

GERAKAN MASYARAKAT SEHAT BEBAS HIPERTENSI MELALUI EDUKASI DAN TOTOK PUNGGUNG SEBAGAI UPAYA PENANGANAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANJUNG UNCANG KOTA BATAM TAHUN 2021

Ahmad Irpan Siregar¹, Reni Putri², Neng Suarti³, Saida Marlina Tambun⁴

¹Program Studi Profesi Ners, STIKes Awal Bros Batam

²Puskesmas Tanjung Uncang Kota Batam Email:

Abstrak

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. World Health Organization melaporkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi. Jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia adalah 427.218 kematian. Hipertensi biasanya terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%). Tujuan Pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang tatalaksana penyakit hipertensi dan cara mengatasinya melalui gerakan masyarakat bebas hipertensi dengan edukasi dan pelaksanaan totok punggung sebagai upaya penanganan hipertensi. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah *one group pre test post test* dengan memberikan kuesioner dengan 20 item pernyataan untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi di Perumahan Citra Indoma 1 RT 02 RW 15 Kelurahan Tanjung Uncang Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Uncang. Jumlah sampel dalam pengabdian masyarakat ini sebanyak 20 orang. Media yang digunakan adalah flipchart, leaflet dan demonstrasi terapi totok punggung. Hasil dalam pengabdian masyarakat ini adalah adanya perubahan tingkat pengetahuan masyarakat pada saat sebelum dilakukannya edukasi yaitu tingkat pengetahuan kurang baik sebanyak (50%) dan setelah diberikan perlakuan terjadi peningkatan pengetahuan dimana lebih dari separuh responden berada pada sangat baik atau sebanyak (60%).

Kata Kunci : Hipertensi, Tingkat Pengetahuan, Totok Punggung

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolic sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal dan pembuluh darah dan tekanan darah, makin besar resikonya (Nurarif, 2015).

Hipertensi dapat disebabkan oleh faktor-faktor pendukung seperti bertambahnya usia, obesitas, stres psikologis, merokok, keturunan, dan kebiasaan makan atau pola konsumsi yang tidak sehat (Sella & Novayelinda, 2018). Beberapa pasien yang menderita hipertensi biasanya mengalami tanda dan gejala seperti sakit kepala parah, penglihatan kabur, telinga berdenging, kebingungan, detak jantung tidak teratur, nyeri dada, pusing, lemas, kelelahan, kesulitan bernafas, gelisah, mual atau muntah, epistaksis, darah dalam urin (hematuria), peningkatan vena jugularis dan penurunan kesadaran (Kamelia & Ariyani, 2021).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun adalah 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua (22,2%). Diperkirakan jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia adalah 427.218 kematian. Hipertensi biasanya terjadi pada

kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%) (Kemenkes RI, 2018).

Secara garis besar pengobatan hipertensi dibagi menjadi dua yaitu pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi banyak menyembuhkan hipertensi namun banyak memiliki efek samping seperti sakit kepala, pusing lemas dan mual terutama pada lansia yang sudah mengalami penurunan. Tindakan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara berhenti merokok, menurunkan konsumsi alkohol berlebih, menurunkan asupan garam dan lemak, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, penurunan berat badan berlebih, latihan fisik dan terapi akupresur Totok Punggung (Suhartini, 2021).

Dalam penanganan hipertensi ilmu akupresur termasuk dalam pengobatan alternatif atau komplementer. Teknik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu akupunktur. Titik-titik yang digunakan sama seperti yang digunakan pada terapi

akupunktur. Manfaat akupresur antara lain membantu dalam pengelolaan stres, menenangkan ketegangan syaraf, dan meningkatkan relaksasi tubuh. Teknik terapi akupresur ini menggunakan jari tangan yang dilakukan pada titik meridian yang berhubungan dengan penyakit hipertensi. Pijatan-pijatan pada titik tertentu dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang saraf sehingga mampu

melancarkan aliran darah, merelaksasikan spasme, dan menurunkan tekanan darah. Terapi akupresur totok punggung merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk melancarkan aliran darah dan merilekskan pasien, sehingga penelitian ini perlu dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dan merilekskan pasien (Maharani et al., 2019).

Punggung merupakan bagian tubuh manusia yang relatif statis dan banyak dilewati oleh sistem persyarafan sehingga kondisi ini memungkinkan lemak terakumulasi, akumulasi lemak pada punggung akan mengakibatkan sirkulasi darah peningkatan tekanan pada pembuluh darah dan syaraf sehingga akan mempengaruhi fungsi organ tubuh tertentu terganggu (Agus, 2018).

Penekanan dan getaran punggung selama 10 - 15 menit dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi, serta memiliki efek positif pada parameter kardiovaskuler seperti tekanan darah, frekuensi denyut jantung, dan frekuensi pernafasan. Totok punggung bermanfaat melancarkan peredaran darah. Kelebihan totok punggung daripada terapi lain adalah dengan totok punggung selama 10 - 15 menit dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh, selain itu totok punggung **METODE**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan atas kerjasama antara Puskesmas Tanjung Uncang dengan STIKes Awal Bros Batam. Tujuan Pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang tatalaksana penyakit hipertensi dan

cara mengatasinya melalui gerakan masyarakat bebas hipertensi dengan edukasi dan pelaksanaan totok punggung sebagai upaya penanganan hipertensi.

Pengabdian masyarakat ini menggunakan rancangan penelitian menggunakan *one group pre test and post test*. Sampel dalam pengabdian masyarakat ini adalah penderita hipertensi, lansia dan keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Uncang. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 20 responden. Instrumen yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ialah kuesioner dengan 20 pertanyaan menggunakan skala Guttman untuk mengkaji tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan penanganannya. Kuesioner akan diberikan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi hipertensi serta pelaksanaan totok punggung. Sedangkan instrumen untuk mengukur tekanan darah adalah sphygnomanometer.

Metode pelaksanaan kegiatan menjelaskan tahapan dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra maka salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah membekali pengetahuan dan ketrampilan tentang tatalaksana penanganan penyakit hipertensi tanpa harus menggunakan obat-obat farmakologi, tetapi diarahkan dengan pengobatan komplementer yaitu terapi totok punggung. Adapun tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik responden

No	Variabel	Frekuensi	Presentase
1	Usia		
	a. Usia pertengahan (45-54)	10	50 %
	b. lansia (55-65)	6	30%
	c. Lansia tua (>65)	4	20%
	Total	20	100%
2	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	8	40%
	b. Perempuan	12	60%
	Total	20	100%
3	Pendidikan		
	a. SD	4	20%
	b. SMP	6	30%
	c. SMA	10	50%
	Total	20	100%
4	Pekerjaan		
	a. Swasta	6	30%
	b. Wiraswasta	8	40%
	c. Tidak bekerja	6	30%
	Total	10	100%

Berdasarkan tabel 1. Didapatkan bahwa 50% responden berada pada usia pertengahan yaitu 45- 50 tahun dengan lebih dari separuh responden yaitu sebanyak 60% berjenis kelamin perempuan. Setengah dari responden (50%)

dengan Pendidikan SMA dan rata-rata bekerja wiraswasta.

Berdasarkan tabel 2.

Variabel	Pre test		Post test	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat baik	-	-	12	60 %
Baik	1	5%	5	25 %
Cukup baik	6	30%	3	15 %
Kurang baik	10	50%	-	-
Tidak baik	3	15%	-	-
Total	20	100%	20	100%

Didapatkan hasil dari tabel 2 setelah dilakukannya edukasi tentang hipertensi. Hal ini berarti terdapat perubahan tingkat pengetahuan responden dimana sebelum dilakukannya edukasi hipertensi mayoritas tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi kurang baik yaitu sebanyak 50% dan setelah dilakukannya edukasi hipertensi terjadi peningkatan pengetahuan dimana lebih dari separuh responden berada pada taraf sangat baik atau sebanyak (60%).

Hal ini membuktikan bahwa pemberian edukasi terapi totok punggung untuk menurunkan tekanan darah dengan praktik cara melakukan terapi lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan tatalaksana penyakit hipertensi tanpa menggunakan obat-obatan.

Hasil kegiatan pengmas ini membuktikan bahwa informasi yang diterima melalui

meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga menghasilkan perubahan pengetahuan masyarakat yang lebih baik. Pengabdian masyarakat ini dilakukan tenaga Kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan tatalaksana hipertensi dengan terapi totok punggung.

Untuk meningkatkan pengetahuan dapat berhasil apabila disertai persiapan yang matang dan pelaksana menguasai sasarannya, fasilitator harus menguasai materi secara maksimal harus mengatur secara tepat dan dapat memanfaatkan sarana belajar yang terbatas. Sehingga memungkinkan adanya keberhasilan dalam peningkatan pengetahuan masyarakat. Selain itu pemilihan media yang menarik dan komunikatif juga berpengaruh terhadap antusias masyarakat dalam menerima informasi yang disampaikan oleh narasumber.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyakit hipertensi yang dilakukan di Posyandu Perumahan Citra Indoma 1 RT 02 RW 15 Kelurahan Tanjung Uncang wilayah kerja Puskesmas Tanjung Uncang yang dihadiri sebanyak 20 responden.

Setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Gerakan masyarakat bebas hipertensi” didapatkan adanya perubahan tingkat pengetahuan responden dimana sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi, tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi kurang baik yaitu sebanyak 50% dan setelah dilakukannya edukasi hipertensi terjadi peningkatan pengetahuan dimana lebih dari separuh responden berada pada tingkat pengetahuan yang sangat baik yaitu sebanyak (60%).

Bagi pelayanan Kesehatan dan tenaga Kesehatan diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat digunakan sebagai rekomendasi penyusunan standart operasional (SOP) intervensi pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah serta sebagai rekomendasi dalam pemberian terapi alternatif non farmakologi. Bagi profesi perawat, pengabdian masyarakat ini dapat digunakan sebagai rekomendasi pada pasien hipertensi oleh perawat untuk melakukan terapi totok punggung untuk menurunkan tekanan darah. Bagi pasien, terapi non farmakologi (terapi totok punggung) dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan tekanan darah. Bagi mahasiswa diharapkan dapat

meningkatkan ilmu pengetahuan untuk pengambilan keputusan pemilihan alternatif terapi yang diberikan kepada masyarakat sesuai dengan keluhan yang dirasakan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu, D. (2020). *Totok punggung*.
- Agus, S. U. (2018). *Lansia Idaman*. Malang: IRDH.
- Kamelia, N. D., & Ariyani, A. D. (2021). Terapi Akupresur Pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Nursing Information Journal*, 1(1), 18–24.
<https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/NIJ/index>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Maharani, Ayu, M., Widodo, Sri, & Hartono. (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.
- Nurarif, A. H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic-Noc Edisi Revisi Jilid 2*. Yogyakarta : MediAction.
- Pertami, S. B. (2019). Pemberdayaan Peran Kader Dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia Melalui Terapi

Totok Punggung Di Bkl (Bina Keluarga Lansia) *Prosiding Seminar Nasional, December.*

<http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/PSN/article/view/335>

Suhartini, R.; M. (2021). Terapi Totok Punggung Untuk Menurunkan Tekanandarah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyanduabimanyu 3

Dusun Baran Desa Karangnongko Kec. Poncokusumo Kab. Malang. *Tjyybjb.Ac.Cn*, 3(2), 58–66.
<http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>

Wajan, J. (2013). Keperawatan Kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika.

FORISMA - III
2021
STIKes Mitra Husada Medan