

Optimalisasi Peran Kader Kesehatan Dalam Mengontrol Tekanan Darah Di Rumah Dengan *Touch Therapi Kaki Dan Akupresure Pada Pasien Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19*

Optimizing the Role of Health Cadres in Controlling Blood Pressure at Home With Foot Touch Therapy and Acupressure in Hypertension Patients During the Covid-19 Pandemic

Yuli Widyastuti¹, Cemy Nur Fitria², Nurul Istiqomah³, Heni Purwaningsih⁴, Tomy⁵

^{1,2,3,4}Prodi S1 Keperawatan, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

⁵Prodi Profesi Ners, ITSP KU Muhammadiyah Surakarta

*Email : yuliwidyastuti@itspku.ac.id

Abstrak

Pasien Covid-19 di Indonesia menunjukkan, pasien meninggal banyak yang memiliki hipertensi dengan penyakit penyerta lain seperti penyakit jantung, ginjal, diabetes hingga stroke, berdasarkan laporan-laporan yang ada, sekitar 35 persen pasien Covid-19 merupakan pengidap hipertensi, diabetes, maupun penyakit kardiovaskular lainnya (Tiksnadi, 2020). Penderita hipertensi diharapkan untuk melakukan pengecekan rutin dan menjaga kesehatannya dirumah selama pandemi Covid -19 ini. Mayoritas penderita hipertensi yang ada di Posbindu binaan Puskesmas Gambirsari yaitu Posyandu Sari Waluyo adalah usia antara 40 -75 tahun. Jumlah penderita hipertensi di Posyandu Sari Waluyo adalah 60 penderita. Peran Kader kesehatan dan keluarga dan kader sangat penting untuk merawat anggota keluarga yang sakit untuk melakukan management hipertensi yang bisa dilakukan dirumah. Management hipertensi non farmakologi yang bisa dilakukan dirumah yaitu Touche terapi kaki, Pijat Akupresure. Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung yang dilaksanakan digedung serba guna masjid Al Ikhlas Kadipiro Surakarta dengan memberikan kuesioner pada pre dan post untuk mengukur pengetahuan kader lansia di Posyandu Sari Waluyo Kadipiro Surakarta. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat (PkM) didapatkan jumlah responden adalah 15 kader lansia 8 perempuan dan 7 laki-laki. Edukasi dilakukan dengan menggunakan media power point (PPT) dan demonstrasi langsung. Hasil Pre-test didapatkan bahwa tingkat pengetahuan kader lansia 40,53 % kategori kurang, sedangkan kateogori cukup 30,20% dan kategori baik 29.30 %. Setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi tingkat pengetahuan kader meningkat Sebagian besar mempunyai kategori baik sebesar 88.67% dan 22.33 % mempunyai pengetahuan kategori cukup.

Kata Kunci : Kader lansia, Hipertensi, Touch Therapi kaki, Akupresure.

Abstract

Covid-19 patients in Indonesia show that many patients who died had hypertension with other comorbidities such as heart disease, kidney disease, diabetes to stroke other cardiovascular (tiksnadi, 2020). Patients with hypertension are expected to carry out routine checks and maintain their health at home during this Covid-19 pandemic. The majority of hypertension sufferers in the Posyandu assisted by the Gambirsari Health Center, namely the Sari Waluyo Posyandu, are between 40 -75 years old. The number of hypertension sufferers in the Sari Waluyo Posyandu is 60 patients. The role of health and family cadres and cadres is very important to treat sick family members to carry out hypertension management that can be done at home. Non-pharmacological hypertension management that can be done at home is Touche foot therapy, Acupressure massage. This community service method is carried out directly which is carried out in the multi-purpose building of the Al Ikhlas Kadipiro Mosque, Surakarta by giving pre and post questionnaires to measure the knowledge of elderly cadres at the Sari Waluyo Kadipiro Posyandu Surakarta. The results of community service activities (PkM) obtained that

the number of respondents was 15 elderly cadres, 8 women and 7 men. Education is carried out using power point media (PPT) and direct demonstrations. The results of the pre-test showed that the level of knowledge of the elderly cadres was 40.53% in the poor category, while the category was sufficient for 30.20% and the good category was 29.30%. After education and demonstration the level of knowledge of cadres increased. Most of them had a good category of 88.67% and 22.33% had sufficient knowledge.

Keyword : *Elderly cadres, Hypertension, Foot Touch Therapy, Acupressure*

Pendahuluan

Pandemi COVID -19 yang terjadi saat ini membuat dari semua sector terkena dampaknya, yang paling berdampak adalah sektor kesehatan masyarakat khususnya. Pasien Covid-19 dengan penyakit penyerta seperti hipertensi, jantung, dan diabetes berisiko tinggi meninggal dunia. American Heart Association (AHA) mencatat, orang yang memiliki hipertensi atau tekanan darah tinggi berpotensi mengalami komplikasi lebih parah, jika mereka terinfeksi virus corona SARS-CoV-2, penyebab Covid-19. Data temuan terhadap pasien Covid-19 di Indonesia menunjukkan, pasien meninggal banyak yang memiliki hipertensi dengan penyakit penyerta lain seperti penyakit jantung, ginjal, diabetes hingga stroke (Tiksnadi, 2020).

Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%).

Jawa Tengah masuk ke dalam propinsi dengan angka terjadinya penyakit hipertensi tertinggi di Indonesia. Prevalensi penyakit hipertensi di Surakarta Januari sampai November 2018 sebesar 664 populasi yang terdiri dari usia (50-60 tahun), usia (61-70 tahun), dan usia (>70 tahun). Angka ini tergolong tinggi dibandingkan di Kabupaten lain. Data dari puskesmas Gambir Sari Surakarta, kadipiro merupakan daerah yang masyarakatnya mempunyai penyakit hipertensi yang tinggi, salah satunya adalah posbindu lansia Sari Waluya dan Amarta. Dari data dari posyandu lansia (2019) sebagian penduduk di sekitar posyandu lansia Sari Waluyo golongan menengah kebawah dengan jumlah lansia 100 lansia dan 60 diantaranya menderita hipertensi.

Situasi Pandemi Covid- 19 saat sudah hampir 24 bulan posbindu lansia tidak berjalan (ditiadakan) karena harus social distance tidak boleh berkerumun banyak orang. Akibatnya mayoritas lansia tidak melakukan pengecekan kesehatan di posbindu, penderita hipertensi yang seharusnya melakukan pengecekan kesehatan minimal adalah pengecekan Tekanan darah. Lansia merupakan usia rentang terjadi penularan covid- 19 sehingga status kesehatannya harus betul-betul diperhatikan.

Penatalaksanaan yang tepat saat ini adalah perlu dukungan dan bantuan dari anggota keluarga untuk menjaga kesehatan penderita hipertensi di rumah secara mandiri. Peran tenaga kesehatan sangatlah penting dalam upaya promotive dan preventif bahkan sampai ke kuratif (non farmakologi). Salah satu caranya adalah dengan menerapkan manajemen non farmakologi meliputi touche terapi, pijat akupresur, dan penerapan Germas CERDIK. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa masase dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan dan sedang (Dalimartha,2008; Sutanto, 2010). Vasokonstriksi pada pembuluh darah perifer dapat menghambat sirkulasi darah dan meningkatkan tahanan vaskuler sehingga menyebabkan hipertensi. Salah satu gerakan dalam pemijatan, yaitu effleurage yang dilakukan pada daerah kaki dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah perifer, dan efeknya memperlancar aliran darah balik dari daerah ekstremitas bawah menuju ke jantung (Turner, 2005).

Hasil penelitian Herliawati (2012) bahwa masase kaki dengan oil lavender efektif dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi usia 45-59 tahun di kelurahan timbangan, Palembang. Hasil Penelitian Hasna (2016) bahwa akupresur dengan pemijatan titik tertentu pada kaki dapat menurunkan nyeri dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dari latar belakang tersebut pengabdian ingin meningkatkan pengetahuan dan bisa mengaplikasikan tentang Touch terapi kaki dan pijat akupresur

untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi dirumah selama pandemi Covid-19.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara luring dan dilakukan dalam beberapa tahapan :

1. Tahap persiapan

Tim pengabdian melakukan survey lapangan, melakukan observasi dan wawancara kepada Ketua posyandu lansia sari waluyo Kadipiro Surakarta. Ketua tim pengabdian kemudian melakukan koordinasi dengan ketua posyandu lansia dan melakukan kontrak kegiatan, tempat kegiatan, jadwal kegiatan, media yang akan dipakai dan metode/mekanisme kegiatan pengabdian yang akan dilakukan.

Pada tahap ini tim pengabdian juga mulai mengumpulkan materi serta bahan/media yang akan digunakan dalam penyusunan materi edukasi, perancangan media yang akan dipakai serta penyusunan alat ukur yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 12 Maret 2022 mulai pukul 08.30 – 11.30 digedung serba guna masjid Al Ikhlas Bayan Kadipiro Surakarta.

Susunan pelaksanaan sebagai berikut :

No	Materi ajar	waktu	Alat/bahan /sumber	Penilaian
Pelaksanaan Sesi Ke - 1				
1	Menjelaskan penyakit hipertensi, pengertian, manifestasiklinik, komplikasi	20 Menit	LCD, PPT, materi	- Partisipasi peserta - Keaktifan peserta
2	Menjelaskan penatalaksanaan hipertensi farmakologi dan non farmakologi	10 Menit	LCD, PPT, materi	- Partisipasi peserta - Keaktifan peserta
3	Menjelaskan manfaat dari touchtherapi kaki dan pijat akupresure	10 Menit	LCD, PPT, materi	- Partisipasi peserta - Keaktifan peserta
4	Menjelaskan prosedur touch therapikaki dan Pijat Akupresure	20 Menit	Demontrasi	- Partisipasi peserta - Keaktifan peserta
5	Praktek touch therapi kaki dan pijat akupresure	60 Menit	Praktek langsung ke sesama kader	- Partisipasi peserta - Keaktifan peserta

6	Evaluasi dan post test praktek penerapan touchtherapi kaki dan pijat akupresure	15 menit	Form evaluasi	- Partisipasi peserta - Keaktifan peserta
7	Penutupan	10 Menit		

RLT

Kader Mengimplementasikan pada penderita Hipertensi di wilayah setempat dengan tetap memakai APD dan Protokol kesehatan

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Hasil dari pengabdian masyarakat dalam penerapan touch therapi kaki dengan oil lavender pada penderita hipertensi adalah sangat baik. Kader lansia pada pos lansia Sari waluyo sangat antusias dan mampu menerapkan touch therapi kaki dan pijat Akupresure. Praktek / demontrasi dikelompokkan menjadi 5 kelompok kecil dimana 1 kelompok beranggotakan 4 orang yang dibimbing oleh satu tutor. Hasil demontrasi yang pertama adalah diberi latihan untuk pengukuran tekanan darah memakai tensi air raksa dan tensi digital, setelah diberi latihan dengan peserta praktek satu persatu sampai semua peserta paham dan mampu melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan baik. Setelah dilakukan pelatihan pengukuran tekanan darah peserta diberi pelatihan secara detail tentang tehnik touch therapi kaki dan pijat akupresure kemudian setiap peserta harus mempraktekan dengan urut dan benar tehnik-tehniknya dengan dimonitor oleh tutor masing-masing. Hasil dari pendampingan kader lansia sudah mampu dengan baik dalam melakukan touch therapi kaki dan Pijat Akupresure.

Tabel 1 Distribus Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	%
Usia		
40 - 45 Tahun	1	6,67
46 - 50 Tahun	7	46,67
56 – 60 Tahun	7	46,67
Jumlah	15	100
Jenis Kelamin		
Wanita	8	53,33
Laki-laki	7	46,67
Jumlah	15	100
Pendidikan		
SMP	3	20
SMA	7	46,67
D3	2	13,33
S1	1	6,67
S2	1	6,67
Jumlah	15	100

Tabel 2 distribusi frekuensi tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi menstrual hygiene management

Variabel	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Pengetahuan				
Baik	4	29,30	13	88,67
Cukup	5	30,20	2	22,33
Kurang	6	40,53	0	0
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data sebelum dilakukan pelatihan tentang sebagian besar siswa mempunyai pengetahuan yang kurang sebesar 40,53%, setelah dilakukan edukasi sebagian siswa mempunyai pengetahuan yang baik sebesar 88,67%. Selama pelaksanaan pelatihan kader sangat antusias dan memperhatikan dengan baik, hal ini terbukti dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh kader pada saat sesi diskusi. Diskusi berjalan sangat interaktif dan komunikatif selain karena media yang digunakan langsung demonstrasi, materi yang disampaikan sesuai dengan kondisi saat ini dimana dimana kader nya juga ada yang hipertensi.

Pembahasan

Massase ekstrimitas dapat menghasilkan relaksasi oleh stimulasi taktil jaringan tubuh menyebabkan respon neuro humoral yang kompleks dalam *The Hypothalamic-Pituitary Axis* (HPA) ke sirkuit melalui jalur sistem saraf. Adaptasi stres diatur oleh kapasitas HPA untuk mensekresikan hormon seperti kortisol dan endorphin yang mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan respon saraf parasimpatis. Kortisol adalah hormon stress yang utama dan produk akhir dalam saraf simpatis. Massase dapat menghasilkan relaksasi oleh stimulasi taktil di jaringan tubuh menyebabkan respon neurohumoral yang kompleks dalam *The Hypothalamic-Pituitary Axis* (HPA) ke sirkuit melalui pusat jalur sistem saraf. Stimulus tersebut didistribusikan otak tengah melalui korteks di otak dan diinterpretasikan sebagai respon relaksasi (Lawton, 2003). Gerakan massase yang dapat menurunkan tekanan darah adalah mengusap (*Efflurage*). *Effleurage* merupakan kata dari bahasa Perancis yang dapat berarti stroking (mengusap). Gerakan ini merupakan teknik paling sederhana dalam proses pemijatan, dan dapat dilakukan di seluruh bagian tubuh. Selain itu, mengusap (*effleurage*) juga merupakan gerakan berirama yang khususnya dipakai untuk menurunkan pengeluaran hormon kortisol, sehingga pengurangan stres dapat terjadi karena adanya respon rileks. Selain itu gerakan friction yaitu gerakan melingkar kecil-kecil dengan penekanan lebih menggunakan ibu jari. Gerakan ini bertujuan untuk penyembuhan ketegangan otot dan akibat asam laktat yang berlebihan. Apabila dilakukan gerakan ini asam laktat berlebihan akan berkurang, sehingga peredaran darah dalam pembuluh darah dapat berjalan dengan lancar.

Sedangkan Pijat Refleksi merupakan pemijatan pada titik titik tubuh tertentu yang mampu mempengaruhi sistem syaraf pusat untuk merilekskan. Sewaktu memijat menyebabkan saraf menyalakan potensial aksi. Seluruh peristiwa disampaikan ke sistem limbik yang bertanggung jawab terhadap emosi dan otak mendaftarkan sebagai bau yang spesifik otak kemudian mengeluarkan serotonin yang membuat perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran dan jiwa dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh. Dengan demikian, kerja jantung tidak membutuhkan tekanan kuat untuk memompa dan peredaran darah ke seluruh tubuh akan maksimal (Remington, 2002).

Pelatihan / pendidikan kesehatan sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan para kader pos lansia. Pelatihan ini dilakukan selama 1 hari, kemudian dilakukan pendampingan sebanyak dua kali. Media yang digunakan dalam pelatihan ini adalah menggunakan LCD, power point, demonstrasi, dan video. Pengabdian kepada masyarakat sangat bermanfaat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia pada umumnya. Terbukti dengan pelatihan kader lansia dapat menurunkan angka kekambuhan hipertensi pada lansia, lansia dapat melakukan secara mandiri dirumah, menurunkan efek kimiawi dari obat, hemat tenaga harus sering ke pelayanan kesehatan. Kader lansia mempunyai

kemampuan lebih untuk membantu para lansia yang hipertensi dengan touch therapy kaki dengan oil lavender. kader lansia sejumlah 30 kader sudah mampu semua dalam menerapkan touch therapy kaki, mayoritas kader lansia masing-masing dapat memijat 2 -3 lansia dalam satu kali jadwal pos lansia.

Simpulan Dan Saran

Simpulan

1. Terjadi peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan. Rata- rata *pre test* dengan nilai 69.9 dan nilai *post test* 89,32.
2. Skill tentang penerapan teknik *touch therapy* kaki dan pijat akupresure pada kader sudah menguasai dan mampu untuk melakukan secara mandiri

Saran

Perlunya peningkatan peran serta keluarga dalam meningkatkan Kesehatan pada lansia yang hipertensi, perlunya kegiatan edukasi secara konsisten dan berkesinambungan di poslansia.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu selama kegiatan Kepala posyandu Sari Walyo, bapak RW yang memberikan ijin, seluruh kader posyandu. Tim Pengabdian juga mengucapkan terimakasih kepada pimpinan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta dan Kepala LPPM ITS PKU Muhammadiyah Surakarta yang telah memfasilitasi dan dukungannya dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Alimul, A., dan Musrikhatul, A. 2005. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : EGC.
- American Heart Association (AHA). 2017. Hypertension Clinical Practice Guidelines. <https://whitecoathunter.com/pedoman-hipertensi-aha-2017/>. Diakses pada tanggal 5 November 2017.
- Hasna, N. 2016. Pengaruh Akupresure pada pasien hipertensi di balai kesehatan Tradisional masyarakat Makasar. *Journal Islamic Of Nursing* diakses pada tanggal 2 Juli 2020
- Herliawati, R. 2012. *Efektifitas masase kaki dengan minyak esensial oil lavender dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi primer usia 45-59 Tahun dikalurahan timbangan kecamatan indralaya kabupaten ogan ilir*. Palembang : Unsri, Diakses dari pada tanggal 2 Desember 2013
- Kementrian Kesehatan Indonesia. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Tersedia di <http://www.depkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>. Diakses tanggal 17 Mei 2019
- Majdid, A. 2018. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Yogyakarta :Pustaka Baru Press.
- Rudianto, B. F. 2013. *Hipertensi dan Diabetes*. Cetakan I. Yogyakarta : Sakhasukma

Sari, Y. N. I. 2017. *Berdamai Dengan Hipertensi*. Cetakan I. Jakarta :SinarGrafika Offset

Tiksnadi. 2020. *Data Pasien Hipertensi yang terkena COVID -19*. Media Kompas Juni 2020.

Triyanto, E. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Cetakan I. Yogyakarta :Graha Ilmu