

## Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Kramas

Sonhaji<sup>1</sup>, Fery Agusman MM<sup>2</sup>, Rizki Kurniawan<sup>3</sup>, Imelzy Riana Potempu<sup>4</sup>

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan  
Universitas Karya Husada Semarang  
Jl. Kumpul Soekanto No. 46 Sambiroto,  
Semarang

### Article history

Received : 12 Februari 2024

Revised : 15 Maret 2024

Accepted : 20 April 2024

\* Sonhaji

Email : sonhaji8452@gmail.com

### Abstrak

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang tidak bisa diobati namun bisa dikontrol. Umumnya penatalaksanaan hipertensi dengan metode farmakologi sedangkan non farmakologi jarang dilakukan. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk membantu lansia hipertensi dalam upaya mengendalikan tekanan darah. Pelaksanaan kegiatan berupa pemberian edukasi kesehatan tentang hipertensi dan pemberian terapi ROP, dimana pendekatan yang dilakukan yaitu metode pendekatan pada lansia. Kegiatan ini dilakukan di Balai RW 01 Kelurahan Kramas Kota Semarang pada tanggal 5 november 2023. Peserta kegiatan yaitu 30 lansia hipertensi. Hasil pengukuran tekanan darah pada lansia hipertensi mengalami penurunan yaitu nilai rata-rata tekanan darah sebelum yaitu 150-89 mmHg menjadi 141/82 mmHg setelah pemberian terapi ROP. Terapi ROP diharapkan dapat menjadi salah satu langkah alternatif bagi lansia dalam mengontrol atau mengurangi tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, lansia, relaksasi otot progresif

### Abstract

Hypertension is a disease that cannot be treated but can be controlled. Generally, hypertension is managed using pharmacological methods, while non-pharmacological methods are rarely used. The aim of this service activity is to help hypertensive elderly in their efforts to control blood pressure. Carrying out activities in the form of providing health education about hypertension and providing ROP therapy, where the approach used is an approach to the elderly. This activity was carried out at Hall RW 01, Kramas Village, Semarang City on November 5 2023. Participants in the activity were 30 hypertensive elderly people. The results of blood pressure measurements in elderly people with hypertension decreased, namely the average blood pressure value before was 150-89 mmHg to 141/82 mmHg after giving ROP therapy. It is hoped that ROP therapy can be an alternative step for the elderly in controlling or reducing blood pressure.

Keywords: Elderly, hypertension, progressive muscle relaxation

© 2024 Penerbit Universitas Karya Husada Semarang. All rights reserved

## PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan masa pertumbuhan manusia yang rentan terhadap berbagai gangguan fisik. Degeneratif atau penurunan fungsi pada organ atau sistem tubuh yang dialami lansia berdampak munculnya gangguan fisik, mental, psikologi maupun sosial ekonomi pada lansia. Semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin meningkatnya risiko mengalami masalah-masalah tersebut seperti gangguan pada sistem kardiovaskuler pada lansia

mengakibatkan risiko tinggi terjadinya hipertensi (Amarya, Singh, & Sabharwal, 2018).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menjelaskan bahwa prevalensi hipertensi tahun 2023 mencapai 23% dari seluruh jumlah total seluruh dunia. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 mencapai 63.309.620 jiwa. Data dari Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menunjukkan bahwa sebesar 37,57% dari seluruh penduduk berusia > dari 15 tahun mengalami hipertensi pada tahun 2021. Hipertensi juga menjadi penyakit tidak menular (PTM) yang

paling tinggi angka kejadiannya dibandingkan PTM lainnya yaitu sebesar 76,5% di Provinsi Jawa Tengah. Prevalensi hipertensi yang terus meningkat ini didominasi oleh lansia (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2021).

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang tidak bisa diobati namun bisa dikontrol. Hipertensi adalah suatu kondisi seseorang mengalami peningkatan tekanan darah  $\geq 140$  mmHg (Wajngarten & Silva, 2019). Berbagai faktor dapat menjadi faktor risiko hipertensi yaitu faktor yang bisa dirubah dan tidak bisa dirubah. Faktor yang bisa rubah meliputi pola makan rendah garam, olahraga, stress dan konsumsi rokok/alkohol, sedangkan faktor yang tidak bisa dirubah yaitu usia, jenis kelamin dan keturunan atau genetik (Rajkumar & Romate, 2020; Schutte, Srinivasapura Venkateshmurthy, Mohan, & Prabhakaran, 2021).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan masalah kesehatan lebih serius. Tekanan darah yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat mengganggu sistem kerja pembuluh darah arteri untuk membawa darah ke otak, jantung, ginjal dan mata. Beberapa masalah kesehatan lain yang bisa timbul karena hipertensi seperti infark jantung, hematuria, retinopati hipertensi dan stroke (Kućmierz, Frańk, Młynarska, Franczyk, & Rysz, 2021).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk membantu lansia hipertensi. Relaksasi otot progresif ialah teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi dimana metode yang ditetapkan melalui metode progresif dengan tahap latihan berkesinambungan. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan otot skeletal sehingga otot menjadi relaks dan mengurangi tingkat stres serta pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Ekarini, Heryati, & Maryam, 2019).

Hasil pengkajian yang dilakukan di wilayah RT 01/ RW 01 Kelurahan Kramas, Kecamatan Tembalang pada tanggal September 2023 didapatkan masalah terbanyak yang dialami alnsia adalah hipertensi, dimana terdapat 50 lansia dan 30 lansia diantaranya menderita hipertensi. Hasil wawancara dengan Kader Kesehatan didapatkan bahwa penanganan hipertensi yang sudah dilakukan yaitu secara farmakologi,

namun banyak lansia yang tidak patuh untuk berobat ke Puskesmas untuk mengambil obat. Kader Kesehatan juga mengatakan bahwa penanganan secara non farmakologi belum pernah diterapkan kepada lansia.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Balai RW 01 Kelurahan Kramas Kota Semarang. Kegiatan ini menyasarkan 30 lansia yang menderita hipertensi. Adapun pendekatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu pemberian pendidikan kesehatan dan pengukuran tekanan sebelum dan sesudah pemberian terapi ROP. Prosedur pelaksanaan kegiatan meliputi kordinasi dan perijinan, penetapan waktu dan tempat kegiatan, tahap pelaksanaan yaitu pemberian edukasi serta pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah pemberian terapi ROP.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 5 November 2023. Keberhasilan dan kelancaran kegiatan ini atas kerjasam dan dukungan kader kesehatan, petugas kesehatan Puskesmas Padangsari dan 30 lansia (warga binaan). Adapun dokumentasi kegiatan pengabdian yang telah dilakukan sebagai berikut:

Gambar 1. Koordinasi



Kegiatan koordinasi dilakukan terlebih dari dengan petugas kesehatan Puskesmas Padangsari dan Kader kesehatan RW 01 Kelurahan Kramas untuk merencanakan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Koordinasi tersebut meliputi penentuan jenis kegiatan (pemberian edukasi dan

pengukuran tekanan darah pada lansia hipertensi), waktu dan tempat kegiatan, sasaran kegiatan dan tim/panitia kegiatan.

Gambar 2. Pemberian Edukasi Kesehatan Hipertensi



Topik edukasi kesehatan yang diberikan kepada lansia meliputi langkah mengontrol tekanan darah, menu bagi lansia hipertensi dan terapi ROP. Topik menu bagi lansia hipertensi disampaikan oleh Kader Kesehatan sedangkan topik langkah mengontrol tekanan darah dan terapi ROP disampaikan oleh mahasiswa Universitas Karya Husada Semarang, dimana setiap topik edukasi diberikan waktu 10 menit untuk presentasi. Lansia tampak antusias dalam mengikuti pemberian edukasi yang diberikan oleh ketiga narasumber. Hal tersebut ditunjukkan dengan beberapa lansia yang mengajukan pertanyaan pada saat sesi tanya jawab.

Gambar 3. Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi ROP



Pengukuran tekanan darah dilakukan untuk mengetahui status kesehatan yang dilakukan

sebelum dan sesudah pemberian terapi ROP selama 15 menit.

Tabel 1. Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Pemberian Terapi ROP

Tekanan Darah (mmHG)	Frekuensi	Prosentase	Rata-Rata
120/80-139/89	5	16,6	150/89
140/90-159/99	23	76,7	mmHg
≥160/100	2	6,7	

Tabel 1 menunjukkan bahwa tekanan darah lansia sebelum diberikan terapi ROP sebagian besar yaitu 23 lansia (76,7%) mempunyai tekanan darah pada rentang 140/90-159/99 mmHg dengan nilai rata-rata tekanan darah adalah 150/89 mmHg.

Tabel 2. Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Pemberian Terapi ROP

Tekanan Darah (mmHG)	Frekuensi	Prosentase	Rata-Rata
120/80-139/89	11	36,7	141/82
140/90-159/99	18	60,0	mmHg
≥160/100	1	3,3	

Tabel 2 menunjukkan bahwa tekanan darah lansia sesudah diberikan terapi ROP sebagian besar yaitu 18 lansia (60%) mempunyai tekanan darah pada rentang 140/90-159/99 mmHg dengan nilai rata-rata tekanan darah adalah 141/82 mmHg.

Pemberian terapi ROP kepada 30 lansia di RW 01 Kelurahan Kramas Kota Semarang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah terlihat dari nilai rata-rata tekanan darah sebelum yaitu 150-89 mmHg menjadi 141/82 mmmHg. Beberapa penelitian terdahulu juga menerangkan hal serupa bahwa terapi ROP dapat membantu lansia hipertensi untuk mengurangi atau mengendalikan tekanan darah, (Ekarini et al., 2019). Beberapa kelebihan dan keistimewaan lain dari terapi relaksasi otot progresif (ROP) ini yaitu menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, sakit kepala, sakit punggung, frekuensi jantung, frekuensi pernapasan laju metabolik, menurunkan denyut nadi, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta mengurangi stress pada lansia, menurunkan kecemasan dan depresi dengan meningkatkan kontrol diri (Akhriansyah, 2019).

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berjalan lancar sesuai dengan perencanaan. 30 lansia yang mengikuti terlihat sangat antusias ketika diberikan edukasi kesehatan tentang lansia dan terapi ROP. Hasil pkegiatan juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi ROP, sehingga diharapkan terapi ROP ini dapat dijadikan salah satu langkah alternatif bagi lansia dalam mengontrol atau mengurangi tekanan darah.

## REFERENSI

- Akhriansyah, M. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 11. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.544>
- Amarya, S., Singh, K., & Sabharwal, M. (2018). Ageing process and physiological changes. In G. D'Onofrio, A. Greco, & D. Sancarlo (Eds.), *Gerontology*. InTech. <https://doi.org/10.5772/intechopen.76249>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2021). *Profil kesehatan Jawa Tengah tahun 2021*. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- 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. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
- Kućmierz, J., Frań, W., Młynarska, E., Franczyk, B., & Rysz, J. (2021). Molecular interactions of arterial hypertension in its target organs. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(18), 9669. <https://doi.org/10.3390/ijms2218966988>
- Rajkumar, E., & Romate, J. (2020). Behavioural risk factors, hypertension knowledge, and hypertension in Rural India. *International Journal of Hypertension*, 2020, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2020/8108202>
- Schutte, A. E., Srinivasapura Venkateshmurthy, N., Mohan, S., & Prabhakaran, D. (2021). Hypertension in low and middle income countries. *Circulation Research*, 128(7), 808–826. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.120.318729>
- Wajngarten, M., & Silva, G. S. (2019). Hypertension and stroke: Update on treatment. *European Cardiology Review*, 14(2), 111–115. <https://doi.org/10.15420/ecr.2019.11.1>