



EFEKTIVITAS PENGGUNAAN METODE PENYULUHAN SOKRATIK DALAM PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG RELAKSASI *AUTOGENIC* PADA KELUARGA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEKARMUKTI

Suanda Saputra

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman
suanda@medikasuherman.ac.id, suandasaputra018@gmail.com

Abstrak

Hipertensi suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Pada peningkatan tekanan darah penderita hipertensi dapat mengalami nyeri kepala. Untuk mengatasi nyeri diperlukan terapi non farmakologi berupa relaksasi autogenik. Untuk mendapatkan hasil yang optimal relaksasi *autogenic* harus dilakukan secara teratur 2-3 kali sehari, dan keluarga sebagai orang terdekat dengan pasien memiliki peran penting dalam memberikan motivasi dan dukungan dalam melakukan terapi relaksasi. Keluarga perlu terlibat dalam penatalaksanaan pengobatan hipertensi. Keluarga memiliki peran dalam manajemen penyakit pasien, dimulai dari makanan harian, aktivitas fisik dan dukungan emosional yang membantu pasien untuk menangani stres akibat penyakitnya. Penyuluhan sokratik adalah metode yang memberikan kesempatan pada peserta untuk berpartisipasi aktif dalam mengemukakan pendapatnya, keluarga pasien dengan hipertensi memiliki kesempatan untuk interaktif dengan peneliti selama kegiatan penelitian berlangsung. Tujuan: mengetahui efektivitas penggunaan metode penyuluhan sokratik dalam peningkatan pengetahuan tentang relaksasi *autogenic* pada keluarga pasien dengan hipertensi. Sampel: keluarga pasien dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mekarmukti yang aktif dalam kegiatan Posbindu Seroja yang berjumlah 32 orang. Rancangan penelitian: *one-group pretest-posttest design*. Hasil: nilai mean *pretest* yaitu 83,25 dan nilai mean *posttest* didapatkan 98,50. Kesimpulan: metode penyuluhan sokratik efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden tentang relaksasi *autogenic*.

Kata Kunci: penyuluhan sokratik, relaksasi *autogenic*, hipertensi

Abstract

Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal which results in an increase in morbidity and mortality. When blood pressure increases, hypertensive sufferers can experience headaches. To overcome pain, non-pharmacological therapy is needed in the form of autogenic relaxation. To get optimal results, autogenic relaxation must be done regularly 2-3 times a day, and the family as the people closest to the patient have an important role in providing motivation and support in carrying out relaxation therapy. Families need to be involved in managing hypertension treatment. The family has a role in the management of the patient's illness, starting from daily food, physical activity and emotional support which helps the patient to deal with the stress caused by the illness. Socratic counseling is a method that gives participants the opportunity to actively participate in expressing their opinions. Families of patients with hypertension have the opportunity to be interactive with researchers during research activities. Objective: to determine the effectiveness of using the socratic counseling method in increasing knowledge about autogenic relaxation in families of patients with hypertension. Sample: families of patients with hypertension in the Mekarmukti Health Center working area who are active in Posbindu Seroja activities, totaling 32 people. Research design: one-group pretest-posttest design. Results: The mean pretest score was 83.25 and the mean posttest score was 98.50. Conclusion: the socratic counseling method is effective in increasing respondents' knowledge about autogenic relaxation.

Keywords: *socratic counseling, autogenic relaxation, hypertension*

✉ Corresponding author :

Address : Universitas Medika Suherman (UMS), Cikarang-Bekasi

Email : suanda@medikasuherman.ac.id, suandasaputra018@gmail.com

Phone : 085714829629

PENDAHULUAN

Globalisasi di semua sektor berdampak pada perubahan gaya hidup seseorang, mulai dari konsumsi makanan dan penurunan aktifitas fisik. Seiring dengan cepatnya perkembangan era globalisasi, serta adanya transisi demografi dan epidemiologi penyakit, maka masalah penyakit akibat perilaku dan perubahan gaya hidup yang berkaitan dengan perilaku dan sosial budaya cenderung akan semakin kompleks. Hal tersebut secara perlahan berpengaruh pada transisi penyakit di masyarakat yang didominasi oleh penyakit menular kini bergeser ke penyakit tidak menular. Salah satu PTM yang muncul pada transisi penyakit ini adalah hipertensi. (Irianto, 2014). World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa pada tahun 2019 prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia dan dari jumlah tersebut hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Prevalensi hipertensi ini di perkirakan akan mengalami kenaikan pada tahun 2025, kenaikan prevalensinya menjadi 29,2% dari total penduduk dunia (WHO, 2020). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa secara nasional, angka kejadian hipertensi di Indonesia pada penduduk umur >18 tahun sebesar 34,1%, meningkat sebesar 8,3% dari prevalensi tahun 2013. Provinsi Jawa Barat menduduki urutan ke dua sebagai Provinsi dengan kasus Hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 39,6% setelah Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,1% (Riskesdas, 2018). Hipertensi jarang menimbulkan gejala sehingga banyak yang tidak menyadari telah menderita hipertensi, banyak orang yang direntang usia muda yang tidak menyadari sehingga tidak melakukan usaha penanganan. Kondisi ini perlu mendapat perhatian lebih, karena hipertensi dapat menyebabkan berbagai macam penyakit kronis seperti stroke, gagal jantung bahkan berakibat pada kematian.

Keluarga perlu terlibat dalam penatalaksanaan pengobatan hipertensi. Dukungan keluarga sendiri memiliki dasar sebagai penghambat progresivitas penyakit hipertensi dan dapat menunjang keberhasilan terapi hipertensi (Susanto, 2016). Keluarga memiliki peran dalam manajemen penyakit pasien, dimulai dari makanan harian, aktivitas fisik dan dukungan emosional yang membantu pasien untuk menangani stres akibat penyakitnya (Rosland AM, 2016). Upaya

penatalaksanaan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan melalui terapi non farmakologis berupa terapi relaksasi. Relaksasi adalah bentuk terapi berupa pemberian intruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh. Salah satu jenis relaksasi yang dapat diberikan untuk menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi yaitu dengan relaksasi *autogenic* (Potter dan Perry, 2010). Untuk mendapatkan hasil yang optimal relaksasi *autogenic* harus dilakukan secara teratur 2-3 kali sehari, dan keluarga sebagai orang terdekat dengan pasien memiliki peran penting dalam memberikan motivasi dan dukungan kepada pasien dalam melakukan terapi relaksasi ini. Penyuluhan adalah suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok, atau individu dengan harapan, dengan adanya pesan dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik, yang akhirnya pengetahuan tersebut dapat merubah perilakunya. Terdapat dua metode dalam penyuluhan kesehatan, yaitu metode didaktik dan sokratik. Metode penyuluhan sokratik adalah metode yang memberikan kesempatan pada peserta untuk berpartisipasi aktif dalam mengemukakan pendapatnya, keluarga pasien dengan hipertensi memiliki kesempatan untuk interaktif dengan peneliti selama kegiatan penelitian berlangsung.

Adifta dan Bayu (2016) dalam penelitiannya tentang perbedaan efektivitas penyuluhan pada penderita hipertensi antara metode ceramah dan penyuluhan sokratik menyebutkan bahwa metode penyuluhan sokratik lebih efektif digunakan dalam meningkatkan pengetahuan terkait hipertensi dibandingkan dengan metode ceramah. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh (Varvogli, 2011).. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutomo (2016) dimana didapatkan relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah sistol dan diastol pada lansia penderita hipertensi dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistol sebanyak 18,75 mmHg dan diastol 8,75 mmHg.

Berdasarkan data yang di peroleh dari Puskesmas Mekarmukti Kecamatan Cikarang Utara dalam rentang 3 (Tiga) bulan terakhir yaitu April-Juni 2023 di dapatkan bahwa penderita hipertensi terus meningkat. Pada bulan April terdapat 98 penderita, Mei 112 penderita dan Juni

196 penderita. (Data Primer Puskesmas Mekarmukti, 2023). Tingginya kasus Hipertensi di Puskesmas Mekarmukti Kecamatan Cikarang Utara, tidak terlepas dari perubahan pola hidup dan kebiasaan masyarakat di wilayah Mekarmukti. Lokasi wilayah binan Puskesmas Mekarmukti yang berdekatan dengan lingkungan industri Jabebeka, memiliki dampak dan resiko terhadap tingginya angka kejadian hipertensi, seperti faktor kebiasaan merokok, stress yang dialami pada pekerja, aktivitas fisik, dan pola kebiasaan mengkonsumsi makanan pada masyarakat yang mayoritasnya pekerja industri

Salah satu upaya untuk menekan angka kejadian kasus hipertensi, Puskesmas Mekarmukti mempunyai program dibawah naungan Sub bidang PTM (program Penyakit Tidak Menular). Bentuk kegiatan yang rutin dilakukan oleh bidang PTM Puskesmas Mekarmukti adalah kegiatan Posbindu, penyuluhan kesehatan, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala bagi penderita hipertensi.

Berdasarkan fenomena tersebut diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui efektifitas penyuluhan sokratik dalam meningkatkan pengetahuan tentang relaksasi *autogenic* pada keluarga pasien dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mekarmukti.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Rancangan ini hanya memiliki satu kelompok eksperimen, sebelum diberikan penyuluhan sokratik tentang relaksasi *autogenic* terlebih dahulu dilakukan *pretest*, kemudian setelah selesai diberikan penyuluhan sokratik tentang relaksasi *autogenic* maka dilakukan *posttest* dengan menggunakan soal yang sama saat *pretest* yang bertujuan untuk mengetahui adanya efektifitas metode penyuluhan sokratik sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

- Analisa Univariat
Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keluarga Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mekarmukti Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	12	37
Perempuan	20	63
Jumlah	32	100

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar keluarga penderita hipertensi yang menjadi responden dalam pengabdian ini adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (63%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Tentang Relaksasi *Autogenic* Pada Keluarga Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mekarmukti

Pengetahuan	Mean	Std. Deviation
<i>Pre Test</i>	83,25	4,892
<i>Post test</i>	98,50	2,477

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa sebelum (*pretest*) dilakukan penyuluhan sokratik dapatkan hasil pengetahuan tentang relaksasi *autogenic* pada keluarga pasien diperoleh nilai mean 83,25 dengan standar deviasi 4,892. Setelah (*posttest*) di lakukan penyuluhan sokratik didapatkan nilai mean 98,50 dengan standar deviasi 2,477.

2. Analisa Bivariat

Tabel 3. Efektifitas Penyuluhan Sokratik dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Relaksasi *Autogenic* Pada Keluarga Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mekarmukti

	N	Mean	Min	Max	Std. Deviation	Uji Wilcoxon Nilai Sig.
<i>Pre Test</i>	32	83,25	84	100	4,590	
<i>Post Test</i>	32	98,50	96	100	1,366	<i>p</i> = 0.001

Berdasarkan tabel tersebut di atas dengan uji wilcoxon diketahui bahwa nilai p value = 0,001 yang mana lebih kecil dari pada nilai α ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa penyuluhan sokratik efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang relaksasi *autogenic* pada keluarga pasien dengan hipertensi.

Pembahasan

Dari hasil penelitian didapatkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan (63%) sedangkan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki (37%). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum (*pretest*) dilakukan penyuluhan sokratik didapatkan hasil pengetahuan tentang relaksasi *autogenic* pada keluarga pasien diperoleh nilai mean 83,25 dengan standar deviasi 4,892. Setelah (*posttest*) di lakukan penyuluhan sokratik didapatkan nilai mean 98,50 dengan standar deviasi 2,477.

Berdasarkan hasil analisa bivariat tentang efektifitas penyuluhan sokratik dalam meningkatkan pengetahuan tentang relaksasi *autogenic* pada keluarga pasien dengan hipertensi, dengan jumlah 32 orang responden menunjukkan p value = 0,001 yang mana lebih kecil dari pada nilai α ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa penyuluhan sokratik efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang relaksasi *autogenic* pada keluarga pasien dengan hipertensi.

Penyuluhan adalah pendidikan kesehatan (*Public Health Education*) yaitu suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok, atau individu dengan harapan, dengan adanya pesan dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik, yang akhirnya pengetahuan tersebut dapat merubah perilakunya, penyuluhan kesehatan juga suatu proses, dimana proses tersebut mempunyai masukan (*input*) dan keluaran (*ouput*) (Siti, 2017).

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan yang dilakukan menggunakan prinsip belajar sehingga masyarakat mendapatkan perubahan pengetahuan dan kemauan, baik untuk mencapai kondisi hidup yang diinginkan ataupun untuk mendapatkan cara mencapai kondisi tersebut secara individu maupun bersama-sama.

Tujuan dari penyuluhan kesehatan, yaitu melakukan perubahan terhadap pengetahuan, pengertian atau konsep yang sudah ada, serta perubahan terhadap pandangan dan keyakinan

dalam upaya menempatkan perilaku yang baru sesuai dengan informasi yang diterima (Ira, 2017).

Penyuluhan Kesehatan Terdapat dua metode dalam penyuluhan kesehatan, yaitu metode didatik dan sokratik

- 1) Metode didatik adalah merupakan metode dimana penyuluhan dilakukan satu arah oleh pemateri kepada peserta yang mendengarkan tetapi tidak diberikan kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya.
- 2) Metode sokratik adalah merupakan metode yang memberikan kesempatan pada peserta untuk berpartisipasi aktif dalam mengemukakan pendapatnya.

Adifta dan Bayu (2016) dalam penelitiannya tentang perbedaan efektivitas penyuluhan pada penderita hipertensi antara metode ceramah dan penyuluhan sokratik menyebutkan bahwa metode penyuluhan sokratik lebih efektif digunakan dalam meningkatkan pengetahuan terkait hipertensi dibandingkan dengan metode ceramah. Relaksasi *autogenik* akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh (Varvogli, 2011). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutomo (2016) dimana didapatkan relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah sistol dan diastol pada lansia penderita hipertensi dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistol sebanyak 18,75 mmHg dan diastol 8,75 mmHg.

Keluarga perlu terlibat dalam penatalaksanaan pengobatan hipertensi. Dukungan keluarga sendiri memiliki dasar sebagai penghambat progresivitas penyakit hipertensi dan dapat menunjang keberhasilan terapi hipertensi (Susanto, 2016). Keluarga memiliki peran dalam manajemen penyakit pasien, dimulai dari makanan harian, aktivitas fisik dan dukungan emosional yang membantu pasien untuk menangani stres akibat penyakitnya (Rosland AM, 2016). Upaya penatalaksanaan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan melalui terapi non farmakologis berupa terapi relaksasi. Relaksasi adalah bentuk terapi berupa pemberian intruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh. Salah satu jenis relaksasi yang dapat diberikan untuk menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi yaitu dengan relaksasi *autogenic* (Potter dan Perry, 2010). Untuk mendapatkan hasil yang optimal relaksasi

autogenic harus dilakukan secara teratur 2-3 kali sehari, dan keluarga sebagai orang terdekat dengan pasien memiliki peran penting dalam memberikan motivasi dan dukungan kepada pasien dalam melakukan terapi relaksasi ini.

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang E efektifitas penyuluhan sokratik dalam meningkatkan pengetahuan tentang relaksasi *autogenic* pada keluarga pasien dengan hipertensi dapat disimpulkan bahwa :

1. Didapatkan nilai rata-rata sebelum (*pretest*) dilakukan penyuluhan sokratik dapatkan hasil pengetahuan tentang relaksasi *autogenic* pada keluarga pasien diperoleh nilai mean 83,25 dengan standar deviasi 4,892. Setelah (*posttest*) di lakukan penyuluhan sokratik didapatkan nilai mean 98,50 dengan standar deviasi 2,477.
2. Penyuluhan sokratik efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang relaksasi *autogenic* pada keluarga pasien dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mekarmukti dengan nilai p value = 0,001 yang mana lebih kecil dari pada nilai alpha ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.36>
- Bachtiar, H. H. (2012). *Imajinasi Terbimbing Untuk Cegah Hipertensi*. Penerbit Deepublish (CV BUDI UTAMA). <https://doi.org/10.14499/indonesianjpharm27iss2pp74>
- Barker, S. (2019). *Keperawatan Gerontik Asuhan Keperawatan pada Lansia - Caring for Older People in Nursing*. Rapha Publishing.
- Bayu R, Adivta. (2016). Hubungan Sembilan Fungsi Keluarga dengan Peningkatan Derajat Kesehatan Keluarga di Kabupaten Karang Anyar (Tesis) ; Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Brunner & Suddarth. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*.
- Cahyani, N. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Ny. C Dengan Diagnosa medis*

Hipertensi. Online. eprints.kertacendekia.ac.id

- Erika Untari Dewi, N. P. W. (n.d.). Teknik Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. 68–79.
- Mahfuzah, dkk. 2023. Pengaruh Teknik Slow Stroke Back Massage (SSBM) terhadap Penurunan Nyeri Kepala dan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Tahun 2022. *Jurnal Ners* Vol. 7 No. 1 (2023).
- Mansi N.Patel, Deepak Krishnamurthy. (2019) Effectiveness Of *Autogenic* Relaxation On Depression Level - A Literature Review . Universitas Sains & Teknologi Charotar, Changa, Taluka: Petlad, Distrik: Anand, Gujarat, India. Hal. 17-22, vol. 5
- Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018.
- Rosland AM. 2016. *Sharing the care : the Role of Family in Chronic Illness*. California Healthcare Foundation,
- Smeltzer & Bare. (2013a). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Smeltzer & Bare. (2013b). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Bunner & Suddarth* (Edisi 8; EGC, ed.). Jakarta.
- Yulianto, Surya Mustika Sari, Yufi Aris Lestari. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 8–18.
- Sugiyono (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Susanto. Y (2016). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Puskesmas Tanah Laut
- Townsend, MC. (2010). *Diagnosis Keperawatan Psikiatri Rencana Asuhan & Medikasi Psikotropik*. Jakarta : EGC
- Triyanto Endang (2014) *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Varvogli, PE (2011). Social Support and Management of Hypertension in South-West Nigeria. Cardiovasc J Afr*
- WHO. Global Report On Diabetes. France: World Health Organization; 2013.
- Wijaya, A.S dan Putri, Y.M. (2013) Keperawatan Medikal Bedah 2, Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep. Yogyakarta : Nuha Medika.