

Alternatif Therapi Komplementer *Swedish Massage* untuk menurunkan tekanan darah

¹Maryani, ²Irawati, ³Lisbet Siagian, ⁴Sinta Afrianti, ⁵Reza Novizar Syah
^{1,2,3,4,5}Profesi Ners, Universitas Awal Bros, Batam

E-mail: ¹asyafa0203@gmail.com, ²irawatitpi1981@gmail.com,
³ibethagian@gmail.com, ⁴syefvanya@gmail.com, ⁵rezanovizarsyah22@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmhg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmhg. Pengendalian hipertensi sangat penting untuk dilakukan dengan lebih efektif. Terapi hipertensi dapat dikelompokkan dalam terapi nonfarmakologi dan farmakologis. *Swedish Massage Therapy (SMT)* merupakan suatu metode pemijatan yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh. Terapi *Swedish Massage (SMT)* sangat bermanfaat bagi penanganan hipertensi karena tindakan tersebut dapat mengatasi penyebab langsung terjadinya hipertensi karena salah satu penyebab hipertensi bisa karena kekakuan pada dinding arteri, volume darah meningkat, atau viskositas darah meningkat. Pembuluh darah yang rileks akan menyebabkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan tekanan darah akan turun Tujuan dari edukasi ini adalah upaya menurunkan tekanan darah pada warga Kelurahan Batu IX. Metode pelaksanaan ini terdiri dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Berdasarkan hasil didapatkan peningkatan pengetahuan Lansia tentang Hipertensi dan Alternatif terapi komplementer *Swedish Massage* untuk menurunkan tekanan darah sebelum dan sesudah edukasi. Hal ini berarti terdapat perubahan tingkat pengetahuan responden dimana sebelum dilakukan edukasi tingkat pengetahuan responden tentang Hipertensi dan Alternatif terapi komplementer *Swedish Massage* cukup sebesar 82% dan setelah dilakukan edukasi tingkat pengetahuan responden menjadi baik Intervensi yang diberikan sudah berjalan sesuai *planning of action* dimana masalah pertama diatasi dengan penyuluhan hipertensi

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

ABSTRACT

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of around 140 mmHg or diastolic pressure of around 90 mmHg. It is very important to control hypertension more effectively. Hypertension therapy can be grouped into non-pharmacological and pharmacological therapy. Swedish Massage Therapy (SMT) is a massage method carried out on the entire surface of the body. Swedish Massage (SMT) therapy is very useful for treating hypertension because this action can address the direct causes of hypertension because one of the causes of hypertension can be stiffness of the arterial walls, increased blood volume, or increased blood viscosity. Relaxed blood vessels will cause vasodilation in the blood vessels, resulting in blood pressure falling. The aim of this education is an effort to reduce blood pressure in residents of Batu IX Village. This implementation method consists of planning, implementation and evaluation. Based on the results, it was found that there was an increase in elderly knowledge about hypertension and alternative complementary Swedish massage therapy to reduce blood pressure before and after education. This means that there is a change in the level of knowledge of respondents, where before the education was carried out, the level of knowledge of respondents about Hypertension and alternative complementary Swedish Massage therapy was 82% and after the education was carried out, the level of knowledge of respondents became good. The intervention provided was running according to the plan of action where the first problem was overcome with counseling. hypertension

Keywords: Blood Pressure, Therapy, *Swedish 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.

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 mengindikasi 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 Chanel Bloker, Direct renin inhibitor, Dieuretik, 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 norepinefrin

Dari beberapa ungkapan diatas maka salah satu terapi komplementer yang berkembang saat ini untuk menangani hipertensi adalah pijat/ massage. Massage merupakan metode yang berupa tekanan atau gesekan, membelai, menggosok, meremas, tapping dan vibrating bagian luar tubuh dengan tangan atau jari-jari tangan dengan tambahan minyak krim, dan salep. Tujuan dari massage adalah untuk relaksasi otot, stimulasi sirkulasi, pembebasan myofascial, dan drainase limfatik (Ilahi et al. 2017). Selain itu, Widyaningrum (2020) mengatakan pijatan tidak hanya melancarkan peredaran darah, namun juga melancarkan aliran getah bening, rangsangan yang ditimbulkan terhadap reseptor saraf juga mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleksi sehingga melancarkan aliran darah yang sangat berpengaruh bagi kesehatan

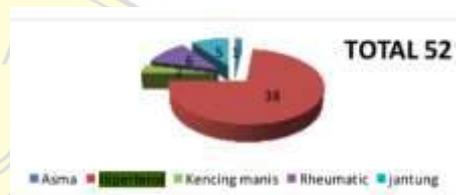
Swedish Massage Therapy (SMT) merupakan suatu metode pijatan yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh. Terapi Swedish Massage (SMT) sangat bermanfaat bagi penanganan hipertensi karena tindakan tersebut dapat mengatasi penyebab langsung terjadinya hipertensi karena salah satu penyebab hipertensi bisa karena kekakuan pada dinding arteri, volume darah meningkat, atau viskositas darah meningkat. Pembuluh darah yang rileks akan menyebabkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan tekanan darah akan turun (Widyaningrum, 2020)

Berdasarkan hasil pengumpulan data sekunder Di kelurahan batu IX sebagian besar warga dalam keadaan sehat. Penyakit yang sering diderita dalam 6 bulan terakhir adalah ISPA dan pada lansia adalah hipertensi

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.

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan hasil pengumpulan data didapatkan



Gambar 1 Penyakit yang paling sering diderita

Berdasarkan gambar diatas, maka didapatkan distribusi Kepala Keluarga Berdasarkan Jenis Keluhan Penyakit terbesar adalah hipertensi sebesar 38 lansia.

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 Swedish massase
- 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 Swedish massase. Peserta dapat melakukan diskusi tanya jawab setelah dilakukannya pemaparan materi
- 3) Selanjutnya presenter menyampaikan terapi Swedish massase
- 4) Memberikan lembar kuesioner *post-test* terkait materi terapi Swedish massase
- 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 instrumen 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 Swedish Massase

Tingkat Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	0	-	28	100%
Cukup	23	82%	-	-
Kurang	5	18%	-	-
Total	28	100%	28	100%

Didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan Lansia tentang Hipertensi dan Alternatif terapi komplementer Swedish Massage untuk menurunkan tekanan darah sebelum dan sesudah edukasi. Hal ini berarti terdapat perubahan tingkat pengetahuan responden dimana sebelum dilakukan edukasi tingkat pengetahuan responden tentang Hipertensi dan Alternatif terapi komplementer Swedish Massage cukup sebesar 82% dan setelah dilakukan edukasi tingkat pengetahuan responden menjadi baik sebesar 100%.

Gambar 1 Pelaksanaan Edukasi Swedish Massase





Gambar 2 Demonsrasi Swedish 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 Kelurahan Batu IX

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mahasiswa mengucapkan terima kasih kepada Lurah Batu IX, Kader serta RT dan RW serta masyarakat kampung sidomulyo atas bantuan dan dedikasinya mengzinkan dalam praktek komunitas Universitas Awal Bros. Selain itu juga kepada Pembimbing Akdemik, Pembimbing Klinik atas bimbingan dan arahnya

DAFTAR PUSTAKA

Ilahi, A., Ansari, A., Haseeb, Zulkifle M., & Akhtar, W. M. (2017). *Massage: A Crutch for the Elderly Insomniacs*. *STM Journals*, 1(1), 14–20.

Kemendes 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.

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.

Widyaningrum, T. (2020a). *Pengaruh Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Ht Di Rs Rs An-Nisa Tangerang Tahun2020*. 243–351.