

PELATIHAN TEKNIK RELAKSASI MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KEMAMPUAN MELAKSANAKANNYA PADA PENDERITA HIPERTENSI

Yustina Kristianingsih

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

e-mail: tina_fw@yahoo.com

Abstract: Hypertension is a disease that is experienced by many people in Indonesia. To control blood pressure can be done with the stress management one of the choice with deep breathing relaxation techniques. The method of this research was Pre-experimental one group pre and post test desingn. Respondents who become subjects in this study were 90 patients with hypertension who have been in the doctor's diagnosis. Data collection tools such as questionnaires and observation sheets to measure the level of knowledge and ability of implementing relaxation techniques before and after training. The results using the Wilcoxon test showed $p = 0.000$ both for the level of knowledge and ability to obtain the effect of implementation techniques of relaxation training in improving the level of knowledge and ability of its implementation in hypertensive patients in Posyandu Lansia Mawar RW IV Village Sawahan Surabaya. So the expected health volunteer in Posyandu Lansia for elderly people with hypertension remain motivated to implement relaxation breathing techniques to lower blood pressure in both individuals and groups. Applications deep breath of relaxation as a group can be done before the regular sports activities elderly.

Key words: relaxation techniques, hypertension, knowledge, implementation

Abstrak: Hipertensi merupakan penyakit yang banyak dialami oleh masyarakat di Indonesia. Untuk membantu mengedalikan tekanan darah dapat dilakukan dengan menejemen stress salah satunya dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam. Desain penelitian pra eksperimental dengan *one group pre dan post test desingn*. Responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah 90 penderita Hipertensi yang telah di diagnose dokter. Alat pengumpulan data berupa kuesioner dan lembar observasi untuk mengukur tingkat pengetahuan dan kemampuan pelaksanaan teknik relaksasi sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil uji menggunakan Wilcoxon didapatkan hasil $p=0.000$ baik untuk tingkat pengetahuan maupun kemampuan pelaksanaannya sehingga didapatkan pengaruh pelatihan teknik relaksasi dalam meningkatkan tingkat pengetahuan dan kemampuan pelaksanaannya pada penderita hipertensi di posyandu Mawar RW IV Kelurahan Pakis Kecamatan Sawahan Surabaya. Sehingga di harapkan Kader posyandu Lansia memotivasi penderita hipertensi untuk tetap melaksanakan teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah baik secara individu maupun kelompok. Aplikasi relaksasi napas dalam secara kelompok bisa dilakukan sebelum kegiatan olahraga rutin lansia.

Kata kunci: teknik relaksasi, hipertensi, pengetahuan, pelaksanaan.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang banyak dialami oleh masyarakat di Indonesia. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan diastoliknya di atas 90 mmHg, yang bisa disebabkan karena stres, faktor keturunan, usia, asupan garam, dan gaya hidup yang kurang sehat (Smeltzer, 2001). Pada umumnya hipertensi tidak memiliki gejala khusus, namun secara umum pada

hipertensi sedang dan berat sering ditemukan gejala sakit kepala, epistaksis, marah, telinga berdengung, rasa berat di tengkuk, sulit tidur, mata berkunang-kunang dan pusing (Mansjoer, 2001). Penyakit hipertensi sulit disembuhkan tetapi dapat dikendalikan sampai batas normal yaitu dengan penggunaan obat-obat anti-hipertensi, pengaturan diet (rendah garam, kolesterol, dan lemak jenuh), berhenti merokok dan alkohol, olahraga teratur, dan manajemen stres dengan teknik relaksasi (relaksasi otot, latihan pernapasan, hipnosis) (Sutanto, 2009). Pengendalian

hipertensi yang paling sederhana dan mudah dilakukan adalah teknik relaksasi pernapasan yaitu dengan napas dalam, karena dengan bernapas dalam dan lambat pembuluh darah mengalami dilatasi dan dapat menurunkan tekanan darah (Iskandar, 2010).

Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2007 Provinsi Jawa Timur prevalensi penyakit hipertensi di Surabaya adalah 26,4%, sedangkan berdasarkan diagnosa dan minum obat (D/O) sebesar 7,9%. Hal ini menggambarkan bahwa banyak penderita hipertensi yang tidak terdiagnosa dan minum obat (Depkes,

2008). Berdasarkan survei pendahuluan peneliti pada 6 penderita hipertensi di Posyandu Lansia Mawar RW 04 Kelurahan Pakis Kecamatan Sawahan didapatkan data, semua penderita hipertensi mengungkapkan belum pernah mendapat informasi tentang relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah, 1 penderita hipertensi minum obat anti hipertensi serta diet rendah garam dan tinggi lemak, 2 penderita hipertensi hanya minum obat antihipertensi, 1 penderita hipertensi hanya diet rendah garam dan lemak, dan 2 penderita hipertensi tidak minum obat antihipertensi serta diet tinggi garam dan lemak.

Tujuan penelitian menganalisis pengaruh pelatihan teknik relaksasi terhadap tingkat pengetahuan dan kemampuan pelaksanaannya pada penderita hipertensi di posyandu lansia.

METODE

Metode penelitian yang digunakan *Pra experimental* dengan pendekatan *one group pre post test design*. Variabel *independent* adalah pelatihan teknik relaksasi dan variabel *dependennya* adalah tingkat pengetahuan dan kemampuan melaksanakan teknik relaksasi. Populasi yang digunakan adalah penderita hipertensi di RW IV Kelurahan Pakis Kecamatan Sawahan Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi diantaranya

sudah terdiagnosa oleh dokter, belum pernah mendapat informasi tentang relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah, bisa membaca dan menulis. Besar sampel dalam penelitian ini sejumlah 90 responden.

Penelitian dilakukan di posyandu Lansia Mawar RW IV Kelurahan Pakis Kecamatan Sawahan Surabaya mulai tanggal 24 Oktober sampai 2 November 2014. Proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan pengukuran tingkat pengetahuan tentang teknik relaksasi dan mengobservasi pelaksanaan teknik relaksasi dengan menggunakan kuesioner.

Penderita hipertensi yang sudah di diagnosa dokter, belum pernah mendapatkan informasi tentang teknik relaksasi dan bisa membaca serta menulis, kemudian diukur tingkat pengetahuan dan kemampuan melaksanakan teknik relaksasi menggunakan kuesioner kemudian diberikan intervensi berupa pelatihan selama 4 kali selama 10 hari, dan diakhiri dengan pengukuran tingkat pengetahuan dan kemampuan pelaksanaannya pasca intervensi. Data dianalisis dengan membandingkan tingkat pengetahuan sebelum dengan sesudah dan membandingkan kemampuan pelaksanaan teknik relaksasi sebelum dan sesudah pelatihan. Uji statistic dilakukan dengan menggunakan Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan dengan taraf signifikan, $\alpha=0,05$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

No.	Kriteria	N	%
1	Usia		
	55-60	3	3.75
	60-70	62	77.5
	>70	15	18.75
2	Jenis kelamin		
	Perempuan	68	68
	Laki-laki	12	22
3	Tingkat Pendidikan		
	SD	5	6.25
	SMP	57	71.25
	SMA	14	5
	PT	4	17.5
4	Lama menderita HT		
	1-2 tahun	14	17.5
	3-4 tahun	52	65
	>5 tahun	14	17.5
5	Konsumsi obat		
	Mengonsumsi obat	67	83.75
	Tidak mengonsumsi obat	13	16.25
6	Diet rendah garam	80	100
7	Olah raga: senam aerobic	80	100
8	Cara mengurangi stress Istirahat	80	100

Tabel 1 menunjukkan seluruhnya menjalankan diet rendah garam, melakukan olah raga senam aerobic dan mengurangi stress dengan istirahat, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, berusia 60-70 tahun, berpendidikan SMP, mengonsumsi obat dan lama menderita Hipertensi 3-4 tahun.

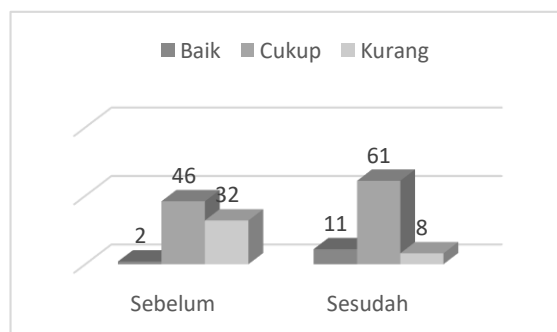


Diagram 1 Perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan teknik relaksasi

Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ oleh karena $p<\alpha$, maka terdapat peningkatan pengetahuan tentang teknik relaksasi pada penderita hipertensi

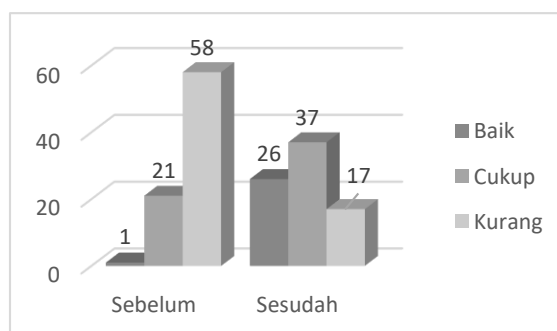


Diagram 2 Perbedaan kemampuan melaksanakan teknik relaksasi sebelum dan sesudah pelatihan

Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ oleh karena $p<\alpha$, maka terdapat peningkatan kemampuan melaksanakan teknik relaksasi pada penderita hipertensi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian sebelum pelatihan, dari 80 responden didapatkan sebanyak 46 responden (57.5%) memiliki pengetahuan cukup, 32 responden (40%) memiliki pengetahuan kurang, dan 2 responden (2.5%) memiliki pengetahuan baik. Ditinjau dari segi usia seluruh responden berada pada usia lansia. Menurut

Iqbal Mubarak (2007) dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikologi atau mental dan taraf berfikir seseorang menjadi semakin matang dan dewasa. Pada penelitian ini responden dengan rentang umur 60-74 tahun semestinya memiliki tingkat pengetahuan baik tentang teknik relaksasi napas dalam pada penderita hipertensi, namun faktanya masih ada responden memiliki tingkat pengetahuan sebagian besar responden berpengetahuan cukup dan kurang meskipun responden tersebut sudah mencapai kematangan taraf berfikir serta dewasa, hal ini disebabkan karena dalam penelitian ini responden belum pernah mendapat informasi tentang relaksasi napas dalam.

Setelah dilakukan pelatihan tentang relaksasi napas dalam bagi penderita hipertensi didapatkan perubahan tingkat pengetahuan dimana dari 80 responden didapatkan 61 responden (76,25%) yang memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 11 responden (13,25%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Menurut Azwar (1983) yang dikutip oleh Machfoedz (2007), pelatihan merupakan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru (Mubarak, 2007). Pemberian pendidikan kesehatan melalui pelatihan tentang relaksasi napas dalam bagi penderita hipertensi merupakan suatu bentuk pemberian informasi yang dapat membantu penderita hipertensi mengerti serta memahami informasi yang diberikan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan pelatihan terdapat 46 responden (40%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, 32 responden (40%)

memiliki tingkat pengetahuan kurang, dan 2 responden (2,5%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Sedangkan sesudah pelatihan 61 responden (76,25%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 11 responden (13,75%) memiliki tingkat pengetahuan baik dan 8 responden (10%) berpengetahuan kurang. Dari hasil uji statistik menggunakan *wilcoxon* dengan signifikansi $\alpha = 0,05$ didapatkan harga $p = 0,000$. Oleh karena $p < \alpha$, maka H_0 ditolak, berarti ada pengaruh antara pelatihan teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat pengetahuan penderita hipertensi tentang relaksasi napas dalam pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Mawar RW 04 Pakis. Pelatihan adalah suatu proses membantu orang lain dalam memperoleh skill dan pengetahuan (M. Saleh Marzuki, 1992). Menurut Fitriani (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi pendidikan kesehatan adalah proses penyuluhan yang meliputi alat peraga dan metode yang digunakan. Pada penelitian ini perubahan tingkat pengetahuan penderita hipertensi sesudah pelatihan membuktikan pelatihan yang didukung oleh multimedia seperti LCD dan *power point* dan multi metode seperti ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan redemonstrasi merupakan metode yang efektif digunakan dalam penyampaian informasi kesehatan karena saat pelatihan, terjadi transfer informasi dari pelatih kepada sasaran sehingga materi tersebut dapat dipahami dengan baik.

Selain itu hasil sebelum pelatihan pada aspek kemampuan melaksanakan teknik relaksasi, dari 80 responden didapatkan sebanyak 58 responden (73%) memiliki Kemampuan kurang, 21 responden (26%) memiliki Kemampuan cukup, dan 1 responden (1%) memiliki kemampuan baik. Menurut teori Lawrence Green yang di tulis oleh Notoadmodjo (2010) faktor – faktor predisposisi (*pre disposing factors*) yaitu faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang antara lain pengetahuan, sikap,

keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi dan sebagainya. Hal ini sesuai dengan teori karena responden belum mendapatkan pelatihan untuk mengetahui cara melaksanakan teknik relaksasi yang benar.

Berdasarkan data hasil penelitian, kemampuan responden sesudah pelatihan menunjukkan dari 80 responden didapatkan sebanyak 37 responden (46%) memiliki Kemampuan cukup, 26 responden (33%) memiliki kemampuan baik, dan 17 responden (21%) memiliki kemampuan kurang. Menurut Robinson dalam Marzuki (1992) pelatihan sebagai alat untuk memperbaiki penampilan/ketrampilan individu atau kelompok. Hal ini sesuai dengan teori kemampuan responden mengalami peningkatan setelah dilakukan pelatihan, hal ini terjadi karena selama penelitian responden mendapat pelatihan teknik relaksasi melalui metode demonstrasi, redemonstrasi dan pendampingan dalam melakukan teknik relaksasi yang benar sehingga memudahkan responden untuk memperbaiki cara melakukan teknik relaksasi. Namun ada beberapa responden yang masih dalam kategori kemampuan melakukan relaksasi cukup dan kurang tetapi terdapat peningkatan nilai dari sebelum dilakukan pelatihan, hal ini terjadi karena responden dalam kategori usia lansia yang mengalami penurunan dalam kecepatan belajar dan mengingat.

Berdasarkan data penelitian juga dapat diketahui perubahan kemampuan sebelum mendapatkan pelatihan terdapat 58 responden (73%) memiliki kemampuan kurang, 21 responden (26%) memiliki kemampuan cukup, dan 1 responden (1%) memiliki kemampuan baik. Sedangkan sesudah pelatihan 37 responden (46%) memiliki kemampuan Cukup, dan 26 responden (33%) memiliki kemampuan baik dan 17 responden (21%) memiliki kemampuan kurang. Hasil uji statistik menggunakan *wilcoxon* dengan signifikansi $\alpha = 0.05$ didapatkan harga $p = 0.000$. Oleh karena $p < \alpha$, maka H_0 ditolak, berarti ada

pengaruh antara pelatihan teknik relaksasi napas dalam terhadap Kemampuan melaksanakan teknik relaksasi penderita hipertensi tentang relaksasi napas dalam pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Mawar RW 04 Pakis. Menurut Sikula dalam Sumantri (2000) pelatihan adalah proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan cara dan prosedur yang sistematis dan terorganisir. Para peserta pelatihan akan mempelajari pengetahuan dan keterampilan yang sifatnya praktis untuk tujuan tertentu. Hasil penelitian ini mendukung teori tersebut dimana terjadi peningkatan kemampuan dalam melaksanakan teknik relaksasi setelah mendapat pelatihan intensif dan kombinasi metode dalam pelatihan.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh antara pelatihan dengan peningkatan tingkat pengetahuan dan kemampuan melaksanakan teknik relaksasi pada penderita hipertensi di posyandu lansia Mawar RW IV Kelurahan Pakis Kecamatan Sawahan Surabaya. Teknik relaksasi dengan pernapasan yang dalam dan teratur akan menstabilkan denyut jantung yang pada gilirannya akan menstabilkan tekanan darah serta memelihara fungsi jantung. Untuk membentuk kemampuan mengontrol tekanan darah anggota posyandu lansia mawar yang menderita hipertensi diharapkan kader psosyandu lansia memanfaatkan ajang pertemuan lansia untuk menginformasikan relaksasi napas dalam kepada penderita hipertensi yang belum mendapatkan informasi serta memotivasi penderita hipertensi untuk tetap melaksanakan teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah baik secara individu maupun kelompok. Aplikasi relaksasi napas dalam secara kelompok bisa dilakukan sebelum kegiatan olahraga rutin lansia

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, Nabyuro'y R. (2011). *Cara Mudah Mencegah, Mengobati Asam Urat Dan Hipertensi*. Yogyakarta: Dinamika Media
- Davis, Martha. (1988). *Panduan Relaksasi Dan Reduksi Stres*. Alih bahasa: Budi Anna Keliat, et all. (1995). Jakarta: EGC
- Depkes RI. (2008). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2007 Provinsi Jawa Timur*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI
- Diwanto, Masde Al. (2009). *Tips Mencegah Stroke, Hipertensi dan Serangan Jantung*. Yogyakarta: Paradigma
- Donit Primbon. (2011). *Latihan Pernapasan Diafragma*. (<http://reliartmusiccoursebontang.webnode.com/galeri/latihan-pernafasan-diafragma/>). Diakses 31 Januari 2012. pukul 16:43 WIB
- Gunawan, Lany. (2001). *Hipertensi: Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Kanisius
- Hartono, LA. (2007). *Stres dan Stroke*. Yogyakarta: Kanisius
- Hambly, Andrea. (2011). *Craniosacral Therapy-Difficulty Breathing (Dyspnea)*. (<http://www.whitetigernaturalmedicine.com/craniosacral-therapy/craniosacral-therapy-difficulty-breathing>). Diakses 31 Januari 2012. pukul 16:50 WIB) Indrayani, Widian Nur. (2009). *Deteksi Dini Kolesterol, Hipertensi & Stroke*. Yogyakarta: Milestone
- Iskandar, Munadjad. (2010). *Health Triad (Body, Mind, and System): Sehat, Antusias, Energik Melalui Sinkronisasi Tubuh, Pikiran, dan Sistem Health Triad (Tiga Serangkai Kesehatan)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Joewono, Boedi Soesetyo. (2003). *Ilmu Penyakit Jantung*. Surabaya: Airlangga University Press
- Koezier dan Audrey Berman. (2002). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Alih bahasa: Eny Meiliya et all. (2009). Jakarta: EGC
- Lim, Johannes. (2007). *Hypnosis In Selling: Cara Mempengaruhi Emosi dan Perilaku Prospek Agar Lebih Mudah Percaya dan Membeli*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Mansjoer, Arif. et all. (2001). *Kapita Selekta Kedokteran Ed. 3*. Jakarta: Media Aesculapius
- Morgan, John M. et all. (2002). *Lecture Notes: Kardiologi. Ed. 4*. Alih bahasa: Azwar Agoes et all. (2005). Jakarta: Erlangga
- Marzuki, M.S. (1992). *Strategi dan Model Pelatihan*. Malang: IKIP Malang.
- Muttaqin, Arif. (2009). *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Kardiovaskular*. Jakarta: SalembaMedika
- Naslund, Sebastian. (2011). *Breathing like a YOGI*. (<http://www.freediving.biz/features/breathing.html>). Diakses 31 Januari 2012. pukul 16:44 WIB)
- Ridwan, Muhamad. (2009). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer: Hipertensi*. Jawa Tengah: Pustaka Widyamara
- Sumantri, S. (2000), *Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Bandung, Fakultas Psikologi Unpad.
- Smeltzer, Suzanne C. (1996). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Sudart. Edisi 8 vol:1* Alih bahasa: Agung Waluyo, et all. (2001). Jakarta: EGC
- Widyastuti, Palupi. (2003). *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC