

Light Massase Therapy sebagai Upaya Untuk Menurunkan Tekanan Darah Non Farmakologis

¹Rani Fitriana Rahman, ²Sherly Handayani, ³Rina Pratiwi, ⁴Nurani Cipta, ⁵Vivin Saputra Husnita, ⁶Rachmawaty M.Noer
^{1,2,3,4,5}Profesi Ners, Universitas Awal Bros, Batam

E-mail: ¹fitriarananii@gmail.com, ²xxsherlymar@gmail.com,
³rinapratiwi230@gmail.com, ⁴nurancipta90@, ⁵vivinsapurahusnita@gmail.com,
⁶rachmawatymnoer1977@gmail.com

ABSTRAK

Setiap masalah kesehatan pada umumnya disebabkan tiga faktor yang timbul secara bersamaan, yaitu adanya bibit penyakit atau pengganggu lainnya, adanya lingkungan yang memungkinkan berkembangnya bibit penyakit, dan adanya perilaku hidup manusia yang tidak peduli terhadap bibit penyakit dan lingkungannya. *Light Massage* merupakan salah satu bagian dari teknik relaksasi yang mengstimulasi kulit tubuh secara umum, dengan Teknik pijatan dipusatkan pada punggung dan bahu. Tujuan dari edukasi ini adalah upaya menurunkan tekanan darah pada warga RW 003. Metode pelaksanaan ini terdiri dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Berdasarkan hasil diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden mengalami kenaikan setelah dilakukannya edukasi tentang terapi *light massage*. Hal ini berarti terdapat perubahan tingkat pengetahuan responden dimana sebelum dilakukannya edukasi hipertensi mayoritas tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi kurang baik yaitu sebanyak 50% dan setelah dilakukannya edukasi hipertensi terjadi peningkatan pengetahuan dimana lebih dari separuh responden berada pada taraf sangat baik atau sebanyak (63%). Intervensi yang diberikan sudah berjalan sesuai *planning of action* dimana masalah pertama diatasi dengan penyuluhan hipertensi

Kata kunci : Tekanan Darah, Terapi, *Lingt Massase*

ABSTRACT

Every health problem is generally caused by three factors that arise simultaneously, namely the presence of disease germs or other pests, the existence of an environment that allows disease germs to develop, and the existence of human behavior that does not care about disease germs and their environment. Light Massage is a part of the relaxation technique that stimulates the body's skin in general, with the massage technique focused on the back and shoulders. The aim of this education is to reduce blood pressure in RW 003 residents. The implementation method consists of planning, implementation and evaluation. Based on the results, it is known that the level of knowledge of respondents increased after being educated about light massage therapy. This means that there is a change in the level of knowledge of respondents where before the hypertension education was carried out the majority of respondents' knowledge about hypertension was poor, namely 50% and after the hypertension education there was an increase in knowledge where more than half of the respondents were at a very good level or as much as (63%). The intervention provided has been running according to the plan of action where the first problem is addressed with hypertension education

Keyword : *Blood Pressure, Therapy, Lingt Massage*

1. PENDAHULUAN

Secara filosofis, kondisi sehat-sakit adalah produk dari seluruh tindakan

manusia, baik tindakan penentu kebijakan publik di setiap level pemerintahan maupun tindakan (perilaku) anggota masyarakat dalam kehidupan sehari-

harinya. Tidak ada perilaku atau tindakan manusia yang tidak berpengaruh terhadap kesehatan. Seluruh komponen bangsa mempunyai tanggung jawab terhadap pembangunan kesehatan, baik itu anggota masyarakat, pemerintah, swasta, organisasi kemasyarakatan, maupun profesi. Seluruh pembangunan sektoral harus mempertimbangkan kontribusi dan dampaknya terhadap kesehatan (health in all policies). (Permenkes RI No.21, 2020).

Setiap masalah kesehatan pada umumnya disebabkan tiga faktor yang timbul secara bersamaan, yaitu adanya bibit penyakit atau pengganggu lainnya, adanya lingkungan yang memungkinkan berkembangnya bibit penyakit, dan adanya perilaku hidup manusia yang tidak peduli terhadap bibit penyakit dan lingkungannya. salah satu kebijakan yang telah disusun oleh kementerian kesehatan untuk masalah masalah kesehatan yakni dengan mencanangkan pembangunan berwawasan kesehatan yang berlandaskan paradigma sehat (Kemenkes, 2019).

Proses keperawatan komunitas merupakan metode asuhan keperawatan yang bersifat alamiah, sistematis, dinamis, kontiniu dan berkesinambungan dalam rangka memecahkan masalah kesehatan klien, keluarga, kelompok serta masyarakat melalui langkah-langkah seperti pengkajian, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan (Wahyudi, 2020). Keperawatan Kesehatan Komunitas adalah suatu sintesa dari praktik kesehatan masyarakat yang dilakukan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan masyarakat. Praktik keperawatan kesehatan komunitas ini bersifat menyeluruh dengan tidak membatasi pelayanan yang diberikan kepada kelompok umur tertentu, berkelanjutan dan melibatkan masyarakat.

Nama dari Kp. Rawabangun berasal dari daerah ini yang pada zaman dahulunya banyak dipenuhi oleh rawa-rawa parit/sungai, kemudian semakin lama rawa semakin sedikit-sedikit mengering dan kemudian diatas rawa

tersebut dibangun sebuah bangunan seperti jalan, pondasi dan rumah, oleh karena itulah disebut Rawa Bangun (Rawa Dibangun/Membangun).

Sebagaimana yang dapat dilihat oleh orang-orang melewati daerah ini, daerah ini banyak lahan-lahan kebun/hutan/pertanian yang banyak, sedikit terlihat rumah-rumah di tepi jalan namun ketika memasuki gapura/gang banyak rumah yang tidak terhitung jumlahnya.

Penduduk dan pemukimannya cukup padat, dan masyarakatnya juga berasal dari asli daerah ini dan banyaknya pendatang/warga baru dari luar daerah (seperti Tanjungpinang, Sumatera, Jawa dan lainnya) yang pindah dan menetap di Kp. Simpangan Km. 17, sama halnya seperti di Kp. Simpangan Km. 16. Kp. Simpangan Km. 17 terdiri dari 3 RT dan 1 RW, RW.003 mencakup RT.009 sampai dengan RT.011, dalam perhitungan jumlah KK dan Masyarakat terbanyak di daerah ini pertama didominasi oleh RT.010, kedua oleh RT.011 dan ketiga oleh RT.009.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif, umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan seiring bertambahnya umur. (Amila et al., 2018)

Gejala yang sering muncul berupa nyeri kepala atau rasa berat pada tengkuk, vertigo, merasa selalu berdebar-debar, merasa mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging, serta dapat mengalami mimisan. Jika terjadi peningkatan tekanan darah dalam kurun waktu lama dampaknya adalah rusaknya jaringan pada ginjal atau biasa disebut gagal ginjal, juga dapat terjadi jantung koroner serta gangguan pada otak yang dapat menimbulkan penyakit stroke, sehingga sangat penting untuk mendeteksi lebih awal tekanan darah agar lebih mudah mendapatkan pengobatan (Situmorang, 2018).

Hal ini mengindikasikan bahwa pengendalian hipertensi sangat penting untuk dilakukan dengan lebih efektif. Terapi hipertensi dapat dikelompokkan dalam terapi nonfarmakologi dan farmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya mempengaruhi tekanan darah. Pengobatan farmakologis yang digunakan untuk mengontrol hipertensi adalah ACE inhibitor, Beta-bloker, Calcium Channel Bloker, Direct renin inhibitor, Diuretik, Vasodilator (Triyanto, 2018).

Terapi nonfarmakologis atau komplementer yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah seperti terapi pijat. Terapi keperawatan seperti pijat dapat memicu pelepasan endorfin sehingga menghasilkan perasaan nyaman pada pasien, selain itu dapat terjadi reduksi hormon stres seperti adrenalin, kortisol, dan norepinephrin

Light Massage merupakan salah satu bagian dari teknik relaksasi yang mengstimulasi kulit tubuh secara umum, dengan Teknik pijatan dipusatkan pada punggung dan bahu, atau dapat dilakukan pada satu atau beberapa bagian tubuh dan dilakukan sekitar 15-20 menit masing-masing bagian tubuh untuk mencapai hasil relaksasi yang maksimal (Hartutik & Suratih, 2017). Pijatan juga dapat memperbaiki masalah di persendian otot, melenturkan tubuh, memulihkan ketegangan dan meredakan nyeri. Selain itu pijatan bisa memperbaiki sirkulasi darah, dan mengurangi kegelisahan dan depresi. Pijatan juga mempengaruhi aliran getah bening, otot, saraf, dan saluran pencernaan dan stress. Penelitian yang menggunakan terapi pijatan untuk penderita hipertensi telah banyak dilakukan yang terbukti aman dan berefek positif dalam menurunkan tekanan darah. Melaporkan bahwa terapi pijatan adalah intervensi yang aman, efektif dan murah dalam mengendalikan tekanan darah dan dapat digunakan di pusat-pusat

perawatan kesehatan dan di rumah (Ratna & Aswad, 2019).

Manfaat *Light Massage* dalam kesehatan menurut beberapa penelitian diantaranya memberikan perubahan (penurunan tekanan darah) pada penderita hipertensi yang bisa mencapai penurunan sistole sebesar 9,09 % dan diastole sebesar 10,42 %. Pijatan yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender diperoleh hasil bahwa pada kelompok perlakuan menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah pada tekanan sistolik maupun tekanan diastolik. *Light Massage* (sentuhan lembut) adalah dasar dari terapi pijat dan juga menggabungkan ilmu pengetahuan dan seni. Menentukan besar tekanan yang tepat untuk setiap orang dan menemukan daerah ketegangan dan masalah jaringan lunak lainnya dapat menggunakan sense of touch. Sentuhan juga menyampaikan rasa peduli, sebuah komponen penting dalam hubungannya dengan penyembuhan.

Berdasarkan hasil pengumpulan data sekunder dari profil UPDT Puskesmas Toapaya didapatkan penyakit hipertensi merupakan penyakit terbanyak pada tahun 2022 dengan angka kejadian berjumlah 1194 orang dengan rincian laki-laki 360 orang dan perempuan 834 orang. Berdasarkan pengumpulan data sekunder yang diperoleh dari kader RW 03 Desa Toapaya Selatan adalah:

- a. Penderita Hipertensi dewasa: 145 KK
- b. Lansia : 52 Jiwa
- c. Lansia beresiko mengalami hipertensi karena penurunan fungsi degeneratif sel tubuh pada lansia.

Dalam hal ini, masalah yang muncul adalah Defisit kesehatan komunitas tentang penyakit hipertensi berhubungan dengan kurang terpaparnya informasi terkait Hipertensi ditandai dengan gaya hidup yang monoton, pola hidup yang tidak sehat, kurangnya kebiasaan olahraga, banyak warga merupakan perokok aktif, sebagian besar warga tidak mengikuti kegiatan posyandu, belum mendapatkan penyuluhan kesehatan

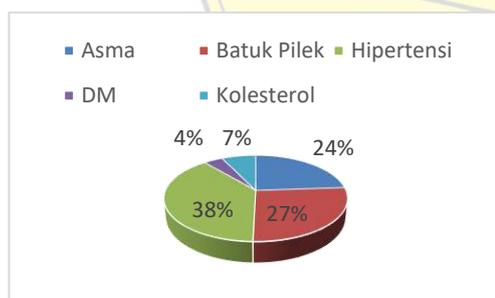
hipertensi. Oleh karena itu penulis melakukan *Light Massage Therapy* sebagai Upaya Untuk Menurunkan Tekanan Darah Non Farmakologis di RW 003 Desa Toapaya Selatan.

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan hasil pengumpulan data sekunder dari profil UPDT Puskesmas Toapaya didapatkan penyakit hipertensi merupakan penyakit terbanyak pada tahun 2022 dengan angka kejadian berjumlah 1194 orang dengan rincian lak-laki 360 orang dan perempuan 834 orang. Berdasarkan pengumpulan data sekunder yang diperoleh dari kader RW 03 Desa Toapaya Selatan adalah:

- d. Penderita Hipertensi dewasa: 145 KK
- e. Lansia : 52 Jiwa
- f. Lansia beresiko mengalami hipertensi karena penurunan fungsi degeneratif sel tubuh pada lansia.

Selain itu berdasarkan data didapatkan Penyakit yang paling sering diderita keluarga dalam 6 bulan terakhir



Gambar 1 Penyakit yang paling sering diderita

Berdasarkan gambar diatas, maka didapatkan distribusi frekuensi penduduk berdasarkan Penyakit yang paling sering diderita yang paling tinggi adalah hipertensi sebanyak 145 KK (38,4%).

3. METODOLOGI

Metode pelaksanaan kegiatan menjelaskan tahapan dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi masyarakat maka salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah membekali pengetahuan dan ketrampilan tentang tatalaksana penanganan penyakit hipertensi tanpa harus menggunakan obat-obat farmakologi, masyarakat juga dikenalkan dengan terapi komplementer. Adapun tahapan dalam kegiatan ini yaitu:

a. Tahap perencanaan dan persiapan

- 1) Mempersiapkan tempat pelaksanaan kegiatan penyuluhan
- 2) Melakukan koordinasi eksternal dan melakukan kontrak waktu dengan masyarakat
- 3) Mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam penyuluhan
- 4) Mempersiapkan media presentasi interaktif yaitu *Infocus* berisi materi terapi *Light Massage*
- 5) Menyusun instrumen kuesioner *pre dan post-test* untuk mengkaji tingkat pengetahuan masyarakat
- 6) Memastikan kelengkapan konsumsi

b. Tahap pelaksanaan dan proses

- 1) Dalam kegiatan ini, peserta didata ulang berdasarkan informasi data yang diperoleh pada saat pendaftaran. Sebelum kegiatan dimulai masing-masing peserta diberikan kuesioner sebanyak 10 pertanyaan *pre-test* dan alat tulis untuk mengisi kuesioner
- 2) Menyajikan materi penyuluhan dengan menggunakan media berupa *infokus* yang berisi konsep terapi *light massage*. Peserta dapat melakukan diskusi tanya jawab

setelah dilakukannya pemaparan materi

- 3) Selanjutnya presenter menyampaikan terapi *light massage*
- 4) Memberikan lembar kuesioner *post-test* terkait materi terapi *light massage*
- 5) Ketua tim menutup kegiatan pengabdian masyarakat setelah seluruh rangkaian rencana kegiatan terlaksana

c. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengevaluasi hasil *pre test* dan *post test*. Pengabdian masyarakat dikatakan berhasil apabila adanya perubahan tingkat pengetahuan masyarakat pada saat sebelum dan sesudah kegiatan melalui analisis instrument kuesioner yang telah diberikan

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan implementasi dengan mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, terdapat perubahan tingkat pengetahuan masyarakat dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Tabel hasil Pre test dan post test Hipertensi

Variabel	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Sangat baik	-	-	10	63%
Baik	1	6%	4	25%
Cukup baik	3	19%	2	13%
Kurang baik	8	50%	-	-
Tidak baik	4	25%	-	-
Total	16	100%	16	100%

Didapatkan bahwa tingkat pengetahuan responden mengalami kenaikan setelah dilakukannya edukasi tentang terapi *light massage*. Hal ini berarti terdapat perubahan tingkat pengetahuan responden dimana sebelum dilakukannya edukasi hipertensi mayoritas tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi **kurang baik** yaitu

sebanyak 50% dan setelah dilakukannya edukasi hipertensi terjadi peningkatan pengetahuan dimana lebih dari separuh responden berada pada taraf **sangat baik** atau sebanyak (63%). Perubahan yang terjadi terlihat adanya kenaikan dari kurang baik menjadi sangat baik sebesar 13%



Gambar 1 Pelaksanaan Edukasi Hipertensi



Gambar 2 Demontsrasi Light Massase

5. KESIMPULAN

Intervensi yang diberikan sudah berjalan sesuai *planning of action* dimana masalah pertama diatasi dengan penyuluhan hipertensi, serta pada masalah kedua diatasi dengan penyuluhan dari mahasiswa profesi ners Universitas Awal Bros kepada masyarakat Desa Toapaya selatan

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mahasiswa mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Toapaya Selatan, Kepala Puskesmas Toapaya, Kader serta RT 09, 10, 11 dan RW 003 serta masyarakat kampung rawa bangun atas bantuan dan dedikasinya mengizinkan dalam praktek komunitas Universitas Awal Bros. Selain itu juga kepada Pembimbing Akademik, Pembimbing Klinik atas bimbingan dan arahnya

Triyanto, E. (2018). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wahyudi, D.T. (2020). *Diet Knowledge, self efficacy, and Motivation for hypertension preventive behavior*. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*. <http://doi.org.10.35654/ijnhs.v3i4.352>

DAFTAR PUSTAKA

- Amila, A., Sinaga, J. and Sembiring, E. (2018) 'Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi', *Jurnal Kesehatan*
- Hartutik, S., & Suratih, K. (2017). Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer. *XV(2)*
- Kemkes RI (2020b) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 Tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024*. Indonesia. Available at: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/152564/permenkes-no-21-tahun-2020>.
- Kementerian Kesehatan RI. *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI; 2019.
- Ratna, R., dan Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi dan Terapi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, *1(1)*, 33–40. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052>
- Situmorang, R.P. (2018). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan Tahun 2014*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *1(1)*, 67–72.