya 1930 Ha. Kenagarian Simpang Sugiran memiliki jumlah penduduk pada Tahun 2016, 2.575 Jiwa Laki-laki 1.274 Jiwa, Perempuan 1.301 Jiwa dan 848 KK yang terdiri dari 3 Jorong. Yaitu Jorong Baliak, Jorong Lokuang dan Jorong Boncah dengan jumlah penduduk yang berbeda pada setiap jorong. Adapun jumlah penduduk yang terbanyak pada tahun 2016 terdapat pada jorong Boncah dan jumlah penduduk terkecil terdapat pada jorong Lokuang.

Masyarakat Simpang sugiran yang terdiri dari lansia, dewasa, remaja dan anak-anak merupakan aset yang paling berharga. Banyaknya keluhan dari masyarakat tentang keluhan darah tinggi seperti berat pada tengkuk, dada berdebar-debar, dan seringnya didapatkan banyaknya warga yang merokok. Dosen dan mahasiswa keperawatan STIKes Perintis Padang yang

melakukan pengabdian masyarakat di Kenagarian Simpang Sugiran ini mendapatkan data dari hasil angket didapatkan 76% masyarakat didalam keluarga merokok, berdasarkan wawancara 65% masyarakat mengakui mereka mengkonsumsi rokok disetiap hari, dan hasil dari observasi tampak banyaknya bapak-bapak serta remaja yang merokok di diwarung-warung.

Hipertensi sering menyebabkan perubahan pembuluh darah yang sering mengakibatkan makin tingginya tekanan darah. Tekanan darah adalah kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung. Tekanan sistemik atau arteri darah adalah tekanan darah dalam sistem arteri tubuh juga yang indikator yang baik tentang kesehatan kardiovaskuler. Aliran darah mengalir pada sirkulasi karena perubahan tekanan. Darah mengalir dari daerah yang tekanannya tinggi ke daerah yang tekanan daerah yang lebih rendah. Kontraksi jantung mendorong darah dengan tekanan tinggi ke aorta (Muttajin, 2010).

Tekanan darah ditentukan oleh jumlah darah yang dipompa oleh jantung dan jumlah resistensi terhadap aliran darah di arteri. Semakin banyak darah dipompa jantung maka semakin sempit pula arteri. Semakin tinggi tekanan darah maka akan dapat menyebabkan tekanan darah tinggi (hipertensi) selama bertahun-tahun tanpa gejala apapun. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan resiko masalah kesehatan yang serius, diantaranya yaitu serangan jantung dan stroke.

Sejalan dengan Brunner Suddarth (2010) bahwa hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Pada populasi manula, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Hasil pengukuran tekanan darah yang menunjang angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Kecamatan Guguk adalah sebanyak

Penatalaksanaan medis pada klien dengan hipertensi adalah mencegah terjadinya morbiditas dan mortalitas penyerta dengan menurunkan tekanan darah di bawah 140/90 mmHg. Beberapa penelitian menunjukkan salah satu pendekatan nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi. Relaksasi merupakan

intervensi wajib yang harus di lakukan pada setiap terapi antihipertensi (Muttaqin, 2010).

Menurut Pratiwi (2012), seseorang dikatakan sedang dalam keadaan baik atau tidak, bisa ditentukan oleh perubahan kondisi yang semula tegang menjadi rileks. Kondisi psikologis individu akan tampak pada saat individu mengalami tekanan baik bersifat fisik maupun mental. Potter & Perry (2005) mengatakan bahwa setiap individu memiliki respon yang berbeda terhadap tekanan, tekanan dapat berimbas buruk pada respon fisik, psikologis serta kehidupan sosial seorang individu.

Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Potter & Perry, 2005). Relaksasi psikologis yang mendalam memiliki manfaat bagi kesehatan yang memungkinkan tubuh menyalurkan energi untuk perbaikan dan pemulihan, serta memberikan kelonggaran bagi ketegangan akibat pola-pola kebiasaan (Goldbert, 2007).

Autogenik memiliki makna pengaturan sendiri. Autogenik merupakan salah satu contoh dari teknik relaksasi yang berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh (misalnya, tangan merasa hangat dan berat) yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri (Stetter, 2002). Menurut Aryanti (2007) dalam Pratiwi (2012), relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang. Widyastuti (2004) menambahkan bahwa relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah. Luthe (1969) dalam Kang *et al* (2009) mendefinisikan relaksasi autogenik sebagai teknik atau usaha yang disengaja diarahkan pada kehidupan individu baik psikologis maupun somatik menyebabkan perubahan dalam kesadaran melalui autosugesti sehingga tercapailah keadaan rileks.

Teknik relaksasi dikatakan efektif apabila setiap individu dapat merasakan perubahan pada respon fisiologis tubuh seperti penurunan tekanan

darah, penurunan ketegangan otot, denyut nadi menurun, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta penurunan proses inflamasi. Teknik relaksasi memiliki manfaat bagi pikiran kita, salah satunya untuk meningkatkan gelombang alfa ( $\alpha$ ) di otak sehingga tercapailah keadaan rileks, peningkatan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar dalam tubuh (Potter & Perry, 2005).

Teknik relaksasi autogenik mengacu pada konsep baru. Selama ini, fungsi-fungsi tubuh yang spesifik dianggap berjalan secara terpisah dari pikiran yang tertuju pada diri sendiri. Teknik relaksasi ini membantu individu dalam mengalihkan secara sadar perintah dari diri individu tersebut. Hal ini dapat membantu melawan efek akibat stres yang berbahaya bagi tubuh. Teknik relaksasi autogenik memiliki ide dasar yakni untuk mempelajari cara mengalihkan pikiran berdasarkan anjuran sehingga individu dapat menyingkirkan respon stres yang mengganggu pikiran (Widyastuti, 2004).

Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai merupakan standar latihan relaksasi autogenik (Varvogli, 2011). Sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Tubuh merasakan kehangatan, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi, sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan. Perubahan perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Ober, 2009).

Hadibroto (2006) menyatakan latihan-latihan untuk menghadirkan relaksasi pasif di seluruh bagian tubuh yang dibagi menjadi enam tahap merupakan program teknik relaksasi autogenik. Enam tahap autogenik terdiri dari yaitu merasa berat diseluruh anggota tubuh, merasa hangat ditangan dan kaki, menenangkan denyut jantung, mengatur pernafasan,

menghangatkan daerah sekitar jantung, serta mendinginkan dahi.

Dari penjelasan diatas tujuan dilaksanakan pengabdian masyarakat adalah dapat meningkatkan pengetahuan dan mampu mendemonstrasikan tehnik relaksasi autogenic meningkat.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2019 di Kenagarian Simpang Sudiran Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Pelaksanaan pengabdian masyarakat bertujuan untuk mengetahui gambaran dengan melibatkan masyarakat yang dilakukan intervensi dalam bentuk pemberian edukasi dan demonstrasi tehnik relaksasi autogenic.



Gambar 1. Demonstrasi

Populasi pada pengabdian ini adalah seluruh masyarakat di Kenagarian Simpang Sugiran Kecamatan Guguak. Sebelum dilaksanakan penyuluhan dan demonstrasi dari intervensi yang akan diberikan terlebih dahulu dilakukan pengumpulan data dengan pendekatan wawancara dan pengisian kuesioner kepada masyarakat sekitar. Maka dilanjutkan dengan mengidentifikasi permasalahan kesehatan dan melakukan pemecahan masalah dengan melakukan lokakarya mini masyarakat. Penyuluhan kesehatan dan demonstrasi diberikan seputar pengetahuan awal mengenai dasar kesehatan dan penyakit hipertensi. Penyuluhan dilaksanakan dengan memberikan *leaflet* kepada masyarakat diabntu dengan tampilan powerpoint pada layar. Setelah peserta paham dengan materi yang disampaikan, maka dilakukan demonstrasi dengan terlebih dahulu melihat video tehnik relaksasi autogenic. Dalam praktiknya peserta duduk dengan nyaman kemudian didampingi

oleh tim abdimas untuk suksesnya acara tersebut. Setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi berjalan dengan baik, tim akan membuka sesi diskusi agar jika ada informasi yang masih kurang dimengerti oleh masyarakat. Setelah mendapatkan materi dan informasi sebelum kegiatan ditutup masyarakat diminta untuk mengaplikasikan apa yang sudah mereka dapatkan dalam kegiatan hari ini.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Karakteristik masyarakat berdasarkan umur, diketahui bahwa sebanyak 60 orang sebagian besar peserta berusia >50 tahun yaitu 80%. Dari hasil kegiatan yang dilakukan perilaku masyarakat tentang perawatan hipertensi dengan menggunakan tehnik relaksasi autogenic sudah ada peningkatan sebanyak 82%.

Evaluasi proses kegiatan dilakukan dengan cara observasi antusiasme peserta dalam mengikuti pelatihan. Menurut hasil pengamatan, respon peserta dan masyarakat dalam mengikuti penyuluhan dan deminstrasi ini sangat baik. Demikan pula dukungan dari pihak dusun, nagari, dan Puskesmas berkenan mengikutsertakan bidan untuk terlibat langsung selama proses penyuluhan dan demonstrasi sampai praktiknya. Tingkat kehadiran peserta cukup tinggi yang mengikuti penyuluhan dengan hadir tepat waktu dan menghadiri hingga selesai kegiatan. Proses pemberian materi berlangsung dengan baik, peserta aktif bertanya mengenai materi yang disampaikan. Pemberian materi yang disertai dengan Tanya jawab, diskusi dan praktik langsung dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta tentang materi yang diberikan. Keterampilan masyarakat mengalami peningkatan pula, hal ini ditunjukkan oleh peserta yang sebelumnya tidak pernah maka setelah penyuluhan dan demonstrasi ini mampu melakukan meskipun ada beberapa dalam pelaksanaan yang belum maksimal, namun sebagian besar kondisi ini sudah lebih baik dari pada sebelumnya.

#### **KESIMPULAN**

Dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan ini telah terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat sebagai peserta penyuluhan dan demonstrasi tehnik relaksasi autogenic hal ini merupakan upaya pembinaan

keluarga untuk mencapai kesehatan yang unggul khususnya dalam hal penatalaksanaan penyakit hipertensi. Melalui kegiatan ini telah diberikan bantuan paket instrument untuk materi dan panduan dalam pelaksanaan intervensi teknik relaksasi autogenic. Selanjutnya disarankan untuk meningkatkan kemampuan kader dan tenaga kesehatan di masing-masing wilayah dalam upaya pembinaan yang berkesinambungan dari pihak Puskesmas setempat. Kegiatan pendampingan dilakukan secara terus-menerus perlu dilakukan kerja sama dengan pihak lain seperti pelayanan kesehatan swasta dan dokter yang dapat memberikan layanan rujukan apabila mengalami masalah kesehatan lanjutan mengingat Puskesmas bukanlah satu satunya penyedia pelayanan kesehatan yang diminati oleh masyarakat diwilayah ini.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

1. Bapak Bupati Kabupaten 50 Kota
2. Bapak Camat Kecamatan Guguk
3. Pimpinan Puskesmas Danguang-danguang dan Padang Kandih
4. Ketua Yayasan Perintis Padang
5. Ketua STIKES Perintis Padang
6. Ketua LPPM STIKES Perintis Padang

7. Seluruh civitas akademika STIKES Perintis Padang

#### REFERENSI

- Deatma. (2009). *Relaksasi* (online) (<http://deatma.wordpress.com/2009/09/16/relaksasi/>) diakses tanggal 16-04-2019
- Ethonkowner (2012). *Relaksasi Untuk Mengurangi Stress* (online) (<http://ethonkowner.blogspot.com/2012/01/relaksasi-untuk-mengurangi-stress.html>) diakses tanggal 16-05-2019
- Muhammad AS (2010). *Hidup Bersama Hipertensi*. Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sekejap. Jakarta : In-Books
- National Safety Concil (2004). *Manajemen Stress*. Jakarta: Buku Kedokteran : EGC
- Prayitno dan Erman A (2004). *Dasar –dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Soekidjo. N, Anwar (2012). *Promosi Kesehatan Di Sekolah*. Jakarta : Agro Media Pustaka
- WHO (2014). *Hipertensi* (online) ([http://www.searo.who.int/linkfiles/non\\_communicable\\_disease\\_hypertension-fs.pdf](http://www.searo.who.int/linkfiles/non_communicable_disease_hypertension-fs.pdf)).