

Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Hipertensi

Rona Sari Mahaji Putri^{1*}, Hilda Mazarina Devi²

^{1,2}Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

^{1,2}Tribhuwana Tungagdewi

e-mail: ¹putrirona@gmail.com ^{*}(corresponding author)

Abstrak

Kejadian hipertensi pada lansia masih tinggi, disebabkan oleh banyak factor termasuk gaya hidup lansia yang kurang sehat. Berbagai terapi farmakologi dan nonfarmakologi dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah lansia. Terapi komplementer merupakan bagian dari terapi nonfarmakologi yang cenderung aman untuk dijalankan di rumah secara mandiri, yakni berupa gerakan olahraga ringan. Terapi otot progresif secara teori terbukti mampu menurunkan tekanan darah lansia hipertensi. Kegiatan masyarakat ini telah dilakukan terhadap 30 orang lansia di Kelurahan Tlogomas Malang, yang dilaksanakan di rumah salah satu warga. Rangkaian kegiatan yang dilakukan antara lain pemeriksaan tekanan darah, pemberian promosi kesehatan terakit hipertensi dan berbagai terapi komplementer, pelatihan terapi otot progresif, serta evaluasi kegiatan. Tujuan dari kegiatan ini adalah lansia mengetahui dan memahami tentang hipertensi dan terapi komplementer, serta dapat mampu melakukan terapi otot progresif di rumah secara mandiri. Hasil kegiatan pengabdian ini yaitu lansia mengikuti rangkaian kegiatan dengan sangat antusias, yang ditunjukkan dengan banyak pertanyaan yang diajukan saat kegiatan berlangsung dan terapi otot progresif dapat dilakukan lansia dengan sangat baik.

Kata kunci: hipertensil lansia; promosi kesehatan; relaksasi otot progresif; terapi komplementer

Abstract

The incidence of hypertension in the elderly is still high, caused by many factors including the elderly's unhealthy lifestyle. Various pharmacological and non-pharmacological therapies can be used to reduce the blood pressure of the elderly. Complementary therapy is part of non-pharmacological therapy that tends to be safe to run at home independently, namely in the form of light exercise movements. Progressive muscle therapy is theoretically proven to be able to reduce blood pressure in the elderly with hypertension. This community activity has been carried out on 30 elderly people in Tlogomas Malang Village, which was carried out at the house of one of the residents. The series of activities carried out included checking blood pressure, providing health promotion for hypertension and various complementary therapies, training in progressive muscle therapy, and evaluating activities. The purpose of this activity is for the elderly to know and understand about hypertension and complementary therapies, and can be able to do progressive muscle therapy at home independently. The result of this service activity is that the elderly participate in a series of activities with great enthusiasm, which is indicated by the many questions asked during the activity and progressive muscle therapy can be carried out by the elderly very well.

Keywords: elderly hypertension; health promotion; progressive muscle relaxation; complementary therapy

I. PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi semakin merajela di dunia, tidak memandang usia dan jenis kelamin, disebabkan pengetahuan kurang dan pola hidup keseharian yang tidak sehat. Hipertensi awal keluhan dari penyakit kardiovaskuler. WHO mengungkapkan bahwa hipertensi berupa kondisi yang memberikan resiko tinggi, penyebab menyebabkan kematian karena penyakit jantung koroner dan juga stroke [1]. Namun demikian masyarakat seringkali beranggapan bahwa hipertensi adalah penyakit yang biasa, yang tidak perlu penanganan yang cepat.

Jumlah penderita hipertensi semakin meningkat. WHO melaporkan penderita hipertensi diprediksi meningkat hingga sekitar 1,56 miliar orang dewasa hidup dengan hipertensi di tahun 2020 [2]. Sebanyak 74,5 juta penduduk Amerika yang usianya diatas 20 tahun telah mengalami hipertensi. Sejalan dengan hasil penelitian yang menemukan prevalensi hipertensi (25,8%) di Indonesia, kasus tertinggi 30,9% di Bangka Belitung [3]. Diperkuat pula temuan lain yang menyebutkan di tahun 2017 Provinsi Jawa Timur prevalensi hipertensi sebesar 20,43% (1.828.669 jiwa), sejumlah 72,88% (231.349 jiwa) tertinggi di Kabupaten Ngawi [4].

Hipertensi dapat diturunkan dengan 2 terapi, yakni nonfarmakologis dan farmakologis. Dari kedua terapi ini, pilihan farmakologis lebih banyak digunakan lansia lebih cepat dalam menurunkan hipertensi. Efek samping dari terapi farmakologis (obat) bagi tubuh kurang dipedulikan oleh lansia. Pelibatan terapi nonfarmakologis (komplementer) di kalangan masyarakat perlu dilakukan yakni aktivitas fisik, teknik relaksasi, kurangi garam, tidak merokok, dan pola hidup yang sehat diterapkan [5][6][7].

Pendidikan kesehatan menjadi sangat penting untuk membuka wawasan masyarakat khususnya lansia agar mengetahui dan memahami hipertensi. Pemberian pendidikan kesehatan sebaiknya juga dilakukan secara rutin, agar selalu diingat dan dapat

menjadi sebuah perilaku baru yang sehat.

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah peningkatan pengetahuan, pemahaman hipertensi, dan cara mengendalikan nya melalui terapi relaksasi otot progresif di Kelurahan Tlogomas, Kota Malang.

II. SUMBER INSPIRASI

Sejumlah lansia yang tinggal di Jalan X Kelurahan Tlogomas banyak yang mengalami hipertensi. Dari hasil wawancara dengan para responden, saat hipertensi menyerang para lansia langsung membeli dan mengkonsumsi obat hipertensi untuk menurunkan rasa sakit ditengok dan kepala. Upaya konsumsi obat selalu dilakukan oleh para lansia karena selain efeknya langsung terasa di badan, juga karena para lansia tidak mengetahui cara lain untuk menurunkan hipertensinya. Para lansia tidak berpikir jauh dengan mengkonsumsi obat hipertensi rutin berdampak kurang baik bagi kesehatan lansia, apalagi ditambah jika penyebab terjadinya hipertensi tidak segera diketahui dan diatasi. Sangat penting bagi lansia untuk mengetahui berbagai terapi yang bisa menurunkan hipertensi, salah satunya adalah terapi komplementer berupa relaksasi otot progresif.

III. METODE KEGIATAN

Kegiatan dilakukan di salah satu rumah warga di Kelurahan Tlogomas Gang X, dan diikuti oleh 30 lansia yang mengalami hipertensi. Kegiatan dibagi menjadi beberapa sesi yakni dimulai dari sesi pertama pemeriksaan tekanan darah lansia. Sesi kedua adalah penyuluhan hipertensi, dengan materi sebagai

berikut 1) Pengertian hipertensi, 2) Penyebab hipertensi, 3) gejala hipertensi, 4) Pengertian terapi komplementer, 5) cara mengatasi hipertensi dan terapi yang diberikan, dan 6) makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi. Sesi ketiga berupa pelatihan terapi relaksasi otot progresif, dan sesi terakhir adalah evaluasi kegiatan.

IV. KARYA UTAMA

Pelatihan terapi komplementer yakni berupa terapi relaksasi “otot progresif” lansia yang mengalami hipertensi menjadi karya utama kegiatan sebagai solusi dalam menurunkan tekanan darah lansia yang dapat dilakukan di rumah secara mandiri.

V. ULASAN KARYA

Berikut merupakan hasil terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi, yaitu:

A. Analisis Situasi

Hasil analisis situasi yang dilakukan Pengabdian adalah ditemukannya banyak lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi, dan semua lansia mengatasinya dengan cara farmakologi yakni dengan hanya mengkonsumsi obat hipertensi. Lansia tidak berusaha mencari factor penyebab mengapa tekanan darah menjadi tinggi, yang diharapkan dengan mengetahui penyebabnya maka lansia dapat menurunkan bahkan menghilangkan makanan atau minuman pencetus hipertensi. Tidak ada perubahan perilaku lansia yang mengalami hipertensi. Pemeriksaan tekanan darah pada lansia, tampak pada Gambar 1.

Promosi kesehatan merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang menjadi berperilaku sehat. Sejalan dengan teori yang mengemukakan bahwa promosi kesehatan adalah

bentuk intervensi perilaku, agar responden mempunyai perilaku sehat, dengan cara mengupayakan agar perilaku memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan dan memelihara kesehatan [8].

Sedangkan dalam promosi kesehatan dibutuhkan kesamaan persepsi bahwa kegiatan ini adalah pemberian informasi kesehatan agar peserta mau, serta mampu dalam memelihara dan juga meningkatkan kesehatan [9]. Pemberian promosi kesehatan tentang hipertensi dibutuhkan oleh lansia, agar selanjutnya lansia mau dan mampu menyehatkan dirinya dan hidup berdampingan dengan hipertensi. Demikian juga promosi kesehatan terapi komplementer, jika rutin dilakukan oleh lansia akan dapat menurunkan tekanan darah lansia sehingga cenderung stabil. Tentunya juga diiringi dengan pola makan yang terkontrol dan menyehatkan lansia.

B. Terapi Komplementer untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia

Terapi komplementer bertujuan untuk menurunkan hipertensi pada pasien hipertensi di Indonesia. Berbagai macam terapi komplementer dapat dilakukan untuk mengurangi tekanan darah yang tinggi pada penderita hipertensi. Sebagai contoh pemberian jus mentimun, jus tomat, dan berbagai jenis buah sayur tertentu. Penggunaan terapi komplementer dinilai efektif dalam menurunkan tekanan darah lansia. Terapi komplementer terapi komplementer seperti terapi tawa, nafas dalam, rebusan, dan jus (*infused* air mentimun, jus buah pisang, jus tomat dan mentimun, rebusan daun sirih dan alpukat), terapi akupunktur, meditasi, yoga, massase kaki, musik klasik, tekuk dan hipnotis, terapi SEFT, relaksasi otot progresif, pijat refleksi, *dance movement terapi*, hidroterapi, terapi akupresure, menunjukkan hasil signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi [10]. Berbagai aspek gaya hidup bisa diperbaiki untuk menurunkan tekanan darah [11].



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah Lansia

Seluruh rangkaian kegiatan telah dilaksanakan dalam satu hari yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan kepada masyarakat, pelatihan relaksasi otot progresif serta evaluasi kegiatan. Selama pelaksanaan penyuluhan, antusias masyarakat mengikuti kegiatan ini sungguh besar, ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan oleh peserta saat pelaksanaan kegiatan, para lansia mampu mengikuti latihan relaksasi otot progresif, dengan baik. Ruangan yang digunakan sudah diupayakan Pengabdian senyaman mungkin bagi lansia. Pengukuran tekanan darah dilakukan ulang sesaat setelah terapi otot. Hasil wawancara dengan para lansia, tidak disampaikan adanya kendala dalam mengikuti kegiatan ini.

VI. KESIMPULAN

Serangkaian kegiatan terapi komplementer untuk menurunkan hipertensi telah dilakukan dan berjalan dengan baik. Seluruh lansia mampu memahami paparan tentang hipertensi dan terapi komplementer, serta dapat mempraktekkan secara langsung terapi relaksasi otot progresif.

VII. DAMPAK DAN MANFAAT KEGIATAN

Kegiatan terapi komplementer memberikan dampak dalam menurunkan hipertensi pada lansia. Pemahaman para lansia tentang hipertensi telah



Gambar 2. Promosi Kesehatan

meningkat dari sebelumnya. Hasil interpretasi ini didapatkan dari tahap evaluasi tanya jawab pada lansia di akhir pertemuan. Dari kegiatan ini sebanyak 85% lansia mampu menyebutkan pengertian hipertensi, penyebab teradinya hipertensi, gejala hipertensi, pengertian terapi komplementer, cara mengatasi hipertensi dan terapi apa saja yang bisa digunakan, serta berbagai makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan untuk dikonsumsi oleh penderita hipertensi. Upaya untuk menyadarkan lansia akan bahaya hipertensi telah memberikan dampak pada meningkatnya pengetahuan lansia yang mengalami hipertensi.

Promosi kesehatan sebagai perilaku sadar yang dilakukan oleh keluarga, dengan tujuan menolong dirinya beserta dkeluarganya dan diharapkan juga mampu berperan di masyarakat dalam bidang kesehatan [12]. Promosi kesehatan dalam hal ini adalah pemberian paparan berbagai hal tentang hipertensi memang harus diberikan untuk lansia. Dengan mengetahui berbagai hal yang berkaitan hipertensi, akan memberikan pengetahuan dan pemahaman pada lansia, dan juga diharapkan lansia mengetahui bagaimana menghadapi hipertensi yakni melalui penatalaksanaan hipertensi. Pemberian promosi kesehatan diberikan beriringan dengan pemberian terapi yang lain, agar efektif dalam menurunkan orang yang mengalami hipertensi.

Terapi komplementer berupa terapi relaksasi otot progresif dengan tujuan menurunkan hipertensi lansia telah dilakukan. Tekanan darah post diukur, namun belum menunjukkan penurunan yang significant. Dari 30 lansia, sebanyak 56,61% lansia belum menunjukkan terjadinya penurunan tekanan darah. Relaksasi otot progresif adalah suatu teknik gerak agar mencapai relaksasi, dengan metode progresif berupa latihan pada otot skeletal. Cara pelaksanaan dengan menegangkannya dan melemaskan, sehingga otot rileks. Gerakan ini bisa

menjadi pengobatan hipertensi essensial [13]. Sependapat dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa terdapat efek relaksasi otot progresif terhadap lansia hipertensi (p-value 0,001) (sistolik) dan (p value 0,0001) (diastolik), yang berarti terapi relaksasi otot progresif efektif dan praktis bagi penderita hipertensi [14][15]. Terapi ini merupakan bagian dari penatalaksanaan non farmakologi, yang efektif menurunkan tekanan darah. Penatalaksanaan nonfarmakologi dengan melakukan perubahan gaya hidup sangat penting dalam mencegah hipertensi.

Tabel 1. Perbandingan Sebelum dan Setelah Kegiatan Terapi Komplementer untuk Mengatasi Hipertensi

Indikator Kegiatan	Sebelum	Sesudah	Keterangan
Pemahaman tentang pengertian hipertensi	Tidak paham	Meningkat	Lansia mampu menyebutkan pengertian tentang hipertensi
Pemahaman tentang penyebab hipertensi	Terbatas	Meningkat	Lansia mampu menyebutkan penyebab hipertensi
Pemahaman tentang gejala hipertensi	Tidak paham	Meningkat	Lansia mampu menyebutkan gejala hipertensi
Pemahaman tentang pengertian terapi komplementer	Terbatas	Meningkat	Lansia mampu menyebutkan pengertian terapi komplementer
Pemahaman tentang cara mengatasi hipertensi dan terapi yang diberikan	Terbatas	Meningkat	Lansia mampu menyebutkan cara mengatasi hipertensi dan terapi yang diberikan
Pemahaman tentang makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi	Terbatas	Meningkat	Lansia mampu menyebutkan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi
Pemahaman dalam terapi relaksasi otot progresif	Terbatas	Meningkat	Lansia mampu melaksanakan terapi relaksasi otot progresif

VIII. DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. 2005. Clinical Guidelines for The Management of Hypertension. Regional Office for The Eastern Mediterranean. Cairo.
- [2] World Health Statistic Report. 2015. World Health Organization. Geneva.
- [3] Amila A, Sinaga J, Sembiring E. Self. 2018. Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. Jurnal Kesehatan, 9(3):360-365.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Surabaya. 228. Halaman.
- [5] Vamvakis, A., Gkaliagkousi, E, Triantafyllou, A., Gavriilaki, E., dan Douma, S. 2017. Beneficial Effects of Nonpharmacological Interventions in The Management of Essential Hypertension. Journal of the Royal Society of Medicine Cardiovascular Disease, 6:1-6.
- [6] Hedayati, S.S., Elsayed, E.F., and Reilly, R.F.

2011. Non-pharmacological aspects of Blood Pressure Management: What Are The Data. *Kidney International*, 79(10):1061–1070.
- [7] Anderson, P.I dan Ward, J.P.T. 2010. *At a Glance: Sistem Kardiovaskuler*. Erlangga. 2010. Jakarta.
- [8] Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- [9] Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta. Jakarta.
- [10] Kusuma, W dan Tiranda, Y., dan Sukron. 2021. Terapi Komplementer yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Indonesia: Literature Review, 1(2):262-282.
- [11] Herlinah, L., Wiarsih, W., dan Rekawati, E. 2013. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(2):108-115.
- [12] Kementrian Kesehatan. 2016. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Tahun 2016. Jakarta.
- [13] Norma dan Supriatna, A. 2018. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. *Jurnal Keperawatan Nursing Arts*, 12(1):31-36.
- [14] Tyani, E.S., Wasisto, Utomo, Hasneli, N., dan Yesi. 2015. Efektifitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi esensial. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan*, 2(2):1068-1075.
- [15] Waryantini, R.A. 2021. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Healthy*, 9(1):43-53.

IX. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Tribhuwana Tunggadewi yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu diucapkan terimakasih kepada Ketua RT dan RW X Tlogomas Kota Malang yang telah bersedia bekerjasama dengan tim pengabdi.
