

## PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN RELAKSASI *AUTOGENIC* PADA KELUARGA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEKARMUkti

Suanda Saputra<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Medika Suherman (UMS), Cikarang-Bekasi

<sup>1</sup>suanda@medikasuherman.ac.id

[suandasaputra018@gmail.com](mailto:suandasaputra018@gmail.com)

### Abstract

Community service activities were carried out at Posbindu Seroja in the working area of Mekarmukti Health Center, North Cikarang District, Bekasi Regency. This service activity was carried out with the aim of providing families with an understanding of hypertension and its non-pharmacological management, empowering families of hypertension sufferers to be able to provide support to patients in carrying out relaxation therapy. Mentoring activities are tailored to the problems and needs faced by partners. The method for implementing service activities starts from observing and identifying problems in the working area of the Mekarmukti Community Health Center, then continues with socialization and providing education related to hypertension and its non-pharmacological management, the next stage is by providing assistance to families in providing support to patients in carrying out autogenic relaxation therapy. Family support itself has the basis of inhibiting the progression of hypertension and can support the success of hypertension therapy. The family has a role in the management of the patient's illness, starting from daily food, physical activity and emotional support which helps the patient to deal with the stress caused by the illness. The aim of this service is to empower families of hypertension sufferers to be able to provide support to patients in carrying out autogenic relaxation therapy. The method used is to provide demonstrations and training to families of patients with hypertension regarding autogenic relaxation. Community service activities will be carried out in July - August 2023. As a result of community service activities, families participate in activities from start to finish with enthusiasm, families have knowledge and understanding about hypertension and its non-pharmacological management, and can provide support to patients in carrying out autogenic relaxation therapy.

**Keywords:** *autogenic relaxation, family, hypertension*

### Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Pos Binaan Terpadu (POSBINDU) Seroja wilayah kerja Puskesmas Mekarmukti, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman kepada keluarga tentang hipertensi dan penatalaksanaannya secara non farmakologis, memberdayakan keluarga penderita hipertensi untuk dapat memberikan dukungan kepada pasien dalam melakukan terapi relaksasi. Kegiatan pendampingan disesuaikan dengan permasalahan dan kebutuhan yang dihadapi oleh mitra. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dimulai dari observasi dan identifikasi permasalahan di wilayah kerja Puskesmas Mekarmukti, kemudian dilanjutkan dengan sosialisasi dan pemberian edukasi terkait dengan hipertensi dan penatalaksanaannya secara non farmakologis, tahapan selanjutnya dengan memberikan pendampingan pada keluarga dalam memberikan dukungan kepada pasien dalam melakukan terapi relaksasi *autogenic*. Dukungan keluarga sendiri memiliki dasar sebagai penghambat progresivitas penyakit hipertensi dan dapat menunjang keberhasilan terapi hipertensi. Keluarga memiliki peran dalam manajemen penyakit pasien, dimulai dari makanan harian, aktivitas fisik dan dukungan emosional yang membantu pasien untuk menangani stres akibat penyakitnya. Tujuan pengabdian ini adalah memberdayakan keluarga penderita hipertensi untuk dapat memberikan dukungan kepada pasien dalam melakukan terapi relaksasi *autogenic*. Metode yang digunakan dengan memberikan demonstrasi dan latihan pada keluarga pasien penderita hipertensi mengenai relaksasi *autogenic*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Juli - Agustus 2023. Hasil kegiatan pengabdian keluarga mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dengan antusias, keluarga memiliki pengetahuan dan memahami tentang hipertensi dan penatalaksanaannya secara non farmakologis, dan dapat memberikan dukungan kepada pasien dalam melakukan terapi relaksasi *autogenic*.

**Kata Kunci:** relaksasi *autogenic*, keluarga, hipertensi

Submitted: 2023-11-1

Revised: 2023-11-5

Accepted: 2023-11-9

## Pendahuluan

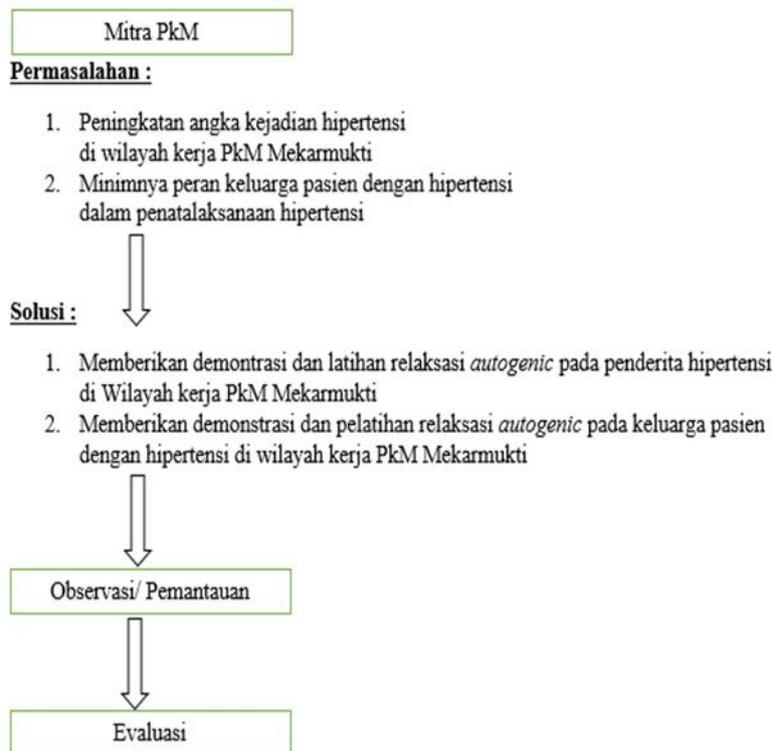
Prevalensi kasus hipertensi menurut *World Health Organization (WHO)* menyebutkan bahwa pada tahun 2019 prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia dan dari jumlah tersebut hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. 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% (Risksdas, 2018).

Berdasarkan data yang di peroleh dari Puskesmas Mekarmukti Kecamatan Cikarang Utara dalam rentang 3 (Tiga) bulan terakhir yaitu April sampai Juni 2023 di dapatkan bahwa penderita hipertensi terus meningkat. Pada bulan April terdapat 98 penderita, Mei 122 penderita dan Juni 196 penderita. Jumlah penderita hipertensi yang rutin menjalani pengobatan di Puskesmas dan aktif dalam program kesehatan di Posbindu Seroja sebanyak 146 orang.

Upaya penatalaksanaan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan melalui terapi 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 menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi yaitu dengan relaksasi *autogenic* (Potter dan Perry, 2010). 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 (Susanto, 2016). Keluarga perlu terlibat dalam penatalaksanaan pengobatan hipertensi. Dukungan keluarga sendiri memiliki dasar sebagai penghambat progresivitas penyakit hipertensi dan dapat menunjang keberhasilan terapi hipertensi. 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). Kegiatan pengabdian ini sejalan dengan program yang dicanangkan oleh Puskesmas Mekarmukti, yaitu dengan memberdayakan pasien dan keluarga guna menekan angka kejadian penyakit tidak menular yaitu hipertensi diwilayah Cikarang Utara khususnya wilayah binaan Puskesmas Mekarmukti.

## Metode

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Pos Binaan Terpadu (POSBINDU) Seroja, wilayah kerja Puskesmas Mekarmukti, pelaksanaan kegiatan di bulan Juli - Agustus 2023 dengan melibatkan jumlah peserta sebanyak 30 anggota keluarga penderita hipertensi. Metode Kegiatan yang dilaksanakan menggunakan model *Active Observation and Feedback Learning*. Pelaksanaan kegiatan pengabdian mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :



Gambar 1.1 Langkah-Langkah Pelaksanaan kegiatan Pengabdian pada Masyarakat

**Hasil dan Pembahasan**

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

1. Permasalahan di Lapangan

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Keluarga Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mekarmukti Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	12	40
Perempuan	18	60
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar keluarga penderita hipertensi yang menjadi responden dalam pengabdian ini adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 orang (60%).

2. Kegiatan Pelatihan dan Pendampingan Metode Relaksasi *Autogenic* pada Keluarga Pasien Penderita Hipertensi

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan kemudian dilanjutkan dengan pemberian kuesioner pengetahuan tentang hipertensi kepada pasien dan keluarga pasien. Peserta diberikan

waktu selama 5-10 menit untuk mengisi kuesioner dan setelah itu dilanjutkan dengan pemberian edukasi mengenai hipertensi dan penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologis dengan relaksasi *autogenic*. Selanjutnya pengabdian memperagakan/ mempraktikkan keterampilan relaksasi *autogenic* kepada seluruh responden, kemudian responden menirukan gerakan keterampilan relaksasi *autogenic* secara mandiri dengan didampingi pengabdian. Setelah responden dianggap mampu oleh pengabdian, selanjutnya peserta diminta untuk mengulangi gerakan keterampilan tersebut selama 1 minggu minimal 2-3 kali dalam sehari. Setelah 1 minggu responden diminta untuk mengisi kembali kuesioner terkait penerapan relaksasi *autogenic* dan manfaat yang didapatkan, dan selanjutnya pengabdian mengevaluasi peran/ dukungan keluarga yang tinggal dalam satu rumah dengan pasien dalam melaksanakan relaksasi *autogenic*. Relaksasi *autogenic* dapat memberikan manfaat menurunkan nyeri kepala dan mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut pada penderita hipertensi (Ariyanti, 2020).

Kegiatan PKM mempunyai tujuan memberdayakan keluarga penderita hipertensi untuk dapat memberikan dukungan kepada pasien dalam melakukan terapi relaksasi *autogenic*. Tingkat pengetahuan responden meningkat dan responden mampu melakukan relaksasi *autogenic* secara mandiri dengan benar. Indikator untuk menilai keberhasilan dari kedua hal tersebut adalah keluarga terlibat aktif mendampingi pasien dalam melakukan terapi relaksasi *autogenic* dan tingkat pengetahuan keluarga tentang hipertensi meningkat sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut.

Tabel 2.1 Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga, Tingkat pengetahuan Keluarga Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mekarmukti Sebelum dan Setelah dilakukan Edukasi

Jenis Kelamin	Dukungan Keluarga		Tingkat Pengetahuan Sebelum Edukasi			Tingkat Pengetahuan Setelah Edukasi		
	Mendukung	Tidak Mendukung	Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
Laki-laki	9	3	3	4	5	8	3	1
Perempuan	16	2	3	6	9	9	6	3
<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>9</b>	<b>4</b>

### Kesimpulan

Kesimpulan 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* dengan kenaikan prosentase sebesar 38% memiliki tingkat pengetahuan baik, dan keluarga memiliki peran dan dukungan pada pasien dalam penerapan relaksasi *autogenic* sebesar 83%. Untuk program pengembangan selanjutnya perlu melibatkan Masyarakat luas. Untuk bisa mendapatkan hasil yang optimal relaksasi *autogenic* harus dilakukan secara teratur 2-3 kali sehari, kemudian keluarga dan Masyarakat sebagai orang terdekat dengan pasien memiliki peran penting dalam memberikan motivasi dan dukungan kepada pasien dalam melakukan terapi relaksasi ini. Keluarga dan Masyarakat 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).

### **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](http://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 Familyin 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