



ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN PEMBERIAN TERAPI PMR DI KELURAHAN GEMBOR

Community Nursing Care of Hypertension Patients with PMR Therapy in Gembor Village

Siti Robeatul Adawiyah¹, Sindri Disti Sagitari², Siti Nurubaidillah³, Septa Yundari⁴, Siti Hapsah⁵, Naditya Rahmawati⁶, Waspah Pitriyah⁷, Via Fauzia⁸, Siti Hayatun Najah⁹, Siti Fatimah¹⁰, Mila¹¹, Cut Indah Rahmadani¹², Laraswati Putri Basuki¹³, Siti Maharani¹⁴, Ardina Nurfadillah Febianah¹⁵, Rizma Aulia Putri¹⁶

Universitas Yatsi Madani Tangerang

Email: robiatulsiti0@gmail.com

Abstract

Community is a group of people who have equal values, attention (interest) which is a special group with clear geographical boundaries, with norms and values that have been institutionalized (Sumijatun et al, 2019). Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg on two measurements measurement with an interval of five minutes in a state of adequate rest or calm (Ministry of Health RI, 2020). PMR is done through two processes, namely tense and relax the body's muscles. The advantages of the Progressive muscle relaxation technique are reducing stress, muscle tension, back pain, anxiety, neck pain, headaches, lowering blood pressure. Research Design: Using the implementation of PMR Progressive Muscle Relaxation gymnastics). Research Results: Pretest results of knowledge about PMR relaxation techniques as many as 10 people (55.6%), and post test as many as 13 people (72.2%).

Keywords: Community, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation

Abstrak

Latar Belakang: Komunitas (community) adalah sekelompok masyarakat yang mempunyai persamaan nilai (Values), perhatian (interest) yang merupakan kelompok khusus dengan batas-batas geografi yang jelas, dengan norma dan nilai yang telah melembaga (Sumijatun dkk, 2019). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes RI, 2020). PMR dilakukan melalui dua proses yaitu menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh. Kelebihan dari teknik Progressive muscle relaxation yaitu menurunkan stress, ketegangan otot, nyeri punggung, kecemasan, nyeri leher, sakit kepala, menurunkan tekanan darah. Desain Penelitian : Menggunakan implementasi senam PMR Progressive Muscle Relaxation). Hasil Penelitian : Hasil pretest pengetahuan tentang teknik relaksasi PMR sebanyak 10 orang (55,6%), dan post test sebanyak 13 orang (72,2%).

Kata Kunci: Komunitas, Hipertensi, Progressive Muscle Relaxation

PENDAHULUAN

Keperawatan adalah suatu bentuk layanan kesehatan profesional bagian integral dari layanan kesehatan berlandaskan ilmu dan kiat keperawatan berbentuk

bio, psikososial dan spiritual. Layanan keperawatan kepada klien dilakukan dengan menggunakan metode proses keperawatan. Penerapan proses keperawatan dalam asuhan keperawatan untuk klien merupakan salah satu wujud tanggung jawab perawat terhadap klien. Visi Indonesia sehat 2015 telah dicanangkan kementerian kesehatan RI sesuai Millennium Development Goals (MDG). Tujuan utama adalah tercapainya kesejahteraan yang merata keseluruh dunia. Indonesia sebagai salah satu negara yang ikut serta dalam program tersebut juga berupaya untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakatnya salah satu bidang garapannya adalah bidang kesehatan, program kesehatan yang dapat langsung dapat meningkatkan kemandirian masyarakat dalam meningkatkan status kesehatannya adalah menekankan pada pola pikir paradigma sehat. Paradigma sehat artinya lebih menekankan promotive dan preventif tanpa meninggalkan kuratif dan rehabilitative.

Dalam pelayanan kesehatan masyarakat terfokus pada peningkatan kesehatan dalam kelompok masyarakat. Untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dapat dimulai dari individu, kelompok sampai tingkat RT. Di wilayah RT 01 kelurahan Gembor kecamatan Periuk. Kondisi lingkungan RT 01 merupakan desa sebuah wilayah perkotaan dengan rumah tinggal (antara rumah satu dengan yang lainnya menyatu atau berdekatan), rata-rata memiliki bangunan baru dengan segi lingkungan area rumah memiliki halaman sedikit, memiliki jalan, dan jarang memiliki pekarangan. Untuk masalah Kesehatan di lingkungan di RT 01 kelurahan Gembor yaitu kurangnya menjaga asupan makanan dan kurang berolah raga sehingga akan memungkinkan timbul penyakit hipertensi. Untuk melaksanakan tugas tersebut dibutuhkan seorang perawat yang kompeten dalam memberikan asuhan keperawatan komunitas untuk salah satu cara memperoleh pengalaman adalah melalui praktek keperawatan komunitas di Rt 01 Kelurahan Gembor Kecamatan Periuk Kota Tangerang.

Asuhan Keperawatan komunitas merupakan pelayanan Kesehatan terhadap klien baik individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang diberikan secara holistic (bio-psiko-sosio-spiritual) bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui upaya promotive, preventif, tanpa mengabaikan kuratif dan rehabilitative dengan melibatkan komunitas sebagai mitra dalam menyelesaikan masalah (Akbar, 2019).

Keperawatan Komunitas adalah pelayanan keperawatan profesional yang ditujukan kepada masyarakat dengan pendekatan pada kelompok resiko tinggi, dalam upaya pencapaian derajat kesehatan yang optimal melalui pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan dengan menjamin keterjangkauan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan dan melibatkan klien sebagai mitra dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pelayanan keperawatan. Pelayanan Keperawatan Komunitas adalah seluruh masyarakat termasuk individu, keluarga dan kelompok yang beresiko tinggi seperti keluarga penduduk didaerah kumuh, daerah terisolasi dan daerah yang tidak terjangkau termasuk kelompok bayi, balita, lansia dan ibu hamil (Veronica, Nuraeni, & Supriyono, 2017).

Untuk melaksanakan tugas tersebut dibutuhkan seorang perawat yang kompeten dalam memeberikanasuhan keperawatan komunitas, untuk mendapatkan hasil yang optimal dibutuhkan pengalaman selain pengetahuan. Salah satu cara memperoleh pengalaman adalah melalui praktek keperawatan komunitas di RT 01 / RW 08 Kelurahan Gembor Kota Tangerang.

METODE

Kegiatan implementasi ini dilaksanakan di RT 01/ RW 08 Kelurahan Gembor Kecamatan Periuk Jaya pada Kamis, 05 Juli 2023 secara tatap muka. Pemberian Implementasi PMR ini berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini menggunakan metode praktek dan tanya jawab di sertai dengan melakukan senam PMR secara bersamaan yang di hadiri 18 peserta. Kegiatan yang dilakukan dengan metode praktek ini mendapatkan kesan yang baik, peserta aktif serta antusias dalam kegiatan ini. Dengan terlaksananya kegiatan ini diharapkan warga dapat menerapkannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pretest atau sebelum dilakukannya pendidikan kesehatan tentang hipertensi pengetahuan masyarakat RT 01 yang berpengetahuan tinggi sebanyak 8 orang (44,4%), berpengetahuan rendah 10 orang (55,6%). Dari hasil post test atau sesudah dilakukannya pendidikan kesehatan tentang hipertensi pengetahuan masyarakat di RT 01 yang berpengetahuan tinggi meningkat menjadi 14 orang (77,8%) dan yang berpengetahuan rendah menjadi 4 orang (22,2%). Dari hasil pretest atau sebelum dilakukannya pendidikan kesehatan tentang teknik relaksasi PMR pengetahuan masyarakat RT 01 yang berpengetahuan tinggi 10 orang (55,6%), berpengetahuan rendah 8 orang (44,4%). Dari hasil post test atau sesudah dilakukannya pendidikan kesehatan tentang teknik relaksasi PMR pengetahuan masyarakat di RT 01 yang berpengetahuan tinggi meningkat menjadi 13 orang (72,2%) dan yang berpengetahuan rendah menjadi 5 orang (27,8%)

KESIMPULAN

Hasil implementasi dengan melakukan senam PMR (Progressive muscle relaxation) ini mendapatkan hasil yang signifikan dimana terdapat perubahan antara pre test (55,6%) dan post test (72,2%). (Progressive muscle relaxation) dapat menurunkan stress, ketegangan otot, nyeri punggung, kecemasan, nyeri leher, sakit kepala, menurunkan tekanan darah. Saran yang dapat disampaikan yaitu diharapkan senam PMR (Progressive muscle relaxation) dapat dilakukan oleh warga guna untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi. fungsi dan kompetensinya melalui kopersasi untuk mendorong pertumbuhan ekonomi daerah dengan melibatkan sektor Masyarakat, Pemerintah daerah, Akademisi, lembaga profesi dan bisnis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson (2018). Definisi Keluarga. Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents, 12–26.
- Junaedi, Edi. 2019. Hipertensi kandas berkat herbal. Jakarta: Fmedia Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2019
- Muttaqin, Arif. 2020. Asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem kardiovaskuler dan hematologi. Jakarta: Salemba Medika.
- Amaral, E. D. (2019). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi Primer. CHMK Applied Scientific Journal, 1 (1), 23-27. <https://doi.org/10.37792/casj.v1i1.342>
- Ermayani, M., Prabawati, D., & Susilo, W.H. (2020). The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and blood pressure among hypertension



patients in east Kalimantan, Indonesia. *EnfermariaClinica*, 30,121-125. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.07.025>. Habibi. 2020. Penerapan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada keluarga hipertensi. *Jurnal Sains dan aplikasi*. 8 (2) 87-88

