

PENERAPAN SENAM LING TIEN KUNG DALAM MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Iin Wahyuni¹, Farida Utamingtyas¹, Dita Selvia Aditia², Oktaria Safitri², Adhesty
Novita Xanda²

¹Program Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Padang Sidempuan

²Program Kebidanan Program Diploma III STIKes Adila Bandar Lampung
(iinwahyuni189@gmail.com, 08117279716)

ABSTRAK

Penerapan Teknik Gerakan *Ling Tien Kung* Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Ling Tien Kung* adalah suatu teknik gerakan terapi energi yang mengaktifkan energi penyembuhan alami (Swee, 2015). Proses penyembuhandalam terapi energi dengan cara mengembalikan energi yang telah menjadi lemah, terganggu atau tidak seimbang (Eden, 2018). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah gangguan pada pembuluh darah yang akan berakibat pada suplai oksigen dan nutrisi yang diangkut oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang memerlukan. Dengan bertambahnya usia, kondisi dan fungsi tubuhsemakin menurun, tak heran bila usia lanjut semakin banyak keluhan karena sistem tubuh tak lagi bekerja dengan baik seperti saat muda. Metode yang digunakan yaitu penerapan langsung, penerapan senam *Ling Tien Kung*. Bahan yang digunakan yaitu materi penyuluhan dan melakukan senam *Ling Tien Kung*. Peserta kegiatan ibu lansia di Kelurahan Gunung Sari Kecamatan Way Khilau Kabupaten Pesawaran sebanyak 25 orang. Terdapat antusias peserta saat kegiatan berlangsung. Peserta mengetahui manfaat dan senam *Ling Tien Kung*. Ibu lansia perlu penerapan senam *Ling Tien Kung* benar agar dapat menerapkan perilaku hidup sehat.

Kata kunci: ibu lansia, senam lansia, senam *Ling Tien Kung*

ABSTRACT

Application of Ling Tien Kung Movement Technique in Reducing Hypertension in the Elderly. Ling Tien Kung is an energy therapy movement technique that activates natural healing energy (Swee, 2015). The healing process in energy therapy is by restoring energy that has become weak, disturbed or unbalanced (Eden, 2018). Hypertension or high blood pressure is a disorder of the blood vessels that will result in the supply of oxygen and nutrients transported by the blood being blocked to the body's tissues that need it. With increasing age, the condition and function of the body decline, it is not surprising that the elderly have more complaints because the body's system no longer works as well as when they were young. The method used is direct application, application of Ling Tien Kung gymnastics. The materials used are counseling materials and doing Ling Tien Kung gymnastics. Participants in the elderly mother activity in Gunung Sari Village, Way Khilau District, Pesawaran Regency were 25 people. There was enthusiasm from the participants during the activity. Participants know the benefits and Ling Tien Kung gymnastics. Elderly mothers need to apply Ling Tien Kung gymnastics correctly in order to implement healthy living behaviors.

Keywords: elderly mother, elderly gymnastics, Ling Tien Kung gymnastics

1. PENDAHULUAN

Data Badan Kesehatan Dunia WHO tahun 2011, satu milyar orang di dunia menderita hipertensi dan dua per-tiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah- sedang. Bila tidak dilakukan upaya yang tepat jumlah ini akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% atau 1,6 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sedangkan di Indonesia angka kejadian hipertensi cukup tinggi (Kemenkes RI, 2017).

Menurut data Risesdas Kemenkes RI, angka kejadian hipertensi pada 5 tahun terakhir sebanyak 31.7%. Sementara kasus hipertensi yang belum berhasil terdiagnosa jugamasih sangat tinggi yakni 76%. Dalam suatu negara salah satu indikator utama derajat kesehatan masyarakatnya adalah meningkatnya usia harapan hidup (Tapan, 2015). Usia harapan hidup meningkat berarti semakin banyak penduduk yang berusia lanjut (lansia). Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Kemenkes RI, 2017). Dengan bertambahnya usia, kondisi dan fungsi tubuh semakin menurun, tak heran bila pada usia lanjut semakin banyak keluhan yang disampaikan karena sistem tubuh tak lagi bekerja dengan baik seperti saat muda (Salim.O.C, 2017).

Dari uraian diatas maka perlu adanya suatu alternative terapi atau solusi yang mudah dilakukan untuk mencegah dan mengatasi masalah hipertensi pada lansia secara non farmakologi. Salah satunya dengan Penerapan Teknik Gerakan *Ling Tien Kung* Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Ling Tien Kung* adalah suatu teknik gerakan terapi energi yang mengaktifkan energi penyembuhan alami (Swee, 2015). Proses penyembuhan dalam terapi energi dengan cara mengembalikan energi yang telah menjadi lemah, terganggu atau tidak seimbang (Eden, 2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah gangguan pada pembuluh darah yang akan berakibat pada suplai oksigen dan nutrisi

yang diangkut oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang memerlukan. Dengan bertambahnya usia, kondisi dan fungsi tubuh semakin menurun, tak heran bila usia lanjut semakin banyak keluhan karena sistem tubuh tak lagi bekerja dengan baik seperti saat muda. Terapi atau solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi pada lansia dapat dilakukan secara farmakologi atau non farmakologi. Terapi non farmakologi salah satunya adalah dengan gerakan *Ling Tien Kung*. Gerakan *Ling Ting Kung* adalah suatu terapi yang berpusat pada pelatihan anus, atau “empet-empet anus” dan “jinjit-jinjit” (Swee, 2019).

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil identifikasi kegiatan pengabdian Masyarakat ini menunjukkan bahwa ibu ibu lansia di Kelurahan Gunung Sari Kecamatan Way Khilau Kabupaten Pesawaran akan melakukan senam *ling tien kung* untuk mencegah terjadinya Banyak penyakit yang ada hubungan dengan darah dapat disembuhkan misalnya hipertensi, vertigo, migraine, jantung coroner, dan terjadinya mencegah stroke. Selama kegiatan berlangsung ibu lansia terlihat antusias terhadap materi yang diberikan oleh pemateri. ibu lansia sangat antusias mengikuti Gerakan yang di contihkan oleh pemateri.

Terjadinya hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penebalan dindingarteri (arteriosklerosis), penurunan elastisitas pembuluh darah (kekakuan pada pembuluh darah), viskositas cairan dan volume cairan. Terapi *Ling Tien Kung* merupakan salah satu terapi relaksasi yang setiap gerakannya dapat menimbulkan efek positif salah satunya memperlancar peredaran darah, meregangkan pembuluh darah, otot maupun sendi (Swee, 2019).

Sehubungan dengan frekuensi dan jangka waktu lamanya terapi *Ling Tien Kung* yang belum ada literturnya, maka peneliti memodifikasi latihan terapi *Ling Tien Kung* dilakukan pada penderita hipertensi dengan durasi kurang lebih 45

menit dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Menurut Tjandra (instruktur senam Ling Tien Kung) dalam artikel obat medic, manfaat terapi Ling Tien Kung akan terasa selama 3 minggu (Yobel, 2018).

Latihan terapi ling tien kung secara teratur berpengaruh positif dalam kesehatan dan kesembuhan serta peremajaan pada tubuh terutama pada masa lanjut usia, karena usia lanjut akan mengalami penurunan fungsi organ terutama pada sistem kardiovaskuler. Ling tien kung menimbulkan rangsangan energi (chi) berupa tenaga panas yang akan memberikan rangsangan pada hipotalamus sehingga mempengaruhi peningkatan produksi serotonin, enkhepalin, dan betaendorfin. Enkhepalin dan beta-endorfin merupakan salah satu neurotransmitter, opiate endogenous tubuh yang dihasilkan pituitari dan hipotalamus terutama di arcuate nucleus. Hormon endorphin dilepaskan ke sistem pembuluh darah, medulla spinalis, dan ke otak, yang berfungsi dalam peningkatan relaksasi, rasa senang dan mengurangi tingkat nyeri yang sedang dialami. Selain itu, latihan terapi Ling Tien Kung juga merangsang medulla untuk menurunkan aktifitas saraf simpatis dan dapat mencegah sekresi hormon epinephrine dan norephine yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah. Menurunnya aktifitas saraf simpatis ini mempengaruhi otot polos sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi). Vasodilatasi akan memperlancar aliran darah, sirkulasi oksigen dan metabolisme dalam tubuh sehingga tekanan darah menurun (Muhammad, Indarwati, & Ulfiana, 2019).

3. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil laporan kegiatan masih banyak ibu lansia yang memiliki tingkat pemeliharaan kesehatan yang rendah. Perlu adanya kerjasama antara petugas kesehatan dan masyarakat untuk lebih menerapkan senam Ling Tien Kung.

4. REFERENSI

- Agustinus, I., Santoso, E., & Rahayudi, B. (2018). Klasifikasi Risiko Hipertensi Menggunakan Metode Learning Vector Quantization (LVQ). Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer (J-PTIIK) Universitas Brawijaya.
- Depkes RI. (2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In Kementerian Kesehatan RI.
- Habib Muhammad, Retno Indarwati, E. U. (2019). TEknik Gerakan Terapi Ling Tien Kung Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Indriyanti, L. H., Wangi, P. K., & Simanjuntak, K. (2019). Hubungan Paparan Kebisingan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Pekerja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.1.36-45>
- Ismalia, N., & Zuraida, R. (2016). Lycopersion esculentum Mill dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi MAJORITY I Volume 5 I Nomor 4 I Oktober. In *Jurnal Majority*.
- Kemenkes.RI. (2014). Hipertensi. In *Infodatin*.
- Masyudi, M. (2018). Faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi. *Action: Aceh Nutrition Journal*. <https://doi.org/10.30867/action.v3i1.100>
- Muhammad, H., Indarwati, R., & Ulfiana, E. (2014). Teknik Gerakan Terapi Ling Tien Kung Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*.
- Nursalam. (2015). Metodologi penelitian keperawatan. Pendekatan Praktis. Jakarta:

Salemba Medika.

Rustandi, H., & Jupiter, A. H. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*. <https://doi.org/10.37676/jnph.v5i1.553>

Sherwood, A., & Carels, R. A. (2007). Blood Pressure. In *Encyclopedia of Stress*. <https://doi.org/10.1016/B978-012373947-6.00057-X>

Yeantesa, P., & Karani, Y. (2018). Etiologi dan Patofisiologi Kardiomiopati Dilatasi. *Jurnal Kesehatan Andalas*. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i0.841>

Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Riwayat Hipertensi dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia. *Fkm_Unair*

5. DOKUMENTASI

