



## PIJAT REFLEKSI TERHADAP TEKANAN DARAH TINGGI PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KOTA KARANG BANDAR LAMPUNGTAHUN 2024

Inggit Primadevi<sup>1</sup>, Ana Feronika<sup>2</sup>, Fitri Eryani<sup>3</sup>, Meliya Trinata<sup>4</sup>, Siswati<sup>5</sup>, Rini Putri Fiani<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

\*Penulis Korespondensi : [inggitprimadevi16@gmail.com](mailto:inggitprimadevi16@gmail.com)

### Abstrak

Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh yang tidak diketahui, karena penderita tidak tahu bahwadirinya menderita hipertensi. Banyak macam terapi komplementer yang dapat diterapkan untuk mengobati hipertensi, salah satunya pijat refleksi. Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini untuk Pengobatan non farmakologis dalam hipertensi lebih menekankan pada perubahan pola makan dan gaya hidup terapi Pijat refleksi menjadi pilihan karena tindakan ini aman bagi pasien karena bukan tindakan invasif dan mudah dilakukan oleh trafilis. Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti Masyarakat disekitar Puskesmas Kota Karang yang berjumlah 60 lansia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui leaflet, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab, dimana sebelum dan sesudah kegiatan siswa diberikan *pretest* dan *posttest*. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman pengetahuan sebagai pondasi untuk melakukan tindakan pengendalian terjadinya hipertensi serta meningkatnya Kesehatan masyarakat.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Refleksi, Lansia.

## 1. PENDAHULUAN

Darah tinggi merupakan penyakit degeneratif yang memiliki gangguan kesehatan dimasyarakat, sebab darah tinggi akan muncul tidak ada gejalaserta biasa disebut dengan pembunuh memamatkan (Ariyanti, Preharsini, & Sipolio, 2020). Berlandaskan ciri-ciri Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood PressureVII (JNC-VII) yang dipraktikkan di Indonesia, bahwa penderita ini disebut memiliki darah tinggi bila tekanan darah melebihi batas normal yakni lebih dari 140/85 (Putra, 2015).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2012 dalam Purwanto (2012) angka kejadian hipertensi di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidaphipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengida hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 juta sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia. Lansia (lanjut usia adalah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas (Parinduri, 2020). Individu yang berumur diatas 60 tahun 50-60% mempunyai tekanan darah >140/9 mmHg (Musfirah & Masriadi, 2019). Dari hasil studi menunjukkan tentang kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lanjut usia, diketahui bahwa angka kejadian hipertensi sebanyak 38,8% di Indonesia(Arifin, Weta, & Ratnawati, 2016)

Berlandaskan data dari Dinas Kesehatan Kota bahwa Provinsi Lampung didapatkan bahwa jumlah pasien dengan darah tinggi di tahun 2020 sebanyak 6.216.638 laporan penyakit di semua bagian kota di Provinsi Lampung. Untuk Kota Bandar Lampung sendiri terdapat 793.936 kasus di tahun 2020(Kesehatan, 2018) Hipertensi yang terjadi pada lansia apabila tidak dikendalikan dapat menimbulkan komplikasi dan kerusakan organ tubuh baik secara langsung maupun tidak langsung. Diantaranya dapat menyebabkan stroke, penyakit ginjal kronis, penyakit arteri perifer dan juga dapat menyebabkan retinopati (RENI, 2018). Beberapa tindakan non-farmakologi untuk mengatasi nyeri salah satunya berdasarkan bentuk relaksasi dengan teknik pijat refleksi.

Faktor keturunan, usia, zat racun, gender, suku, rasa stress, kegemukan, merokok, pola

makan tidak teratur, alcohol, narkob, cafein, kurang istirahat, memiliki riwayat penyakit seperti diabetes melitus, sakit ginjal serra tingginya konsumsi garam merupakan beberapa factor yang dapat memicu timbulnya hipertensi pada usia (RENI, 2018). Resiko tinggi untuk lansia dalam mngidap penyakit hipertensi disebabkan oleh minimnya pemeriksaan tekanan darah sejak dini yang tidak harus untuk menunggu munculnya tanda gejala hipertensi, serta kurangnya edukasi penyuluhan kesehatan pada masyarakat, perilaku hidup yang tidak sehat merupakan pemicu timbulnya hipertensi (Kesehatan, 2018).

Pijat refleksi memberikan rangsanganberupa tekanan pada syaraf tubuh manusia Biasanya, pemijatan akan memberikan tekanan pada titik tangan atau kaki. Rangsangan tersebut diterima oleh reseptor saraf (saraf penerima rangsangan). Rangsangan yang diterima ini akan diubah oleh tubuh menjadi “aliran listrik”. Aliran tersebut kemudian akan menjalar ke sumsum tulang belakang. Dari sumsum tulang belakang akan diteruskan ke bagian otak dan otot. Pijat refleksi membantu mengurangi gejala penyakit lever, ginjal, jantung, tekanan darah tinggi, dan hampir semua penyakit yang dikenal manusia.

## 2. SOLUSI DAN METODE

Berdasarkan kajian informasi wilayah Puskesmas Kota Karang bandar lampung 2024, didapatkan hasil penambahan jumlah kasus hipertensi pada lansia. Berdasarkan pengkajian pada lansia terkait mengatakan bahwa penderita hipertensi dan keluarga belum mengetahui tentang penyakit hipertensi dan teknik mengurangi nyeri saat darah tingginya kambuh. Hal ini perlu dilakukannya teknik pijat refleksi diharapkan penderita dan keluarganya diharapkan mampu mengubah pola makan, gaya hidup serta mampu menerapkan teknik pijat refleksi ini saat terjadi kekambuhan. Maka pentingnya dilakukan pendidikan kesehatan konsep hipertensi dan dilakukan demonstrasi pijat refleksi dan minyak serai pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung.

Faktor yang tidak dapat diubah seperti, jenis kelamin, umur, genetik sedangkan faktor yang dapat diubah meliputi, pola makan, gaya hidup dan lain sebagainya (Imelda, 2020). Saat

ini masyarakat yang hidup di perkotaan lebih cenderung menderita hipertensi daripada masyarakat yang hidup di pedesaan dikarenakan gaya hidup masyarakat perkotaan yang berhubungan dengan resiko hipertensi seperti, stress, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga dan konsumsi makanan yang tinggi lemak (Imelda,2020).

Sasaran dalam program pengabdian masyarakat ini adalah lansia di wilayah kerja Puskesmas Kota Karang. Hal ini dikarenakan telah terdapat beberapa lansia yang mengalami hipertensi. Meskipun jumlah lansia yang hipertensi ini masih minoritas, tetapi jika dibiarkan tentu hal ini akan menjadi wabah yang sangat berbahaya bagi lansia. Sementara itu, upaya preventif dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan yang dilakukan oleh pihak puskesmas masih di upayakan untuk menghasilkan hasil yang positif dengan semakin meningkatnya lansia yang masih melakukan pola hidup yang kurang baik.

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis yang diawali dengan tahap persiapan, diantaranya : observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, konsultasi dengan bidan koordinasi, menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan.

Kegiatan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untu dibuat menarik, agar para remaja tertarik untuk mengikuti kegiatan dengan seksama. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pemutaran leaflet, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab.

Kegiatan ini ditulis berdasarkan rincian waktu yang telah dilaksanakan sesuai dengan rundown dan rencana yang telah ditentukan.

1. Kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB
2. Pukul 08.00-08.10 kegiatan dibuka oleh Master Ceremony (2 orang)
3. Pukul 08.10-08.30 dilaksanakan pretest tentang pengetahuan mereka terkait hipertensi. Soal pretest ini berisi 10 butir pertanyaan dimana setiap butirnya memberikan pilihan benar salah Peserta terlihat serius mengerjakannya dan mengerjakan sesuai kemampuan mereka

tanpa contek kiri kanan.

4. Setelah selesai melaksanakan pretest, pada pukul 08.30-09.00 acara dilanjut dengan menunjukan leaflet berisi tentang entang hipertensi atau tekanan darah tinggi dengan menjelaskan definisi, faktor resiko, komplikasi, edukasi dan pencegahan pada darah tinggi.
5. Pukul 09.00-09.30 acara dilanjut dengan diskusi tentang pengetahuan peserta terkait tekanan darah tinggi atau hipertensi. Dalam diskusi ini fasilitator berdiskusi dengan peserta sambil bertanya. Hasil diskusi menunjukan bahwa peserta dapat menjawab pertanyaan terkait hipertensi yang diberikan oleh fasilitator. Secara umum pengetahuan mereka tentang hipertensi sudah baik.
6. Pukul 09.30-10.00 yaitu review materi yang sudah dijelaskan. Proses riview dijelaskan dengan bahasa yang lebih sederhana. Selain itu, untuk peserta yang berani menjawab ketika ditanya oleh narasumber diberi hadiah.
7. Pukul 10.00 – 10.15 acara dilanjutkan dengan posttest. Soal posttest sama dengan soal pretest sebelumnya, peserta terlihat serius mengerjakan posttest yang diberikan.
8. Dan akhirnya kegiatan pengabdian masyarakat ini resmi ditutup pukul 10:15 WIB. Sebelum semua bubar dan beranjak dari tempat, kegiatan diakhiri dengan sesi foto bersama dengan peserta.

### 3. HASIL PENGABDIAN KEPADAMASYARAKAT

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di wilayah kerja Puskesmas Kota Karang pada tanggal 17 Januari 2024. Peserta yang megikuti edukasi “Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi” merupakan lansia yang berjumlah 60 lansia. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman lansia tentang dampak hipertensi atau tekanan darah tinggi bagi tubuh beserta bahayanya dan memberikan hasil sebagai berikut :

1. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang pengertian dari hipertensi.
2. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang faktor resiko dari hipertensi.
3. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang komplikasi dari hipertensi.

4. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang pencegahan dari hipertensi.

Ada beberapa modifikasi gaya hidup yang dapat dilakukan dengan cara membatasi asupan garam tidak lebih dari 6 gram/hari, menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, dan minuman beralkohol. Olah raga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi dapat berupa jalan, lari, jogging, bersepeda selama 20-25 menit dengan frekuensi 3-5x per minggu. Penting juga untuk cukup istirahat (6-8 jam) dan mengendalikan stress.

Upaya-upaya pencegahan dan pengendalian masih perlu dilakukan. Kegiatan penyuluhan kesehatan sebagai salah satu media pembelajaran seperti ini perlu dilakukan secara rutin agar literasi kesehatan masyarakat dapat meningkat. Dengan adanya penyuluhan kesehatan ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam melakukan pencegahan dan penanggulangan hipertensi di rumah.

Tatalaksana non-medical untuk hipertensi dalam pencegahan kenaikan tekanan darah yang disebabkan oleh stress yang dirasakan peserta ialah dengan cara menghindari pencetus atau menurunkan stressor juga dapat memperluas keahlian coping pada pasien hipertensi yang memiliki sifat sesuai dengan keadaan. Pasien yang mengalami stress harus di praktikkan kelolaan stress atau yang biasa disebut dengan stress manajemen menurut Ivan, 2007. Peningkatan tekanan darah melalui hormone- hormone epinefrin, kortisol, adrenokortikotropik hormone (ACTH), kortikosteroid dan tiroid dengan cara dilakukannya rileksasi agar membantu pasien untuk penurunan tekanan darah yang disebabkan oleh penekanan pada hormone terkait tersebut. (Smeltzer, Bare, Hinkle & Cheever, 2018).

#### **LUARAN YANG DICAPAI**

Teknik pengobatan non- medis ialah terapi tidak menggunakan obat, terapi non medis ini yaitu memperbaiki gaya hidup yaitu kelolaan stress psikologis serta ansietas ialah awal mula yang perlu dipraktikkan (Yulendasari & Djamaludin, 2021). Penanganan hipertensi non medis ini akan memberikan tubuh rileks, kurangnya rasa stress serta penurunan ansietas. Terapi non medis ini diberikan untuk seluruh penderita

darah tinggi dengan tujuan terjadinya penurunan tekanan darah serta dikendalikan aknnya factor resiko juga beberapa penyakit lainnya. Terapi non farmakologi yang dilakukan antara lain yaitu Pijat refleksi guna melepaskan kekakuan otot, peningkatan aliran vaskuler serta memberikan respon rileks. Dilepasnya kekakuan otot akan terjadi peningkatan keseimbangan serta koordinasi sehingga istirahat dapat maksimal serta sebagai obat penurunan nyeri secara non-medis. Pencegahan dengan menaikkan aktifitas fisik, kegiatan, olahraga, kurangi asupan garam dan asin serta kurangi asupan kafein serta alkohol, perbanyak minum air putih

Kegiatan ini merupakan ajang transfer pengetahuan ilmiah ke ranah masyarakat. Penerepan transfer iptek dilakukan dengan cara yang sederhana namun penting dipahami oleh peserta sehingga tujuan kegiatan ini dapat tercapai semaksimal mungkin. Transfer iptek yang dilakukan dalam kegiatan ini melalui pendidikan kesehatan serta demonstrasi langsung juga penerapannya langsung di lingkungan wilayah kerja Puskesmas Kota Karang. Selain itu luaran lainnya adalah tersusunnya draft manuskrip untuk publikasi program PKM ini.

#### **RENCANA TINDAK LANJUT**

Berdasarkan program pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kota Karang peneliti merumuskan beberapa simpulan tentang pencegahan hipertensi pada lansia dapat membantu menyadarkan tentang bahaya hipertensi dan pentingnya pencegahan hipertensi. Peserta sudah memahami bahwa gerakan hidup sehat dimulai sejak dini. Oleh karena itu rencana tindak lanjut yang akan dilaksanakan pada program pengabdian masyarakat yaitu dengan membentuk kelompok posyandu lansia rutin agar terpantau kesehatannya secara bertahap.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Arifin, M., Weta, I. W., & Ratnawati, N. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2016. *E-Jurnal Medika*, 5(7), 2303-1395.

- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(2), 74-82.
- Dewi Kumala.Dkk.2022. *Upaya Pengelolaan Hipertensi Dengan Penerapan Terapi Pijat Kaki Di Wilayah Puskesmas Tambak Rejo Surabaya*.Surabaya.jurnal keperawatan.
- Kesehatan, D. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Lampung. Retrieved From <https://www.google.com/url?client=internal-element-cse&cx=partner-pub6427355813933083:6561391845&q=https://dinkes.lampungprov.go.id/download2/256/umum/5996/profil-kesehatan-provinsi-lampung-tahun2020.pdf&sa=U&ved=2ahukewi4eu98f4ahuur2wghvxdbq0qfnoeca-uqaq&usq=Aovvaw2uznenc9jw4orfmsjxoizf>
- Marisna, D. (2017). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam Kecamatan Pontianak Timur. Jurnal Proners, 3(1).
- Reni, W. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun. Stikes Bhakti Husada Mulia,
- Triyoso,dkk.(2023). *Intervensi Pijat Refleksi Dan Minyak Serai Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kemiling Bandar Lampung*. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm), P-Issn: 2615- 0921 E-Issn: 2622-6030 Volume 6 Nomor 1 Januari 2023 Hal 1-15
- Lukman, dkk.(2020). *Pijat Refleksi Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Atgf 8 Palembang*. Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health) Vol 4 No 1 p-ISSN: 2580-0590/ e-ISSN: 2621-380X doi: <https://doi.org/10.35910/jbkm.v4i1.238>