



PENDEKATAN TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK PENATALAKSANAAN HIPERTENSI

Nila Eza Fitria¹, Ria Desnita², Asriwan Guci², Adek Sutiawan³, Gusti Prisda Yeni², Vonnica Amardya², Rozaq Permana Yudha AH², Richardson², Resi Gusrita Dwi Putri¹, Feby Wahyu Indestri¹

¹Prodi D3 Kebidanan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

²Prodi S1 Keperawatan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

³Bagian Administrasi Umum, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

E-mail korespondensi : nila.ezafitria@gmail.com

Article History:

Received: 4 Juni 2023

Revised: 5 Juni 2023

Accepted: 28 Juni 2023

Abstrak:

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi penyakit global dan perlu perhatian serius. Berbagai masalah yang muncul pada penderita adalah tidak terkontrolnya tekanan darah, tengkuk terasa berat serta gejala nyeri kepala. Masalah ini dapat diatasi dengan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Pendekatan non farmakologis salah satunya adalah dengan terapi komplementer seperti *slow stroke back massage* (SSBM). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penderita hipertensi tentang penatalaksanaan hipertensi khususnya terapi komplementer SSBM untuk mengontrol tekanan darah.

Metode: Metode dilakukan dengan memberikan edukasi dan pelatihan tentang terapi SSBM. Kegiatan dilaksanakan di RW 08 Kelurahan Gunung Sarik pada 1 Desember 2022. Jumlah penderita hipertensi yang diberikan edukasi adalah 16 orang.

Hasil: Hasil yang diperoleh adalah 87,5% penderita hipertensi memiliki pengetahuan yang baik setelah diberikan edukasi tentang penatalaksanaan hipertensi. Setelah kegiatan pengabdian ini dilakukan, penderita hipertensi diharapkan dapat menerapkan terapi SSBM untuk mengontrol tekanan darah disamping menggunakan terapi farmakologis.

Kata Kunci : Slow Stroke Back Massage, Hipertensi, Tekanan Darah

Abstract:

Background: Hypertension is a non-communicable disease which is still a global disease and needs serious attention. Various problems that arise in sufferers are uncontrolled blood pressure, neck feels heavy and symptoms of headaches. This problem can be overcome by pharmacological and non-pharmacological approaches. One of the non-pharmacological approaches is complementary therapy such as slow stroke back massage (SSBM). The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of hypertension sufferers regarding the management of hypertension, especially SSBM complementary therapy to control blood pressure.

Method: The method is carried out by providing education and training on SSBM therapy. The activity was carried out in RW 08, Gunung Sarik Village on December 1, 2022. The number of hypertensive patients who were given education was 16 people.

Results: The results obtained were 87.5% of hypertension sufferers had good knowledge after being given education about hypertension management. After this service activity is carried out, hypertension sufferers are expected to be able to apply SSBM therapy to control blood pressure in addition to using pharmacological therapy.

Keywords: Slow Stroke Back Massage, Hypertension, Blood Pressure

Pendahuluan

Indonesia memiliki masalah kesehatan yang masih menjadi polemik kesehatan di masyarakat. Banyaknya penyakit yang ada, dapat dikelompokkan menjadi penyakit menular dan penyakit tidak menular. Salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi penyakit global dan membutuhkan perhatian khusus ialah hipertensi. Penyakit hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena tidak memiliki gejala yang jelas, sehingga penderita tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap hipertensi. Kerusakan organ akibat hipertensi dapat menjadi komplikasi pada penderitanya. Komplikasi akan bergantung pada luasnya hipertensi dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosa dari awal (Kartika et al., 2021).

Prevelensi angka hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2013 hingga 2018 hipertensi ini umumnya dialami penderita dengan usia ≥ 18 tahun yaitu, sebesar 25,8% mencapai 31,7%. (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Perkiraaan jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Kemenkes RI, 2019). Sedangkan prevalensi hipertensi pada tahun 2019 berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk dengan usia ≥ 18 tahun sebesar 34,11%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), dan yang terendah berada di Papua sebesar (22,2%). Untuk hipertensi Sumatera Barat yakni

menduduki peringkat ke 32 sebesar (25,16%) dari 34 Provinsi di Indonesia (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Riskesdas Provinsi Sumatera Barat 2018, jumlah kasus hipertensi penduduk usia 18 tahun ke atas sebanyak 206.300 jiwa. Kota Padang menjadi urutan pertama terhadap jumlah kasus hipertensi terbanyak di Sumatera Barat dengan jumlah 29.199 kasus. Untuk jumlah penderita hipertensi pada tahun 2019 yang berusia ≥ 15 tahun sebanyak 171.594 jiwa dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 45.213 jiwa (26,3%) dimana jumlah ini belum mencapai target 100% (Dinkes, 2020).

Pada penderita hipertensi biasanya akan muncul tanda gejala yang biasa dirasakan seperti sakit kepala, pusing, kelelahan, serta pandangan kabur (Black & Hawk, 2014). Adapun tanda gejala yang bisa dikatakan khas, seperti nyeri kepala terutama pada bagian tengkuk yang terasa berat, serta pusing, jantung berdebar-debar, gelisah bahkan jika sudah parah dapat merasakan nyeri dada. Dari keluhan tersebut, nyeri kepala pada bagian tengkuk merupakan gejala yang sering dialami oleh para penderita hipertensi (Ekarini et al., 2020).

Berdasarkan hasil survey awal terhadap data catatan kunjungan Posbindu PTM di RW 08 Kelurahan Gunung Sarik, Kota Pang, angka kunjungan lansia dengan hipertensi cukup tinggi. Dari wawancara dengan kader kesehatan didapatkan informasi pasien hipertensi di RW 08 banyak yang tidak mengontrol tekanan darah, minum obat tidak teratur serta banyak juga yang tidak mengetahui bagaimana mengelola penyakit hipertensi. Bagi pasien hipertensi yang datang ke Posyandu juga sering mengeluhkan gejala yang berkaitan dengan hipertensi seperti tengkuk terasa berat, nyeri kepala serta rasa lemah dan tidak produktif dalam beraktifitas. Dari catatan data tekanan darah pada buku kunjungan Posyandu terlihat nilai tekanan darah lansia sebagian besar berada di atas angka 140/90 mmHg. Penatalaksanaan yang diberikan saat Posyandu hanya berupa rujukan ke Puskesmas dan nanti di Puskesmas penderita hipertensi akan mendapatkan obat. Hasil wawancara dengan penderita hipertensi didapatkan informasi bahwa mereka masih sulit untuk mengontrol tekanan darahnya dan cendrung mengalami tekanan darah tinggi walaupun sudah rutin minum obat. Terkadang penderita hipertensi hanya meminum obat jika mengalami nyeri kepala dan tengkuk terasa berat.

Pengontrolan tekanan darah serta tanda gejala pada penderita hipertensi tidak hanya melalui terapi obat tetapi juga dapat melalui terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis dapat diberikan dalam bentu terapi komplementer. Dimana terapi komplementer dapat menjadi pendamping penatalaksanaan hipertensi selain terapi obat. Salah satu terapi komplementer yang dapat diajarkan kepada penderita hipertensi adalah terapi *slow stroke back massage* (SSBM). SSBM merupakan pemijatan yang memberikan stimulasi pada kutaneus dengan penekanan pada area punggung dengan teknik stroking,

petrisage dan friction. Beberapa hasil penelitian telah menunjukkan pengaruh dari SSBM terhadap pengontrolan tekanan darah dan gejala hipertensi. Hasil penelitian Wibowo (2018) menunjukkan SSBM berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Hasil penelitian Surya & Yusri (2022) menunjukkan terapi SSBM efektif untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang ada maka dirancanglah kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi dan pelatihan bagi penderita hipertensi tentang pendekatan terapi komplementer berupa SSBM untuk penatalaksanaan hipertensi di RW 08 Kelurahan Gunung Sarik, Kota Padang.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di RW 08 Kelurahan Gunung Sarik, Kota Padang. Sasaran pelaksanaan kegiatan adalah penderita hipertensi. Metode pelaksanaan dilakukan dengan memberikan edukasi dan pelatihan di posko Posyandu RW 08. Jumlah sasaran kegiatan yang hadir pada saat edukasi adalah 16 orang. Kegiatan edukasi dilakukan pada tanggal 1 Desember 2022. Kegiatan dilakukan setelah mendapatkan izin dari RW 08 Kelurahan Gunung Sarik serta koordinasi dengan kader Kesehatan di daerah tersebut.

Adapun rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan Kegiatan	Partisipasi Mitra/Sasaran
1 Koordinasi tim serta rapat tim untuk merancang kegiatan	-
2 Sosialisasi rencana kegiatan dengan mitra, koordinasi dengan RW dan juga kader kesehatan	a. Membantu persiapan dengan meluangkan waktu dan tempat b. Membuat komitmen bersama untuk bekerja sama dalam kegiatan
3 Melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol pada penderita hipertensi	a. Hadir pada saat pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol b. Bersedia dilakukan pemeriksaan
4 Melaksanakan <i>pre-test</i> untuk menilai pengetahuan penderita hipertensi tentang penatalaksanaan hipertensi dan SSBM	a. Mengisi kuesioner <i>pre-test</i>

5	Edukasi tentang hipertensi dan terapi SSBM	a. Hadir pada saat edukasi b. Berperan aktif pada saat edukasi dan pelatihan
6	Demonstrasi dan melatih terapi komplementer SSBM	a. Hadir saat pelatihan b. Berperan aktif dan memperagakan kembali terapi SSBM
7	Evaluasi pelaksanaan kegiatan dan <i>post-test</i>	a. Berperan aktif pada saat evaluasi dengan menjawab pertanyaan tentang materi yang diberikan b. Mengisi kuesioner <i>post-test</i> c. Mencobakan Kembali terapi SSBM secara mandiri

Hasil

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada penderita hipertensi di RW 08, Kelurahan Gunung Sarik, Kota Padang adalah penderita hipertensi mengetahui nilai tekanan darah dan kolesterol, sebagian besar penderita hipertensi mengalami peningkatan pengetahuan setelah edukasi dan penderita hipertensi bisa memperagakan kembali terapi SSBM yang sudah diajarkan. Gambaran pengetahuan penderita hipertensi sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi di RW 09 Kelurahan Gunung Sarik Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

(n = 16)

No	Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		n	%	n	%
1	Baik	6	37,5	14	87,5
2	Kurang Baik	10	62,5	2	12,5
	Total	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 2 di atas, diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi, Sebagian besar (62,5%) penderita hipertensi memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang penatalaksanaan hipertensi dan SSBM. Setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan dimana 87,5% penderita hipertensi memiliki pengetahuan yang baik tentang penatalaksanaan hipertensi dan SSBM.

Hasil dokumentasi kegiatan yang sudah dilakukan dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol



Gambar 2. Pemberian edukasi



Gambar 3. Tim PKM bersama mitra kegiatan

Diskusi

Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan 87,5% penderita hipertensi mengalami peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan penderita dapat mendemonstrasikan kembali terapi SSBM. Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan individu dan kelompok (Desnita et al., 2020). Pemberian edukasi ditujukan agar individu dapat mengelola penyakitnya secara tepat sehingga meminimalkan komplikasi yang mungkin timbul dari penyakitnya.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis yaitu penatalaksanaan secara medis dengan menggunakan obat. Biasa pada pasien hipertensi akan diberikan obat antihipertensi seperti, diuretik, penyekat beta-adrenergik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE) (Ainurrafiq et al., 2019). Sedangkan untuk mengatasi nyeri kepala biasanya pasien hipertensi menggunakan obat golongan analgetik, seperti antalgin, paracetamol, dan asam mefenamat. Tujuan dari obat-obatan yang bersifat analgetik ini digunakan untuk menurunkan rasa nyeri termasuk nyeri kepala pada pasien hipertensi (Ferdisa & Ernawati, 2021)

Penatalaksanaan non farmakologis merupakan penatalaksanaan pendamping yang dapat dilakukan untuk memaksimalkan pengobatan farmakologi. Terapi non farmakologi tidak bertujuan untuk menggantikan fungsi pengobatan farmakologi. Penatalaksanaan hipertensi juga dibutuhkan kepatuhan untuk meningkatkan derajat kesehatan, seperti diet rendah garam, tidak merokok, serta mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologis dapat diberikan melalui pemberian edukasi kepada pasien karena semua penatalaksanaan ini akan dilaksanakan secara mandiri oleh pasien di rumah. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan edukasi kepada pasien tentang penatalaksanaan hipertensi dimana isi materi edukasi mencakup program CERDIK dan PATUH sesuai rekomendasi dari Kemenkes RI. Program CERDIK terdiri dari cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stres. Program PATUH berupa periksa kesehatan secara rutin, atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktivitas fisik dengan aman, hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogen lainnya (Kemenkes RI, 2018).

Disamping memberikan edukasi penatalaksanaan hiperten, pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dilakukan demonstrasi terapi SSBM yang dapat diterapkan pasien untuk mengontrol tekanan darah dan juga mengatasi keluhan hipertensi. Setelah didemonstrasikan dan diajarkan, penderita hipertensi dapat memperagakan kembali tindakan SSBM tersebut. Terapi SSBM merupakan salah satu penatalaksanaan non farmakologis hipertensi.

SSBM merupakan pemijatan yang memberikan stimulasi pada kutaneus dengan penekanan pada area punggung dengan teknik stroking, petrisage dan friction. SSBM menstimulasi saraf di superfisial kulit yang kemudian diteruskan ke otak dibagian hipotalamus yang memicu pelepasan hormon endorphin. Hormon endorphin memberikan efek relaksasi yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Selain itu hormon endorphin juga menstimulasi produksi kerja hormon dopamin sehingga meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks,

sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan nyeri kepala (Yusiana & Suwardianto, 2014).

Beberapa hasil penelitian terdahulu juga telah menunjukkan efektifitas dari terapi SSBM bagi pasien hipertensi. Hasil penelitian Wibowo (2018) menunjukkan SSBM berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Hasil penelitian Surya & Yusri (2022) menunjukkan terapi SSBM efektif untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi. Berdasarkan hal ini, terapi ini tepat untuk diajarkan kepada pasien hipertensi selain bermanfaat, juga mudah untuk diterapkan.

Kesimpulan dan Saran

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan hasil 87,5% penderita hipertensi mengalami peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan terapi SSBM. Penderita hipertensi dapat memperagakan kembali terapi SSBM yang telah diajarkan. Setelah kegiatan selesai, diharapkan penderita hipertensi di RW 08 dapat melakukan terapi SSBM untuk mengontrol tekanan darah disamping juga mengkonsumsi obat hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada LPPM STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Ketua STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Yayasan Mercubaktijaya, kader dan penderita hipertensi di RW 08 Kelurahan Gunung Sarik yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat.

Daftar Referensi

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. MPPKI (*Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia: The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3.806>
- Black, J.M, & Hawks, J.H. (2014). *Medical-surgical nursing: Clinical management for positive outcome* (8th ed.). St.Louis: Saunders Elsevier
- Desnita, R., Andika, M., Sugiharto, & Efendi, Z. (2020). Pemberdayaan Pasien dan Keluarga dalam Manajemen Diet Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Padang. *Jurnal Implementasi Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), pp. 52-57.
- Dinkes. (2020). *Laporan tahunan tahun 2019 edisi 2020 1*. Padang : Dinas Kesehatan Kota Padang.
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jurnal keperawatan*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>

- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–5.<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Surya, D. O., & Yusri, Viki. (2022). Efektifitas Terapi *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 120-123.
- Wibowo, Thomas Ari. (2018). Pengatuh slow stroke back massage (SSBM) terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 119 – 131.
- Yusiana, M. A., Suwardianto, H. (2014). The effectiveness of deep breathing and slow stroke back massage to decrease the blood pressure on a patient with hypertension. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinis (INJEC)*, 1(1). <http://dx.doi.org/10.24990/injec.v1i1.49>