

PELATIHAN KADER DAN MASYARAKAT DALAM UPAYA MENGOBATI HIPERTENSI KELURAHAN ATTS KECAMATAN GUGUK PANJANG KOTA BUKITTINGGI

Siti Munawarah¹, Nurul Rahmadhani², SyafiraVeronik³

^{1, 2, 3} Program Studi Diploma III Fisioterapi Universitas Fort De Kock

E-mail : sitimunawarah@fdk.ac.id¹, Nurulrahmadhani1717@gmail.com²

Info Artikel	Abstract
<i>Masuk: 01 Februari 2021</i> <i>Review: 08 Februari 2021</i> <i>Diterima: 18 Februari 2021</i> Keywords: <i>Hypertension, brisk walking exercise, slow deep breathing</i> Kata kunci: <i>Hipertensi, brisk walking exercise, slow deep breathing</i>	Hypertension is a condition in which an abnormal and continuous increase in blood pressure at several times blood pressure is caused by one or more risk factors that do not work properly in maintaining normal blood pressure. The aim of this training is to educate cadres and the public in treating hypertension using the brisk walking and slow deep breathing exercises. This training was held on February 13, 2020 in the aua tajungkang tengah sawah village, Guguk Panjang District. The population is cadres and the community in the aua tajungkang tengah sawah village. The sample in this study was the presence of 13 respondents. The results of this training are expected that the cadres will understand how to treat hypertension using fast walking exercises and slow deep breathing so that later they can educate the public, especially those with hypertension, so that they can reduce the incidence of hypertension in the working area.
	Abstrak
	Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. Tujuan pelatihan ini: mendidik kader dan masyarakat dalam mengobati hipertensi dengan metode brisk walking exercise dan slow deep breathing. Pelatihan ini dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2020 di kelurahan aua tajungkang tengah sawah Kecamatan Guguk Panjang. Populasinya adalah kader dan masyarakat di kelurahan aua tajungkang tengah sawah. Sampel dalam penelitian ini adalah kehadiran responden sebanyak 13 orang. Hasil dari pelatihan ini adalah diharapkan para kader memahami tentang cara pengobatan hipertensi menggunakan brisk walking exercise dan slow deep breathing hingga nanti dapat mengedukasi masyarakat terutama yang mengalami hipertensi hingga dapat menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah kerjanya tersebut

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang

disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal(Simanjuntak, 2009)

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah pada 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. WHO menyebutkan Negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan Negara majunya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi,yaitu sebesar 40%. Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi. Sedangkan di Indonesia cukup tinggi yakni mencapai 32% dari total jumlah penduduk (Rospitaria, 2018).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2013), hipertensi merupakan penyakit tidak menular terbanyak di Indonesia dengan prevalensi 26,5%. Dengan kata lain, sekitar satu dari empat penduduk Indonesia menderita hipertensi. Sebaran prevalensi hipertensi di Indonesia sangat beragam. Provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi tertinggi adalah Bangka Belitung (30,9%) dan yang terendah adalah Papua (16,9%).

Menurut Dinas Kesehatan Sumatera Barat (2014), hipertensi termasuk peringkat kelima dari sepuluh penyakit terbanyak di Sumatra Barat dengan 84.345 kasus. Survey awal yang dilakukan oleh Mahasiswa PKLT Universitas Fort de kock Bukittinggi di Kelurahan Pakan Kurai. Saat melakukan pendataan pada keluarga ditemukan anggota keluarga yang menderita hipertensi sebanyak 25% atau sebanyak 225 orang.

Ada dua cara untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan metode brisk walking exercise dan slow deep breathing. Brisk walking exercise atau latihan aktivitas sedang yaitu teknik jalan cepat selama 20 – 30 menit dengan kecepatan 4 – 6 km/jam. dan slow deep breathing yaitu latihan relaksasi dapat dilakukan selama 10 – 15 menit (Nurachmah, 2010)

Menurut kementrian kesehatan RI (2012) aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Berdasarkan beberapa teori tersebut, yang dimaksud dengan aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang dilakukan oleh tubuh yang memerlukan energi dalam menjalankan aktivitas hidup sehari – hari. Apabila tekanan

darah tidak mengalami perubahan setelah dilakukan Brisk Walking Exercise itu disebabkan karena dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu Usia, kebiasaan merokok, obesitas, dan konsumsi garam berlebihan. Dan apabila tekanan darah mengalami perubahan setelah melakukan Brisk Walking Exercise jika dilakukan dengan cepat, sesuai prosedur dan dilakukan dengan rutin dan teratur setiap responden akan memiliki daya tahan tubuh yang prima sehingga dapat berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah. Bukan hanya rutin dan teratur saja untuk melakukan Brisk Walking Exercise namun perlu juga untuk memperbaiki pola hidup yang sehat agar tetap bisa mengontrol tekanan darah, dari sinilah tekanan darah akan dapat terkontrol dengan maksimal (Purnamasari, 2018).

Slow Deep Breathing adalah suatu aktivitas untuk mengatur pernapasan secara lambat dan dalam yang aktivitasnya disadari oleh pelakunya, korteks serebri mengatur pengendalian pernafasan secara sadar dan medulla oblongata mengatur pernafasan secara spontan atau automatic (Tarwoto, 2011). Slow Deep Breathing merangsang sekresi neurotransmitter endorfin pada sistem syaraf otonom yang berefek pada penurunan kerja syaraf simpatis dan meningkatkan kerja syaraf parasimpatis yang efeknya dapat mempengaruhi denyut jantung menjadi lebih lambat dan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah (Septiawan, 2016).

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan quasi experimental design penelitian atau desain eksperimen semu dan metode (one group pre test – post test design). Penelitian dilakukan di salah satu rumah warga yang sudah ditentukan di Aur tajung kang tengah sawah Kecamatan Guguk Panjang. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2020. Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih menjadi objek penelitian. Sampel penelitian ini didapatkan dari kehadiran responden sebanyak 13 responden.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisioner. Kuisioner ini terdiri dari data umum responden dan pertanyaan mengenai tingkat pengetahuan dan sikap penderita hipertensi yang telah di uji validitas. Kuisioner ini berisikan pertanyaan sebanyak 20 item yang terdiri dari 10 pertanyaan tentang pengetahuan dan 10 pertanyaan tentang sikap penderita hipertensi menggunakan skala Guttman. Apabila responden menjawab “benar” diberi skor 1, dan jika menjawab “salah” diberi skor 0 dan

jawaban “setuju” diberi skor 1 dan “tidak setuju” diberi skor 0. Pemberian skor berdasarkan kunci jawaban.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

Tabel 1 Uji Pengaruh Sosialisasi Penyuluhan terhadap Pengetahuan Sesudah dan Sebelum di Kelurahan Aur tajungkang tengah sawah Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi

Sikap	N	Mean	Sd	Mean dif	R-Value
Sebelum	13	5,46	1,713	-7,462	0,000
Sesudah	13	12,92	3,616		

B. Pembahasan

penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 februari 2020 di kelurahan Aur tajungkang tengah sawah kecamatan guguk panjang kota bukittinggi provinsi sumatra barat. Dalam penelitian ini didapati sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kepada kader dan masyarakat untuk pengobatan hipertensi.

Dari hasil penelitian sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan Berdasarkan tabel diperoleh rata – rata tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 5,45 dengan sd 1,713 . sedangkan rata – rata tingkat pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan yaitu 12,92 dengan sd 3,616. Perbedaan rata – rata kedua variabel adalah -7,462 setelah dilakukan uji statistik diperoleh variabel $0,000 < 0,05$. Artinya : H_0 ditolak yang berarti ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Hasil penelitian yang dilakukan joseph, et al.(2005) didapatkan bahwa pada pasien hipertensi, tentang latihan slow breathing dengan frekuensi 6 kali permenit selama 15 menit dapat meningkatkan sensitivitas baroresseptor (dari 5.8 ± 0.7 menjadi 10.3 ± 2.0 ms/mmHg), menurunkan aktifitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktifitas sistem saraf parasimpatis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh slow breathing dan brisk walking exercise terhadap tekanan darah menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah secara signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang judul pelatihan kader dan masyarakat dalam mengobati hipertensi dengan metode brisk walking exercisedan slow deep breathingdu kelurahan aur tajungkang tengah sawah kecamatan guguk panjangkota bukittinggi didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. rata – rata tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 5,45 dengan sd 1,713 .
2. rata – rata tingkat pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan yaitu 12,92 dengan sd 3,616.
3. Terjadi perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

SARAN

1. Bagi penderita hipertensi di kelurahan aua tajungkang tengah sawah
Masyarakat yang hipertensi diharapkan dapat menerapkan metode brisk walking exercise dan slow deep breathing dalam menurunkan tekanan darah.
2. Bagi institusi pendidikan
Institusi pendidikan dapat menjadi fasilitator mahasiswa dalam melakukan penelitian dengan metode latihan brisk waliking exercise dan slow deep breathing.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

DOKUMENTASI



Gambar diatas merupakan dokumentasi pelaksanaan pelatihan kader dan masyarakat menurunkan hipertensi dengan metoda brisk walking dan slow deep breathing.

DAFTAR PUSTAKA

- Almina Rospitaria. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9–17. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v11i1.5107>
- Angel Ester Simanjuntak. (2009). *PENERAPAN KONSEP DASAR PROSES KEPERAWATAN KEPADA PASIEN HIPERTENSI* (pp. 1–7).
- Nurachmah, C. (2010). Penurunan Tekanan Darah dan Kecemasan Melalui Latihan Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi Primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(1), 37–41. <https://doi.org/10.7454/jki.v13i1.229>
- Purnamasari, A. T. (2018). *Pengaruh Brisk Walking Exercice Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Klinik Rawat Inap dan Bersalin Muhammadiyah Kemlagi Kabupaten Mopjokerto. 2017*, 1–11.
- Septiawan, T. (2016). *Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi The Effect of Slow Deep Breathing Exercise on Blood Pressure Value in Patient With Hypertension. 111–118.*