

**PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI AKTIVITAS RELAKSASI PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN NYERI KEPALA DAN TEKANAN DARAH
DI PANTI WERDHA PANGESTI DI KELURAHAN KALIREJO
KEC. LAWANG KAB. MALANG**

Budiono, Sumirah Budi Pertami, Mustayah

Poltekkes Kemenkes Malang, Prodi Keperawatan Lawang
Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang
Email : budisumodiwiryo@gmail.com

Abstract: *Hypertension in the elderly is often triggered by stress and psychological disorders, to prevent and avoid the occurrence of hypertension in the elderly can be taught progressive relaxation techniques, which can relax muscles tense, cardiovascular system, and lower blood pressure and headaches. The purpose of Community Service is to improve the health status of elderly to stay Healthy, Active and Productive avoid of hypertension and headache through through progressive relaxation activity. The result of activity community service, firstly a decrease in blood pressure in the elderly from 62% down 55%, who suffered mild and moderate headache from 58% down 48% and experienced Insomnia from 65% down 53%*

Keywords: *elderly, progressive relaxation, blood pressure, headache*

Abstrak: *Hipertensi pada lansia sering dipicu oleh adanya stress dan gangguan psikologis, untuk mencegah dan menghindari terjadinya hipertensi pada lansia dapat diajarkan teknik relaksasi progresif, yang dapat merelaksasikan otot yang tegang, sistem kardiovaskular, dan menurunkan tekanan darah dan sakit kepala. Tujuan pengabdian masyarakat adalah meningkatkan status kesehatan lansia agar tetap Sehat, Aktif dan Produktif terhindar dari penyakit hipertensi dan nyeri kepala melalui melalui aktifitas relaksasi progresif. Hasil kegiatan pengabmas, terjadi penurunan tekanan darah pada lansia dari 62% turun 55%, yang menderita nyeri kepala ringan dan sedang dari 58% turun 48% dan mengalami Insomnia dari 65% turun 53%.*

Kata kunci: *lansia, relaksasi progresif, tekanan darah, nyeri kepala*

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang yang ditandai dengan perubahan fisik, tingkah laku yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia lanjut dan merupakan suatu proses alami. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Dampak dari peningkatan umur harapan hidup lanjut usia (usia lanjut) adalah peningkatan jumlah usia lanjut dan semakin bertambahnya masalah penyakit degeneratif yang sering menyertai para usia lanjut, bersifat kronis dan multipatologis (Hardywinoto & Setiabudhi, 1999). Selain itu pada lansia sering terjadi perubahan sosial yang dapat mengganggu dalam

berhubungan dengan orang lain, isolasi sosial dan gangguan gambaran diri akibat perubahan fisik yang dialami. Adanya perubahan sosial ini menyebabkan timbulnya stres psikologis, dan meningkatnya kejadian hipertensi pada lansia yang sering menyertai para usia lanjut bersifat kronis dan multipatologis (Darmojo, dkk 2004).

Lansia sering mengalami perubahan dalam kehidupan (*life event*) antara lain kehilangan dan perubahan pada pola hidup (*life pattern*) dapat menyebabkan stres dan menyebabkan gangguan kesehatan. Konsekuensi negatif akibat perubahan pada system kardiovaskular dan stres psikologis akibat perubahan psikologis yang terjadi pada usia lanjut adalah risiko timbulnya penyakit hipertensi yang mengakibatkan tingginya angka

kesakitan atau morbiditas dan angka kematian atau mortalitas (Maryam, dkk., 2008).

Berbagai cara dan upaya sering dilakukan oleh pasien penderita hipertensi agar tekanan darahnya menurun atau kembali normal, baik menggunakan obat-obat modern maupun cara alternatif lain, misalnya penatalaksanaan Manajemen Stres adalah suatu cara untuk menghilangkan ketegangan yang dirasakan pada tubuh dan pikiran akibat terpapar dengan sumber stres. Cara menghilangkan stres yang terakumulasi melalui bangkitnya terus menerus sistem saraf simpatis adalah dengan melawan pengaruh itu dengan cara meningkatkan respons parasimpatis secara sadar (Jain, Ritu. 2011).

Terdapat beberapa teknik manajemen stres antara lain meditasi, relaksasi autogenik/ imagery, relaksasi progresif, *biofeedback*, teknik pernafasan diafragma/ nafas dalam, *body scanning*, massase, akupresur, Yoga, *stretching*, *Tai Chi* dan terapi musik. Relaksasi progresif merupakan salah satu teknik menurunkan stress. Teknik ini meningkatkan kesadaran tubuh secara umum dan pengenalan terhadap kelompok otot tertentu yang sering mengalami ketegangan atau terganggu akibat stres. Teknik relaksasi progresif mengandalkan kesadaran mental, pernafasan dalam dan ketenangan (Jain, Ritu. 2011).

Efek teknik relaksasi progresif secara fisiologis adalah merelaksasikan otot yang tegang, relaksasi saluran pencernaan dan kardiovaskular sehingga menyebabkan tekanan darah menjadi normal, sakit kepala menjadi hilang, pencernaan menjadi normal. Efek secara psikologis adalah menurunkan kecemasan, menghilangkan depresi, mengatasi kesulitan tidur dan menghilangkan insomnia. Latihan relaksasi dapat digunakan pada pasien nyeri untuk mengurangi rasa nyeri melalui kontraksi otot, mengurangi pengaruh dari efek stres, dan mengurangi efek samping dari kemoterapi pada pasien kanker (Benson, H dan Proctor, W. 2004).

Efektifitas teknik relaksasi progresif juga telah diteliti di Indonesia pada berbagai masalah kesehatan. Penelitian yang dilaksanakan tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif dapat mengurangi keluhan insomnia, efektif menurunkan nyeri pada klien dengan penyakit glaukoma, dan efektif terhadap relaksasi otot skeletal dan stabilitas tekanan darah pada pasien stroke haemorrhagik (Aziz, 2009).

Survey awal yang dilakukan di Panti Werdha Pangesti Kelurahan Kalirejo Kec. Lawang, ditempati oleh 60 lansia, dengan rata-rata usia 60-75 tahun. Kondisi kesehatan para lansia 75% lansia mengalami keterbatasan gerak (menggunakan kursi roda), 37 lansia (62%) kesulitan memulai tidur dan sering terbangun lebih awal (Insomnia), 15 lansia (25%) lansia mengeluh sakit kepala dengan tekanan darah di atas normal (hipertensi) dan 8 lansia (12%) kondisi kesehatan normal.

Mengingat kondisi dan permasalahan lansia yang ada di panti tersebut, maka diperlukan suatu upaya untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh para lansia, yaitu dengan cara memberdayakan lansia melalui aktivitas relaksasi progresif sebagai salah satu cara alternatif untuk menurunkan nyeri dan tekanan darah lansia dan meningkatkan kebutuhan tidur lansia.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan status kesehatan lansia agar tetap sehat, aktif dan produktif terhindar dari penyakit hipertensi dan nyeri kepala melalui melalui aktifitas relaksasi progresif. Setelah mengikuti kegiatan aktivitas relaksasi progresif diharapkan para lansia mampu melaksanakan dan mempraktikan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari, sehingga lansia terhindar dari masalah nyeri kepala dan tekanan darah tinggi, yang pada akhirnya lansia tetap dalam kondisi sehat, aktif dan produktif.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa kegiatan yaitu 1)

melakukan survey awal di panti werdha, dilanjutkan koordinasi dengan pengelola panti, menjelaskan rencana dan tujuan pelaksanaan kegiatan pengabmas, 2) melakukan pemeriksaan kesehatan dasar (mengukur tanda-tanda vital), meliputi, pemeriksaan tekanan darah, nadi dan pernafasan, dan wawancara mengenai adanya gangguan tidur dan nyeri kepala pada lansia, 3) melakukan penyuluhan tentang kesehatan lansia dan masalah-masalah kesehatan yang sering dialami lansia, 4) melakukan latihan relaksasi progresif yang dilakukan secara serentak di aula panti dan dilakukan pada masing-masing wisma, 5) tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi, dengan cara melakukan kunjungan ke wisma-wisma untuk cek status kesehatan lansia. Pada tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai oleh peserta pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa lebih dari setengah adalah 34 orang (56,67%) peserta latihan relaksasi progresif berjenis kelamin wanita dan 26 orang (43,33%) laki-laki.

Berdasarkan jenis pendidikan diketahui bahwa kurang dari setengahnya yaitu 28 orang

(46%) peserta latihan relaksasi progresif berpendidikan tingkat SMP, 19 orang (32%) tingkat SD dan 13 orang (22%) tingkat SMA.

Karakteristik berdasarkan umur didapatkan bahwa lebih dari setengah, 36 orang (60%) peserta latihan relaksasi progresif berumur 66-70 tahun, 15 orang 71-75 tahun (25%), 5 orang 60-65 tahun (8%) dan 4 orang 76-80 tahun (7%).

Status kesehatan responden secara umum antara lain 12% sehat, 25% insomnia, 29% nyeri kepala dan 34% hipertensi.

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabmas tentang data tekanan darah, nyeri kepala dan pola tidur lansia sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan aktivitas relaksasi progresif, terlihat ada perbedaan jumlah yang cukup signifikan pada penurunan tekanan darah, nyeri kepala dan pola tidur lansia (Tabel 1-3).

Hasil kegiatan aktivitas relaksasi progresif tersebut membuktikan bahwa pelatihan relaksasi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Walaupun hasil ini terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia, bukan berarti penderita hipertensi tidak membutuhkan pengobatan medis lagi untuk menurunkan tekanan, dengan kata lain relaksasi bukan satu satunya intervensi yang berguna untuk



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Panti Werdha Pengesti Kalirejo Kecamatan Lawang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Progresif

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Hipotensi (<110/70 mmHg)	2	3	1	2
Normal (110/70 – 120/80 mmHg)	15	25	24	40
Hipertensi Ringan (120/80 – 130/90 mmHg)	37	62	33	55
Hipertensi Sedang (130/90 – 140/100 mmHg)	6	10	2	3
Hipertensi Berat (150/110 mmHg)	0	0	0	0
Jumlah	60	100	60	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Kepala Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Progresif

Nyeri Kepala	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri (<i>None</i>)	16	27	24	40
Nyeri Ringan (<i>Mild</i>)	24	40	18	30
Nyeri Sedang (<i>Moderate</i>)	17	28	17	28
Nyeri Berat (<i>Severe</i>)	3	5	1	2
Nyeri Sangat Berat (<i>Very Severe</i>)	0	0	0	0
Jumlah	60	100	60	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Tidur Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Progresif

Gangguan Tidur	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak Insomnia	14	23	24	40
Insomnia Ringan	39	65	32	53
Insomnia Berat	7	12	4	7
Insomnia Sangat Berat	0	0	0	0
Jumlah	60	100	60	100

menurunkan tekanan darah. Pada kondisi tertentu, saat tekanan darah sedang mengalami kenaikan yang signifikan atau berada pada stadium II maka penderita hipertensi tetap akan membutuhkan penanganan medis berupa terapi obat untuk menurunkan tekanan darahnya. Faktor faktor lain yang juga tetap perlu dikontrol

oleh lansia penderita hipertensi adalah pola makan yaitu asupan kalori dan zat tertentu berupa garam dan aktivitas fisik seperti olahraga

Tekanan darah yang turun setelah mendapatkan pelatihan relaksasi dapat dijelaskan bahwa di dalam sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Fungsi

sistem saraf pusat adalah mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misalnya gerakan tangan, kaki, leher dan jari-jari. Sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang bersifat otomatis, misalnya fungsi digestif, proses kardiovaskuler dan gairah seksual. Sistem saraf otonom terdiri dari subsistem yang kerjanya saling berlawanan, terdiri dari sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis

Sistem saraf simpatis bekerja untuk meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi dan pembesaran pembuluh darah pusat, menurunkan temperatur kulit dan daya tahan kulit, serta akan menghambat proses digestif dan seksual. Sebaliknya sistem saraf parasimpatis bekerja untuk menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. Selama sistem-sistem tersebut berfungsi secara normal dan seimbang, maka bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek sistem yang lain. Dalam kondisi relaks tubuh akan mengalami fase istirahat. Pada saat itulah, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Bekerjanya saraf parasimpatis menyebabkan terjadinya penurunan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah. Sebaliknya, ketika tubuh dalam keadaan tegang atau berada dalam kondisi tidak nyaman maka syaraf simpatis dan otot-otot pembuluh darah akan berkontraksi sehingga diameter penampang pembuluh darah kecil akan menurun yang berakibat meningkatnya tekanan darah. Beberapa penelitian yang mendukung hasil ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Maimunah, (2011) yang menemukan bahwa pelatihan relaksasi yang berupa relaksasi otot dan imajeri kognitif dapat menurunkan tekanan darah pada

penderita hipertensi. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Kenia, dkk. (2013) dalam penelitiannya ditemukan bahwa penderita hipertensi yang melakukan latihan fisik mengalami penurunan tekanan darah sistolik (SBP) maupun tekanan darah diastolik (DBP). Suryani, (2009), yang menyebutkan bahwa berbagai macam teknik dari relaksasi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Perubahan emosi negatif ke emosi positif ternyata menimbulkan dampak yang signifikan terhadap kehidupan sosial penderita hipertensi. Hubungan dengan orang lain menjadi lebih baik dan aktivitas sosial pun mulai dijalankan karena berkurangnya rasa nyeri yang selama ini dirasakan. Nyeri di kepala dapat menimbulkan gangguan hidup penderita karena adanya disabilitas yang signifikan dengan kehilangan waktu untuk bekerja dan berinteraksi sosial. Nyeri di kepala juga dapat menurunkan kualitas hidup penderita sehingga dapat menimbulkan kerugian besar di bidang ekonomi akibat banyaknya hari kerja yang terbuang dan besarnya biaya pengobatan yang harus dikeluarkan.

Dukungan dari lingkungan juga diperoleh oleh penderita hipertensi yang mengikuti pelatihan, yaitu berupa dukungan emosional dan dukungan informasi. Perasaan takut untuk berjalan atau berpergian mulai berkurang dan kemauan untuk bekerja serta melakukan aktivitas sehari-hari dalam rangka memenuhi kebutuhan juga semakin kuat. Selain itu, relaksasi dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, meningkatkan konsentrasi dan pengetahuan seseorang tentang sesuatu yang ada disekelilingnya.

Setelah dilakukan relaksasi, beberapa subjek merasakan kondisi fisik yang berbeda, misalnya berkurangnya sakit kepala dan kelelahan fisik serta tidak mengalami kesulitan dan gangguan pada saat tidur. Istirahat yang cukup, membuat penderita hipertensi tidak mudah mengalami kelelahan fisik. Secara fisik, relaksasi

akan menimbulkan rasa nyaman atau relaks. Dalam keadaan relaks, tubuh melalui otak akan memproduksi endorphin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh dan dapat meredakan rasa nyeri (keluhan-keluhan fisik). Jika penderita hipertensi melakukan aktifitas relaksasi secara teratur dapat membuat gangguan fisik yang berkaitan dengan hipertensi menjadi berkurang. Beberapa keluhan fisik yang reda akibat melakukan relaksasi adalah sakit di leher, sakit kepala, sulit tidur, badan yang kaku dan pegal-pegal. Secara psikologis, pelatihan relaksasi membuat penderita hipertensi merasa relaks yang selanjutnya perasaan relaks tersebut mengurangi rasa ketidaknyamanan dan membuat mereka menjadi tenang, perasaan cemas serta khawatir pun menjadi berkurang. Penderita hipertensi merasa lebih dapat mengendalikan emosinya jika menghadapi hal-hal yang tidak menyenangkan dan dapat memancing reaksi emosinya.

PENUTUP

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan dan analisis data hasil evaluasi kegiatan aktivitas relaksasi progresif yang dilakukan oleh lansia penghuni Panti Werdha Pangestu, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas relaksasi progresif dapat menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi.

Saran yang dapat diberikan dari kegiatan ini antara lain: para lansia penderita hipertensi diharapkan dapat tetap konsisten dalam mempraktikkan relaksasi progresif sebagai upaya mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

Bagi pengelola panti agar senantiasa memotivasi para lansia untuk selalu melakukan aktivitas ini minimal 1 minggu sekali karena relaksasi progresif dapat dijadikan sebagai salah satu upaya pencegahan (preventif) dan pengobatan (kuratif) dalam menangani serta mengontrol peningkatan tekanan darah pada

penderita hipertensi.

Bahan masukkan khususnya untuk Puskesmas Lawang, ataupun pusat kesehatan lainnya dapat melakukan pelatihan relaksasi progresif kepada kader-kader Posyandu Lansia yang ada pada setiap dusun yang seterusnya dapat dilanjutkan kepada penderita hipertensi yang berdomisili di dusunnya masing-masing

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz. (2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi konsep dan proses Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Benson, H dan Proctor, W. (2004). *Dasar-dasar Relaksasi*. Bandung: Kaifa
- Darmojo, Boedhi dan Martono. (2004). *Geriatrici*. Edisi 3. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI)
- Hardywinoto, Setiabudi, T. (1999). *Panduan Gerontologi, Tinjauan dari Berbagai Aspek*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Jain, Ritu. 2011. *Pengobatan Alternative Untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Kenia, N. M., & Dian, T. (2013). Pengaruh relaksasi (aromaterapi mawar) terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal STIKES*, 6(1), 84-98.
- Maimunah, A. (2011). Pengaruh pelatihan relaksasi dengan dzikir Untuk mengatasi kecemasan ibu hamil Pertama. *Jurnal Psikologi Islam (JPI)*. Vol 8 No.1 2011 1-22. Lembaga Penelitian Pengembangan dan Keislaman (LP3K).
- Maryam. Dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Suryani, Luh, Ketut. (2009). *Menemukan Jati Diri Dengan Meditasi*. Jakarta: Elex Media