



Peningkatan pengetahuan lansia hipertensi dalam menangani kecemasan dengan latihan relaksasi nafas dalam di UPT Yayasan Sosial Tuna Runggu Wicara dan Lanjut Usia Pematangsiantar

Derma Wani Damanik^{1*)}, Julwansa Saragih², Eva Anita Yunia³, Wulan Sari Purba⁴

Published online: 28 Juli 2024

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan di seluruh dunia, terutama menyerang masyarakat dengan lanjut usia. Hipertensi menjadi salah satu faktor resiko kardiovaskular utama sebagai penyebab kematian dini pada masyarakat dunia. Hipertensi adalah suatu penyakit degeneratif dimana tekanan darah sistolik >140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik > 90 mmHg. Hipertensi merupakan peringkat keenam penyakit tertinggi di Indonesia mencapai 34,1%. Sementara itu, penderita hipertensi pada lansia di Sumatera Utara berjumlah 14.993 jiwa. Lanjut usia yang menderita hipertensi akan lebih mungkin untuk mengalami stress atau kecemasan. sehingga perlu diberikan latihan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa pemberian edukasi. Subjek atau sasaran pada kegiatan ini adalah lansia dengan hipertensi yang tinggal di UPT Yayasan Sosial Tuna Runggu Wicara dan lanjut Usia Pematangsiantar sebanyak 12 orang. Hasil pengabdian masyarakat diperoleh bahwa sebelum edukasi mayoritas pengetahuan responden adalah kurang sebanyak 7 orang (59%) dan setelah mendapatkan edukasi tingkat pengetahuan responden meningkat menjadi 9 orang (75%). Responden juga mengungkapkan terjadi penurunan kecemasan pada diri mereka. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan pemahaman responden sebelum dan sesudah pemberian edukasi sehingga terjadi penurunan kecemasan responden.

Kata Kunci: Peningkatan pengetahuan, lansia hipertensi, kecemasan, relaksasi nafas dalam

Abstract. Hypertension is a health problem throughout the world, especially affecting elderly people. Hypertension is one of the main cardiovascular risk factors as a cause of premature death in people around the world. Hypertension is a degenerative disease where systolic blood pressure is >140 mmHg and/or diastolic blood pressure is >90 mmHg. Hypertension is the sixth highest disease in Indonesia, reaching 34.1%. Meanwhile, the number of hypertension sufferers among the elderly in North Sumatra is 14,993 people. Elderly people who suffer from hypertension are more likely to experience stress or anxiety. So it is necessary to provide deep breathing relaxation exercises to reduce anxiety in the elderly. Community service is carried out in the form of providing education. The subjects or targets for this activity were 12 elderly people with hypertension who lived at the UPT Social foundation for the deaf speech and elderly in Pematangsiantar. The results of community service showed that before education the majority of respondents' knowledge was less than 7 people (59%) and after receiving education the level of respondents' knowledge increased to 9 people (75%). Respondents also stated that their anxiety had decreased. This shows that there is an increase in respondents' understanding before and after providing education, resulting in a decrease in respondents' anxiety.

Keywords: Increased knowledge, hypertensive elderly, anxiety, deep breathing relaxation

PENDAHULUAN

Periode terakhir dari kehidupan manusia berada pada tahap lansia atau lanjut usia (Fatkhayah, et al, 2020). Lansia adalah sekelompok manusia yang telah memasuki tahapan akhir kehidupan yaitu berusia 60 tahun ke atas (Sudargo, et al, 2021).

¹⁻⁴ Akper Kesdam I/Bukit Barisan Pematangsiantar

*) *corresponding author*

Derma Wani Damanik
Akper Kesdam I/Bukit Barisan Pematangsiantar

Email: dermawanidamanik@gmail.com

Profil Kesehatan Sumut (2019) menyatakan bahwa dengan bertambahnya usia, maka fungsi fisiologis pada lansia akan mengalami penurunan akibat dari proses degeneratif (penuaan), sehingga banyak menimbulkan penyakit tidak menular pada lansia. Widarti., Hermawati & Wahyuni (2023) mengungkapkan bahwa lansia merupakan tahap terakhir dari siklus hidup manusia yang mengakibatkan semakin tingginya risiko terkena penyakit dan berakhir pada kematian. Salah satu penyakit yang sering terjadi pada lanjut usia adalah penyakit hipertensi.

Hipertensi adalah suatu penyakit degeneratif dimana tekanan darah sistolik >140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik >90 mmHg (Setiorini & Wulandari, 2018). Hipertensi masih menjadi masalah bagi lanjut usia. Hipertensi adalah penyakit kronis mematikan yang sering disebut sebagai silent killer (Rusmadi, et al, 2023). Lansia dengan hipertensi saat ini banyak ditemui di masyarakat (Krisnadeva & Hidayah, 2023). Seiring bertambahnya usia, lansia akan menunjukkan terjadinya proses penuaan, sehingga kondisi ini menjadikan tekanan darah tinggi sebagai salah satu masalah kesehatan berupa penurunan secara fisik, mental, maupun sosial (Isnaeni, et al, 2023). Selain itu, hipertensi yang tidak terkontrol pada lansia dapat menimbulkan berbagai kondisi yang akan mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup lansia (Krisnadeva & Hidayah, 2023). Tekanan darah tinggi yang terus menerus dapat menyebabkan jantung bekerja ekstra keras, akhirnya kondisi ini dapat berakibat pada rusaknya pembuluh darah, jantung, ginjal, otak, dan mata (Adiutama, et al, 2022; Oliveros, 2020).

Dai, et al, tahun (2022) mengemukakan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan di seluruh dunia, terutama menyerang masyarakat dengan lanjut usia. Hipertensi menjadi salah satu faktor resiko kardiovaskular utama sebagai penyebab kematian dini pada masyarakat dunia. Hipertensi sangat berbahaya, karena lansia seringkali tidak mengetahui bahwa dirinya adalah penderita hipertensi, dan baru diketahui setelah dilakukan pemeriksaan terhadap penyakit lain atau telah terjadi kerusakan organ (Jabani, et al, 2021)

Pendapat Rumaf, et al (2023) bahwa hipertensi menduduki peringkat keenam penyakit tertinggi di Indonesia. Angka penyakit hipertensi di Indonesia mencapai sekitar 34,1%. Data Riskedas (2018) menunjukkan jumlah penderita hipertensi pada lansia di Sumatera Utara sebanyak 14.993 jiwa, sedangkan data Dinas Kesehatan Kota Medan (2018) bahwa hipertensi merupakan penyakit tertinggi kedua dengan jumlah kasus sebanyak 89.333 jiwa (18,03%). Sementara itu, Kota Pematangsiantar, kasus hipertensi juga menduduki peringkat kedua dengan jumlah kasus sebanyak 11.379 jiwa (Dinkes Kota Pematangsiantar, 2021). Data dari UPT Yansos Tuna Rungu wicara dan lanjut usia Pematangsiantar, diperoleh jumlah penderita hipertensi pada tahun 2021 berjumlah 7 orang, kemudian mengalami peningkatan pada tahun 2022 menjadi 11 orang, dan pada tahun 2023 jumlah penderita hipertensi menjadi 12 orang.

Lansia yang mempunyai berbagai kondisi dan penyakit degeneratif yang dideritanya, tentunya akan menimbulkan stres (Rusmadi, et al, 2023). Turana, et al (2021) berpendapat yang sama bahwa lansia yang menderita hipertensi akan lebih mungkin untuk mengalami stress atau kecemasan. Menurut Hidayati, et al, (2023) masalah keperawatan yang dapat muncul dengan pasien hipertensi adalah ansietas atau kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan khawatir, cemas, gelisah, dan takut yang muncul secara bersamaan dan diikuti dengan peningkatan rangsangan pada tubuh, seperti jantung berdebar dan keringat dingin. Kecemasan merupakan suatu masalah psikologis yang biasanya terjadi pada orang lanjut usia (Suprayitno, et al, 2021). Kecemasan juga diakui sebagai masalah kesehatan utama dan cukup umum terjadi pada lansia (Magnon, et al, 2021).

Menurut Adiutama, et al (2022) penatalaksanaan hipertensi dianjurkan untuk meminimalkan terapi farmakologis dengan tujuan menghindari efek samping. Oleh sebab itu, penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan upaya non farmakologi dengan mengontrol berbagai aspek seperti teknik pernafasan dalam. Hal ini sejalan dengan pendapat Widarti., Hermawati & Wahyuni (2023) bahwa salah satu pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan cara non farmakologi yaitu dengan latihan pernafasan dalam dan lambat. Budiman, et al (2023) menyatakan demonstrasi relaksasi nafas dalam yang dilakukan pada lansia hipertensi efektif dalam menurunkan kecemasan.

Latihan pernafasan dalam akan meningkatkan kesehatan karena otak menerima instruksi untuk menenangkan diri, membantu tubuh menjadi lebih rileks. membantu membersihkan pikiran karena sirkulasi tubuh menjadi lebih baik dan lebih banyak oksigen mengalir ke otak

BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk edukasi atau pemberian informasi untuk memberikan pemahaman tentang tindakan relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan pada lansia hipertensi. Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan menggunakan media power point dan leaflet. Sasaran dalam kegiatan PKM ini adalah lansia dengan hipertensi yang tinggal di UPT pelayanan sosial tuna rungu wicara dan lanjut usia Pematangsiantar.

Kegiatan yang dilakukan terdiri dari 3 tahap, dimulai dari tahap perencanaan atau persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi akhir kegiatan. Tahap perencanaan atau persiapan dimulai dengan pembuatan pre planning dan berkoordinasi dengan kepala UPT setempat untuk meminta izin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat sekaligus menjelaskan tujuan dan langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan. Setelah mendapatkan izin, penulis mempersiapkan kuisisioner, materi dan media yang cocok untuk digunakan pada kegiatan edukasi yaitu berupa power point dan leaflet. Kegiatan selanjutnya, tahap pelaksanaan yaitu memberikan edukasi kepada lansia yang menjadi sasaran kegiatan, dimulai dengan pembukaan, acara perkenalan, dan menjelaskan tujuan kegiatan, melakukan pre test, dilanjutkan dengan pembagian leaflet, serta pemberian edukasi dan latihan relaksasi nafas dalam. Pada tahap evaluasi akhir kegiatan lansia diberikan post test dengan pertanyaan yang sama dan diharapkan peserta sudah memahami dan mampu melaksanakan latihan relaksasi nafas dalam secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari senin, 20 Mei 2024 pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Jumlah peserta sebanyak 12 orang. Kegiatan pengabdian ini mendapat respon positif dari peserta kegiatan. Kegiatan berlangsung lancar. Peserta kegiatan memiliki antusias yang tinggi dalam mengikuti kegiatan PKM.

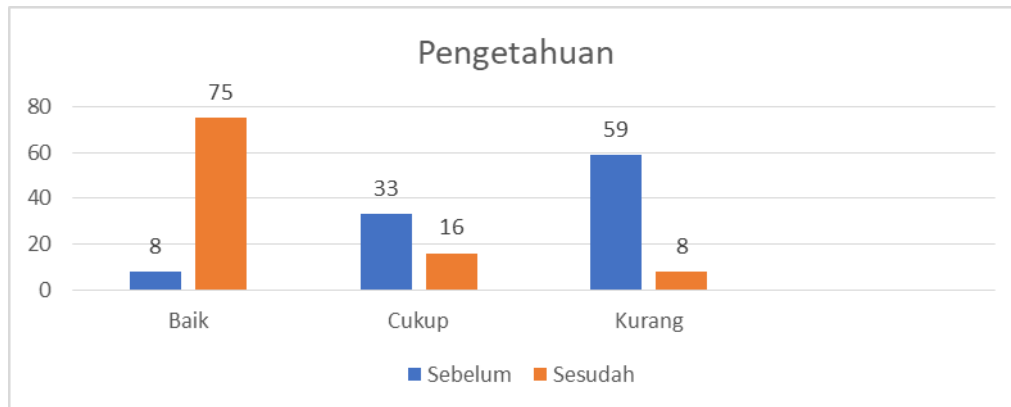
Hasil pengabdian masyarakat dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel 1. Data demografi responden

No	Identitas Peserta	F	%
1	Usia (tahun)		
	45-59 tahun	1	8
	60-70 tahun	6	50
	>70 tahun	5	42
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	4	33
	Perempuan	8	67
3	Pendidikan		
	SD	1	8
	SMP	7	59
	SMU	4	33
Jumlah		12	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia antara 60-70 tahun sebanyak 6 orang (50%), jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 8 orang (67%), dan pendidikan mayoritas SD sebanyak 7 orang (59%).

Hasil pengukuran pengetahuan terhadap 12 orang lansia yang diberikan edukasi latihan relaksasi nafas dalam menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan yaitu sebelum diberikan edukasi mayoritas tingkat pengetahuan responden adalah kurang sebanyak 7 orang (59%) dan setelah diberikan edukasi mayoritas tingkat pengetahuan baik sebanyak 9 orang (75%) dan responden mengungkapkan terjadi penurunan kecemasan setelah dilakukan latihan relaksasi nafas dalam. Hasil PKM disajikan dalam grafik berikut:



Grafik 1 data pre test dan post test peserta kegiatan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia setelah mendapatkan edukasi. Menurut Suprayitno, et al (2021) pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan pada penderita hipertensi sehingga diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang dapat diterapkan. Agar kejadian pengendalian penyakit hipertensi maksimal maka perlu pengetahuan atau edukasi dalam memahami pentingnya kejadian hipertensi (Wartolah, dkk, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rumaf, et al (2023) di Kabupaten Bolang Mongondow Utara tahun 2023 dapat diketahui dari 176 orang responden dengan hipertensi, sebagian besar diantaranya mengalami stress yaitu sebanyak 63.6%. Toussaint, et al (2021) mengemukakan bahwa latihan relaksasi pernafasan dapat membantu seseorang mengurangi kecemasan, meningkatkan kondisi relaksasi dan meningkatkan kondisi menjadi lebih baik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Magnon, et al (2021) bahwa cara untuk mengelola kecemasan adalah dengan melakukan latihan relaksasi nafas dalam. Latihan relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan aktifitas saraf simpatis pada orang dewasa bahkan lanjut usia yang berkontribusi terhadap strategi regulasi emosional yang lebih baik. Maka itu, meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental akan sangat penting untuk mengurangi masalah-masalah tersebut dan mengoptimalkan peluang keberhasilan dalam pengendalian terkait hipertensi (Turana, et al, 2021).

Perawat dapat memberikan teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri kepada klien, dan dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan mandiri (non farmakologis) dalam menangani kasus hipertensi (Adiutama, et al, 2022). Perawat juga dapat memberikan terapi latihan nafas dalam sebagai pendamping pengobatan hipertensi (Krisnadeva & Hidayah, 2023). Sesuai penelitian (Hidayati, et al, 2023) bahwa dengan terapi relaksasi nafas dalam menjadi salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan serta membantu lansia dalam mengontrol cemasnya.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemberian edukasi relaksasi nafas dalam dapat mengurangi kecemasan lansia dengan hipertensi dan memberikan dampak yang positif bagi peserta. Oleh karena itu diharapkan peserta dapat mengaplikasikan latihan relaksasi nafas dalam tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Kepala UPT pelayanan sosial tuna rungu wicara dan lanjut usia Pematangsiantar beserta jajarannya untuk terlaksananya program kegiatan pengabdian masyarakat ini. Disamping itu kami juga mengucapkan banyak terimakasih kepada kakek/nenek yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengikuti seluruh kegiatan sampai dengan selesai dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiutama, N.M., Hijriani, H., Kurniawan, W., Fauziah, W & Feng Lin, C. (2022). Deep Breathing Relaxation Techniques to Lowering Systolic Blood Pressure in the Elderly: Randomized Control Trial. *Journal Of Nursing Practice*, 5(2), 271–280. <https://doi.org/10.30994/jnp.v5i2.213>.
- BPS Kota Medan (2018). Jumlah Penderita Sepuluh Penyakit Terbesar Seluruh Puskesmas Kota Medan Tahun 2018. diakses pada 2 Mei 2024. pada <https://medankota.bps.go.id/statictable/2019/11/16/127/jumlah-penderita-sepuluh-penyakit-terbesar-seluruh-puskesmas-kota-medan-tahun-2018.html>
- Budiman, A.A., Rosida, N. A., Nur, M., & Rahmad. (2023). Upaya peningkatan pengetahuan lansia dengan hipertensi dalam menangani kecemasan dengan relaksasi nafas dalam. 6(8), 3268–3275.
- Dai, B., Addai-Dansoh, S., Nutakor, J. A., Osei-Kwakye, J., Larnyo, E., Oppong, S., Boahemaa, P. Y., & Arboh, F. (2022). The prevalence of hypertension and its associated risk factors among older adults in Ghana. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 9(December), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.990616>

- Dinkes Pematangsiantar. (2021). Jumlah Penderita Penyakit Menurut Jenisnya dan Kecamatan di Kota Pematang Siantar. diakses pada 2 Mei 2024. pada <https://sisada.pematangsiantar.go.id/dataset/jumlah-penderita-penyakit-menurut-jenis-dan-kecamatan-di-siantar-2021>.
- Fatkhiyah, N., Masturoh, M., & Atmoko, D. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 4(1), 84–89. <https://doi.org/10.24903/jam.v4i1.776>.
- Hidayati, N., Juanita, & Rahmawati. (2023). Asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi. *Nursing Care in Elderly with Hypertension: A Case Study. JIM Fkep*, 2, 9–16.
- Isnaeni, Y., Nur Adkhana Sari, D., & Nur Hartiningsih, S. (2023). The Relationship between Hypertension and Anxiety Level in the Elderly in Mandungan Srimatani Sub-district Piyungan Bantul Regency Yogyakarta. *Java Nursing Journal*, 1(2), 150–159. <https://doi.org/10.61716/jnj.v1i2.22>.
- Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 31–42. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/494>.
- Krisnadeva, N.G.D & Hidayah, R. (2023). reducing blood pressure in edelry with stage 2 primary hypertension exercise intervention. 3(1), 13–19.
- Magnon, V., Dutheil, F., & Vallet, G. T. (2021). Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults. *Scientific Reports*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-98736-9>.
- Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S, Fugar, S., Goldberg, A., Madan, N, & Williems, K.A (2020). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. *Clinical Cardiology*. 43.99–107.DOI: 10.1002/clc.23303
- Riskedas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Rumaf, F., Tutu, C. G., Talamati, B. H., Putabuga, R., & Nugroho, C. W. (2023). Pemetaan penderita hipertensi pada lansia (Studi Pada Wilayah Kerja Puskesmas Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Malikussaleh*, 6(1), 27–40. <https://doi.org/10.29103/jimfh.v6i1.10411>.
- Rusmadi, A., Badar, & Nuryanti, S. (2023). Relationship between Anxiety Level and Hypertension in the Elderly. *Asian Journal of Healthcare Analytics*, 2(1), 211–224. <https://doi.org/10.55927/ajha.v2i1.4174>.
- Profil kesehatan Sumut . (2019). Profil Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Smart*, III(2), 68–80.
- Setiorini & Wulandari. (2018). Asuhan keperawatan lanjut usia dengan penyakit degenerative.Malang: Tim MNC Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Keperawatan_Lanjut_Usia_dengan_Pe/mMVGEEAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=asuhan+keperawatan+pada+lansia+hipertensi&pg=PA30&printsec=frontcover
- Sudargo, T., Aristasari, T., Afifah, A., Prameswari, A.A., Ratri, F.A & Putri, S.R . (2021). Asuhan gizi pada lanjut usia. diakses pada tanggal 02 Mei 2024. pada https://www.google.co.id/books/edition/ASUHAN_GIZI_PADA_LANJUT_USIA/hEpKEAAQBAJ?hl=en&gbpv=1.
- Suprayitno, E., Yasin, Z., Karamah, I., & Puspitasari, D. I. (2021). Psychoeducation Reduces Anxiety in Elderly With Hypertension in Nambakor Village Saronggi District Sumenep. *Journal of Vocational Nursing*, 2(2), 108. <https://doi.org/10.20473/jovin.v2i2.30796>.

- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>.
- Turana, Y., Tengkawan, J., Chia, Y. C., Shin, J., Chen, C. H., Park, S., Tsoi, K., Buranakitjaroen, P., Soenarta, A. A., Siddique, S., Cheng, H. M., Tay, J. C., Teo, B. W., Wang, T. D., & Kario, K. (2021). Mental health problems and hypertension in the elderly: Review from the HOPE Asia Network. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(3), 504–512. <https://doi.org/10.1111/jch.14121>.
- Wartolah, Nelly Yarden, P. I. (2022). Pelatihan pengendalian hipertensi pada lansia di Wilayah kelurahan Penjaringan Jakarta Utara. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Jakarta*, 8.5.2017, 429–434. www.aging-us.com.
- Widarti, R., Hermawati, & Wahyuni, E. S. (2024). The Effect of Slow Deep Breathing Exercises on Elderly Women With Hypertension. *Gaster*, 22(1), 93–100. <https://doi.org/10.30787/gaster.v22i1.1208>

