

# Upaya Pencegahan Stroke Melalui Pemberdayaan Diri Penderita Hipertensi Dengan Latihan Doa, Relaksasi Dan Afirmasi Sehat

Sutarno<sup>1</sup>; Dwi Setyowati<sup>2</sup>; Mika Tri Kumala Swandari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi S1 Keperawatan, <sup>2</sup>Prodi D3 Fisioterapi, <sup>3</sup>Prodi S1 Farmasi Universitas Al-

Irsyad Cilacap. Jl. Cerme No. 24 Cilacap 53223

Email korespondensi myacunsutarno@gmail.com

## Abstrak

Adanya peringatan Hari Hipertensi Sedunia menandakan bahwa hipertensi masih menjadi masalah global. Kenaikan jumlah penderita hipertensi menjadi perhatian bagi tenaga kesehatan di Indonesia. Jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan dari tahun ketahun. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, demikian pula biaya pelayanan hipertensi. Prevalensi hipertensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Hipertensi merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke. Stroke merupakan komplikasi hipertensi yang paling ditakuti. Perlu upaya pencegahan stroke sebagai komplikasi hipertensi. Tujuan kegiatan pengabdian adalah pelatihan pencegahan stroke pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan pemberdayaan diri berupa doa, relaksasi dan afirmasi sehat di RW 016. Kegiatan pelatihan dilakukan melalui ceramah, demonstrasi, redemonstrasi dan rencana tindak lanjut. Pelatihan ini dihadiri oleh 10 peserta. Sebagian besar peserta memperhatikan ceramah dengan baik dan mampu menjawab pertanyaan saat evaluasi. Semua peserta mendemonstrasikan doa, relaksasi dan afirmasi sehat dan sebagian besar menyatakan nyaman pasca pelatihan

**Keywords:** Pelatihan, hipertensi, stroke, relaksasi, afirmasi, doa

## Abstract

*The commemoration of World Hypertension Day indicates that hypertension is still a global problem. The increase in the number of people with hypertension is a concern for health workers in Indonesia. The number of people with hypertension has increased from year to year. The number of people with hypertension continues to increase every year, as well as the cost of hypertension services. The prevalence of hypertension increases with age. Hypertension is one of the entrances or risk factors for heart disease, kidney failure, diabetes, and stroke. Stroke is the most feared complication of hypertension. It is necessary to prevent stroke as a complication of hypertension. Prevention of stroke in patients with hypertension can be done by self-empowerment in the form of prayer, relaxation and healthy affirmations. Stroke prevention is expected to be carried out for all patients in Indonesia, including in RW 016 Tegal Kamulyan. The results of an interview with the Head of Health Cadre at RW 016 Tegal Kamulyan, data obtained were many people with hypertension. Existing activities include posyandu activities for the elderly which include blood pressure checks, exercise and sometimes counseling. There are no self-empowerment activities through relaxation, affirmation and prayer training.*

**Keywords:** Training, hypertension, stroke, relaxation, affir

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah global, hal ini ditandai dengan adanya peringatan Hari Hipertensi Sedunia. Hari Hipertensi Sedunia ditetapkan untuk diperingati pada setiap tanggal 17 Mei (P2PTM 2019). Hipertensi menjadi masalah karena hipertensi merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke. Selain sebagai faktor risiko timbulnya penyakit lain, kenaikan jumlah penderita hipertensi juga menjadi perhatian bagi tenaga kesehatan di Indonesia.

Jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan dari tahun ketahun. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Rokom, 2019). Masih menurut Rokom (2019) Data Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) kesehatan menyebutkan bahwa biaya pelayanan hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya yaitu pada tahun 2016 sebesar 2,8 Triliun rupiah, tahun 2017 dan tahun 2018 sebesar 3 Triliun rupiah. Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%).

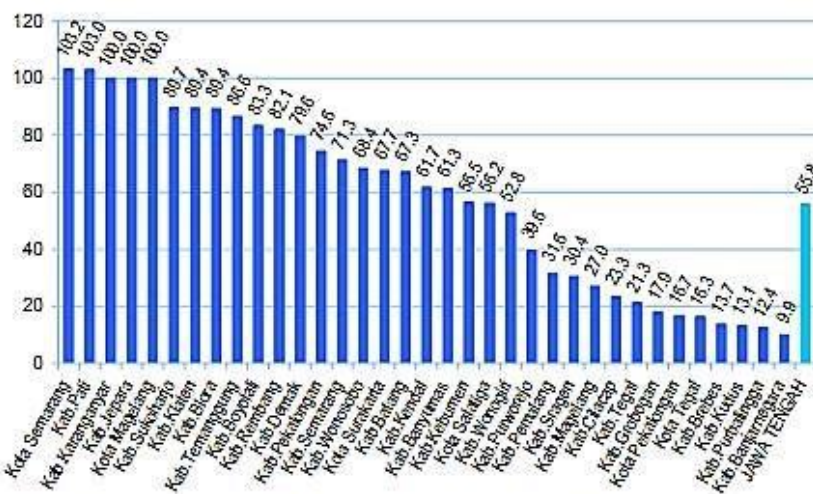
Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 persen. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83 persen). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11 persen) dibandingkan dengan perdesaan (37,01 persen). Prevalensi hipertensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur. Pengukuran tekanan darah merupakan salah satu kegiatan deteksi dini terhadap faktor risiko PTM seperti Hipertensi, Stroke, Jantung, Kelainan Fungsi Ginjal atau yang lainnya. Kegiatan ini bisa dilaksanakan di setiap fasilitas kesehatan termasuk puskesmas atau klinik kesehatan lainnya. Juga bisa dilaksanakan di Pos Pembinaan Terpadu PTM yang ada di masyarakat. Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia  $>15$  tahun 2019 sebanyak 8.070.378 orang atau sebesar 30,4 persen dari seluruh penduduk berusia  $>15$  tahun. Dari jumlah estimasi tersebut, sebanyak 2.999.412 orang atau 37,2 persen sudah mendapatkan pelayanan kesehatan.

Penyakit Hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 68,6 persen, sedangkan urutan kedua terbanyak adalah Diabetes Mellitus sebesar 13,4 persen. Dua penyakit tersebut menjadi prioritas utama pengendalian PTM di Jawa Tengah. Jika Hipertensi dan Diabetes Mellitus tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan PTM lanjutan seperti Jantung, Stroke, Gagal Ginjal, dan sebagainya.

Stroke merupakan komplikasi hipertensi yang sering terjadi dan ditakuti oleh penderita hipertensi. Salah satu komplikasi hipertensi yang ditakuti (P2PTM.Kemenkes, 2016). Stroke juga merupakan penyebab kematian tertinggi pada tahun 2018. Salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia tahun 2018 (FKM UNAIR, 2019). Stroke merupakan komplikasi dari hipertensi, maka pencegahan stroke dapat dilakukan melalui upaya pengendalian hipertensi.

Pengendalian hipertensi dilakukan dengan perubahan perilaku antara lain menghindari asap rokok, diet sehat, rajin aktifitas fisik dan tidak mengkonsumsi alkohol. Kabupaten/kota dengan persentase pelayanan kesehatan kepada penderita hipertensi tertinggi adalah di Karanganyar, Jepara dan Kota Magelang, masing-masing sebesar 100%. Sementara persentase terendah di Purworejo (12,9%) dan Kabupaten Cilacap pada angka 23.3% sementara rata-rata pelayanan di Jawa tengah 55,8% yang berarti masih dibawah rata-rata pelayanan di Jawa Tengah (Dinkes Jateng 2019).

**Persentase Pelayanan Skrining Kesehatan pada Penduduk usia 15-49 Tahun Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019**



Sumber : Data SPM Kesehatan Kabupaten/Kota Tahun 2019

Gambar 1. Persentase pelayanan skrining Kesehatan pada penduduk usia 15-49 tahun menurut kabupaten/kota di Provinsi Jawa Tengah tahun 2019.

Pengendalian PTM dapat dilakukan dengan intervensi yang tepat pada setiap sasaran/kelompok populasi tertentu sehingga peningkatan kasus baru PTM dapat ditekan.

Di Kabupaten Cilacap penderita hipertensi banyak ditemukan di Tegal kamulyan Cilacap Selatan. Memperhatikan banyaknya kasus hipertensi di Tegal kamulyan Cilacap Selatan maka Unit Pelaksana Teknis Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (UPT PPM) STIKES Al- Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap menetapkan Tegal kamulyan Cilacap Selatan sebagai salah satu desa binaan untuk kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

Tekanan darah pada penderita hipertensi sering kali naik dan turun. Naiknya tekanan darah yang tidak terkontrol dapat berakibat pada kondisi yang berbahaya seperti Stroke ataupun serangan jantung. Ada beberapa faktor yang dapat sebagai media memicu meningkatnya tekanan darah. Salah satu media yang dapat memicu meningkatnya tekanan darah adalah emosi negatif. Emosi negatif yang berkelanjutan merupakan penyebab yang mendukung berulangnya peningkatan tekanan darah (Samuel, 2012). Hal ini sesuai dengan penelitian Yeni, (2012) yang menemukan adanya hubungan negatif antara emosi positif dengan tekanan darah. Hubungan negatif ini berarti semakin positif emosi maka semakin rendah tekanan darah atau sebaliknya semakin negatif emosi maka semakin tinggi tekanan darah.

Emosi negatif dapat berbentuk rasa amarah, ketakutan, kegelisahan dan lain-lain yang dapat menyebabkan perasaan tidak tenteram. Pada penderita hipertensi sering tampak emosi negatif marah, dongkol, takut dan cemas. Penderita hipertensi dengan emosi negatif sebagai faktor yang mendukung berulangnya peningkatan tekanan darah penting untuk dibantu dalam upaya mengendalikan emosi negatif. Meskipun sebagai faktor yang mendukung berulangnya peningkatan tekanan darah, emosi merupakan faktor yang dapat diubah dengan cara dikendalikan.

Rokom (2019) Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres. Pengendalian emosi dapat dilakukan dengan berbagai cara. Beberapa diantaranya adalah dengan relaksasi nafas dalam, afirmasi dan berdoa. Hastuti RT dan Insiyah (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa ada pengaruh terapi teknik nafas dalam

terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo. Hartanti et al. (2016), dalam penelitiannya menemukan bahwa nafas dalam efektif dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Terapi relaksasi dapat menurunkan stress pada penderita hipertensi esensial (Sari & Murtini, 2015). Sutarno (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa kombinasi Senam Wei Chi 14 Meridian dan Afirmasi Sabar efektif terhadap peningkatan self efficacy pengendalian emosi. Berdoa merupakan obat yang paling penting untuk setiap penyakit. Allah subhanauwata`ala berfirman dalam surat Ghafir: 60 yang artinya “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu.”

Handayani (2014), dalam penelitiannya menemukan bahwa terpi doa dan dzikir menurunkan tingkat stress pada lansia janda. Lestari (2015), menemukan mendoakan pasien dan membimbing pasien berdoa berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi mayor di Bangsal Bedah RSUD Cilacap tahun 2015. Pada observasi partisipatif yang dilakukan oleh penulis didapatkan data hampir semua pasien yang berdoa dan didoakan mengucapkan terimakasih dan mengatakan rasanya “adem” setelah didoakan. Sutarno dkk (2017) melaporkan bahwa setelah mendoakan dan membimbing berdoa, mahasiswa keperawatan merasa senang karena dapat berbuat baik dan melihat respon pasien yang didoakan merasa senang, mengucapkan terimakasih dan meminta *foto copy* doa.

Afirmasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2021) adalah penetapan yang positif; penegasan; peneguhan. Lestari dkk (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa deep breathing dan afirmasi positif dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi esensial. Rerata tekanan darah pada pengukuran post1 dan post2 tidak berbeda. Penurunan tekanan darah pada kedua kelompok tidak berbeda artinya: efektivitas deep breathing dan afirmasi positif dalam menurunkan tekanan darah adalah sama. Penurunan tekanan darah kedua metode tersebut stabil hingga 15 menit setelah intervensi.

Pemberdayaan diri untuk dapat melakukan relaksasi nafas dalam, afirmasi sabar dan berdoa untuk menghilangkan penyakit menjadi penting untuk

dilakukan pada penderita hipertensi tidak terkecuali pada penderita hipertensi di RW 016 Tegalkamulyan. Kelurahan Tegalkamulyan merupakan salah satu kelurahan yang ditetapkan sebagai wilayah pengabdian bagi dosen STIKES AIAIC yang perlu mendapat perhatian. Hasil wawancara dengan Ketua Kader kesehatan di RW 016 Tegalkamulyan. Kelurahan diperoleh data banyak penderita hipertensi. Kegiatan yang sudah berjalan meliputi kegiatan posyandu lansia yang didalamnya ada pemeriksaan tekanan darah, senam dan kadang ada penyuluhan. Intensitas kegiatan penyuluhan yang kurang memungkinkan adanya keterbatasan tingkat pengetahuan dan keterampilan masyarakat terkait penyakit stroke. Selain itu, belum ada kegiatan pemberdayaan diri melalui pelatihan relaksasi, afirmasi dan doa.

## **2. MASALAH**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang menonjol di RW 016 Tegalkamulyan. Salah satu risiko hipertensi yang sering terjadi adalah stroke. Komplikasi stroke yang paling ditakutkan adalah kematian. Pengendalian emosi negatif penting untuk dilakukan oleh penderita hipertensi sebagai upaya pencegahan terjadinya stroke. Pengendalian emosi negatif dapat dilakukan dengan pemberdayaan diri penderita hipertensi melalui relaksasi, afirmasi dan doa. Belum ada upaya pemberdayaan diri penderita hipertensi melalui relaksasi, afirmasi dan doa

## **3. METODE**

Solusi yang ditawarkan adalah Pemberdayaan diri penderita hipertensi melalui relaksasi, afirmasi dan doa. Prosedur Pemberdayaan diri penderita hipertensi melalui relaksasi, afirmasi dan doa. Metode yang dilakukan meliputi ceramah, demonstrasi, redemonstrasi dan rencana tindak lanjut. Ceramah dilakukan untuk mentransfer pengetahuan tentang relaksasi, afirmasi dan doa. Demonstrasi bertujuan untuk memberikan contoh kepada masyarakat tentang teknik dan Gerakan yang dilakukan, sedangkan redemonstrasi untuk mempertegas dan uji coba teknik serta Gerakan kepada masyarakat. Pada tahap akhir, dilakukan rencana tindak lanjut yang bertujuan untuk menyusun langkah selanjutnya pasca transfer ilmu dan keterampilan.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan diawali dengan menyampaikan salam, memperkenalkan tim, menjelaskan tujuan, kontrak topik waktu dan tempat selanjutnya dilakukan evaluasi validasi data permulaan terkait dengan pemberdayaan diri penderita hipertensi dengan menggunakan relaksasi, afirmasi dan doa. Hasil evaluasi validasi diketahui bahwa peserta belum pernah mengikuti pelatihan dan melaksanakan pemberdayaan diri dengan relaksasi, afirmasi dan doa. Kegiatan ini dalam tahap hubungan terapeutik biasa disebut dengan tahap orientasi. Tahap orientasi adalah fase awal interaksi antara perawat dan klien (individu, kelompok atau masyarakat) yang bertujuan untuk merencanakan apa yang akan dilakukan pada fase selanjutnya. Pada fase ini, perawat dapat: 1) memulai hubungan dan membina hubungan saling percaya. Kegiatan ini mengindikasikan kesiapan perawat untuk membantu klien; 2) memperjelas keluhan, masalah, atau kebutuhan klien dengan mengajukan pertanyaan tentang perasaan klien; serta 3) merencanakan kontrak/kesepakatan yang meliputi lokasi, kapan, dan lama pertemuan; bahan/materi yang akan diperbincangkan; dan mengakhiri hubungan sementara (Anjaswarni, 2016).

Ceramah materi Hipertensi, pencegahan stroke dengan teknik relaksasi afirmasi dan doa. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 11 Juni 2021 yang dihadiri 10 penderita hipertensi (semua lansia). Ceramah diberikan dengan menggunakan media power point dan LCD proyektor. Materi ceramah terdiri dari materi pengantar: tanda, gejala, penyebab dan komplikasi hipertensi. Materi inti meliputi: penyebab stroke, tanda dan gejala stroke, cara pencegahan stroke. Selama kegiatan ceramah peserta memperhatikan dan saat dievaluasi, sebagian besar peserta mampu menyebutkan tanda-tanda stroke dan cara pencegahan stroke. Ada beberapa yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam pendidikan kesehatan melalui metode ceramah, salah satunya adalah media. Pada kegiatan ini media yang digunakan adalah media power point yang dibuat oleh Sutarno, S.ST., M.Kes dosen pengajar Promosi kesehatan Universitas Al-Iryad Cilacap lulusan Universitas Gajah Mada Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat peminatan Magister Perilaku dan Promosi Kesehatan. Media *power point* dibuat sesuai dengan tujuan pelatihan, dibuat dengan jelas dan mudah dibaca. Power point telah terbukti dapat

meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan. Haris et al. (2019), dalam penelitiannya membuktikan bahwa ada pengaruh penggunaan powerpoint dalam penyuluhan terhadap pengetahuan lansia. Salah satu kelebihan powerpoint dan leaflet adalah informasi yang disampaikan melalui indera penglihatan lebih banyak (Rahmawati et al., 2020). Rahmawati juga menyimpulkan bahwa Pendidikan Kesehatan kepada lansia di posyandu menur, Windan, Makamhaji, Kartasura dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi emergensi.

Setelah materi tentang hipertensi, materi berikutnya adalah pemberdayaan diri pencegahan komplikasi hipertensi dengan Doa-Relaksasi-Afirmasi (DRA). Berikut adalah sebagian gambar screen shoot materi pada power point yang telah disampaikan saat ceramah.

Latihan berdoa, relaksasi dan afirmasi sehat. Kegiatan ini dilakukan setelah pemaparan materi. Kegiatan berdoa dilakukan dengan cara membaca satu kalimat demi satu kalimat dan diulang-ulang sampai hafal. Tim pengabdian membacakan satu kalimat doa dan ditirukan oleh peserta sampai pada akhirnya peserta diberi kesempatan membaca doa bersama-sama tanpa dipandu oleh tim pengabdian. Sebagian besar peserta langsung hafal doa yang diajarkan dengan lancar. Metode mengulang-ulang bacaan doa mirip dengan metode TIKRAR yaitu metode mengulang-ulang bacaan al Quran. Metode tIKRAR yaitu cara menghafal al- Quran dengan mengulang-ngulang ayat kurang lebih 5 sampai 20 kali (Romziana et al., 2021).



Gambar 2. Kegiatan Bimbingan doa





Gambar 3. Latihan Progresif Muskular Relaksasi

Setelah dilakukan relaksasi selanjutnya dilakukan kegiatan Afirmasi berupa penekanan dan pengulangan “ Alhamdulillah aku sehat” Pada tahap ini peserta mampu mendemonstrasikan relaksasi dan afirmasi dan setelah dilakukan evaluasi tindakan, peserta sebagian besar mengatakan nyaman. Zulvana (2018), dalam penelitiannya membuktikan ada pengaruh relaksasi Spirotif terhadap kecemasan dan kualitas tidur lansia. Relaksasi Spirotif adalah kombinasi relaksasi spiritual dengan relaksasi otot progresif. Relaksasi spiritual berupa dzikir yang dikombinasikan dengan relaksasi otot progresif meningkatkan kenyamanan melalui peningkatan produksi  $\beta$  Endorphin, enkefalin dan serotonin.

Setelah selesai kegiatan ceramah dan demonstrasi serta redemonstrasi Doa, Relaksasi dan Afirmasi. Pada akhir kegiatan disepakati rencana tindak lanjut berupa menghafalkan doa secara mandiri. Tim dosen menawarkan untuk dikirim video terapi doa, relaksasi dan afirmasi namun peserta mengusulkan untuk diberi foto copy doanya saja. Pada tanggal 28 Juni 2021 Tim dosen memberikan foto copy doa untuk digunakan sebagai media menghafalkan.

## 5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah:

- a. Pelatihan ini dihadiri oleh 10 peserta dan sebagian besar peserta memperhatikan ceramah dengan baik serta mampu menjawab pertanyaan saat evaluasi.
- b. Semua peserta mendemonstrasikan doa, relaksasi dan afirmasi sehat dan sebagian besar menyatakan nyaman pasca pelatihan

## DAFTAR PUSTAKA

- Anjaswarni, T. (2016). *Komunikasi dalam keperawatan*.
- Handayani, S. (2014). Efektivitas terapi religi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia janda. *Triage: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1).
- Haris, H., Aris, M., & M, M. (2019). Peningkatan pengetahuan lanjut usia melalui pendidikan kesehatan dengan menggunakan media powerpoint. *Media Karya Kesehatan*, 2(2).
- Hartanti, R. D., Wardana, D. P., & Fajar, R. A. (2016). Terapi relaksasi napas dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, IX(1).
- Lestari, D. (2015). *Pengaruh do'a dan bimbingan berdo'a terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi mayor di Bangsal Bedah RSUD Cilacap tahun 2015*. STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap.
- Rahmawati, I., Suryandari, D., & Rizqiena, N. (2020). Peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi emergensi. *Empathy*, 1(1).
- Romziana, L., Wilandari, Aisih, L., Nasihah, R., Sholeha, I., Haslinda, Jamilah, N., & Rahmah, K. (2021). Pelatihan mudah menghafal Al-Qur'an dengan metode tikkar, murajaah & tasmi' bagi siswi kelas XI IPA tahfidz Madrasah Aliyah Nurul Jadid. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 5(1).
- Samuel, J. (2012). Psychosomatic research in hypertension: The lack of impact of decades of research and new directions to consider. *The Journal of Clinical Hypertension*, 14(10), 657–735.
- Sari, H., & Murtini. (2015). Relaksasi untuk mengurangi stress pada penderita hipertensi esensial. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1).
- Yeni, F. (2012). Hubungan emosi positif dan koping dengan hipertensi di RSUP M. Djamil Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*, 8(2).
- Zulvana. (2018). *Pengaruh relaksasi spirotif terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia dengan pendekatan Teori Comfort Colcaba*. Universitas Airlangga.