



Upaya Pengendalian Tekanan Darah Tinggi Dengan Penerapan Terapi Komplementer Pada Lansia Hipertensi

Aneng Yuningsih¹, Yai Siti Haeriyah¹, Fenty Rosmala¹, Sri Susilawati¹, Ide Suhendar¹

¹ Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Putera Banjar, Banjar, Indonesia

Correspondence author: Aneng Yuningsih

Email: anengyuningsih2@gmail.com

Address : Jl. Mayjen Lili Kusumah No.33 Sumanding Wetan 46321, Banjar, Telp. 085223944988

Submitted: 5 Juli 2023, Revised: 12 Juli 2023, Accepted: 21 Juli 2023, Published: 20 Agustus 2023

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i4.299



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Abstract

Introduction: One of the very basic problems in the elderly is health problems due to degenerative processes. The prevalence of health problems that many elderly suffer include hypertension. Hypertension is often referred to as the silent killer because it can attack anyone suddenly and can result in death. Hypertension is also at risk of causing various other diseases, such as heart failure, coronary heart disease, kidney disease and stroke, so that treatment must be done immediately before complications and other adverse consequences occur such as reducing the life expectancy of sufferers. One way to treat hypertension which has low side effects is non-pharmacological treatment/complementary therapy. **Objective:** The participants in this activity totaled 58 elderly people with an age range of 60 years and over. **Method:** The implementation of community service is carried out through the stages: Preparation, Socialization, Implementation of Activities (Explanation of material, Discussion and Evaluation) and closing. **Result:** Based on the results of calculating the pre-test and post-test values of providing education, it was found that there was a significant increase in the knowledge of the elderly, from an average pre-test value of 38.10 to 88.10, the average post-test value had occurred increase in post-test results by 50, with the highest score in the post-test being 100 (as many as 7 people). **Conclusion:** Based on the results of the evaluation of Community Service activities, an overview of the understanding of efforts to control blood pressure through complementary therapy in the elderly with hypertension after being given education has increased significantly

Keywords: Complementary therapy, Elderly, Hypertension

Latar Belakang

Perkembangan demografi ini dapat membawa dampak di bidang kesehatan, ekonomi, dan sosial. Peningkatan jumlah penduduk lansia memberikan konsekuensi yang tidak sederhana (Kemenkes, 2022). Dari aspek kesehatan, lansia menjadi kelompok yang rentan mengalami penurunan derajat kesehatan, baik secara alami maupun akibat proses penyakit. Hal tersebut menjadi dasar pentingnya untuk meningkatkan dan merencanakan berbagai program kesehatan yang ditujukan pada kelompok lansia (Kiik et al., 2018).

Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lansia adalah masalah kesehatan akibat proses degeneratif (Kemenkes, 2020). Prevalensi masalah kesehatan yang banyak diderita lansia antara lain Hipertensi (69,5%), Stroke (50,2%), Diabetes Mellitus (6%), Penyakit Ginjal Kronis (8,23%), Penyakit Jantung (4,6%) dan Kanker sebanyak (3,84%) (Riskesdas, 2018). Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berakibat terhadap peningkatan angka kesakitan dan kematian serta beban biaya kesehatan termasuk di Indonesia. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada diatas 140/90 mmHg. Hipertensi merupakan faktor resiko terjadinya kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, retina, pembuluh darah (Aorta) dan pembuluh darah perifer (Van den Born et al., 2019; Flack and Adelola, 2020). Hipertensi sering disebut sebagai *the silent killer* karena bisa menyerang siapa saja secara tiba-tiba serta dapat mengakibatkan kematian. Hipertensi juga beresiko menimbulkan berbagai macam penyakit lainnya yaitu seperti gagal jantung, jantung koroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga penanganannya harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi seperti dapat menurunkan umur harapan hidup penderitanya (Sulastri, Elmatris, and Ramadhani, 2012).

Salah satu cara penanganan hipertensi yang mempunyai efek samping rendah adalah penanganan secara non-farmakologi/ terapi komplementer (Rufaida, 2018). Terdapat beberapa terapi komplementer yang bisa diberikan sebagai tindakan mandiri perawat kepada lansia hipertensi diantaranya adalah terapi relaksasi progresif, terapi *foot massage* dan senam anti hipertensi. terapi-terapi tersebut dapat dilakukan secara mandiri karena relatif mudah, murah dan juga tidak membutuhkan waktu yang lama. Terapi-terapi tersebut mempunyai dampak positif bagi penderita hipertensi apabila dilakukan secara kontinyu dan benar karena masing-masing dari terapi tersebut secara ilmiah sudah terbukti manfaatnya untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Angka kejadian hipertensi di Kota Banjar berdasarkan data profil kesehatan Dinas Kesehatan Kota Banjar pada periode Januari-Desember 2019 yang tercatat dibalai pengobatan sebanyak 4451 kasus. Data mengenai angka kejadian hipertensi selama periode Januari-Desember 2020 diperoleh berdasarkan e-laporan kunjungan rawat jalan puskesmas yaitu sebanyak 2598 kunjungan. Salah satu penyumbang angka hipertensi tersebut para lansia adalah Desa Cibeureum yang masih masuk ke Wilayah kerja BLUD UPTD Puskesmas Banjar I.

Tujuan

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan edukasi tentang upaya pengendalian tekanan darah tinggi dengan penerapan terapi komplementer pada lansia Hipertensi.

Metode

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Situ Leutik Desa Cibeureum Kecamatan Banjar Kota Banjar, yang bertepatan dengan Hari Lanjut Usia Nasional Ke-27 pada tanggal 29 Mei 2023. Adapun tahapan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Tahap awal pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah membuat media penyuluhan, membuat lembar pertanyaan sebagai alat evaluasi kegiatan pengabdian, dengan tujuan untuk memperoleh gambaran tentang sejauhmana kegiatan yang dilakukan dapat diserap, baik pada tingkat pemahaman maupun pada tahap ketrampilan untuk mempraktekkan. Mempersiapkan segala persiapan baik administrasi maupun peralatan serta fasilitas pelaksanaan pemberian edukasi.

2. Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi kepada kelompok sasaran yaitu lansia, dilakukan sosialisasi terlebih dahulu mengenai teknis pelaksanaan, jadwal dan proses pemberian edukasi. Di samping itu juga koordinasikan kepada pihak yang terkait dalam hal ini seperti Puskesmas Banjar I, Desa Cibeureum dan Kader Posyandu Lansia di Wilayah Desa Cibeureum.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan, kelompok sasaran dikumpulkan lokasi yang sudah ditentukan yaitu di pelataran wahana Wisata Situ Leutik Cibeureum Kota Banjar. Kepala Desa atau yang mewakili memberikan arahan awal tentang maksud dan tujuan kedatangan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat dari STIKes Bina Putera Banjar. Selanjutnya, kelompok sasaran diberikan edukasi tentang, (1) manfaat dan kegunaan terapi komplementer bagi lansia hipertensi; (2) memperkenalkan beberapa jenis terapi komplementer yang bisa membantu mengendalikan tekanan darah; dan (3) cara-cara melakukan terapi komplementer yang bisa dilakukan oleh lansia hipertensi. Tahap pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi beberapa tahapan kembali. Diantaranya:

- a. Penjelasan materi

Penjelasan materi dilakukan dengan menjelaskan beberapa jenis terapi komplementer untuk mengendalikan tekanan darah tinggi pada lansia dengan media leaflet. Selain materi dan dijelaskan dengan ceramah juga materi disajikan dengan simulasi yang dipandu oleh instruktur. Dalam mendengarkan materi para peserta terlihat sangat serius dan santai serta menyimak dengan baik materi yang di sampaikan oleh tim pengabdian. Dapat dikatakan para peserta sudah berpartisipasi dengan baik dalam penyampain materi tersebut.

- b. Diskusi

Setelah materi disampaikan dan dijelaskan dengan baik menggunakan metode ceramah selanjutnya masing-masing peserta mempraktekkan berbagai jenis terapi sesuai dengan tujuan pengabdian agar peserta tahu, mau dan mampu menggunakan. Tahap berikutnya adalah para peserta diberikan kesempatan untuk tanya jawab seputaran materi yang sudah disampaikan. Para peserta terlihat antusias memberikan beberapa pertanyaan tentang berbagai hal yang berkaitan dengan materi yang sudah diberikan. Dari pengamatan terlihat bahwa para peserta terlihat semangat dan antusias atau tertarik dengan berbagai aplikasi yang disajikan. Dengan kata lain partisipasi peserta sangat baik dalam tahap diskusi ini.

- c. Evaluasi dan penutupan

Setelah selesai pelaksanaan penyuluhan dan simulasi dari tim Pengabdian Kepada Masyarakat bagi para peserta, maka selanjutnya kegiatan masuk tahap evaluasi sebelum dilakukan penutupan kegiatan pelatihan. Berdasarkan pengamatan dari kegiatan praktek dan pendampingan yang dilakukan dapat dilihat adanya peningkatan kemampuan dan ketrampilan peserta kegiatan yang lebih baik. Namun, untuk mengetahui pengaruh secara keseluruhan, maka pada tahap evaluasi ini dilakukan penyebaran angket daftar pertanyaan kepada peserta untuk melihat pengaruh atau hasil dari kegiatan pelatihan kepada seluruh peserta terhadap peningkatan pengetahuan, kemampuan, ketrampilan dan motivasi peserta setelah mengikuti

pelatihan (*post-test*). Angket tersebut digunakan juga untuk pengukuran pengetahuan kemampuan, ketrampilan dan motivasi peserta ditahap awal kegiatan (*pre-test*)

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dihadiri oleh 58 orang lansia, dengan melibatkan 22 orang mahasiswa program profesi Ners yang sedang melaksanakan praktek keperawatan Komunitas, Keluarga dan Gerontik dengan topik tugas yang terkait dengan topik Pengabdian Kepada Masyarakat.

Hasil

Peningkatan pengetahuan pada masyarakat dapat dilihat pada tabel dibawah ini, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.

Tabel. Skor Pengetahuan

Nilai Tertinggi Pre-test	<i>Nilai Tertinggi Post-Test</i>	<i>Rata-Rata Pre-Test</i>	<i>Rata-rata Post-Test</i>	<i>Peningkatan hasil</i>	Katagori
50	100	38,10	88,10	50	Baik sekali

Sumber data: Primer

Berdasarkan hasil penghitungan nilai *pre-test* dan *post-test* pemberian edukasi diperoleh data bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia yang signifikan, dari rata-rata nilai *pre-test* 38,10 menjadi 88,10 pada rata-rata nilai *post-test* telah terjadi kenaikan hasil *post-test* sebesar 50, dengan nilai tertinggi pada *post-test* adalah 100 (sebanyak 7 orang). Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini terdokumentasikan pada gambar-gambar di bawah ini.

Gambar Dokumentasi Kegiatan



Diskusi

Peran perawat sebagai edukator merupakan salah satu bidang spesialisasi keperawatan komunitas yang memiliki peran sebagai instruktur pendidikan kesehatan dalam mengelola penyakit secara mandiri salah satunya bertujuan untuk tindakan preventif dan promotif (Elwes dan Simnett dalam Iqbal (2011)). Pemberian edukasi pada lansia penderita hipertensi dapat memberikan perubahan perilaku dan kemampuan mereka untuk membuat keputusan sehari-hari dalam mengelola penyakitnya secara mandiri. Kegiatannya meliputi pemberian informasi tentang sebab akibat dari faktor-faktor yang menurunkan derajat kesehatan, eksploitasi nilai dan sikap serta pengembangan keterampilan yang diperlukan untuk kehidupan yang sehat. Program pendidikan kesehatan pada lansia hipertensi misalnya, menekankan membantu lansia tidak hanya memperoleh pengetahuannya tetapi membantu mempelajari keterampilan dalam mengendalikan hipertensi yang dideritanya.

Promosi kesehatan merupakan proses pemberdayaan atau memandirikan masyarakat agar dapat memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Proses pemberdayaan atau memandirikan masyarakat tidak hanya terbatas pada pemberian informasi seperti pendidikan kesehatan tetapi juga upaya untuk merubah perilaku dan sikap seseorang, sehingga promosi kesehatan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor seseorang (Maulana, 2009). Durasi waktu untuk perubahan perilaku tidak ditentukan secara jelas karena kemampuan setiap individu dalam menerima dan merespon stimulus berbeda. Perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama promotif (Notoatmodjo, 2003).

Hubungkan persamaan dan perbedaan serta kesenjangan yang ada antara teori dan fakta di lapangan. Berdasarkan hasil telaah literature dari keseluruhan artikel pada hasil akhir menunjukkan adanya pengaruh edukasi terhadap perubahan kognitif, afektif dan psikomotor dimana ini menjadi peluang dalam memaksimalkan pemberian intervensi asuhan keperawatan secara mandiri kepada klien-klien lansia hipertensi. Edukasi bisa menjadi langkah awal untuk mengurangi resiko komplikasi penyakit meskipun bukti kepastian masih rendah sampai sedang karena keterbatasan dalam desain dan heterogenitas substansial dari studi yang disertakan. Efek sederhana pada peningkatan kognitif, afektif dan psikomotor mungkin tidak signifikan dengan berbeda-bedanya lama dan frekuensi intervensi dan ini perlu studi lebih lanjut. Upaya promosi pengobatan non farmakolgi (terapi relaksasi progresif, terapi *foot massage* dan senam anti hipertensi) pada lansia hipertensi tentunya representatif, dapat diterima, relatif mudah, murah dan juga tidak membutuhkan waktu yang lama serta dalam pelaksanaannya aman dilakukan secara mandiri oleh lansia hipertensi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di dapatkan gambaran pemahaman upaya pengendalian tekanan darah melalui terapi komplementer pada lansia Hipertensi setelah di berikan edukasi mengalami peningkatan yang signifikan. Edukasi secara kontinue di lakukan untuk mengingatkan bahwa Hipertensi merupakan penyakit kronis yang mengakibatkan komplikasi dang membutuhkan kepatuhan dalam mengendalikannya diantaranya adalah kepatuhan periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktifitas fisik dengan aman dan hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya. Rencana selanjutnya adalah monitoring evaluasi kegiatan dengan mengadakan kunjungan rumah dan pelibatan kader juga keluarga.

Daftar Pustaka

1. Iqbal, W. 2011. Promosi kesehatan untuk kebidanan. Jakarta : Salemba Medika ISBN 978-602-8570-76-3
2. Kemenkes. (2020). Hipertensi Di Pembunuh Senyap. Pusdatin Kemkes Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2020. <https://www.kemkes.go.id>
3. Kemenkes. (2022). Infodatin. Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2019. <https://www.kemkes.go.id>
4. Kemenkes. (2022). Tenaga Kesehatan Sebagai Ujung Tombak Keberhasilan Implementasi Transformasi Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2022. <https://www.kemkes.go.id>
5. Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. Jurnal Keperawatan Indonesia, 21(2), 109-116.
6. Maulana, HDJ. 2009. Promosi Kesehatan. Jakarta: EGC.
7. Notoatmodjo, S. 2010. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
8. Rufaida, (2018). Rufaida, Zulfa, Sri L, Diyah P. Sari. 2018. Complementary Therapy. Mojokerto: Stikes Majapahit.
9. Sulastri., Elmatris., Ramadhani. (2012). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Etnik Minangkabau Di Kota Padang. Majalah Kedokteran Andalas No.2. Vol.36.
10. Van Den Born , B. –J.H. Et Al., (2019). Esc Council On Hypertension Position Document On The Management Of Hypertensive Emergencies. European Heart Journal. Cardiovascular Pharmacotherapy, 5 (1), Pp. 37-46. Doi : 10.1093/Ehjcvp/Pvy032