

Teknik Gerakan *Ling Tien Kung* Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia

Nyna Puspita Ningrum

Dosen DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana

nyna@unipasby.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi atau lebih dikenal dengan 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 memerlukannya. 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. 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 melakukan gerakan *Ling Tien Kung*. Gerakan *Ling Ting Kung* adalah suatu terapi yang berpusat pada pelatihan anus, “empet-empet anus” dan “jinjit-jinjit”. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil Penerapan Teknik Gerakan *Ling Tien Kung* Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. Metode Penelitian ini adalah penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta latihan teknik gerakan *Ling Tien Kung* sasana Aryo Bebangah Sidoarjo sejumlah 52 orang, teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling* sesuai dengan kriteris inklusi dan eksklusi, sehingga didapatkan 48 orang. Pengambilan data menggunakan observasi sebelum dan sesudah melakukan Terapi gerakan *Ling Tien Kung* selama dua bulan. Data diuji validitasnya menggunakan metode uji validitas *product moment*. Untuk mengetahui keabsahan menggunakan acuan r tabel = 0.285 (untuk $N=48$ responden). Dari hasil uji validitas diketahui bahwa r hitung = 0.831 (untuk $N=48$ responden), maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut valid dikarenakan r hitung > r tabel. Hasil penelitian didapatkan nilai uji reliabilitas *chi square* sebesar x hitung = 6.68 dimana lebih besar dari pada nilai x tabel = 3.841 (untuk $N=48$ responden). Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik gerakan *Ling Tien Kung* berpengaruh terhadap penurunan kadar tekanan darah atau hipertensi pada responden.

Kata kunci : gerakan *ling tien kung*, hipertensi, lansia

ABSTRACT

Hypertension or better known as high blood pressure is a disorder in the blood vessels that will result in the supply of oxygen and nutrients transported by the blood blocked to the body's tissues that need it. With increasing age, the condition and function of the body decreases, it's no wonder that in old age more and more complaints are conveyed because the body's systems no longer work well like when young. Therapy or solutions that can be done to overcome hypertension in the elderly can be done pharmacologically or non-pharmacologically. One of the non-pharmacological therapies is by doing the Ling Tien Kung movement. The Ling Ting Kung Movement is a therapy centered on anal training, "empet-empet" and "tiptoe". The general purpose of this study was to determine the results of the application of the Ling Tien Kung Movement Technique in Reducing Hypertension in the Elderly. This research method is quantitative analytic research with one group

pretest posttest design approach. The populations in this study were all participants of the Ling Tien Kung sasana Aryo Bebangah Sidoarjo movement technique of 52 people, the sampling technique used was total sampling in accordance with the inclusion and exclusion criteria, so as to get 48 people. Data retrieval were using observation before and after doing Ling Tien Kung Therapy for two months. The data was tested for validity using the product moment validity test method. To find out the validity using reference r table = 0.285 (for $N = 48$ respondents). From the results of the validity test it is known that r arithmetic = 0.831 (for $N = 48$ respondents), it can be concluded that the data is valid because r arithmetic $>$ r table. The results obtained by the chi square reliability test value of x count = 6.68 which is greater than the value of x table = 3.841 (for $N = 48$ respondents). So it can be concluded that the Ling Tien Kung movement technique affects the reduction in blood pressure or hypertension levels in respondents

Keywords : *Ling Tien Kung movements, hypertension, elderly*

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.

Menurut data Riskesdas Kemenkes RI, angka kejadian hipertensi pada 5 tahun terakhir sebanyak 31.7%. Sementara kasus hipertensi yang belum berhasil terdiagnosa juga masih 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, 2007). Penurunan kapasitas tubuh dalam merespon rangsangan pada lansia menyebabkan sulitnya dalam memelihara kestabilan tubuh pada lansia.

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, 2010).

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut “ Bagaimana Penerapan Teknik *Gerakan Ling Tien Kung* Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia? “. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil Penerapan Teknik Gerakan *Ling Tien Kung* Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif karena metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama menganalisa pengaruh penerapan teknik gerakan *ling tien kung* terhadap penurunan atau pengurangan hipertensi. Analisa berdasarkan pada *pre-experimental design*, yaitu suatu bentuk desain penelitian eksperimen yang memanipulasi variabel bebas yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik gerakan *ling tien kung*. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kadar hipertensi.

3. Tabel 1 – Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Kriteria	Alat ukur	Skala Data
Teknik gerakan <i>ling tien kung</i>	Variasi gerakan peregrangan yang dapat membantu memperlancar metabolisme dan aliran darah dalam tubuh	SOP gerakan <i>Ling Tien Kung</i>	Sesuai = 1 Kurang Sesuai = 0	Observasi	Ordinal
Hipertensi	Gangguan pada pembuluh darah yang berakibat pada suplai oksigen dan	Instrumen skala hipertensi	Hasil pemeriksaan hipertensi	1. 90–104 : Hipertensi ringan = 1 2. 105–114 : Hipertensi	Nominal

	nutrisi dalam darah			rtensi sedang = 2 3. > 115 : Hipertensi berat = 3	
--	---------------------	--	--	---	--

Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta perkumpulan latihan gerakan *ling tien kung* sasana Aryo Bebangh Sidoarjo pada bulan Juli – Agustus 2018 sejumlah 52 orang. Pengambilan sampel penelitian adalah teknik *total sampling* yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga didapatkan sampel sejumlah 48 orang. Alat dan metode pengumpulan data penelitian dilakukan dengan cara kelompok subjek diobservasi, dilakukan pemeriksaan kadar hipertensi untuk menilai tingkat kadar hipertensi sebelum dilakukan latihan gerakan *Ling Tien Kung* dan sesudah dilakukan intervensi latihan di observasi kembali untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik gerakan *ling tien kung* dalam menurunkan hipertensi pada lansia.

Pada penelitian ini data diuji validitasnya menggunakan metode uji validitas *product moment*. Untuk mengetahui keabsahan penerapan teknik gerakan *ling tien kung* dalam menurunkan hipertensi pada lansia. Dengan acuan r tabel = 0.285 (untuk N=48 responden). Setelah data terkumpul maka akan dilakukan analisa reliabilitas data sebagai berikut : Data berupa variabel yang akan diteliti, yaitu variabel nominal dan ordinal yang akan diuji menggunakan Uji *Chi Square* dengan tingkat hubungan 0,05 (didapatkan nilai x tabel = 3.841).

Prinsip Etika dalam Penelitian ini meliputi : Prinsip Manfaat, Prinsip Menghormati Manusia, Prinsip Keadilan. Sedangkan masalah etika penelitian

meliputi : *Informed Consent*, Tanpa Nama (*Anonim*), Kerahasiaan (*Confidentiality*). Lokasi penelitian dilaksanakan di Balai Latihan Senam *Ling Tien Kung* Sasana Aryo Bebangah. Penelitian dilaksanakan mulai bulan Juli - Agustus 2018.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dicapai dalam penelitian yang dilaksanakan di Sasana Aryo bebangah pada bulan Juli – Agustus 2018, responden yang berpartisipasi pada penelitian ini sebanyak 52 orang dan yang sesuai kriteria inklusi sebanyak 48 orang.

Tabel 2 – Distribusi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	N	%
1	60 – 65 tahun	25	52.08
2	66 – 70 tahun	15	31.25
3	> 70 tahun	8	16.67
Jumlah		48	100.00

Pada penyajian tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan usia responden, usia 60 – 65 tahun sebanyak 25 responden (52.08%). Responden berusia 66 – 70 tahun sebanyak 15 responden (31.25%) dan diatas usia 70 tahun 8 responden (16.67%).

Tabel 3 – Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	N	%
1	Laki - Laki	17	35.42
2	Perempuan	31	64.58
Jumlah		48	100.00

Pada penyajian tabel 3 menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin responden laki – laki 17 responden (35.42%). Perempuan 31 responden (64.58%).

Tabel 4 – Distribusi Responden Berdasarkan Kadar Tekanan Darah (*Pre-Test*)

No	Tekanan Darah Sistolik / Diastolik	n	%
1	140 – 159 / 90 – 104 mmHg	20	41.67
2	140 – 159 / 105 – 114 mmHg	12	25.00
3	≥ 160 / ≥ 115 mmHg	16	33.33
Jumlah		48	100.00

Responden dengan tekanan darah rentang 140 – 159 / 90 – 104 mmHg sebanyak 20 responden (41.67%), rentang 140 – 159 / 105 – 114 mmHg sebanyak 12 responden (25.00%) dan responden dengan tekanan darah rentang ≥ 160 / ≥ 115 mmHg sebanyak 16 responden (33.33%).

Tabel 5 – Distribusi Responden Berdasarkan Pelaksanaan Gerakan Ling Tien Kung

No	Pelaksanaan gerakan Ling Tien Kung	N	%
1	Kurang Sesuai	9	18.75
2	Sesuai	39	81.25
Jumlah		48	100.00

Berdasarkan pelaksanaan gerakan Ling Tien Kung, responden yang kurang sesuai sebanyak 9 responden (18.75%), dan yang sesuai 39 responden (81.25%).

Tabel 6 – Distribusi Responden Berdasarkan Kadar Tekanan Darah (*Post-Test*)

No	Tekanan Darah Sistolik / Diastolik	n	%
1	< 140 / 85 – 89 mmHg	22	45.83
2	140 – 159 / 90 – 104 mmHg	10	20.83
3	140 – 159 / 105 – 114 mmHg	7	14.59
4	≥ 160 / ≥ 115 mmHg	9	18.75

Responden dengan tekanan darah rentang < 140 / 85 – 89 mmHg sebanyak 22 responden (45.83%), rentang 140 – 159 / 90 – 104 mmHg sebanyak 10 responden (20.83%), rentang 140 – 159 / 105 – 114 mmHg sebanyak 7 responden (14.59%) dan responden dengan tekanan darah rentang $\geq 160 / \geq 115$ mmHg sebanyak 9 responden (18.75%).

Tabel 7 - Tabulasi Silang “Penerapan teknik gerakan *ling tien kung* dalam menurunkan hipertensi pada lansia”

No	Tekanan Darah Pelaksanaan	Menurun	%	Tetap	%	Jumlah	(%)
1	Sesuai	33	68.75	6	12.5	39	81.25
2	Kurang Sesuai	4	8.33	5	10.42	9	18.75
Total		37	77.08	11	22.92	48	100.00

Berdasarkan tabel diatas, yang menunjukkan bahwa dari 48 responden dalam penelitian ini responden yang tekanan darahnya menurun yakni sebanyak 33 responden (68.75%) dengan melaksanakan gerakan *ling tien kung* secara sesuai, 4 responden (8,33%) dengan melaksanakan gerakan *ling tien kung* secara kurang sesuai. Sedangkan responden yang tekanan darahnya tetap sebanyak 6 responden (12.5%) dengan melaksanakan gerakan *ling tien kung* secara sesuai dan 5 responden (10.42%) dengan melaksanakan gerakan *ling tien kung* secara kurang sesuai.

4. PEMBAHASAN

Pada penelitian teknik gerakan *Ling Tien Kung* dalam menurunkan hipertensi pada lansia di Sasana Aryo Bebangah yang diikuti oleh 48 responden dengan peserta sebagian besar adalah perempuan yaitu 31 orang (64.58%) dan sebagian besar berusia

60-65 tahun sebanyak 25 responden (52.08%). Dari hasil tabulasi silang didapatkan sebagian besar responden yang melaksanakan gerakan *ling tien kung* secara sesuai/ benar tekanan darah turun yakni sebanyak 33 orang (68.75%).

Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada lansia menurut Hadi & Martono, 2010 diantaranya adalah peningkatan sensitivitas terhadap asupan natrium, penurunan kadar renin karena menurunnya jumlah nefron akibat proses penuaan. Latihan fisik, gerak tubuh merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kesehatan pada lansia. Dengan latihan olahraga secara benar, teratur dapat membantu kekuatan jantung dalam memompa aliran darah, sehingga aliran darah dapat kembali lancar (Isesreni & Minropa,2011). Alternatif gerak tubuh untuk menurunkan tekanan darah (hipertensi) dan diabetes adalah *Ling Tien Kung*. *Ling Tien Kung* adalah satu ilmu yang mempelajari tentang keberadaan sebuah energi di dalam tubuh manusia yang menentukan “energi kehidupan” serta mempelajari teknik-teknik gerakan untuk mempengaruhinya. *Ling Tien Kung* bukan senam, bukan aerobik dan bukan olahraga ataupun *Taichi Chuen*, melainkan merupakan teknik gerakan penyembuhan penyakit. *Ling Tien Kung* adalah berpusat pada pelatihan anus (senam dubur) atau *empet-empet* anus.

Teknik gerakan *Ling Tien Kung* memiliki banyak variasi gerakan peregangan yang dapat membantu memperlancar metabolisme dan aliran darah dalam tubuh sehingga sirkulasi oksigen, nutrisi, dan hasil metabolisme dalam tubuh akan semakin lancar (Swee, 2015). Proses penyembuhan dalam terapi energi

dengan cara mengembalikan energi yang telah menjadi lemah, terganggu atau tidak seimbang (Eden, 2010). Gerakan latihan *ling tien kung* dengan melakukan olah nafas yang identik menyerupai gerakan yoga dapat membantu pengaturan kerja hipotalamus pituitary adrenal dan system syaraf pusat yang dapat muncul akibat adanya stresor sehingga menurunkan kortisol dan berpengaruh pada kadar gula darah. Latihan yang berpusat pada kaki, yaitu melakukan gerakan jinjit-jinjit (*Lik Thie Tien Tien*). Gerakan ini dapat memperbaiki sirkulasi darah, ketika tumit terangkat otot berkontraksi, pembuluh darah terbesar diisi dengan darah mengurangi penumpukan gula darah di kaki dan merangsang agar syaraf kaki tidak mati rasa (Swee, 2015). Ketika tumit turun, darah berbalik dan segera mulai bergerak ke arah jantung sehingga dapat mengurangi ketegangan.

Pada penelitian ini dibuktikan dengan nilai uji reliabilitas *chi square* sebesar $x \text{ hitung} = 6.680$ dimana lebih besar dari pada nilai $x \text{ tabel} = 3.841$ (untuk $N=48$ responden). Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik gerakan *Ling Tien Kung* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada responden dengan hipertensi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah penerapan teknik gerakan *Ling Tien Kung* dalam menurunkan hipertensi pada lansia sebagian besar mengalami penurunan sebanyak 33 responden (68.75%).

Saran yang dapat peneliti sampaikan pada penelitian ini adalah : (1). Bagi Masyarakat, bagi keluarga atau lansia dengan hipertensi diharapkan menerapkan pola hidup sehat dan tetap semangat dalam melaksanakan latihan *Ling Tien Kung* guna menjaga

kesehatan; (2). Bagi Tenaga kesehatan, tenaga kesehatan dapat memberikan motivasi dan solusi bagi lansia yang menderita hipertensi, bahwa pengobatan hipertensi tidak hanya dengan konsumsi obat-obatan saja namun dapat diberikan pengobatan secara alternatif yakni salah satunya adalah latihan *Ling Tien Kung*; (3). Bagi Peneliti Selanjutnya, jumlah sampel dapat diperbanyak sehingga dapat meningkatkan akurasi dan dapat menambah variabel lain yang berhubungan dengan hipertensi pada lansia.

6. UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya. Pada kesempatan ini tak lupa peneliti sampaikan terimakasih kepada pihak Universitas PGRI Adi Buana, para peserta penelitian senam *Ling Tien Kung Sasana Aryo Bebahang*.

7. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian kesehatan RI, 2017. Pusat Data dan Informasi. Jakarta
- [2] M. Adib. 2009. Cara Mudah Memahami & Menghindari Hipertensi Jantung & Stroke. Jakarta: Dianloka Pustaka
- [3] Marliani, Tantan, S. 2007. *100 Question & Answer hipertensi*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- [4] Nursalam, 2013. Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

- [5] Salim, OC, Sudharma, N.I, Kusumaratna, R.K, & Hidayat, A. 2007. Validitas dan reabilitas *World Health Organization Quality of Life-BREF* untuk mengukur kualitas hidup lansia. Universa Medicina.
- [6] Shadine, 2013. Mengenal Penyakit Hipertensi, Diabetes, Stroke, dan Serangan Jantung. Jakarta: Keenbooks
- [7] Swee, A. 2015. *Ling Tien Kung, Making People Healty*. Edisi II. Surabaya: Insan Cendikia