

Efektivitas Pendidikan Kesehatan Mengenai Teknik Relaksasi Nafas Dalam Diiringi *Slow Deep Breathing* Pada Masyarakat Hipertensi Wilayah Kerja Poskeskel Padang Gamuak Bukittinggi Tahun 2020

Wahyuni¹, Nindi Novita Sari², Salsabila Arta³, Sari Saputri⁴, Shan Pebri Joalia⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock

Email: wahyuni@fdk.ac.id

Info Artikel	Abstract
<p>Masuk: 10 Oktober 2020 Review: 09 Februari 2021 Diterima: 17 Februari 2021</p> <p>Keywords: <i>hypertension, Deep Breathing relaxation technique, Slow Deep Breathing</i></p>	<p><i>The incidence of hypertension according to the World Health Organization (WHO) in 2015 shows that around 1.13 billion people in the world have hypertension with increasing numbers every year. In 2025 it is estimated that there will be 1.5 billion people affected with an estimated 10.44 million people dying each year due to hypertension and its complications. The incidence of hypertension is very high, especially in the elderly population. The purpose of this service is to determine the effectiveness of health education regarding deep breathing relaxation techniques accompanied by slow deep breathing of people's knowledge in reducing blood pressure in the working area of the Poskeskel Padang Gamuak Bukittinggi. The method of implementing this service activity uses the Problem Solving Cycle method to study the problem of lowering blood pressure in hypertension, starting from situation analysis, problem identification, problem priority, problem cause analysis and alternative problem solving and intervention activities. This service activity was carried out in several days of intervention for one month of community service activities carried out from January to February 2020 in the Poskeskel Padang Gamuak working area, Guguak Panjang District, Bukittinggi City. The results of the problem situation analysis were taken from the Healthy Indonesia Family Approach Program (PIS-PK) with the identification of the highest problem with hypertension. The activities carried out were measuring blood pressure, providing educational materials related to alternatives to lowering blood pressure through deep breathing relaxation techniques accompanied by slow deep breathing and direct implementation interventions. It is hoped that the public will care about alternatives to lowering non-pharmacological blood pressure that can be done by listening to the health education provided and applying it in everyday life.</i></p>
<p>Kata kunci: Hipertensi, teknik relaksasi nafas dalam, <i>Slow Deep Breathing</i></p>	<p>Abstrak Kejadian Hipertensi menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi dengan peningkatan angka setiap tahunnya. Pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena dengan perkiraan 10,44 juta orang meninggal setiap tahun akibat hipertensi dan komplikasinya. Angka insiden hipertensi sangat tinggi terutama pada populasi lanjut usia. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan mengenai teknik relaksasi nafas dalam diiringi slow deep breathing terhadap pengetahuan masyarakat dalam menurunkan tekanan darah di wilayah kerja Poskeskel Padang Gamuak Bukittinggi. Metode Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode Problem Solving Cycle untuk mengkaji permasalahan penurunan tekanan darah pada keadaan hipertensi yang dimulai dari analisis situasi, identifikasi masalah, prioritas masalah, analisis penyebab masalah dan alternatif pemecahan masalah dan kegiatan intervensi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa hari intervensi selama satu bulan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada bulan Januari sampai dengan bulan Februari tahun 2020 di wilayah kerja Poskeskel Padang Gamuak, Kecamatan Guguak Panjang, Kota Bukittinggi. Hasil analisis situasi permasalahan diambil dari Program Indonesia Sehat Pendekatan Keluarga (PIS-PK) dengan identifikasi masalah</p>

yang paling tinggi hipertensi. Kegiatan yang dilakukan adalah pengukuran tekanan darah, pemberian materi mengenai pendidikan terkait alternatif penurunan tekanan darah melalui teknik relaksasi nafas dalam yang diiringi slow deep brathing serta intervensi pelaksanaan secara langsung. Diharapkan masyarakat peduli terhadap alternatif penurunan tekanan darah non farmakologis yang bisa dilakukan dengan mendengarkan pendidikan kesehatan yang diberikan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sampai saat ini menjadi masalah kesehatan secara global. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat. Pada umumnya hipertensi tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita yang tidak menyadarinya. Oleh karena itu hipertensi dikatakan sebagai *the silent killer*. Hipertensi juga merupakan faktor resiko utama untuk terjadinya penyakit kardiovaskular. Apabila tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan stroke, infark miokard, gagal jantung, demensia, gagal ginjal, dan gangguan pengelihatatan.

World Health Organization (WHO) memperkirakan hipertensi menyebabkan 9,4 juta kematian dan mencakup 7% dari beban penyakit di dunia. Berdasarkan data WHO pada tahun 2014 terdapat sekitar 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia. 25,1% prevalensi hipertensi dari 34,1% angka nasional terjadi di Propinsi Sumatera Barat. Berdasarkan Program Indonesia Sehat Pendekatan Keluarga (PIS-PK) penderita hipertensi harus berobat secara teratur, namun masyarakat tidak meminum obat karena merasa sudah sehat dan terkadang lupa meminum obat yang sudah diberikan (Riskesdes, 2018)

Angka insiden hipertensi sangat tinggi terutama pada populasi lanjut usia (lansia), usia di atas 60 tahun dengan prevalensi mencapai 60% sampai 80%. Pada tahun 2015 dari data Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi penderita Hipertensi menempati posisi kedua setelah penyakit ISPA. Data tersebut berasal dari masyarakat (*community based data*) salah satunya dapat di peroleh dari hasil pengumpulan data Dinas Kesehatan kota dan sarana pelayanan kesehatan lainnya (*facility based data*) yang diperoleh melalui sistem pencatatan dan pelaporan (Renstra Dinas Kesehatan)

Menurut beberapa ahli, pengobatan non farmakologis sama penting dengan pengobatan farmakologis dan bahkan akan lebih menguntungkan terutama bagi

penderita hipertensi ringan. Pada penderita hipertensi ringan, pengobatan non farmakologis kadang dapat mengendalikan atau menurunkan tekanan darah. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan teknik relaksasi nafas dalam yang diiringi dengan *slow deep breathing*. Teknik relaksasi nafas dalam yaitu pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama dan nyaman yang ditempuh dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas (jurnal nafas dalam) sedangkan *slow deep breathing* yaitu teknik relaksasi yang disadari berfungsi untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat (jurnal slow deep 1).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa penderita hipertensi terkait dengan terjadinya penyakit hipertensi sebagian besar tidak terlalu memahami apa itu hipertensi dan cara mengatasi, tingkat pendidikan tergolong rendah dan jarang terpapar dengan sumber informasi atau penyuluhan kesehatan yang harusnya dilakukan oleh petugas kesehatan atau kader puskesmas, bahkan sebagian besar penderita tidak terlalu peduli dengan hipertensi yang dideritanya karena belum mengganggu aktivitas sehari-hari dan beranggapan tekanan darahnya akan normal kembali dalam beberapa hari. Selain itu penyakit hipertensi di dapat juga sebagian dari faktor keturunan, sehingga tidak memanfaatkan fasilitas kesehatan walaupun jarak tempat tinggal dengan fasilitas kesehatan tidak terlalu jauh.

Permasalahan Masyarakat

Berdasarkan analisis situasi kegiatan Intervensi yang dilakukan kepada masyarakat Wilayah Kerja Poskeskel Padang Gamuak adalah:

1. Masih kurangnya pendidikan kesehatan yang diterima masyarakat tentang pengobatan yang dapat dilaksanakan untuk mengurangi hipertensi
2. Masih kurangnya media promosi seperti leaflet dan brosur terkait pengobatan yang dapat dilaksanakan termasuk non farmakologis
3. Masih kurang pedulinya masyarakat terhadap pemeriksaan tekanan darah

Metode Pelaksanaan

Berdasarkan permasalahan diatas maka untuk dapat menentukan dan memecahkan masalah dapat digunakan *problem solving cycle* (siklus pemecahan masalah) agar tindakan intervensi yang dilakukan sesuai dengan penyebab masalahnya dan output kegiatan pemecahan masalah dapat dirasakan secara langsung manfaatnya

oleh masyarakat yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Poskeskel Padang Gamuak.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dilaksanakan ditingkat kecamatan melalui proses :

1. Analisis situasi
2. Identifikasi masalah
3. Analisis penyebab masalah
4. Musyawarah masyarakat
5. Menyusun perencanaan kegiatan intervensi
6. Melaksanakan kegiatan intervensi
7. Evaluasi pelaksanaan kegiatan

Hasil

1. Analisis situasi

Berdasarkan Program Indonesia Sehat Pendekatan Keluarga (PIS-PK) 12 indikator keluarga sehat adalah :

- a. Keluarga berpartisipasi aktif dalam program Keluarga Berencana (KB)
- b. Ibu melakukan persalinan di fasilitas kesehatan resmi
- c. Bayi memperoleh imunisasi dasar lengkap
- d. Bayi mendapatkan ASI Eksklusif
- e. Tumbuh kembang Bayi dan Balita selau dimonitor setiap bulannya
- f. Penderita TB berobat sesuai dengan ketentuan
- g. Yang mengalami tekanan darah tinggi berobat secara teratur
- h. Seluruh anggota keluarga bebas rokok
- i. Seluruh keluarga yang tercatat dalam KK menjadi anggota JKN
- j. Memiliki akses terhadap air bersih dan layak minum
- k. Keluarga merupakan pengguna jamban sehat
- l. Keluarga dengan gangguan jiwa tidak ditelantarkan

2. Identifikasi Masalah

Permasalahan yang didapat dari proses identifikasi pencapaian program yang masih sangat rendah adalah :

- a. Yang mengalami tekanan darah tinggi tidak berobat secara teratur

- b. Seluruh anggota keluarga masih ada yang merokok
- c. Keluarga masih tidak menggunakan jamban sehat

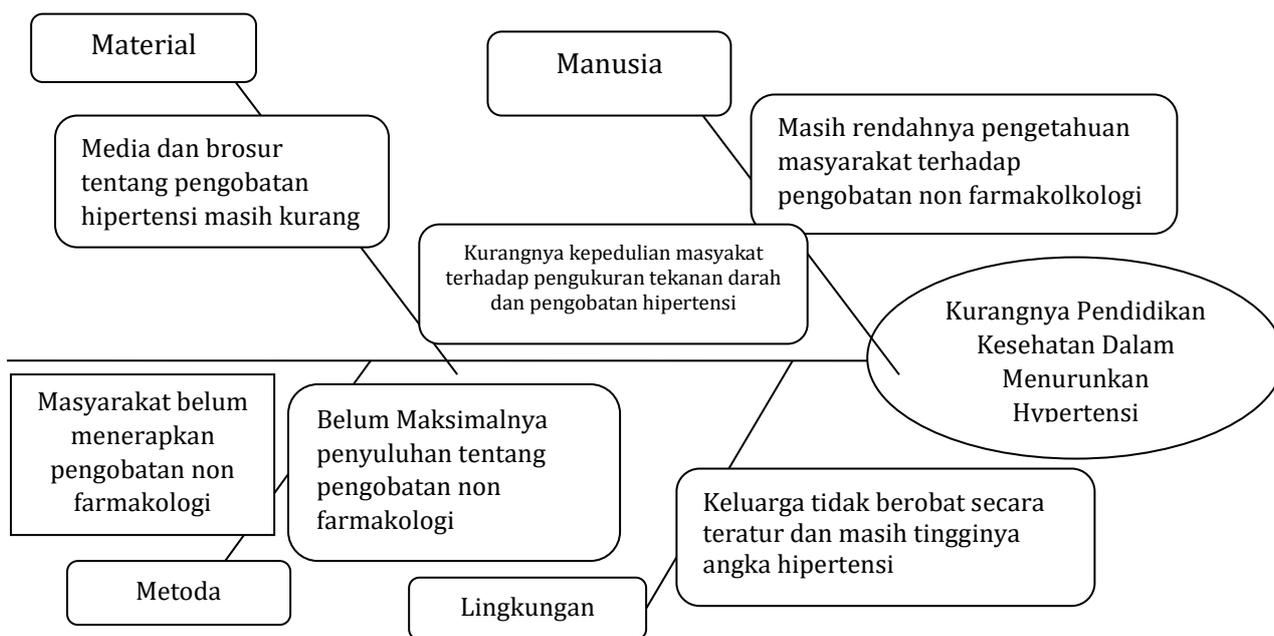
3. Prioritas Masalah

Dalam penetapan prioritas masalah kelompok menggunakan metode *Multiple Criteria Utility Assesment* (MCUA) yaitu suatu metode yang digunakan dalam mengambil keputusan dari berbagai masalah didasarkan pada pemberian skor dan pembobotan pada masalah yang diidentifikasi. Angka skor yang digunakan dalam metode ini sesuai kesepakatan kelompok adalah 1-5 dan besar bobot 1-5. Dari identifikasi masalah yang didapat, pada saat curah pendapat bersama anggota kelompok di Kecamatan Guguk Panjang dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1.
Prioritas Tiga Permasalahan Yang Paling Tinggi
Menggunakan Metoda MCUA

No	Kriteria Masalah	Bobot	MASALAH					
			Darah Tinggi tidak berobat		Masih ada merokok		Tidak memiliki jamban sehat	
			S	SxB	S	SxB	S	SxB
1	Besar Masalah	5	4	20	3	15	3	15
2	Seriusnya Masalah	4	4	16	2	8	3	12
3	Dukungan Masyarakat	3	3	9	1	3	3	9
4	Tersedianya Dana	2	3	6	1	2	2	4
	Jumlah			51		28		40
	Rangking			I		III		II

4. Analisis Penyebab Masalah



4. Alternatif Pemecahan Masalah

Tabel 2
Rencana Tindak Lanjut permasalahan

No.	Masalah	Rencana Tindak Lanjut
1	<p>MAN Masih rendahnya pengetahuan masyarakat terhadap pengobatan non farmakologi</p> <p>Kurangannya kepedulian masyarakat terhadap pengukuran tekanan darah dan pengobatan hipertensi</p>	<p>MAN Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengobatan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi hipertensi atau menurunkan tekanan darah dengan salah satu cara relaksasi nafas dalam diiringi <i>slow deep breathing</i>.</p> <p>Melakukan sosialisasi kepada masyarakat mengenai pentingnya pengukuran tekanan darah dan pengobatan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.</p>
2	<p>MATERIAL Media dan brosur tentang pengobatan hipertensi masih kurang</p>	<p>MATERIAL Membuat media promosi seperti poster, leaflet, stiker, booklet dll agar dapat digunakan untuk media publikasi pengobatan non farmakologis penurunan tekanan darah sebagai penyebab hipertensi sehingga masyarakat dapat membaca, mendapatkan informasi, dan melakukan sesuatu isi dari media promosi tersebut.</p>
3	<p>METODE Masyarakat belum menerapkan pengobatan non farmakologi</p>	<p>METODE Mengusulkan kepada masyarakat untuk menerapkan pengobatan non farmakologi</p>

		untuk menurunkan tekanan darah bagi yang hipertensi
	Belum maksimalnya penyuluhan tentang pengobatan non farmakologi	Membuat penjadwalan penyuluhan secara rutin di lingkungan masyarakat terkait pengobatan hipertensi
4	LINGKUNGAN Keluarga tidak berobat secara teratur dan masih tingginya angka hipertensi	LINGKUNGAN Memberdayakan masyarakat dengan mengajak masyarakat untuk berobat secara teratur agar angka hipertensi menurun.

5. Pelaksanaan kegiatan intervensi

- a. Pengukuran tekanan darah
- b. Pemberian materi mengenai pendidikan terkait alternatif penurunan tekanan darah melalui teknik relaksasi nafas dalam yang diiringi *slow deep brathing*
- c. Intervensi pelaksanaan secara langsung.

6. Evaluasi Kegiatan

Hasil evaluasi program intervensi yang dilakukan di Wilayah Kerja Poskeskel Padang Gamuak berdasarkan input, proses dan output.

Tabel 3
Hasil Evaluasi Tindakan Intervensi Kesehatan

MASALAH KESEHATAN	KEGIATAN	INDIKATOR EVALUASI		
		INPUT	PROSES	OUTPUT
Hipertensi	Pengukuran tekanan darah.	Menyiapkan alat-alat pemeriksaan tekanan darah (tensi meter dan stetoskop)	Pemeriksaan Tekanan darah terutama pada lansia	Diketahuinya tekanan darah masyarakat sasaran diwilayah kerja pelaksanaan intervensi
	Pemberian materi mengenai pendidikan terkait alternatif penurunan tekanan darah melalui teknik	Menyiapkan materi tentang teknik relaksasi nafas dalam yang diiringi <i>slow deep brathing</i>	Penjelasan tentang teknik relaksasi nafas dalam yang diiringi <i>slow deep brathing</i>	Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang teknik relaksasi nafas dalam yang diiringi <i>slow deep brathing</i> untuk penurunan

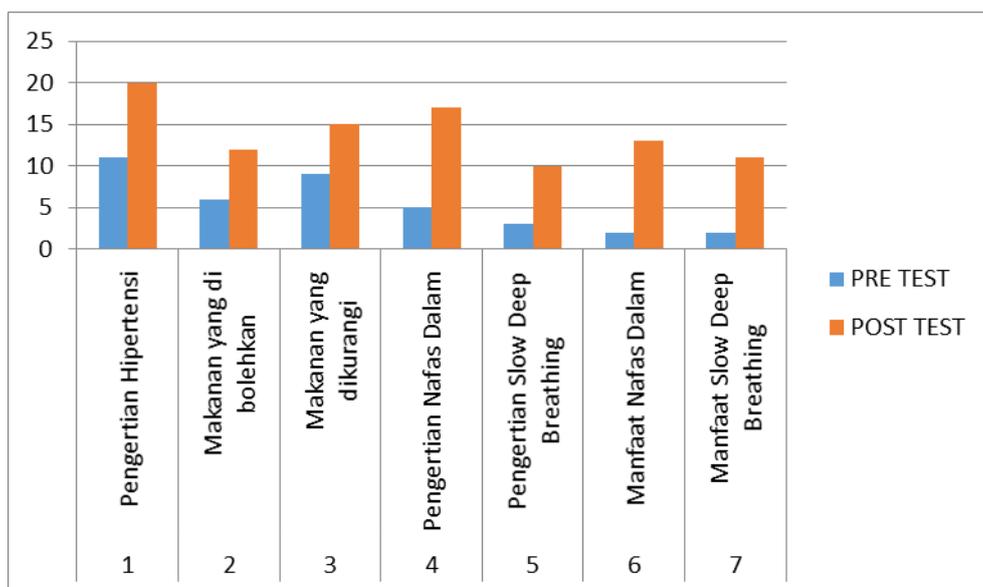
relaksasi nafas dalam yang diiringi <i>slow deep breathing</i>			tekanan darah yang dilakukan secara non farmakologi
Intervensi pelaksanaan secara langsung.	Pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam yang diiringi <i>slow deep breathing</i>	Pelaksanaan praktik teknik relaksasi nafas dalam yang diiringi <i>slow deep breathing</i>	Masyarakat dapat melakukan praktik teknik relaksasi nafas dalam yang diiringi <i>slow deep breathing</i>

PEMBAHASAN PELAKSANAAN KEGIATAN INTERVENSI

Tabel no 4 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat tentang efektifitas tehnik nafas dalam yang di iringi dengan *slow deep breathing* terjadi peningkatan dari sebelum ke sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Pada pertanyaan mengenai apa itu hipertensi sebelum diberikan pendidikan kesehatan masyarakat mampu menjawab pertanyaan sebanyak 10 responden dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan pertanyaan yang sama, masyarakat yang mampu menjawab sebanyak 20 responden.

Tabel 4

Hasil kegiatan Intervensi



Untuk pertanyaan mengenai makanan yang diperbolehkan sebelum diberikan pendidikan kesehatan, masyarakat yang mampu menjawab pertanyaan sebanyak 6 responden dan setelah diberikan penyuluhan masyarakat yang mampu menjawab sebanyak 12 responden. Pertanyaan mengenai makanan yang harus dikurangi pada penderita hipertensi sebelum diberikan pendidikan kesehatan, masyarakat yang mampu menjawab sebanyak 9 responden dan setelah diberikan pendidikan kesehatan masyarakat yang mampu menjawab sebanyak 15 responden.

Masyarakat yang mampu menjawab pertanyaan mengenai pengertian teknik nafas dalam sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 5 responden dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 17 responden. Pertanyaan mengenai apa itu *slow deep breathing*, pada saat sebelum diberikan pendidikan kesehatan masyarakat yang mampu menjawab 3 responden dan setelah diberikan pendidikan kesehatan masyarakat yang mampu menjawab sebanyak 10 responden.

Pertanyaan mengenai manfaat teknik nafas dalam, sebelum diberikan pendidikan kesehatan masyarakat yang mampu menjawab sebanyak 2 responden dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan masyarakat yang mampu menjawab sebanyak 13 responden. Untuk pertanyaan terakhir mengenai manfaat *slow deep breathing*, sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 2 masyarakat yang mampu menjawab dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 11 responden masyarakat yang mampu menjawab.

Hal tersebut diatas membuktikan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan cara melakukan teknik nafas dalam diiringi dengan *slow deep breathing* setelah diberikannya pendidikan kesehatan. Pada sesi terakhir pendidikan kesehatan kami memberikan leaflet kepada responden agar bisa membaca dan mengulang materi yang telah disampaikan. Hasil tersebut diatas membuktikan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat melalui peningkatan nilai rata-rata *posttest* masyarakat. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian yang membuktikan bahwa penyuluhan berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap seseorang.

Hasil kegiatan menunjukkan epektifnya pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Diharapkan pengetahuan yang telah diberikan mengenai efektifitas teknik nafas dalam diiringi *slow deep breathing* pada hipertensi menjadi landasan pelaksanaan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan

masyarakat untuk menurunkan tekanan darah khususnya di wilayah kerja Poskesel Padang Gamuak Bukittinggi.

Kesimpulan

Dari hasil kegiatan, diketahui adanya peningkatan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki efek yang signifikan terhadap perubahan tingkat pengetahuan masyarakat di wilayah kerja Poskeskel Padang Gamuak Bukittinggi mengenai Teknik Relaksasi Nafas Dalam Diiringi *Slow Deep Breathing*.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih diucapkan kepada kesemua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Kepada petugas Poskeskel Padang Gamuak yang telah memberikan support system sehingga kegiatan ini dapat berlangsung sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dan penghargaan yang tertinggi nya kepada responden yang telah ikut dalam kegiatan intervensi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chobanian AV. 2003. *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*. United state: Department of Health and Human Services.
- Damayantie Netha. 2018. *Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku penatalaksanaan Hipertensi oleh penderita di Wilayah Kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2018*. hlm. 224-232.
- Kementerian Kesehatan R.I.2018. *Hasil Utama Riskesdas* : Jakarta.
- Karo SK. 2012. *Hipertensi adalah Masalah Kesehatan Masyarakat*. Dalam: Rilantono LI (penyunting). "Penyakit Kardovaskular (PKV) 5 Rahasia" selected reading, hlm. 235-248. Jakarta. Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Mateos-C´aceres PJ, Zamorano-Le JJ, Rodr´iguez-Sierra P, CarlosMacaya, L´opezFarr´e AJ. 2012. *New and Old Mechanisms Associated with Hypertension in the Elderly*. International Journal of Hypertension. 2012: hlm. 1-10.
- Oktaviarini Eka. 2019. *Faktor yang Berisiko Terhadap Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas II Semarang)*. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas.
- Rahajeng E, Tuminah S. 2009. *Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia*. Maj Kedokt Indon. 59(12): hlm. 550-587.
- Rospitaria Tarigan Almina. 2018. *Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016* : Jurnal Kesehatan: hlm. 9-17.
- Sari Citra Windani Mambang. 2018. *Pelatihan Kelompok Peduli Hipertensi sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Rajamandala Kulon Bandung Barat* : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat – Indonesian Journal of Community Engagement 2 : hlm. 65-71.
- Sudarsono Erica Kusuma Rahayu. 2017. *Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Anak Muda di Dusun Japanan, Margodadi, Sayegan, Sleman, Yogyakarta* : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat: hlm. 26-38.
- WHO. 2014. *Global target 6: A 25% relative reduction in the prevalence of raised blood pressure or contain the prevalence of raised blood pressure, according to national circumstances*. Jenewa: World Health Organization.