

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DALAM RANGKA PEMBERDAYAAN LANSIA MENURUNKAN HIPERTENSI

Dwi Retnaningsih¹

Email : dwiretnaningsih81@yahoo.co.id

¹Prodi Ners STIKES Widya Husada Semarang

Abstrak

Pada saat ini ada pergeseran penyebab terjadinya kematian, yaitu yang sebelumnya penyakit menular berubah menjadi penyakit yang tidak menular. Penyakit Hipertensi adalah penyakit, gangguan pada pembuluh darah, sehingga mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan seluruh tubuh. Risiko penyakit darah tinggi meningkat antara lain karena faktor usia, keturunan, kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebih, kolesterol, stres dan berat badan berlebih atau obesitas. Suatu praktik memijat titik-titik tertentu pada tangan dan kaki atau disebut dengan pijat refleksi, bermanfaat mengurangi rasa sakit pada tubuh, dapat meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi stres. Tujuan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan dan memberdayakan lansia dalam melakukan terapi pijat refleksi kaki untuk menurunkan hipertensi dan meningkatkan keharmonisan lansia. Metode ceramah tentang konsep hipertensi. Melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi. Menggunakan metode demonstrasi praktik pijat refleksi. Metode berikutnya dengan cara memberdayakan lansia untuk melakukan pijat refleksi. Melakukan observasi pelaksanaan kegiatan pijat refleksi, dan evaluasi pengukuran tekanan darah. Peserta antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai. Hasil pengabdian: lansia antusias mengikuti kegiatan dan dapat mengikuti kegiatan mulai dari awal sampai selesai. Lansia mampu mengikuti pelatihan pijat refleksi dengan mempraktikkan ke sesama lansia. Terjalin hubungan harmonis anatara lansia. Sebagian besar peserta adalah lansia dengan hipertensi berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 32 orang (86.5%), berusia 56-65 tahun yaitu sebanyak 32 orang (86.5%) dan sebagian besar peserta riwayat pekerjaannya adalah tidak bekerja atau pengangguran sebesar 19 (51.4%). Kesimpulan: kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar dan terjalin keharmonisan antar lansia. Gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pijat kaki, rata-rata tekanan darah sistolik sebelum adalah 145.41 mg/dl dan rata-rata sesudah dilakukan pijat kaki adalah 134.32 mg/dl. Hasil tekanan darah diastolik sebelum dilakukan pijat refleksi rata-rata 91.22 mg/dl dan setelah dilakukan pijat kaki adalah 82.70mg/dl.

Kata Kunci: Lanjut usia, Hipertensi, Therapy Pijat Kaki

Abstrack

At this time there was a shift in the cause of death that previously transmitted diseases turn into non-communicable diseases. Hypertension was a disease, a disruption in blood vessels, so that the supply of oxygen and nutrients carried by the blood was blocked to the tissues throughout the body. The risk of high blood pressure increases partly because of age, heredity, smoking habits, excessive salt consumption, cholesterol, stress and excess weight or obesity. A practice of massaging certain points on the hands and feet or called reflexion massage, was useful to reduce pain in the body, can increase endurance, increase comfort and reduce stress. The aim of community service was to increase and empower the elderly in performing reflexology foot massage therapy to reduce hypertension and improve the harmony of the elderly. The lecture method about the concept of hypertension. Measuring blood pressure before and after a reflexology massage. Using the demonstration method of reflexology practice. The next method was by empowering the elderly to do reflexology. Observing the implementation of reflexology, and evaluating blood pressure measurements. Antusias participants follow the activities from beginning to finish. Results of dedication: elderly people were enthusiastic about participating in activities and can participate in activities starting from the beginning to the end. The elderly are able to attend reflexology training by practicing to fellow seniors. A harmonious relationship exists between the elderly. Most of the participants were elderly with hypertension of female sex as many as 32 people (86.5%), aged 56-65 years as many as 32 people (86.5%) and the majority of work history participants were unemployed or unemployed by 19 (51.4%). Conclusion: service activities run smoothly and harmony exists among the elderly. The description of blood pressure before and after foot massage, the average systolic blood pressure before was 145.41 mg / dl and the average after foot massage was 134.32 mg / dl. The results of diastolic blood pressure before reflexology were on average 91.22 mg / dl and after foot massage was 82.70mg / dl.

Keywords: Elderly, Hypertension, Foot Massage Therapy

Pendahuluan

Pada saat ini ada pergeseran penyebab terjadinya kematian, yaitu yang sebelumnya penyakit menular berubah menjadi penyakit yang tidak menular.¹ Menjadi salah satu penyebab penyakit tidak menular yang terjadi, di negara maju dan berkembang yaitu penyakit hipertensi, yang merupakan menjadi penyakit terbesar ke enam dari sepuluh besar penyakit tidak menular. Salah satu komplikasi pada penyakit Hipertensi dapat mengenai organ ginjal, mata dan juga jantung.²

Hipertensi adalah penyakit, gangguan pada pembuluh darah, sehingga mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan seluruh tubuh. ³ Pada saat ini, penyakit darah tinggi menggantikan posisi penyakit kolera dan penyakit TBC yang zaman dahulu menjadi wabah utama penyebab kematian diusia muda, saat ini digantikan posisi utama yaitu penyakit darah tinggi.⁴

Risiko penyakit darah tinggi meningkat antara lain karena faktor usia, keturunan, kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebih, kolesterol, stres dan berat badan berlebih atau obesitas. Penderita hipertensi biasanya menunjukkan gejala ringan seperti pusing, gelisah, mimisan dan sakit kepala. Kenaikan tekanan darah dapat diketahui setelah dilakukan pemeriksaan.

⁵

Suatu praktik memijat titik-titik tertentu pada tangan dan kaki atau disebut dengan pijat reflesi, bermanfaat mengurangi rasa sakit pada tubuh, dapat meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan rasa

nyaman dan mengurangi stres dari tubuh ketika diterapkan pada kaki. Menerapkan tekanan pada kaki membantu dalam pembangunan kembali keseimbangan tubuh, membantu mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah dan mengurangi ketegangan pada otot, serta merangsang relaksasi dan kenyamanan.³

Tujuan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan dan memberdayakan lansia dalam melakukan terapi pijat reflesi kaki untuk menurunkan hipertensi.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah tentang konsep hipertensi. Melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pijat reflesi. Menggunakan metode demonstrasi praktik pijat reflesi. Metode berikutnya dengan cara memberdayakan lansia untuk melakukan pijat reflesi. Melakukan observasi pelaksanaan kegiatan pijat reflesi, dan evaluasi pengukuran tekanan darah. Instrumen yang digunakan adalah stetoskop, *spigmomanometer*, lembar observasi. Kegiatan dilakukan di Panti werdha wening wardoyo Ungaran sejumlah 37 orang, kegiatan dilakukan secara bertahap, dengan 6-7 orang tiap bulan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan selama satu semester, didapatkan data;

Tabel 1

Karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin

Jenis_kelamin	Jumlah	Prosentase
Laki-laki	5	13,5
Perempuan	32	86,5
Total	37	100,0

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil bahwa dari 37 responden dengan Hipertensi, jumlah Hipertensi yang berjenis kelamin perempuan yaitu 32 orang

(86.5%) lebih banyak dibandingkan dengan Hipertensi yang berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2

Karakteristik peserta berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Prosentase
56-65 Tahun	32	86,5
> 65 Tahun	5	13,5
Total	37	100,0

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil bahwa dari 37 responden, sebagian besar 56-65 tahun yaitu

sebanyak 32 orang (86.5%).

Tabel 3

Gambaran tekanan darah sebelum pijat refleksi

Tekanan Darah	Mean	N
Tekanan sistolik	145,41	37
Tekanan diastolik	91,22	37

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil bahwa 37 responden menunjukkan nilai mean tekanan darah sebelum pijat refleksi pada tekanan sistolik rata-rata

sebesar 145.41 mg/dl dan tekanan darah diastolik sebelum pijat refleksi rata-rata 91.22 mg/dl.

Tabel 4

Gambaran tekanan darah setelah pijat refleksi

Tekanan Darah	Mean	N
Tekanan Darah Sistolik	134,32	37
Tekanan Darah Diastolik	82,70	37

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh hasil bahwa dari 37 responden menunjukkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan pijat refleksi 134.32 mg/dl dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah dilakukan pijat refleksi nilai 82.70 mg/dl.

rendah ada kecenderungan memiliki kesadaran untuk berperilaku hidup kurang sehat. ⁷

Pembahasan

Jenis kelamin sangat erat terhadap kejadian hipertensi, pada perempuan lebih tinggi ketika sudah mengalami menopause. Wanita yang belum menopause dilindungi oleh sistem estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL).⁶ Tingkat pendidikan terjadi ada keterkaitan dengan gaya hidup. Karena, pendidikan

Penyakit hipertensi sebagian besar terjadi umumnya pada usia lebih dari 40 tahun. Bahkan kejadian hipertensi lebih tinggi pada usia lebih dari 60 tahun. Secara fisiologis, keterkaitan usia dengan peningkatan tekanan darah karena adanya perubahan elastisitas dinding pembuluh darah dari waktu ke waktu, poliferasi kolagen, dan deposit kalsium yang berhubungan dengan arterosklerosis.⁸ Proses *degenerative* menyebabkan terjadinya penurunan fungsi organ tubuh akibat kerusakan sel-sel akibat proses menua, sehingga menjadikan populasi lansia rentan terhadap perubahan kehidupan

terkait dengan biologi atau fikiran fisik dan tidak produktif lagi.⁹

Menurut Safitri menyampaikan bahwa pijat merupakan suatu tindakan yang memberikan relaksasi yang dalam dikarenakan sistem saraf simpatis yang mengalami penurunan aktifitas sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah.¹⁰

Simpulan dan Saran

Simpulan

1. Peserta antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai.
2. Sebagian besar peserta adalah lansia dengan hipertensi berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 32 orang (86.5%)
3. Sebagian besar peserta berusia 56-65 tahun yaitu sebanyak 32 orang (86.5%)
4. Gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi, rata-rata tekanan darah sistolik sebelum adalah 145.41 mg/dl dan rata-rata sesudah dilakukan pijat refleksi adalah 134.32 mg/dl.
5. Hasil tekanan darah diastolik sebelum dilakukan pijat refleksi rata-rata 91.22 mg/dl dan setelah dilakukan pijat refleksi adalah 82.70mg/dl.

Saran

1. Bagi Masyarakat
Dapat dijadikan sebagai salah satu terapi untuk menurunkan tekanan darah dan memberikan rasa rileks.
2. Bagi Ilmu Keperawatan
Dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan khususnya dalam menurunkan tekanan darah.
3. Bagi dinas sosial
Dapat dijadikan salah satu terapi sosial untuk meningkatkan hubungan sosial antar lansia.

Daftar Pustaka

- Kesehatan K. Riset kesehatan dasar: Riskesdas, 2013. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI; 2013. (Riset kesehatan dasar: riskesdas, 2013). Available from: <https://books.google.co.id/books?id=plrKAQAACAAJ>
- Junaedi E. Hipertensi kandas berkat herbal. In. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=J-TIAwAAQBAJ&pg=PT13&dq=HIPERTENSI&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwinlaSC2IHkAhUIT30KHarPAgkQ6AEIKTAA#v=onepage&q=HIPERTENSI&f=false>
- Chanif K. Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Berbasis Terapi Pijat Refleksi Kaki. In: Universitas Muhammadiyah Semarang [Internet]. 2017. p. 69–74. Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2275>
- Dewi S FD. Hidup bahagia dengan hipertensi. 2010;
- Sutanto. Cekal penyakit modern. Yogyakarta: ANDI Offset; 2010.
- Anggraini Y. Pelayanan Keluarga Berencana. Yogyakarta: Rohima Press; 2011.
- Sinuraya RK, Siagian BJ, Taufik A, Destiani DP, Puspitasari IM, Lestari K, et al. Assessment of Knowledge on Hypertension among Hypertensive Patients in Bandung City: A Preliminary Study. *Indones J Clin Pharm.* 2017;6(4):290–7.
- Kusumawaty J, Hidayat N, Ginanjar E. Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Mutiara Med.* 2016;16(2):46–51.
- Livana. Gambaran tingkat depresi lansia. *J Keperawatan Pemikir Miah.* 2018;80–93.
- Arianto A. Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nurs News (Meriden) [Internet].* 2018;3:584–94. Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/830>