Jurnal Salingka Abdimas

Volume 3 No. 1 Juni 2023 (207-212)

e-ISSN: 2807-4564

p-ISSN: 2808-9928

PEMBINAAN KELUARGA DALAM MENANGANI HIPERTENSI PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN TOTOK PUNGGUNG DI RUMAH SEHAT BUNAYYA

[1*)]Rika Sri Wahyuni, [2)]Andriani, [3)]Linda Suryani, [4)]Eva Santi Hutasoit, [5)]Yessi Azwar, [6)]Siska Mulyani

[(1)(2)(3)(4)(5)(6)] PSD III Kebidanan STIKes Payung Negeri Pekanbaru Jl. Tamtama

e-mail : rikasriwahyuni1303@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit utama di dunia , mengenai hampir 50 juta orang di Amerika Serikat dan hampir I miliar orang di seluruh dunia. Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut data Riskesdes 2013 sebesar 25,8%. Prevalensi pada lansia menunjukkan cukup tinggi yait 45,9% pada kelompok usia 55-64 tahun, 57,6% pada kelompok usia 65-74 tahun dan 63,8% pada kelompok usia lebih dari 75 tahun. Penanganan Hipertensi dapat dilakukan dengan 2 car, yaitu sevara farmakologis dan non farmakologis. Secara non farmakologis salah satunya dapat dilakukan dengan totok punggung. Tujuan Pengabdian ini dilakukan adalah untuk mengajarkan keluarga penderita hipertensi untuk dapat melakukan totok punggung pada pasien hipertensi agar dapat menangani hipertensi pada pasien sehingga pasien tidak tegantung pada obat2 yang dapat menimbulkan efek samping yang terkadang membuat pasien tidak disiplin untuk meminumnya. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode ceramah dan praktik langsung pada pasien, menyarankan keluarga untuk rutin setiap hari melakukan totok punggung dan tim pengabdian melakukan kunjungan rumah 2x seminggu selama 2 minggu. Hasil pengabdian ini diperoleh adanya penurunan tekanan darah pada pasien sebelum tindalan totok punggung dan setelah tindakan serta penurunan tekanan darah pada setiap kali kunjungan baik sebelum tindakan maupun setelah tindakan.

Kata Kunci: Hipertensi, Landia, Totok Punggung

ABSTRACT

Hypertension is one of the world's leading diseases, affecting nearly 50 million people in the United States and nearly 1 billion people worldwide. The prevalence of hypertension in Indonesia according to the 2013 Riskesdes data is 25.8%. The prevalence in the elderly is quite high, namely 45.9% in the age group 55-64 years, 57.6% in the age group 65-74 years and 63.8% in the age group over 75 years. Hypertension can be handled in 2 ways, namely pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacologically one of them can be done with acupressure. The purpose of this service is to teach families of people with hypertension to be able to perform back acupressure on hypertensive patients so that they can treat hypertension in patients so that patients are not dependent on drugs that can cause side effects which sometimes make patients not disciplined to take them. The method used in this service is the lecture method and direct practice on patients, suggesting families to routinely do back acupressure every day and the service team to make home visits 2x a week for 2 weeks. The results of this service obtained a decrease in blood pressure in patients before back acupressure and after the action and a decrease in blood pressure at each visit both before and after the action.

Keywords : *hypertension, elderly, back acupressure*

PENDAHULUAN

Hipertensi secara umum didefinisikan sebagai kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Tekanan darah yang tinggi merupakan faktor risiko yang kuat dan penting untuk penyakit-penyakit kardiovaskuler dan

penyakit ginjal seperti penyakit jantung coroner, gagal jantung dan gagal ginjal (Pikir, 2015).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit utama di dunia , mengenai hampir 50 juta orang di Amerika Serikat dan hampir I miliar orang di seluruh dunia. Prevalensi hipertensi meningkat sesuai peningkatan usia (Pinzons dan Asanti, 2015).

Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut data Riskesdes 2013 sebesar 25,8%, prevalensi tertinggi terjadi di Bangka Belitung (30%) dan terendah di Papua (16,8%) (Suhartini and Mustayah, 2021). Prevalensi pada lansia menunjukkan cukup tinggi yait 45,9% pada kelompok usia 55-64 tahun, 57,6% pada kelompok usia 65-74 tahun dan 63,8% pada kelompok usia lebih dari 75 tahun (Riskesdes 2013 dalam Akbar dkk. 2020)

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologis dan non farmakoogis. Penanganan secara farmakologis adalah penanganan hipertensi dengan menggunakan obat-obatan yang bertujuan untuk menstabilkan tekanan darah (Ardiansyah dalam Maharani dkk. 2019). Pengobatan secara farmakologis ini juga memiliki efek samping yang dapat berpengaruh pada keadaan hipertensinya. Hal ini disebabkan oleh respon tubuh pada suatu jenis obat pada setiap individu berbeda. Efek samping yang dapat muncul adalah sakit kepala, mual dan lemah (Susilo dan Wulandari dalam Maharani dkk. 2019).

Penanganan secara non farmakologis dapat menurunkan tekanan darah tanpa menimbulkan efek samping dan ketergantungan terhadap penggunaan obat-obatan (Kowalski dalam (Saputra dkk, 2023). Terapi akupresure yang saat ini lebih dikenal dengan totok punggung merupakan salah satu penanganan non farmakologis (Candrawati dan Sukraandini dalam Saputra dkk, 2023)

Totok punggung adalah salah satu teknk pijat untuk melancarkan peredaran darah di titik-titik terpenting anggota tubuh yang terletak di punggung. Pemberian stimulasi menggunakan tiga jari dimampatkan sedemikian rupa dan digerakkan perlahan dengan peneknan / gesekan pada kulit punggung pasien (Hidayah, 2019).

Penggunaan totok punggung dalam kesehatan mencakup deteksi masalah kesehatan dan penanganan kasus emergency. Berbagai macam masalah kesehatan/penyakit atas izin Allah mulai dari penyakit ringan seperti batuk dan flu hingga penyakit hingga yang tergolong berat seperti stroke, DM, Paekinsons, Hipertensi dan lain-lain (Agus dalam Hidayah, 2019)

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Saputra dkk (2023) tentang Pengaruh Terapi Akupresure terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum tindakan dan setelah tindakan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Maharani dkk (2019) tentang Pengaruh Terapi Akupresure totok Punggung terhadap tekanan darah pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang diperoleh hasil terdapat pengaruh pada tekanan darah pada pasien hipertensi sehingga totok punggung menjadi salah satu rekomendasi dalam penanganan hipertensi secara non farmakologis.

Untuk membantu masyarakat menangani hipertensi yang diderita secara nonfarmakologis kami bermaksud melaksanakan pengabdian masyarakat mengenai sosialisasi totok punggung terhadap keluarga dan pasien penderita hipertensi. Adapun kegitan yang dilakukan melatih keterampilan totok punggung pada keluarga penderita hipertensi sehingga seteleh pengabdian masyarakat ini dilakukan diharapkan keluarga dapat terus memberikan terapi totok punggung pada keluarganya yang menderita hipertensi sehingga penderita hipertensi tidak harus bergantung pada obat hipertensi.

METODE

Tahapan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini secara garis besar meliputi praktik pemantauan dan evaluasi. Adapun uraian sebagai berikut :

Pertama : Pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dari pengurusan surat tuas melakukan pengabdian masyarakat dari STIKes Payung Negeri ke Bidan Andriani, SST, M.Biomed. Setelah mendapatkan surat tugas untuk melakukan pengabdian masyarakat tim melakukan koordinasi dengan bidan untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat di Rumah Sehat Bunayya Lima Puluh – Batubara. Setelah mendapatkan izin melakukan pengabdian masyarakat tim melakukan identifikasi kesehatan masyarakat terkait kesehatan wanita sepanjang daur keidupannya

Kedua : Setelah ditemukan permasalahan yang terjadi di masyarakat Lima Puluh - Batubara, maka selanjutnya tim pengabdian berkoordinasi dengan bidan untuk menyusun rencana tindak lanjut dalam mengatasi permasalahan tersebut. Dalam hal ini masalah yang ditemui kasus hipertensi pada lansia sehingga tindak lanjut yang direncakan akan diberikan adalah sosialisai totok punggung pada keluarga dan penderita hipertensi.

Ketiga : Melakukan sosialisasi manfaat totok punggung, pemeriksaan tekanan darah paa pasien sebelum dilakukannya totok punggung dilanjutkan dengan menotok punggung pasien sehaligus melatih keluarga pasien untuk dapat menotok sendiri penderita hipertensi, dan setelahnya memeriksa kembali tekanan darah pasien, Menyarankan keluarga untuk melakukan totok punggung pada pasien sekali sehari dan tim akan memantau tekanan darah pasien 2s dalam seminggu selama 2 minggu.

Keempat : Mengevaluasi setiap tahap kegiatan. Tim melakukan pengukuran efektifitas kegatan yang dilakukan melalui penyebaran kuesioner.

Kerangka Kerja Pengabdian

Kerangka kerja kegiatan seperti pada gambar berikut ini:

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi totok punggung pada penderia hipertensi dengan keterampilan totok punggung pada keluarga penderita di laksanakan di Rumah Sehat Bunayya pada bulan April 2023. Kegiatan yang dilakukan sebagai berikut :

1. Persiapan kegiatan
   Persiapan kegiatan meliputi; a. persiapan izin untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat Rumah Sehat Bunayya Lima puluh - Batubara b. Berkoordinasi dengan bidan untuk mengkoordinir berapa lansia hipertensi yang akan mengikuti pengabdian masyarakat c. Penyusunan kuesioner sebagai evaluasi setiap tahap pelaksanaan
2. Pelaksanaan Kegiatan :
   - ✓ Peserta Pengabdian : Kegiatan diikuti oleh 7 Lansia penderita hipertensi dan keluarga hingga total peserta 14 orang
   - ✓ Perkenalan
     Kegiatan diawali dengan perkenalan dan penjelasan mengenai maksud dan tujuan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Hal ini dilakukan oleh ketua pengabdian yang dibantu oleh anggota
   - ✓ Sosialisasi totok punggung
     Sosialisasi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah untuk menyampaikan apa itu totok punggung, apa manfaatnya, apa saja

yang dibutuhkan saat totok punggung dan bagamana caranya diserai tanya jawab tentang totok punggung. Kemudian melakukan totok punggung pada salah satu pasien yang mengalami hipertensi dan meminta keluarga untuk mengulangi cara otok punggung yang telah diajarkan dan meminta kelarga pasien yang lain untk melakukan hal yang sama pada keluarganya yang mengami hipertensi.

- ✓ Memantau Tekanan darah Pasien 2x seminggu dalam 2 minggu
- ✓ Tim Menyarankan keluarga untuk melakukan totok punggung pada pasien hipertensi setiap 1c sehari dan tim akan memantau tekanan darah pasien 2x seminggu dalam 2 minggu

Gambar 1
Totok Punggung Pada Pasien Hipertensi

Tabel 1
Tekanan Darah Pasien Sebelum dan Setelah Totok Punggung pada Hari I

No	Pasien	Tekanan Darah	
		Sebelum Tindakan	Setelah Tindakan
01	Ny. B	157/99 mmHg	149/90 mmHg
02	Ny. S	185/95 mmHg	180/90 mmHg
03	Ny. G	175/91 mmHg	169/95 mmHg
04	Ny. R	187/110 mmHg	181/100 mmHg
05	Ny. R2	146/90 mmHg	112/76 mmHg
06	Ny. P	164/100 mmHg	150/95 mmHg
07	Ny. S2	160/98 mmHg	153/95 mmHg

Berdasrkan table 1 kita melihat adanya penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi setelah dilakukan totok punggung

Tabel 2.
Tekanan Darah Pasien Sebelum dan Setelah Totok Punggung pada Kunjungan I samapai Kunjungan Ke IV (mmHg)

No	Nama Pasien	Kunjungan I		Kunjungan II	
		Pre	Post	Pre	Post
01	Ny. B	147/89	145/87	146/88	138/80
02	Ny. S	175/88	168/83	160/84	153/80
03	Ny. G	170/95	163/90	160/92	153/88
04	Ny. R	179/97	173/93	170/90	165/88
05	Ny. R2	110/75	107/70	100/72	100/70
06	Ny. P	150/95	143/91	140/90	138/88
07	Ny. S2	153/95	149/90	143/88	137/75

No	Nama Pasien	Kunjungan III		Kunjungan IV	
		Pre	Post	Pre	Post
01	Ny. B	135/84	130/78	130/80	126/77
02	Ny. S	153/80	150/77	146/75	138/75
03	Ny. G	150/82	145/80	144/79	140/75
04	Ny. R	160/82	161/80	154/78	150/76
05	Ny. R2	102/70	100/70	100/70	100/70
06	Ny. P	130/80	128/76	125/78	120/75
07	Ny. S2	135/78	129/72	130/75	120/72

Dilihat dari table 2 tekanan darah penderita hipertensi terus menurun dan cenderung stabil pada setiap kali kunjungan dilakukan baik sebelum tindakan maupun setelah tindakan. Diman pasien ini terus ditotok punggung oleh keluarga mereka setiap hari.

PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Tekanan darah yang tinggi meuipakan faktor penyakit-penyakit kardiovaskuler dan penyakit ginjal seperti penyakit jantung coroner, gagal jantung dan gagal ginjal (Pikir, 2015).

Salah satu cara pengobatan hipertensi adalah dengan cara nonfarmakologis diantaranya adalah totok punggung (Candrawati dan Sukraandini dalam Saputra dkk, 2023).

Totok punggung adalah salah satu teknk pijat untuk melancarkan peredaran darah di titik-titik terpenting anggota tubuh yang terletak di punggung. Pemberian stimulasi menggunakan tiga jari dimampatkan sedemikian rupa dan digerakkan perlahan dengan peneknan / gesekan pada kulit punggung pasien (Hidayah, 2019).

Terapi akupresure/totok punggng pada penderita hipertensi bertujuan untuk merilekskan tubuh, dimana efek tindakan dapat menstimulasi sel mask untuk melepaskan histamine sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah, sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah yang menjadikan tubuh menjadi lebih nyaman (Majid dan Rini dalam Saputra dkk. 2023)

Berdasarkan table 1 kita melihat adanya penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi setelah dilakukan totok punggung.

Sebelum dilakukan totok punggung rata-rata tekanan darah systole penderita hipertensi 167.71, systole teringgi 187 dan terendah 146. Setelah dilakukan totok punggung terjadi penurunan systole rata-rata 156.29, systole tertinggu 181 dan terendah 112.

Tekanan darah diastole sebelum dilakukan totok punggung rata-rata 97.7, tertinggi 110 dan terendah 90, mengalami penurunan setelah dilakukan totok punggug dengan rata-rata diastole 91.57, tertinggi 100 dan terendah 76.

Kemudian tekanan darah pasien dipantau 2x seminggu selama 2 minggu diperoleh hasil penurunan tekanan pada setiap kali kunjungan terlihat pada table 2 dan pada akhir kunjungan diperoleh systole rata-rata 127.71, tertinggi 150 dan terendah 100. Tekann diastole rata-rata 74/29, tertinggi 77 dam terendah 70/

SIMPULAN

Totok punggung merupakan salah satu penanganan hipertensi nonfarmakologis sehingga pasien hipertensi tidak tergantung unuk mengkonsumsi obat-obatan guna menurunkan hipertensi yang dialaminya. Penanganan secara farmakologis ini dilakukan selain mengurangi ketergantungan pada obat-obatan juga menghindari efek samping yang timbull akiat konsumsi obat-obatan hipertensi yang membuat penderita hipertensi malas untuk mminumnya sehingga hipertensi yang dialaminya tidak tertangani justru semakin berisko menimbulkan penyakit-penyakit

yang justru semakin berat. Selain itu penanganan dengan totok punggung dapat dilakukan oleh keluarga sendiri sehingga kapan saja dan dimana saja tekanan darah seseorang dalam hal ini penderita hipertensi dapat dicegah/diatasi/

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, Fredy et al. 2020. "Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly)." *Jwk* 5(2): 2548–4702.

Budi S. Pikir, Dkk. 2015. *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. Airlangga University Press.

dr. Rizaldy Pinzon, Mkes., SpS,, dr. Laksmi Asanti, SpS (K. 2015. *AWAS STROKE! Pengertian, Gejala, Tindakan, Perawatan Dan Pencegahan*. Penerbit AndiPenerbit Andi.

Maharani et al. 2019. "Pengaruh Terapi Akupresur Totok Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang." *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus* 2(Maret): 1–3.

Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Kep. 2019. *Buku Seri Keperawatan Komplementer Totot Punggung (Topung) Untuk Penderita Stroke Yang Mengalami Gangguan Mobilitas Fisik*. MEDIA SAHABAT CENDEKIA.

Saputra, Adi, Sintiya Halisya Pebriani, Tafdhila, and Abdul Syafe'i. 2023. "Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Manuju: Malahayati Nursing Journal* 5: 80–87.

Suhartini, Rizka Dewi, and Mustayah. 2021. "Terapi Totok Punggung Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Abimanyu 3 Dusun Baran Desa Karang Nongko Kec. Ponco Kusumo Kab.Malang." *Hospital Majapahit* 13(2): 31–39.