

EDUKASI TENTANG MENGATASI HIPERTENSI MENGUNAKAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* PADA LANSLA HIPERTENSI DI PSLU HARAPAN KITA PALEMBANG

Mareta Akhriansyah^{1*}, Raden Surahmat², Nuriza Agustina³, Amalia⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Keperawatan, STIK Bina Husada Palembang

*Email : mareta85@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok umur yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan dengan fase penuaan yang mengakibatkan terjadinya penurunan fungsi fisik, mental dan terutama jika yang bermasalah pada bagian jantung berupa hipertensi yang tentunya akan sangat berbahaya jika tekanan darah tidak terkontrol secara teratur dan minimnya pengetahuan lansia terkait upaya yang dapat dilakukan. Berbagai upaya dapat dilakukan, antara lain yaitu dengan olahraga teratur, menjaga berat badan, pola makan yang sehat, rutin konsumsi obat hipertensi, latihan nafas dalam dan beberapa aktivitas fisik lainnya. Untuk itu penulis berupaya memberikan solusi kepada lansia di panti sosial lanjut usia (PSLU) Harapan Kita dalam mengatasi permasalahan yang dialami lansia berupa edukasi latihan ringan dalam bentuk latihan tehnik relaksasi nafas dalam (*slow deep breathing*). Kegiatan telah dilakukan pada hari Selasa, 22 Agustus 2023 dengan Peserta 30 orang lansia dengan hasil pretest didapatkan jumlah nilai 153 dengan rata-rata nilai 5,1 posttest didapatkan hasil jumlah nilai 248 dengan rata-rata 8,3 yang berarti terdapat perbedaan atau peningkatan sebesar 3,2, hal tersebut menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan pemahaman lansia dalam melaksanakan terapi *slow deep breathing*. Dari hasil kegiatan disarankan kepada pihak pengelola PSLU Harapan kita untuk membuatkan jadwal serta terus berupaya memfasilitasi lansia untuk tetap beraktivitas setiap hari secara terjadwal.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Nafas dalam

ABSTRACT

The elderly are an age group that is entering the final stages of life with the aging phase which results in a decline in physical and mental function and especially if there is a problem with the heart in the form of hypertension which of course will be very dangerous if blood pressure is not controlled regularly and the elderly lack knowledge regarding the efforts can be done. There are various efforts that can be made, such as regular exercise, maintaining body weight, healthy eating patterns, regular consumption of hypertension medication, deep breathing exercises and several other physical activities. The author attempts to provide a solution to the elderly in the Harapan Kita Social Institution for the Elderly (PSLU) to overcome the problems experienced by the elderly in the form of light exercise education in the form of slow deep breathing relaxation techniques. The activity was carried out on Tuesday, August 22 2023 with 30 elderly participants. The pretest results obtained a total score of 153 with an average score of 5.1. Posttest results obtained a total score of 248 with an average of 8.3, which means there is a difference or improvement. of 3.2. These results show that there has been an increase in the understanding of the elderly in carrying out slow deep breathing therapy. Based on the results of the activities, it is recommended that the management of PSLU Harapan we make a schedule and continue to make efforts to facilitate the elderly to continue their activities every day on a scheduled basis.

Keywords: *Elderly, hypertension, blood pressure, slow deep breathing*

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi, sering dikenal sebagai pembunuh diam-diam yang telah menjadi salah satu masalah kesehatan terbesar di kalangan lansia di seluruh dunia. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, terjadi ketika tekanan darah pada arteri meningkat secara persisten, melebihi nilai normal. Tekanan darah terdiri dari dua pengukuran: sistolik (angka atas) dan diastolik (angka bawah). Hipertensi didefinisikan jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mm Hg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes RI, 2023b). Hipertensi merupakan keadaan peningkatan tekanan darah yang dapat memberikan gejala yang bervariasi pada masing-masing individu dan sering kali gejalanya tidak spesifik atau menyerupai penyakit lain. Adapun beberapa gejala yang sering terjadi yaitu sakit kepala, gelisah, jantung berdebar, pusing, penglihatan kabur, rasa sakit di dada dan mudah lelah (Kemenkes RI, 2023b).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengatasi berbagai kondisi gejala yang sering dirasakan penderita hipertensi terutama lansia, antara lain yaitu dengan olahraga teratur, menjaga berat badan, pola makan yang sehat, menghindari rokok dan alkohol, rutin kontrol ke pelayanan kesehatan, rutin konsumsi obat hipertensi, latihan nafas dalam, melakukan latihan terapi otot progresif dan beberapa aktivitas fisik lainnya (Akhriansyah, 2019; Ernawati I et al., 2020; Kemenkes RI, 2023a)

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kondisi yang diakibatkan oleh hipertensi selain terapi otot progresif (Akhriansyah, 2019) seperti latihan nafas dalam, *Handgrip Exercise*, *relaksasi benson* *Brisk walking* yaitu olahraga kardio yang dilakukan dengan cara berjalan kaki secara cepat, tetapi tidak secepat berlari yang dapat dilakukan dengan frekuensi 2 kali/minggu,

mengonsumsi makanan sehat seperti jus buah mentimun, air rebusan daun sirsak serta masih banyak lagi beberapa solusi yang dapat dilakukan. Namun tentunya terdapat hal yang harus dipertimbangkan dalam memberikan intervensi seperti kondisi umum kesehatan lansia, faktor ekonomi terkait dengan kebutuhan finansial serta perlu adanya komitmen dari lansia atau keluarga maupun petugas yang bertanggung jawab kepada lansia (Hidayati et al., 2022; Ismatullah et al., 2023; Lorenza et al., 2023; Pristiano et al., 2023; Siregar T & Ratnawati D, 2021; Utamingtyas, 2023)

Hasil studi pendahuluan yang penulis lakukan di lokasi tempat pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa dari 68 lansia, terdapat 58 orang lansia yang menderita hipertensi dengan berbagai keluhan yang dirasakan seperti nyeri tengkuk, sakit kepala dan mudah lelah. Pada waktu sebelumnya peneliti telah melakukan latihan otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi (Akhriansyah, 2019). Berdasarkan uraian diatas, penulis dan tim berupaya untuk memberikan solusi kepada lansia untuk mengatasi permasalahan yang dialami lansia dalam bentuk edukasi latihan ringan berupa latihan tehnik relaksasi nafas dalam.

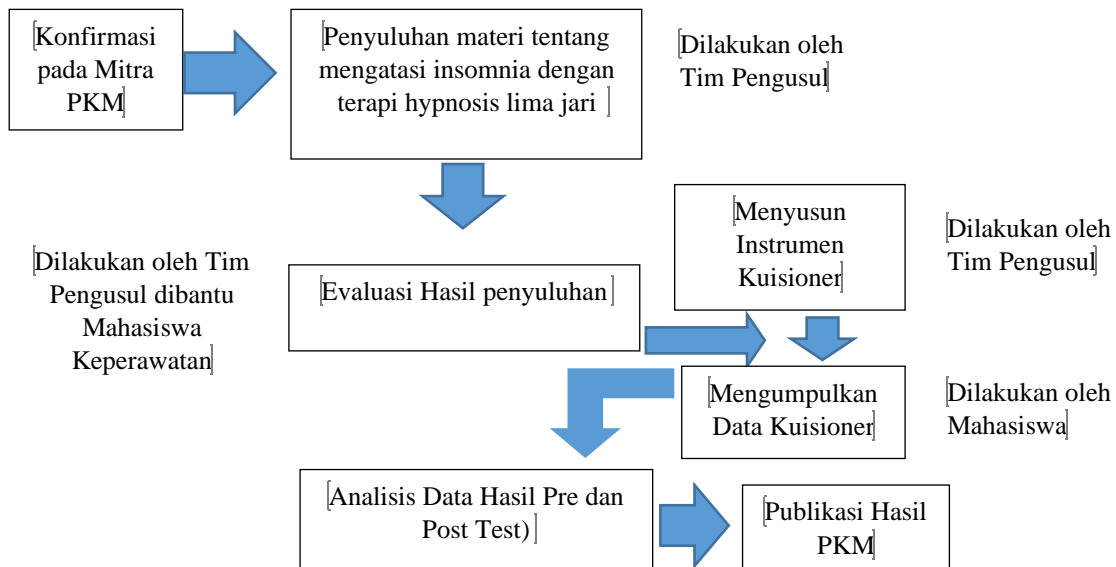
METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk edukasi peningkatan pengetahuan tentang mengatasi penyakit hipertensi dengan terapi *slow deep breathing*. Sasaran kegiatan ini adalah lansia yang menderita hipertensi. Materi dibuat dalam bentuk *power point presentation*. Prosedur evaluasi yang digunakan untuk mengetahui apakah pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berdampak positif atau sejauh mana keberhasilan edukasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan kepada lansia

yang menderita hipertensi dengan harapannya tindakan pendampingan pelaksanaan edukasi ini dapat menurunkan tekanan darah lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang yang telah dilakukan pada hari/Tanggal :

Selasa, 22 Agustus 2023 dengan Peserta 30 orang lansia. Adapun alur pelaksanaan kegiatan diuraikan dalam bagan 1 dibawah ini;

Bagan 1
Alur pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan memberikan manfaat yang nyata, terlihat dari respon para peserta antara lain :

- Menambah pengetahuan lansia mengenai terapi *slow deep breathing*
- Menambah kemampuan lansia hipertensi untuk menurunkan tekanan darah tanpa mengkonsumsi obat.
- Kegiatan berdampak nyata serta positif bagi lansia lansia supaya

tetap menjalani hidup sehat..

- Petugas PSLU Harapan Kita Palembang memahami manfaat penyuluhan dan pelatihan terapi *slow deep breathing*.
- Meningkatkan hubungan antar lembaga sehingga diharapkan akan semakin banyak kerjasama dan program yang berdampak nyata bagi masyarakat luas.
- Menambah wawasan dan pengetahuan petugas panti dan lansia dalam mengatasi peningkatan tekanan darah pada lansia

Gambar 1
Media Edukasi dan Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan



Dalam kegiatan ini, kontribusi yang diberikan oleh mitra sangatlah baik, merespon positif terhadap kegiatan dan juga memberikan masukan untuk mengadakan kegiatan yang serupa atau bentuk kegiatan lainnya. Untuk mengukur dan evaluasi peningkatan kemampuan peserta dalam Implementasi Peningkatan Pengetahuan Tentang penyuluhan dan pelatihan terapi *slow deep breathing* pada

lansia hipertensi di PSLU Harapan Kita Palembang dalam pengabdian masyarakat ini, kami mengadakan pre test pada awal sebelum diberikan pelatihan dan post test pada akhir setelah diberikan pelatihan atau edukasi. Soal terdiri dari 10 pilihan ganda. Berikut perbandingan nilai antara sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan seperti yang terlampir pada tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1

Hasil pretest dan posttest kemampuan terapi *Slow Deep Breathing* pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2023 (n=30)

Peserta	Hasil pretest	Hasil posttest
1	6	10
2	6	10
3	5	8
4	4	8
5	4	7
6	6	9
7	6	9
8	6	8
9	6	9
10	5	7
11	6	10
12	6	9
13	7	10
14	5	7
15	6	7
16	4	6
17	5	7
18	6	8
19	4	6
20	4	9
21	5	9
22	5	10
23	4	9
24	4	8
25	5	8
26	5	8
27	4	7
28	5	9
29	5	9
30	4	7
Jumlah	153	248
Rata-Rata	5,1	8,3

Berdasarkan hasil pretest dan post test pelatihan *slow deep breathing* tentang kemampuan lansia menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia mengenai gerakan terapi *slow deep breathing* yang diajarkan. Dari hasil pretest didapatkan jumlah nilai 153 dengan rata-rata nilai 5,1 setelah dilakukan pelatihan kemudian dilakukan posttest didapatkan hasil jumlah nilai 248 dengan rata-rata 8,3 yang berarti terdapat perbedaan atau peningkatan sebesar 3,2, hal tersebut menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan pemahaman lansia dalam melaksanakan terapi *slow deep breathing*.

Lansia atau lanjut usia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Secara teori kondisi lansia terdapat proses penuaan yang akan menyebabkan terjadinya penurunan fungsi dari berbagai sistem tubuh secara fisik, mental dan sosial (Ekasari et al., 2019). Masalah kesehatan yang dialami lansia tentunya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti masalah pernafasan, muskuloskeletal, kardiovaskular, persepsi sensori, masalah kulit, pencernaan dan beberapa masalah lainnya. Hal tersebut tentunya akan sangat mengganggu

aktivitas kehidupan lansia, terutama jika yang bermasalah pada bagian jantung berupa hipertensi dan stroke (Ekasari et al., 2019).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sangat sering terjadi dan dialami lansia serta merupakan penyakit degeneratif dengan risiko kematian yang tinggi terutama jika tekanan darah tidak terkontrol secara teratur dan minimnya pengetahuan lansia terkait kondisi yang dialami serta upaya yang dapat dilakukan jika tanda dan gejala terjadi (Riamah et al., 2023; Utama, 2023).

Seseorang yang menderita hipertensi, terutama lansia tentunya akan direkomendasikan untuk menjaga tekanan darah selalu dalam batas normal dengan terapi obat serta berbagai upaya dengan cara konsumsi makanan yang sehat dan juga beberapa aktivitas latihan fisik seperti terapi pijat, relaksasi nafas dalam, olahraga (yoga) dan terapi meditasi lainnya (Setiawan D, 2008).

Selain itu penerapan berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi pada lansia, antara lain yaitu terapi komplementer yang merupakan bagian dari terapi nonfarmakologi terbukti cenderung aman untuk dijalankan di rumah secara mandiri, yakni berupa gerakan olahraga ringan. Terapi otot progresif, terapi *slow deep breathing* secara teori terbukti mampu menurunkan tekanan darah lansia hipertensi (Putri & Mazarina, 2022), memberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki sikap lansia dalam mengatasi hipertensi (Mali et al., 2022; Suib & Mahmudah, 2022; Yudhawati et al., 2022), Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) (Purwitarsari et al., 2021), .

Lansia harus dapat melakukan perawatan diri serta perlunya dukungan oleh keluarga serta orang sekitarnya. Untuk itu bukan berarti jika lansia harus pasrah pada keadaan serta terlalu memikirkan tentang penyakit yang diderita, namun lansia harus memiliki

semangat untuk melakukan kegiatan yang produktif dan berbahagia meskipun usianya telah lanjut (Maryam S et al., 2008; Widiyono et al., 2022; Yulinda et al., 2022).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pelatihan yang telah dilaksanakan berdampak positif terhadap pengetahuan lansia yang mengalami hipertensi dan petugas PSLU Harapan Kita Palembang, Hal ini dibuktikan dengan perbandingan nilai *pre test* dan *post test* yang diperoleh setiap peserta mitra yang mengikuti penyuluhan dan pelatihan ini. Penilaian kinerja panitia yang berasal dari tim dosen dan mahasiswa Program Studi Keperawatan STIK Bina Husada Palembang ini juga baik di mata peserta mitra, bahkan Kepala PSLU Harapan Kita Palembang berharap dapat menjalin kerjasama lagi dengan STIK Bina Husada Palembang dengan tema pelatihan dan kegiatan lainnya yang meningkatkan pengetahuan serta dapat mempertahankan kondisi kesehatan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriansyah, M. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), Article 1. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.544>
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi*. WINEKA MEDIA.
- Ernawati I, Fandinata SS, & Permatasari SN. (2020). *Kepatuhan konsumsi obat pasien hipertensi: Pengukuran dan cara meningkatkan kepatuhan*. Penerbit Graniti.
- Hidayati, H., Yuderna, V., Asman, A., Dewi, S., & Asmaria, M. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia



- Dengan Hipertensi Di Pantii Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2022. *Jurnal Abdimas Saintika*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.30633/jas.v4i1.1424>
- Ismatullah, D., Righo, A., & Pramana, Y. (2023). Penggunaan Jus Buah Mentimun Untuk Mengatasi Hipertensi Pada Usia Lansia: Literatur Review. *ProNers*, 7(2). <https://doi.org/10.26418/jpn.v7i2.63699>
- Kemendes RI. (2023a). *Cara Mengatasi Hipertensi*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/cara-mengatasi-hipertensi>
- Kemendes RI. (2023b). *Hipertensi pada Lansia*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/pencegahan-infeksi-pada-lansia/hipertensi-pada-lansia>
- Lorenza, P. E., Hadiyanto, H., & Alamsyah, M. S. (2023). Pengaruh Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Baros Wilayah Kerja Puskesmas Baros Kota Sukabum. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), Article 4. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.16961>
- Mali, A., Af, S., & Devi, H. M. (2022). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Mengatasi Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Mawar Kelurahan Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang* [Thesis, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi]. <https://rinjani.unitri.ac.id/handle/071061/1333>
- Maryam S, Ekasari MF, Rosidawati, Jubaedi A, & Batubara I. (2008). *Menngenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Penerbit Salemba.
- Pristanto, A., Atingsih, L., Faradilla, A., Khoirunnisa, A., & Kartika, G. M. (2023). Edukasi Teknik Breathing Exercise Untuk Mengatasi Hipertensi Pada Lansia. *PeKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.33508/peka.v6i1.4138>
- Purwitarsari, U. K. P., Rohmi, F., & Aditya, R. S. (2021). Emotional Freedom Technique Menurunkan Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Lansia: Literature Review. *Infokes*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.30643/info>
- Putri, R. S. M., & Mazarina, H. (2022). Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Hipertensi. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 73–78. <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.3279>
- Riamah, Bratha, S. D. K., Irwan, M., & Erika. (2023). *Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. Penerbit NEM.
- Setiawan D. (2008). *Care Your Self Hipertensi*. Niaga Swadaya.
- Siregar T & Ratnawati D. (2021). *Pemberdayaan Lansia Dalam Mengatasi Hipertensi Dengan Terapi Isometric Handgrip Exercise Di Kelurahan Limo Kota Depok*. <http://trilogi.ac.id/journal/ks/index.php/jpmikp/article/view/880>
- Suib, & Mahmudah, A. M. (2022). Penyuluhan Hipertensi Dan Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia Di Bpstw Unit Budi Luhur Yogyakarta. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v2i1.544>
- Utama, Y. A. (2023). Pencegahan Komplikasi Hipertensi Melalui Edukasi dan Pemeriksaan Tekanan Darah di Posyandu Lansia Aster Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.491>
- Utamingtyas, F. (2023). Penerapan Latihan Brisk Walking Exercise Untuk Mengatasi Hipertensi Pada Lansia Dusun Karangbalong Tenganan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.51933/jpma.v5i1.1003>



- Widiyono, Indriyati, & Astuti TB. (2022). *Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera. <https://doi.org/10.51933/jpma.v4i3.928>
- Yulinda, R., Akhriansyah, M., Surahmat, R., & Agustina, N. (2022). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*, 14(02), Article 02.
- Yudhawati, N. Lu. P. S., Wardani, S. I., Krisnayani, N. M. W., & Putra, I. K. A. D. (2022). Pendidikan Kesehatan Cara Mengatasi Cemas Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AuFa (JPMA)*, 4(3), Article 3.