

## **PELATIHAN COBRA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN KADER POSYANDU LANSIA DALAM PENANGANAN HIPERTENSI**

**Wendy Handayani<sup>1\*</sup>, Dessy Pranungsari<sup>1</sup>, Putri Ajeng Dinanti<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Magister Profesi Psikologi Klinis, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta,

<sup>2</sup>Puskesmas Danurejan I, Yogyakarta

*email:* \*wendyhandayani35@gmail.com

**Abstract:** The hypertension prevalence in Daerah Istimewa Yogyakarta places second rank of the province with highest cases of hypertension (Kemenkes, 2018). According to the top 10 of diseases visits data from 2 January to 31 December 2020, hypertension prevalence at Puskesmas Danurejan 1 shows the prevalence of the visits' highest number. Based on this issue, the researchers collaborated with Psychologist of Puskesmas Danureja I to conduct Conscious Breathing (COBRA) Therapy Training, as an effort to improve the skills of elderly Posyandu Cadres to treat hypertension evenly in Tegal Panggung sub-district. The activities in this program are generally divided into five stages, those are : identifying problems occurred in Puskesmas Danurejan I; obtaining information about hypertension cases and treatment carried out by Puskesmas Danurejan I; and trial of Conscious Breathing (COBRA) therapy implementation. The results of the statistical analysis of the pared sample t-test showed a Z score = -3.752a with a value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). Therefore, it can be concluded that Conscious Breathing (COBRA) therapy training gave an impact on increasing the knowledge of elderly posyandu cadres about hypertension and its treatment.. Moreover, the Elderly *Posyandu* cadres also actively shared the knowledge to another Elderly Posyandu member.

**Keywords:** conscious breathing; elderly posyandu; hypertension; puskesmas.

**Abstract:** Prevalensi hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta menempatkan urutan ke- 2 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi tertinggi (Kemenkes, 2018). Prevalensi Hipertensi di Puskesmas Danurejan I menurut data 10 besar kunjungan penyakit pertanggal 2 januari sampai 31 desember 2018 menunjukkan prevalensi jumlah kunjungan terbanyak. Hal ini membuat peneliti bekerja sama dengan Psikolog Puskesmas Danureja I melakukan pelatihan terapi *Conscious Breathing (COBRA)* sebagai upaya peningkatan ketrampilan kader posyandu lansia guna penanganan penyakit hipertensi secara merata di kelurahan Tegal Panggung. Kegiatan yang dilakukan pada program ini secara umum dibagi menjadi lima tahapan yaitu; mengidentifikasi masalah-masalah yang dialami oleh Puskesmas Danurejan I, memperoleh informasi mengenai kasus hipertensi dan penanganan yang dilakukan oleh Puskesmas Danurejan I, uji coba pelaksanaan terapi *Conscious Breathing (COBRA)*, Pelatihan terapi *Conscious Breathing (COBRA)*, dan *follow up* pelatihan yang telah diberikan. Hasil analisis statistik *pared sample t-test* menunjukkan Skor Z = -3.752<sup>a</sup> dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan terapi *Conscious Breathing (COBRA)* terhadap kenaikan pengetahuan kader posyandu lansia terhadap penyakit hipertensi dan penanganannya. Selain itu kader posyandu lansia juga aktif dalam memberikan ilmu yang didapatkan kepada anggota posyandu lansia.

**Keywords:** *conscious breathing*; hipertensi; posyandu lansia; puskesmas.

## PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular global menyumbang sekitar 17 juta kematian per tahun. Dari jumlah tersebut, komplikasi hipertensi menyumbang 9,4 juta kematian di seluruh dunia setiap tahun (WHO, 2013). Hipertensi bertanggung jawab atas setidaknya 45% kematian akibat penyakit jantung jantung dan 51% kematian akibat stroke (WHO, 2013). Prevalensi hipertensi tahun 2013 pada penduduk Indonesia umur di atas 18 tahun sebesar 25,8 meningkat pada tahun 2018 menjadi 34,1 (Kemenkes, 2018).

Meningkatnya prevalensi hipertensi disebabkan oleh pertumbuhan populasi, penuaan dan faktor risiko perilaku, seperti diet yang tidak sehat, penggunaan alkohol yang berbahaya, kurangnya aktivitas fisik, berat badan berlebih, dan paparan stres yang terus-menerus, (WHO, 2013). Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sofiana, Safitri, Mulyani, & Muslih, 2020) mengatakan bahwa Peningkatan kasus penderita hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu masyarakat kurang memiliki pengetahuan dan penanganannya mengenai penyakit hipertensi serta rendahnya upaya pencegahan penyakit hipertensi yang dilakukan masyarakat.

Prevalensi penyakit hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta menempatkan urutan ke-2 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi tertinggi berdasarkan diagnosis dokter pada tahun 2018 (Kemenkes, 2018). Hipertensi selalu masuk sepuluh besar penyakit serta sepuluh besar penyebab kematian di Daerah Istimewa Yogyakarta selama beberapa tahun terakhir berdasarkan STP (*Surveilans Terpadu Penyakit*) dan SIRS (*Sistem Informasi Rumah Sakit*). Laporan STP Puskesmas pada tahun 2016 tercatat kasus hipertensi 29.105 kasus, Se-

dangkan laporan STP Rumah Sakit Rawat Jalan sebanyak 1.152 kasus (hipertensi esensial). Berdasar STP (*Surveilans Terpadu Penyakit*) Puskesmas tahun 2017 tercatat 20.309 kasus hipertensi. Untuk STP (*Surveilans Terpadu Penyakit*) Rawat Jalan Rumah Sakit tercatat 12.962 kasus baru, (Dinkes DIY, 2017). Prevalensi Hipertensi di Puskesmas Danurejan I menurut data 10 besar kunjungan penyakit pertanggal 2 Januari sampai 31 Desember 2018 menunjukkan prevalensi jumlah kunjungan terbesar, yaitu 3723 kali kunjungan.

Puskesmas Danurejan I kelurahan Tegal Panggung memiliki program kesehatan bagi warga dengan penyakit tidak menular (PTM) berupa pemeriksaan kesehatan, senam, serta penanganan *Conscious Breathing (COBRA)*. *Conscious Breathing (COBRA)* merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Sistem saraf simpatis yang bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh sehingga terjadinya tekanan darah naik sedangkan sistem saraf parasimpatis menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis (Severinsen, 2010).

*Conscious Breathing (COBRA)* dilakukan dengan mengatur mekanisme pernafasan baik tempo atau irama dan intensitas yang lebih lambat dan dalam. Tubuh akan rileks sehingga fungsi saraf parasimpatetik bekerja untuk menurunkan tekanan darah. Sepanjang lima tahun terakhir penelitian mengenai efektifitas latihan rileksasi nafas sadar atau *Conscious Breathing (COBRA)* cukup banyak dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh (Ublosakka-Jones, Tongdee, Pachirat, & Jones, 2018) menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah setelah 8 minggu melakukan rileksasi per-

nafasan. Data menunjukkan bahwa beban (25% MIP) meningkat secara signifikan dalam kaitannya dengan kekuatan otot pernapasan, kapasitas paru-paru, dada dan ekspansi perut dan latihan daya tahan lengan.

Adanya penurunan tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi setelah diberikan terapi rileksasi pernafasan (Syahfitri, Safri, & Jumaini, 2015; Hartanti, Wardana, & Fajar, 2016; Tarigan, Butarbutar, & Siringo-ringo, 2020). Tidak hanya menurunkan tekanan darah, terapi rileksasi pernafasan juga secara signifikan meningkatkan kualitas tidur, kualitas hidup, serta menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi (Jiménez-Rodríguez, Conesa-Garcerán, & Belmonte-García, 2018). Penelitian lain mengungkapkan bahwa dalam pernapasan merangsang reseptor peregangan, meningkat nada vagal, mengurangi aktivitas simpatik dan hasilnya adalah penurunan tekanan darah (Wan, Weigand, Bateman, Griffioen, Mendelowitz & Mattson, 2014; Misra, Smith, Wareg, Hodges, Gandhi & McElroy, 2018).

Penelitian (Chang, Li, Liu, & Shen, 2017) membandingkan hasil kontrol pernafasan dengan memperhatikan banyaknya tarikan nafas di setiap menitnya. Perbandingan melihat antara 8 kali tarikan nafas per menit dengan 16 kali tarikan nafas/menit. Analisis menunjukkan hasil nafas lambat (8 nafas per menit) mengalami penurunan denyut jantung ( $P < 0,001$ ), penurunan tekanan darah ( $P < 0,001$ ) dibandingkan dengan 16 nafas per menit. Dari uraian penelitian sebelumnya dapat dipahami bahwa terapi non farmakologi yaitu terapi pernafasan sadar mengambil peran yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil dari wawancara dengan psikolog dan pegawai promosi kesehatan Puskesmas Danurejan I, penanganan *Conscious Breathing (COBRA)* bagi warga penderita hipertensi belum berjalan optimal karena informasi belum maksimal di dapat masyarakat di wilayah kelurahan Tegal Panggung. Hal ini juga dibuktikan dengan dilakukan wawancara kepada empat kader posyandu dan masyarakat kelurahan Tegal Panggung. Informasi di dapatkan bahwa kader maupun masyarakat belum mengetahui bahwa ada program *Conscious Breathing (COBRA)* yang diberikan kepada penderita hipertensi di wilayah kelurahan Tegal Panggung.

Untuk itu, Peneliti bekerja sama dengan Psikolog Puskesmas Danureja I mengharapkan pasien penderita hipertensi dapat diberikan penanganan secara merata dengan upaya memberdayakan kader untuk dapat memberikan *Conscious Breathing (COBRA)* kepada masyarakat kelurahan Tegal Panggung khususnya anggota posyandu lansia sehingga penanganan terjangkau kepada masyarakat wilayah Danurejan I.

## **METODE**

Kegiatan yang dilakukan pada program ini secara umum dibagi menjadi lima tahapan. Berikut rincian upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu lansia dalam penanganan hipertensi melalui Pelatihan *Conscious Breathing (COBRA)* di Puskesmas Danurejan I kelurahan Tegal Panggung .

**Persiapan dan perencanaan,** proses ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang dialami oleh Puskesmas Danurejan I khususnya pada Pelayanan Psikologi. Persiapan dan

perencanaan berupa diskusi dengan Psikolog.

**Pengumpulan informasi**, kegiatan bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai kasus hipertensi dan penanganan yang dilakukan oleh Puskesmas Danurejan I. Informasi yang diperoleh dari Psikolog, Dokter, Perawat, Pegawai Promosi Kesehatan, Kader Posyandu Lansia, dan Masyarakat selanjutnya akan dibahas lebih lanjut sebagai bahan untuk menentukan program-program apa saja yang perlu diberikan kepada masyarakat di wilayah Danurejan I Kelurahan Tegal Panggung.

**Uji Coba Pelaksanaan Terapi *Conscious Breathing***, proses penerapan membutuhkan uji coba terlebih dahulu untuk melihat efektifitas terapi yang akan diberikan. Uji coba pelaksanaan terapi dilakukan di Ruang Pemeriksaan Psikologi dengan bekerja sama dengan Ruang Pemeriksaan Dokter. Pelaksanaan dilakukan dengan merujuk Penyintas Hipertensi oleh Dokter untuk melakukan terapi *Conscious Breathing*. Pelaksanaan dilakukan selama tiga minggu dengan jumlah 7 penyintas Hipertensi.

Pelaksanaan terapi *conscious breathing* dipimpin oleh instruktur. Sebelum pelaksanaan terapi partisipan/penyintas mendapatkan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu. Setelah pengukuran tekanan darah, instruktur meminta penyintas untuk duduk dengan posisi yang paling nyaman. Intruksi dalam melakukan terapi *conscious breathing* ini cukup sederhana. Pertama, partisipan diminta untuk menutup mata. Kemudian partisipan diminta untuk menarik nafas panjang melalui hidung, menahan selama sepuluh detik, lalu nafas dikeluarkan melalui mulut secara perlahan. Kedua, penyintas diminta untuk menarik nafas bersamaan dengan mengerutkan otot-otot wajah selama sepuluh detik, lalu nafas

dikeluarkan bersamaan dengan melepaskan kerutan secara perlahan. Ketiga, menarik nafas bersamaan dengan menegangkan otot-otot bahu dada dengan cara menarik bahu ke atas, menahannya selama sepuluh detik, lalu nafas dikeluarkan bersamaan dengan melepaskan tegangan di otot bahu secara perlahan. Keempat, penyintas diminta kembali menarik nafas bersamaan dengan menegangkan otot-otot lengan dengan cara mengepal tangan dan menaikkan tangan sejajar dengan dada, menahan selama sepuluh detik, lalu nafas dikeluarkan bersamaan dengan melepaskan tegangan otot lengan secara perlahan. Terakhir, penyintas diminta untuk menarik nafas bersamaan dengan menegangkan otot-otot kaki dengan menaikkan kaki sejajar dengan pinggang, menahan selama sepuluh detik, lalu nafas dikeluarkan bersamaan dengan melepaskan secara perlahan tegangan otot kaki. Setiap sesi dapat di ulang lima (5) kali atau lebih. Setelah selesai semua sesi terapi penyintas Kembali mendapatkan pengukuran tekanan darah.

**Pelatihan Terapi *Conscious Breathing***, pelaksanaan pelatihan dilakukan satu hari, diikuti oleh dua puluh peserta yang merupakan perwakilan dari enam belas Rukun Warga (RW) Kelurahan Tegal Panggung. Proses diawali dengan memberikan lembar absensi guna pendataan peserta. Peserta juga diberikan lembar *pre test* untuk melihat sejauh mana pemahaman peserta (Kader Posyandu Lansia) mengenai penyakit Hipertensi. Kegiatan selanjutnya yaitu menyampaikan tema dan tujuan pelatihan yang akan diberikan. fasilitator kemudian memberikan materi mengenai Hipertensi serta pelatihan mengenai teknik *Conscious Breathing (COBRA)*.

Setelah melakukan *Conscious Breathing*, fasilitator memberikan buku pegangan pelaksanaan terapi *Conscious*

*Breathing (COBRA)* untuk para peserta dan menjelaskan kegunaan dari buku tersebut. Kegiatan diakhiri dengan memberikan lembar *post test* untuk memperoleh gambaran pengetahuan kader posyandu lansia setelah diberikan materi.

Metode analisis data dilakukan secara kuantitatif, dengan membandingkan skor pengetahuan kader posyandu lansia terhadap penyakit hipertensi dan penanganannya yang diisi sebelum pelaksanaan dan skor pengetahuan kader posyandu lansia terhadap penyakit hipertensi dan penanganannya yang diisi setelah pelaksanaan. Perbandingan skor sebelum dan sesudah pelaksanaan kemudian dianalisis dengan metode *statistic paired sample t-test*.

**Follow Up**, kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai efektifitas pelatihan yang diberikan kepada kader dengan melihat langsung aktivitas kader ketika memberikan pelatihan *Conscious Breathing (COBRA)* kepada anggota posyandu lansia.

## PEMBAHASAN

Pelatihan terapi *Conscious Breathing (COBRA)* diselenggarakan pada bulan April 2019 di Puskesmas Danurejan I dan Wilayah kelurahan Tegal Panggung. Berikut rincian hasil kegiatan yang telah dilakukan:

Sebelum pelaksanaan pelatihan, Peneliti, Psikolog, Dokter, Perawat, serta bagian promosi Kesehatan melakukan program Uji coba pelaksanaan. Uji coba Terapi *Conscious Breathing (COBRA)* dilakukan di Ruang Pemeriksaan Psikologi bekerja sama dengan Ruang Pemeriksaan Dokter. Pelaksanaan dilakukan dengan merujuk pasien Hipertensi oleh Dokter untuk melakukan terapi *Conscious Breathing (COBRA)*.

Pelaksanaan dilakukan selama tiga minggu dengan jumlah tujuh penyintas Hipertensi. Berikut hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan terapi *Conscious Breathing (COBRA)*.

**Tabel 1.** Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pasien Hipertensi

No.	Nama	TD sebelum	TD setelah
1.	SU	140/100	139/98
2.	SUR	160/100	158/97
3.	J	150/90	144/78
4.	AS	180/100	163/91
5.	Y	170/90	158/85
6.	NK	160/120	150/98
7.	BB	148/94	130/90

Hasil pemeriksaan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah melakukan terapi *Conscious Breathing (COBRA)* di ruang pemeriksaan psikologi puskesmas Danurejan I Yogyakarta. Setelah melihat efektifitas terapi *Conscious Breathing (COBRA)*, peneliti melakukan upaya lanjutan yaitu pelaksanaan pelatihan terapi *Conscious Breathing (COBRA)* dengan memberdayakan kader posyandu lansia untuk pengoptimalan penanganan hipertensi.

Kegiatan pelatihan terapi *Conscious Breathing (COBRA)* di laksanakan di Aula Puskesmas Danurejan I pada tanggal 23 April 2019 dengan sasaran kader posyandu lansia di wilayah kelurahan Tegal Panggung. Pelatihan terapi *Conscious Breathing (COBRA)* diikuti oleh 20 peserta yang merupakan perwakilan dari 16 Rukun Warga (RW) kelurahan Tegal Panggung. Kegiatan diawali dengan memberikan lembar absen guna pendataan. Peserta juga diberikan lembar *pre test* yang selanjutnya diminta untuk mengisi.

Setelah proses pendataan dan *pre tes* di kumpulkan, acara kemudian di lanjutkan dengan berkenalan bertujuan untuk membangun *rapport* kepada peserta. Kegiatan selanjutnya menyampaikan tema dan tujuan pelatihan yang akan diberikan oleh peneliti, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai Hipertensi. Kegiatan diakhiri dengan memberikan pelatihan teknik-teknik *conscious breathing*. Peserta diminta untuk mengikuti intruksi yang diberikan.



**Gambar 1.** Pemberian materi kepada Kader Posyandu Lansia



**Gambar 2.** Pelatihan *Conscious Breathing* (COBRA)

Selanjutnya peserta diminta untuk mengisi *post test* dan memberikan buku pegangan kader yang berisikan poster penanganan hipertensi dan lembar monitoring tekanan darah pasien yang diberikan penanganan *conscious breathing*. Dilihat dari hasil *pre test* dan *post test* pengetahuan peserta mengenai penyakit hipertensi mengalami peningkatan.

Berikut merupakan skor evaluasi pemberian materi tema hipertensi.

**Tabel 2.** Evaluasi materi tema Hipertensi kepada Kader Posyandu Lansia

No	PRE				POST			
1.	1	1	2	1	2	2	2	2
2.	1	1	1	1	2	2	2	2
3.	1	1	1	2	2	2	2	2
4.	1	1	1	1	2	1	2	2
5.	1	2	2	2	2	2	2	2
6.	1	1	2	2	2	2	2	2
7.	1	1	2	1	2	2	2	2
8.	1	2	2	1	2	2	2	2
9.	1	2	2	1	2	2	2	2
10.	1	1	1	1	2	2	2	2
11.	1	1	1	1	2	2	2	2
12.	1	1	2	1	2	1	2	1
13.	1	2	1	1	1	2	2	1
14.	1	1	1	1	2	1	1	2
15.	1	2	1	1	1	1	1	2
16.	1	2	1	1	2	2	2	2
17.	0	1	0	1	2	2	2	1
18.	1	2	2	1	2	2	2	2
19.	1	2	2	2	2	2	1	2
20.	1	2	2	1	2	2	2	2

**Tabel 3.** Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST - PRE	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	18 <sup>b</sup>	9.50	171.00
	Ties	2 <sup>c</sup>		
	Total	20		
Test Statistics <sup>b</sup>				
		POST - PRE		
Z		-3.752 <sup>a</sup>		
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000		



Berdasarkan hasil skor *pre test* dan *post test* dapat dilihat bahwa terjadi kenaikan dalam skor *post test*. Hasil analisis statistik *pared sample t-test* menunjukkan Skor Z = -3.52<sup>a</sup> dengan nilai p = 0,000 (p < 0,01). Dapat disimpulkan pelatihan *conscious breathing (COBRA)* memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi pada kader posyandu lansia.



**Gambar 3.** Cover depan dan belakang Buku Pegangan Kader Bagi Penderita Hipertensi



**Gambar 4.** Halaman 1 dan 2 Buku Pegangan Kader Bagi Penderita Hipertensi



**Gambar 5.** Halaman 3 dan 4-10 Buku Pegangan Kader Bagi Penderita Hipertensi

*Follow up* pelaksanaan pelatihan teknik *Conscious Breathing (COBRA)* dilaksanakan pada saat pelaksanaan posyandu lansia pada tanggal 27 April 2019 di wilayah RW 03 kelurahan Tegal Panggung dan pada tanggal 28 April 2019 di RW 05 kelurahan Tegal Panggung. Kegiatan diawali dengan pembukaan yang dilakukan oleh kepala pengurus posyandu lansia dilanjutkan dengan pembacaan do'a, kemudian dilanjutkan pengecekan kesehatan yang dilakukan kader dengan melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, serta tekanan darah anggota posyandu lansia.

Setelah pengecekan kesehatan kader posyandu memberikan penyuluhan mengenai penyakit hipertensi dan cara penanganannya. Kader posyandu memberikan poster mengenai cara melakukan *Conscious Breathing (COBRA)* serta mengajarkan cara melakukan *Conscious Breathing*. Setelah selesai melakukan *Conscious Breathing*, kader meminta 2 peserta dijadikan sampel untuk melihat efektifitas *Conscious Breathing (COBRA)* dengan mengukur kembali tekanan darah kedua peserta.

**Tabel 4.** Hasil Pengukuran Tekanan Darah Peserta Posyandu Lansia di Kelurahan Tegal Panggung RW 03

RW	Nama	Usia	TD sebelum	TD setelah
03	S	80	200/110	200/110
03	ER	57	200/110	200/110
05	SS	62	145/90	155/90
05	T	64	175/90	165/90

Hasil dari pengukuran tekanan darah setelah melakukan *Conscious Breathing (COBRA)* pada peserta posyandu lansia di RW 03 menunjukkan tidak ada perubahan sebelum dan sesudah pelaksanaan. Peserta posyandu lansia di RW 05 menunjukkan perubahan tekanan darah, 1 dari 2 peserta mengalami kenaikan tekanan darah sedangkan 1 orang lainnya mengalami penurunan tekanan darah. Ini mungkin disebabkan oleh kondisi lingkungan yang tidak mendukung yaitu dilihat dari kondisi tempat dekat dengan jalan dengan kondisi jalan yang cukup ramai oleh kendaraan sehingga merasa tidak nyaman.



**Gambar 7.** Pelaksanaan *Conscious Breathing (COBRA)* pada peserta posyandu lansia



**Gambar 8.** Pelaksanaan pengukuran tekanan darah pada peserta posyandu lansia



**Gambar 6.** Kader syandu lansia memberikan pelatihan kepada peserta



**Gambar 9.** Penempelan Poster Penanganan Hipertensi di Wilayah



## SIMPULAN

Hasil analisis statistik *paired sample t-test* menunjukkan Skor  $Z = -3.752a$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan terapi Conscious Breathing (CO-BRA) terhadap kenaikan pengetahuan kader posyandu lansia terhadap penyakit hipertensi dan penanganannya. Selain itu kader posyandu lansia juga aktif dalam memberikan ilmu yang didapatkan kepada anggota posyandu lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih di sampaikan kepada Puskesmas Danurejan I, serta Kader Posyandu Lansia yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan program Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu Lansia dalam Penanganan Hipertensi Melalui Pelatihan *Conscious Breathing*. Ucapan terimakasih juga di ucapkan kepada Universitas Ahmad Dahlan atas dukungan sehingga terlaksananya penyuluhan dan pelatihan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chang, Q., Li, C., Liu, R., & Shen, Z. (2017). Effects of slow breathing rate on blood pressure and heart rate variabilities in essential hypertension. *Journal of the American College of Cardiology*, 70(16), C139–C140. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.07.504>
- Dinkes DIY. (2017). Profil Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017. In *Dinas Kesehatan DIY*. Retrieved from [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/profil\\_kes\\_proinsi\\_2017/14\\_diy\\_2017.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/profil_kes_proinsi_2017/14_diy_2017.pdf).
- Hartanti, R. D., Wardana, D. P., & Fajar, R. A. (2016). Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1).
- Jiménez-Rodríguez, D., Conesa-Garcerán, M., & Belmonte-García, T. (2018). Evaluation of the effect of relaxation therapy in patients with arterial hypertension. *Enfermería Clínica (English Edition)*, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.enfcl.2018.10.002>
- Kemendes. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Misra, S., Smith, J., Wareg, N., Hodges, K., Gandhi, M., & McElroy, J. A. (2018). Take a deep breath: A randomized control trial of Pranayama breathing on uncontrolled hypertension. *Advances in Integrative Medicine*, 8(2). <https://doi.org/10.1016/j.aimed.2018.08.002>
- Severinsen, S. A. (2010). *Breathology: the Art of Conscious Breathing* (M. C. Goldsmith, C. Kampf, & B. Trubridge, eds.). Denmark: Breatheology.
- Sofiana, L., Safitri, N. F., Mulyani, R. Y., & Muslih, I. (2020). Edukasi Pencegahan Hipertensi Menuju Lansia Sehat Di Dusun Tegaltandan, Desa Banguntapan, Bantul. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3),504–508.

- <https://doi.org/10.31849/dinamisi.a.v4i3.3867>
- Syahfitri, M., Safri, & Jumaini. (2015). Efektifitas Senam Jantung Sehat Dan Senam Ergonomik Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Jom*, 2(2), 1250–1257.
- Tarigan, B. S., Butar-butur, R. A., & Siringo-ringo, T. (2020). Penurunan Tekanan Darah Melalui Slow Deep Breathing pada Lansia yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(1), 59–63.
- Ublosakka-Jones, C., Tongdee, P., Pachirat, O., & Jones, D. A. (2018). Slow loaded breathing training improves blood pressure, lung capacity and arm exercise endurance for older people with treated and stable isolated systolic hypertension. *Experimental Gerontology*, 108, 48–53. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2018.03.023>
- Wan, R., Weigand, L. A., Bateman, R., Griffioen, K., Mendelowitz, D., & Mattson, M. P. (2014). Evidence that BDNF regulates heart rate by a mechanism involving increased brainstem parasympathetic neuron excitability. *Journal of Neurochemistry*, 129, 573–580. <https://doi.org/10.1111/jnc.12656>
- WHO. (2013). A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis. In *World Health Organization*. <https://doi.org/10.5005/ijopmr-24-1-2>