

IMPLEMENTASI PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI MELALUI *THERAPEUTIC NAPE MASSAGE* PADA LANSIA

Fahrudin Kurdi^{*}, Latifa Aini Susumaningrum, Hanny Rasni, & Tantut Susanto
Departemen Keperawatan Jiwa dan Komunitas Fakultas Keperawatan
Universitas Jember, Indonesia
E-mail: fahrudin.fkep@unej.ac.id

ABSTRACT

Hypertension or what is commonly called high blood pressure is an increase in systolic blood pressure above the normal limit of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. The prevalence of hypertension in Jember Regency, the number of cases in 2014-2017 had the most cases, data on hypertension disease 22,185 cases in 2014 then increased to 29,683 in 2015. In 2017 the number of cases of hypertension occurred in women by 53,69% while men 46,31% of complications of hypertension that are left untreated will cause catastrophic disease. Hypertension is one of the diseases that often affects the elderly, but there are still many elderly people in Ledokombo District who pay less attention to their health so they don't check their blood pressure regularly. Headache is a problem that is often experienced by patients with hypertension. Halte Sehat Program is an effort made to control the health of hypertensive patients on a regular basis. Nape massage therapy is given to patients who have complaints of headache as a form of reduction in pharmacological therapy. As a result of giving therapy to 8 hypertension respondents, there were 6 respondents who experienced a decrease in pain scale and blood pressure. families are given education related to neck massage therapy so that the family can provide therapy to patients if they experience headache at any time.

Keywords: *elderly, hypertension, therapeutic nape massage*

ABSTRAK

Hipertensi atau yang biasa disebut tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik di atas batas normal lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Prevalensi hipertensi di Kabupaten Jember, jumlah kasus tahun 2014-2017 memiliki kasus terbanyak, data penyakit hipertensi 22.185 kasus pada tahun 2014 kemudian meningkat menjadi 29.683 pada tahun 2015. Pada tahun 2017 jumlah kasus hipertensi terjadi pada wanita sebesar 53,69% sedangkan laki-laki 46,31% komplikasi hipertensi yang tidak ditangani akan menyebabkan penyakit *katastropik*. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering menyerang lansia, namun masih banyak lansia di Kecamatan Ledokombo yang kurang memperhatikan kesehatannya sehingga tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Sakit kepala merupakan masalah yang sering dialami oleh penderita hipertensi. Program Halte Sehat merupakan upaya yang dilakukan untuk mengontrol kesehatan penderita hipertensi secara rutin. Terapi pijat tengkuk diberikan kepada pasien yang memiliki keluhan nyeri kepala sebagai bentuk pengurangan terapi *farmakologis*. Hasil dari pemberian terapi pada 8 responden hipertensi terdapat 6 responden yang mengalami penurunan skala nyeri dan

tekanan darah. Keluarga diberikan edukasi terkait terapi pijat leher agar keluarga dapat memberikan terapi kepada pasien jika sewaktu-waktu mengalami sakit kepala.

Kata kunci: *lansia, hipertensi, terapi pijat tengkuk*

PENDAHULUAN

Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi jika tidak terkontrol dengan baik. Serta memiliki risiko lebih tinggi untuk kerusakan organ, termasuk penebalan intima-media *karotis*, *retinopati*, *hipertrofi ventrikel* kiri dan gagal jantung, *infark miokard*, *stroke*, gangguan fungsi ginjal, dan kematian (Peng dkk., 2017).

Sebagai besar pasien hipertensi memiliki keluhan nyeri kepala, tindakan yang dapat dilakukan dalam mengurangi keluhan nyeri kepala pada pasien hipertensi adalah dengan menggunakan terapi *farmakologis* dan terapi *non farmakologis*. *Therapeutic nape massage* yang dikenal dengan terapi pijat tengkuk dapat dilakukan pada pasien dengan hipertensi untuk melancarkan aliran darah dan energi yang terdapat didalam tubuh sehingga dapat meminimalisis nyeri yang dirasakan pada penderita hipertensi.

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang tingkat prevalensinya masih tinggi di kabupaten Jember. Tidak adanya tanda dan gejala yang dirasakan oleh pasien dengan hipertensi menyebabkan mereka merasa sehat dan tidak memiliki penyakit, hal tersebut membuat para penderita hipertensi enggan untuk memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan terdekat.

Terapi pijat tengkuk yang dikemas dalam kegiatan pengabdian masyarakat merupakan sebuah inovasi yang dilakukan sebagai bentuk upaya untuk meningkatkan status kesehatan pada pasien hipertensi. Selain itu perlu membangun kemandirian lansia dalam mengatasi masalah kesehatan melalui pelatihan terapi pijat tengkuk.

Penulisan artikel ini merupakan hasil pengabdian masyarakat dengan menerapkan hasil penelitian terkait efektifitas terapi pijat tengkuk pada pasien hipertensi. Kegiatan ini juga bertujuan untuk mengedukasi masyarakat dalam penggunaan terapi non farmakologis dalam mengatasi nyeri.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "*Screening syndrome metabolic* dan Pencegahannya melalui *Therapeutic Nape Massage*". Pada Lansia ini dilaksanakan dengan memberikan layanan *screening/deteksi dini syndrome metabolic* sebagai upaya pencegahan komplikasi penyakit *metabolik* seperti *stroke* dan penyakit jantung yang mana bisa menyerang lansia sebagai kelompok rentan. Kegiatan tersebut dimulai dengan edukasi tentang hipertensi dengan metode ceramah menggunakan media *liflet*. Kemudian dilakukan pengukuran Obesitas sentral yaitu dengan mengukur *ratio* lingkaran pinggang-pinggul (*waist hip ratio/WHR*), kemudian pengukuran *blood preesure*. Setelah dilakukan *screening*, lansia akan diajarkan *Therapeutic Nape Massage* sebagai salah satu metode untuk menurunkan tekanan darah agar dapat mengaplikasikannya secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai pukul 05.30 yang dimulai dengan senam lansia. Kemudian dilanjutkan acara inti pengabdian yaitu penyuluhan tentang hipertensi (Gambar 1). Pada tahap ini materi disampaikan oleh tim dengan metode ceramah dengan alat bantu *leaflet*. Pada sesi ini para peserta terlihat berminat, antusias dan tertarik mengikuti penyuluhan. Secara umum materi yang akan diberikan pada

sesi ini adalah: Konsep dasar hipertensi, Tanda dan gejala hipertensi, Penyebab hipertensi, Bahaya dan komplikasi hipertensi, Cara pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi.



Gambar 1. Pemeriksaan kesehatan *screening syndrome metabolic*

Acara berikutnya adalah *screening syndrome metabolic* (Gambar 2). *Sindrom metabolik* (SM) merupakan kumpulan gangguan *metabolisme* seperti *obesitas sentral*, tekanan darah yang dapat menyebabkan terjadinya berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit *kardiovaskular*. Para lansia dilakukan pengukuran tekanan darah, berat badan, serta rasio lingkaran pinggang perut.

Hasil *screening* kesehatan didapatkan bahwa dari 30 lansia sebanyak 87,1% memiliki Rasio Lingkaran Pinggang Pinggul (RLPP) lansia tergolong tinggi. Tekanan darah sistolik normal 58% dan tinggi 42% sedangkan tekanan darah *diastolik* yang tergolong normal sebesar 58% dan 42%. Lansia yang memiliki hipertensi juga teridentifikasi memiliki berat badan dan lingkaran perut yang tidak normal.

Pada pria rasio RLPP dibawah 0,9 berarti berisiko masalah *kardiovaskular* yang rendah. Dari 0,9 sampai 0,99 berarti risikonya sedang. Dan dari 1,0 sampai atas berarti berisiko tinggi. Sedangkan pada wanita dibawah 0,8 berarti mempunyai risiko masalah *kardiovaskular* yang rendah. Dari 0,8 sampai 0,89 berarti risikonya sedang, dan dari 0,9 keatas berarti berisiko tinggi.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan *Screening syndrome metabolic*

Acara yang terakhir yaitu latihan penanganan hipertensi (Gambar 3). Kegiatan ini berfokus pada peningkatan kemampuan/kemandirian lansia dibekali keterampilan tentang penanganan hipertensi secara *non farmakologi* yaitu pelatihan *Therapeutic Nape Massage*.



Gambar 4. Pelatihan *therapeutic nape massage* pada lansia

Lansia yang dilakukan terapi pijat tengkuk sebanyak 30 responden. Diharapkan para lansia akan mengalami penurunan tekanan darah baik *sistolik* ataupun *diastolic* setelah mendapat terapi pijat tengkuk yang dilakukan secara periodik. Terjadinya penurunan tekanan darah pada lansia karena pada waktu dilakukan pemijatan terjadi penekanan antara jaringan kutis dan subkutis, dengan tekanan tersebut jaringan akan mengeluarkan atau melepaskan *histamin*. *Histamin* yang dikeluarkan oleh tekanan tersebut memicu terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, maka aliran darah balik akan meningkat dan akan menurunkan kerja dari jantung. Sehingga dengan terjadinya penurunan kerja jantung maka tekanan darah akan mengalami penurunan

Sejalan dengan penelitian Yoganita *et al* (2019) yang mengatakan bahwa selain bermanfaat menurunkan tekanan darah, pijat tengkuk juga dapat menurunkan intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi. Tekanan terhadap jaringan mampu melepaskan histamin yang pada akhirnya akan menimbulkan vasodilator pembuluh darah dan meningkatkan aliran balik vena yang kemudian akan menurunkan kerja jantung. Terjadinya penurunan kerja jantung tersebut maka tekanan intrakranial akan menjadi turun dan nyeri kepala akan menjadi berkurang.

SIMPULAN

Fokus asuhan keperawatan kelompok lansia risiko tinggi yang memiliki masalah kesehatan hipertensi diberikan implementasi seperti edukasi terkait dengan hipertensi, pencegahan hipertensi serta mengatur pola makan dan mematuhi pengobatan. Hasil dari program pengabdian masyarakat telah didiskusikan dengan sasaran bahwa terapi pijat tengku bisa dilakukan pada kelompok lansia yang mengalami hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Jember yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Serta Kelompok Riset (KeRis) *Healthy and Wellness of Elderly Studies* (Kesehatan dan kesejahteraan Lanjut Usia) Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

REFERENSI

- Peng, S. *dkk.* (2017). Uncontrolled Hypertension Increases with Age in an Older Community-Dwelling Chinese Population in Shanghai. *Aging and Disease*, 8(5), pp. 558-569.
- Yoganita, N.E., *et al.* (2019). Manfaat Massage Tengkuik dengan Minyak Zaitun untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. PROFESI (Profesional Islam). *Media Publikasi Penelitian*. 16(2).