

Application of the Autogenic Relaxation Method to Hypertension Sufferers in the Work Area of the Mekarmukti Health Center

Suanda Saputra

Universitas Medika Suherman

Corresponding Author: Suanda Saputra suandasaputra018@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Autogenic Relaxation, Hypertension, Puskesmas

Received : 09, October

Revised : 12, November

Accepted: 25, December

©2022 Saputra: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Community service activities are carried out at the Posbindu Seroja working area of the Mekarmukti Health Center, North Cikarang District, Bekasi Regency. This service activity is carried out with the aim of providing understanding to the public about hypertension and its non-pharmacological management by providing autogenic relaxation training methods with good/correct and directed techniques. Educational and training activities are tailored to the problems and needs faced by partners. The method of implementing community service activities starts from observing and identifying problems in the working area of the Mekarmukti Health Center. Community service activities are carried out in October - November 2022. The results of the community service activities are that participants participate in activities from start to finish with enthusiasm, respondents have knowledge and understand about hypertension and its non-pharmacological management, and participants are able to practice/demonstrate autogenic relaxation techniques correctly according to with that exemplified by the servant.

Penerapan Metode Relaksasi *Autogenic* pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mekarmukti

Suanda Saputra

Universitas Medika Suherman

Corresponding Author: Suanda Saputra suandasaputra018@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Relaksasi *Autogenic*, Hipertensi, Puskesmas.

Received : 09, Oktober

Revised : 12, November

Accepted: 25, Desember

©2022 Saputra: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posbindu Seroja wilayah kerja Puskesmas Mekarmukti, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang hipertensi dan penatalaksanaannya secara non farmakologis dengan memberikan metode latihan relaksasi *autogenic* dengan tehnik yang baik/benar dan terarah. Kegiatan edukasi dan latihan disesuaikan dengan permasalahan dan kebutuhan yang dihadapi oleh mitra. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dimulai dari observasi dan identifikasi permasalahan di wilayah kerja Puskesmas Mekarmukti. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Oktober - November 2022. Hasil kegiatan pengabdian peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dengan antusias, responden memiliki pengetahuan dan memahami tentang hipertensi dan penatalaksanaannya secara non farmakologis, dan peserta dapat mempraktikkan/ memperagakan tehnik relaksasi *autogenic* dengan benar sesuai dengan yang dicontohkan oleh pengabdian.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa pada tahun 2019 prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia dan dari jumlah tersebut hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Prevalensi hipertensi ini di perkirakan akan mengalami kenaikan pada tahun 2025, kenaikan prevalensinya menjadi 29,2% dari total penduduk dunia. Menurut data *World Health Organization* (WHO) negara yang memiliki prevalensi hipertensi tertinggi adalah wilayah Afrika yaitu sebesar 27%, dan wilayah Asia Tenggara berada pada posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total penduduk.

Angka kejadian hipertensi di Indonesia pada penduduk umur >18 tahun sebesar 34,1%, meningkat sebesar 8,3% dari prevalensi tahun 2013. Provinsi Jawa Barat menduduki urutan ke dua sebagai Provinsi dengan kasus Hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 39,6% setelah Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,1% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data yang di peroleh dari Puskesmas Mekarmukti Kecamatan Cikarang Utara dalam rentang 3 (Tiga) bulan terakhir yaitu Januari sampai Maret 2022 di dapatkan bahwa penderita hipertensi terus meningkat. Pada bulan Januari terdapat 86 penderita, Februari 112 penderita dan Maret 194 penderita. Jumlah penderita hipertensi yang aktif di kegiatan posbindu Mekarmukti sebanyak 132 orang (Data Primer Puskesmas Mekarmukti, 2022).

Upaya penatalaksanaan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan non farmakologis berupa terapi relaksasi. Relaksasi adalah bentuk terapi berupa pemberian intruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh. Salah satu jenis relaksasi yang dapat diberikan untuk penderita hipertensi yaitu dengan relaksasi *autogenic* (Potter dan Perry, 2010). Dengan pemberian metode latihan relaksasi *autogenic* yang terencana dan *continue* diharapkan setelah kegiatan pengabdian ini, penderita hipertensi dapat melakukan latihan relaksasi *autogenic* secara mandiri dengan tehnik yang baik/benar dan terarah, sehingga manfaatnya dapat peroleh yaitu menurunkan/ mengurangi nyeri kepala dan mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut pada penderita hipertensi (Ariyanti, 2020). Puskesmas Mekarmukti memiliki sumberdaya kesehatan terdiri dari dokter umum, dokter gigi, perawat, bidan, nutrisonis, fisioterafis, sanitarian, analis laboratorium, pejabat struktural, staf penunjang administrasi, dan pengelola program kesehatan. Masing-masing sumberdaya kesehatan bertugas sesuai dengan bidang kelimuan yang dimiliki. Kegiatan pengabdian ini sejalan dengan program yang dicanangkan oleh Puskesmas Mekarmukti, guna menekan angka kejadian penyakit tidak menular yaitu hipertensi diwilayah Cikarang Utara khususnya wilayah binaan Puskesmas Mekarmukti.

PELAKSANAAN DAN METODE

Lokasi Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Posbindu Seroja, wilayah kerja Puskesmas Mekarmukti, pelaksanaan kegiatan di bulan Oktober - November 2022 dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Metode Kegiatan yang dilaksanakan menggunakan model *Active Observation and Feedback Learning*. Pelaksanaan kegiatan pengabdian mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :



Gambar 1. Langkah-langkah Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Gambar 1. Langkah-langkah Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan memiliki hasil yang dituangkan dalam tabel setiap kegiatan :

1. Permasalahan di Lapangan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penderita Hipertensi di Puskesmas Mekarmukti Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	14	47
Perempuan	16	53
Jumlah	30	100

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar penderita hipertensi adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 orang (53%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat pengetahuan Penderita Hipertensi di Puskesmas Mekarmukti sebelum dilakukan edukasi

Jenis Kelamin	Tingkat Pengetahuan		
	Baik	Cukup	Kurang
Laki-laki	3	6	5
Perempuan	2	8	6
Jumlah	5	14	11

Dari tabel diatas dapat diketahui hasil pre test pengetahuan penderita hipertensi dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 14 orang (46%), dan penderita hipertensi dengan pengetahuan kurang sebanyak 11 orang (37%).

2. Kegiatan Penerapan Metode Relaksasi *Autogenic* pada Penderita Hipertensi
Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian kuesioner pengetahuan tentang hipertensi. Peserta diberikan waktu selama 15 menit untuk mengisi kuesioner dan setelah itu dilanjutkan dengan pemberian edukasi mengenai hipertensi dan penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologis dengan relaksasi *autogenic*.



Gambar 2 Pemberian edukasi

Setelah kegiatan pemberian edukasi kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner mengenai pengetahuan hipertensi dan penatalaksanaannya secara non farmakologis dengan relaksasi *autogenic*. Kegiatan dilanjutkan dengan memperagakan/ mempraktikkan keterampilan relaksasi *autogenic* kemudian dilanjutkan dengan latihan dan peserta diminta untuk mengulangi latihan tersebut selama seminggu minimal 2-3 kali dalam sehari dan dilakukan/ diulangi selama 1 minggu. Setelah 1 minggu kemudian peserta diminta untuk mengisi kembali kuesioner terkait manfaat relaksasi *autogenic*, dengan melaksanakan relaksasi *autogenic* secara teratur dan *continue* dapat memberikan manfaat menurunkan nyeri kepala dan mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut pada penderita hipertensi (Ariyanti, 2020).



Gambar 3. Penerapan Metode Relaksasi *Autogenic*

Kegiatan PKM mempunyai tujuan agar pengetahuan peserta meningkat dan peserta mampu melakukan relaksasi *autogenic* secara mandiri dengan benar Indikator untuk menilai keberhasilan dari kedua hal tersebut adalah nilai pengetahuan tentang hipertensi meningkat dan peserta dapat melakukan relaksasi *autogenic* dengan baik dan benar sehingga dapat menurunkan nyeri kepala dan mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat pengetahuan Penderita Hipertensi di Puskesmas Mekarmukti setelah dilakukan edukasi

Jenis Kelamin	Tingkat Pengetahuan		
	Baik	Cukup	Kurang
Laki-laki	8	3	1
Perempuan	9	6	3
Jumlah	17	9	4

Dari tabel diatas dapat diketahui hasil post test pengetahuan penderita hipertensi dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 9 orang (30%), dan penderita hipertensi dengan pengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13%).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Keseimpulan yang diperoleh dari terlaksananya program kegiatan pengabdian masyarakat tersebut adalah partisipan memiliki peningkatan pengetahuan dan pemahaman terkait hipertensi dan penatalaksanaannya secara non farmakologis dengan teknik relaksasi *autogenic* kenaikan prosentase sebesar 57% memiliki tingkat pengetahuan baik. Untuk program pengembangan selanjutnya perlu melibatkan keluarga. Untuk bisa mendapatkan hasil yang optimal relaksasi *autogenic* harus dilakukan secara teratur 2-3 kali sehari, dan keluarga sebagai orang terdekat dengan pasien memiliki peran penting dalam memberikan motivasi dan dukungan kepada pasien dalam melakukan terapi relaksasi ini. Keluarga perlu terlibat dalam penatalaksanaan pengobatan hipertensi. Dukungan keluarga sendiri memiliki dasar sebagai penghambat progresivitas penyakit hipertensi dan dapat menunjang keberhasilan terapi hipertensi (Susanto, 2016). Keluarga memiliki peran dalam manajemen penyakit pasien, dimulai dari makanan harian, aktivitas fisik dan dukungan emosional yang membantu pasien untuk menangani stres akibat penyakitnya (Rosland AM, 2016)

PENELITIAN LANJUTAN

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan tentang topik Penerapan Metode Relaksasi *Autogenic* pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mekarmukti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada para peserta pengabdian yaitu penderita hipertensi di Posbindu Seroja, kader kesehatan, perangkat desa setempat untuk waktu yang telah diberikan, dan Kepala Puskesmas Mekarmukti, Kec.Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi yang telah bersedia dan mengizinkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dan untuk mahasiswa yang telah bersedia terlibat dalam pengambilan data pengabdian masyarakat ini, serta segenap teman-teman yang sudah berkontribusi dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat wilayah kerja Puskesmas Mekarmukti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74.
<https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Bachtiar, H. H. (2012). *Imajinasi Terbimbing Untuk Cegah Hipertensi*. Penerbit Deepublish (CV BUDI UTAMA).
<https://doi.org/10.14499/indonesianjpharm27iss2pp74>
- Barker, S. (2019). *Keperawatan Gerontik Asuhan Keperawatan pada Lansia - Caring for Older People in Nursing*. Rapha Publishing.
- Brunner & Suddarth. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*.
- Cahyani, N. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Ny. C Dengan Diagnosa medis Hipertensi*. Online. eprints.kertacendekia.ac.id
- Erika Untari Dewi, N. P. W. (n.d.). Teknik Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. 68-79.
- Mansi N.Patel, Deepak Krishnamurthy. (2019) Effectiveness Of Autogenic Relaxation On Depression Level - A Literature Review . Universitas Sains & Teknologi Charotar, Changa, Taluka: Petlad, Distrik: Anand, Gujarat, India. Hal. 17-22, vol. 5
- Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI Tahun 2018.
- Rosland AM. (2016). *Sharing the care : the Roleof Famillyin Cronic Illness*. California Heathcare Foundation,
- Smeltzer & Bare. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika. Smeltzer & Bare. (2013b). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Bunner & Suddarth (Edisi 8; EGC, ed.)*. jakarta. Yulianto, Surya Mustika Sari, Yufi Aris Lestari. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 8-18
- Sugiyono (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta

Susanto. Y (2016). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Puskesmas Tanah Laut

Townsend, MC. (2010). Diagnosis Keperawatan Psikiatri Rencana Asuhan & Medikasi Psikotropik. Jakarta : EGC

Triyanto Endang (2014) Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu.

WHO. (2013). Global Report On Diabetes. France: World Health Organization

Wijaya, A.S dan Putri, Y.M. (2013) Keperawatan Medikal Bedah 2, Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep. Yogyakarta : Nuha Medika