

Pendampingan Kader dalam Pemberian Terapi Massage Punggung Pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Adat Mawang Loddunduh Gianyar

IGA Ari Rasdini¹, VM Endang SP Rahayu², IDP Putrayasa³, Made Wedri⁴

¹Program Studi D3 Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Denpasar

*e-mail: rasdiniari@gmail.com

Received:

26.02.2022

Revised:

10.05.2022

Accepted:

18.05.2022

Available online:

31.05.2022

Abstract: Hypertension in the elderly is accompanied by more severe risk factors. Relaxation is an action that must be done in every antihypertensive therapy. Back massage is an effective therapy for lowering blood pressure. Based on medical records at the Mawang Loddunduh traditional village health center, Gianyar, there are still many elderly people with uncontrolled hypertension. Through this community service, it is hoped that health cadres will be able to provide back massage therapy to prevent complications. The mentoring method is carried out in stages including; forming a team of cadres, formulating goals, conducting pre-tests related to back massage techniques, socialization modules, providing videos about back massage techniques, assistance in providing back massage therapy to the elderly with hypertension and post-test evaluation. The results of the service showed that 60% of cadres' knowledge about back massage therapy was still lacking in assistance and 90% before getting good grades after being given assistance. Through mentoring knowledge and skills increase. It is recommended for cadres to provide periodic massage therapy to the elderly with hypertension in order to prevent cardiovascular complications.

Keywords: cadres, back massage, hypertension.

Abstrak: Hipertensi pada usia lanjut umumnya disertai dengan faktor resiko yang lebih berat. Relaksasi merupakan tindakan yang harus dilakukan pada setiap terapi antihipertensi. Massage punggung merupakan salah satu terapi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan catatan medik di Puskesmas pembantu desa adat Mawang Loddunduh Gianyar masih banyak ditemukan lansia dengan hipertensi tidak terkontrol. Melalui pengabdian masyarakat ini diharapkan para kader kesehatan mampu memberikan terapi massage punggung untuk mencegah komplikasi kardiovaskuler pada lansia dengan hipertensi. Metode pendampingan dilakukan secara bertahap meliputi ; pembentukan tim kader, merumuskan tujuan, melakukan pre tes terkait tehnik melakukan massage punggung, sosialisasi modul, memberikan vidio tentang tehnik massage punggung, pendampingan dalam memberikan terapi massage punggung kepada lansia hipertensi dan evaluasi dengan post tes. Hasil pengabdian didapatkan sebagian besar 60% pengetahuan kader tentang terapi massage punggung masih kurang sebelum diberikan pendampingan dan 90 % memperoleh nilai baik setelah diberikan pendampingan. Melalui pendampingan dalam pemberian terapi massage punggung, pengetahuan dan ketrampilan kader meningkat. Direkomendasikan kepada para kader untuk memberikan terapi massage punggung secara berkala kepada lansia dengan hipertensi guna mencegah komplikasi kardiovaskuler.

Kata Kunci: kader kesehatan, massage punggung, hipertensi

1. PENDAHULUAN

Perubahan fisik pada lansia di Negara maju yaitu perubahan pada system kardiovaskuler yang merupakan penyakit utama yang memakan korban seperti hipertensi, penyakit jantung dan stroke (Ricko, 2021). Hipertensi pada usia lanjut mempunyai beberapa kekhususan, umumnya disertai dengan faktor resiko yang lebih berat. Oleh karena itu penanganan hipertensi pada usia lanjut membutuhkan perhatian yang jauh lebih besar. Relaksasi merupakan tindakan yang harus dilakukan pada setiap terapi antihipertensi, Apabila tekanan darah terlalu tinggi, pembuluh darah yang relaks akan terjadi vasodilatasi pembuluh darah sehingga akan menyebabkan tekanan darah turun dan kembali normal. Untuk membuat tubuh menjadi rileks dapat dilakukan dengan beberapa cara terapi masase. (Hidayat, 2021).

Massage adalah istilah yang digunakan untuk menerangkan manipulasi tertentu jaringan lunak badan kita, dilaksanakan dengan tangan secara sistematis dan bertujuan menimbulkan efek pada otot, syaraf, sirkulasi darah umum dan lokal serta lymph (Harsismanto, 2021). Massase punggung bermanfaat melancarkan peredaran darah. Kelebihan masase punggung dari pada terapi lain adalah

dengan masase punggung selama 3-5 menit dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh, selain itu masase punggung juga dapat merangsang pengeluaran hormon endorpin, hormon ini dapat memberikan efek tenang pada pasien dan terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah pun menjadi rileks dan akan terjadi penurunan tekanan darah (Trismanjaya, 2020).

Berdasarkan beberapa riset menunjukkan masase punggung memiliki kemampuan untuk menghasilkan respon relaksasi (Rasdini, dkk, 2021). Gosokan punggung sederhana selama 3-5 menit dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi, serta memiliki efek positif pada parameter kardiovaskuler seperti tekanan darah, frekuensi denyut jantung, dan frekuensi pernafasan. Massase punggung bermanfaat melancarkan peredaran darah. Kelebihan masase punggung daripada terapi lain adalah dengan masase punggung selama 3-5 menit dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh, selain itu masase punggung juga dapat merangsang pengeluaran hormon endorpin, hormon ini dapat memberikan efek tenang pada pasien dan terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah pun menjadi rileks dan akan terjadi penurunan tekanan darah (Maulidina, 2018).

Penelitian Azizah, dkk (2021) menemukan bahwa pada lansia umur 60-64 tahun terjadi peningkatan hipertensi sebesar 2,18 kali, umur 65-69 tahun 2,45 kali, > 70 tahun 2,97 kali. Hal ini terjadi karena pada usia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah. Umur merupakan salah satu factor yang mempengaruhi tekanan darah tinggi, Semakin tua seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi (Kartika dkk, 2021). Hasil penelitian menyatakan ada perbedaan yang signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi massage punggung (Maulidina, 2018). Berdasarkan hal tersebut, direkomendasikan kepada para lansia dengan hipertensi khususnya yang tidak terkontrol untuk mendapatkan terapi massage punggung secara rutin. Hasil penelitian terhadap lansia dengan hipertensi di Wilayah UPT Kesmas Ubud I, menyatakan ada perbedaan yang signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi massage punggung (Rasdini dkk, 2018).

Beberapa permasalahan kesehatan terkait penyakit hipertensi di desa adat Mawang Lodtunduh Gianyar yaitu: masih tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia yang tercatat pada catatan medik di Puskesmas pembantu desa lodtunduh. Terapi komplementer (massage punggung) belum pernah dilaksanakan oleh kader kesehatan sebagai terapi non farmakologik untuk menurunkan tekanan darah.

Desa adat Mawang Lodtunduh yang terdiri dari 4 banjar yaitu banjar Apuh, Banjar Mawang Kaje dan Mawang Kelod serta Banjar Lodsema. Berdasarkan catatan medik di Puskesmas pembantu desa Lodtunduh ditemukan sekitar 65 orang lansia dengan hipertensi tidak terkontrol. Pada masing masing banjar sudah mempunyai kader posyandu lansia. Berdasarkan hal tersebut, direkomendasikan kepada para lansia dengan hipertensi khususnya yang tidak terkontrol untuk mendapatkan terapi massage punggung secara rutin.

Untuk mengatasi hal tersebut perlu diberikan pendampingan kader dalam memberikan terapi massage punggung kepada para lansia yang mengalami hipertensi. Melalui pengabdian ini dilakukan pendampingan kader dalam memberikan terapi massage punggung di desa Lodtunduh Gianyar provinsi Bali.

2. METODE

Metoda pendampingan yang dilakukan secara bertahap yaitu dengan langkah langkah sebagai berikut;

A. Persiapan.

1. Meminta ijin ke bendesa adat desa Mawang.

2. Mengidentifikasi lansia dengan hipertensi tidak terkontrol melalui catatan medis di Puskesmas Lodtunduh.

3. Mengidentifikasi kader kesehatan pada masing masing banjar (4 banjar).
4. Pembentukan tim kader (membuat WA group kader kesehatan).
5. Merumuskan tujuan program kegiatan, Pre Tes, Membagikan modul terapi massage punggung dan vidio teknis pelaksanaannya dan SOP massage punggung.

B. Pelaksanaan

1. Sosialisasi program kegiatan melalui daring dan luring, Melakukan pre test terkait teknis pemberian massage punggung.
2. Memberi kesempatan kader dalam mengaplikasikan terapi massage punggung diantara kader .
3. Melaksanakan terapi massage punggung pada lansia hipertensi secara luring didampingi oleh tim pengabdi.

C. Evaluasi dan tindak lanjut

Evaluasi dilakukan terhadap kader melalui post test, evaluasi teknis pelaksanaan massage punggung dan perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan kader sebanyak 10 orang dilakukan secara daring dan luring. Diawali pembentukan kelompok/tim, perumusan tujuan, pengumpulan data, analisis kebutuhan, penentuan prioritas masalah, sosialisasi dan pre test. Persiapan secara daring meliputi sosialisasi tentang modul terapi massage punggung yang berisikan tentang pengertian massage punggung, tujuan, efek yang dirasakan dan teknis pelaksanaannya. Disamping modul juga diberikan vidio massage punggung dengan harapan para kader bisa melatih antar kader sebelum diterapkan ke pasien. Untuk persiapan pelaksanaan pendampingan kader dalam pemberian massage punggung, setiap kader menyiapkan pasien hipertensi sebanyak 3 orang. Hasil Pre Tes pelaksanaan terapi massage punggung bagi kader kesehatan Desa Adat Mawang Loddunduh Gianyar, seperti tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Pre Tes Pelaksanaan Terapi massage Punggung Bagi Kader Kesehatan Desa Adat Mawan Loddunduh Gianyar

Uraian	N	f	%
Baik	10	0	0
Cukup	10	4	40
Kurang	10	6	60
Total		10	100

Dari tabel diatas didapatkan sebagian besar 60% pengetahuan kader tentang pemberian massage punggung masih kurang Pelaksanaan pendampingan kader dalam pemberian massage punggung dilakukan secara luring di balai banjar Apuh Loddunduh dengan penerapan protokol kesehatan secara ketat. Pendampingan dilaksanakan secara bertahap dan kelompok kecil. Masing masing kader mendapat kesempatan minimal 3 kali melakukan massage punggung kepada pasien hipertensi.



Gambar 1. Pendampingan kader dalam pelaksanaan massage punggung



Gambar 2. Pelaksanaan massage punggung oleh kader



Gambar 3. Evaluasi dan tindak lanjut tehnik massage

Evaluasi dilakukan terhadap kader yang telah melakukan pendampingan ke 3 kali melakukan massage punggung. Evaluasi dilakukan terhadap kader dengan post tes dan ketrampilan dalam melakukan massage punggung. Hasil Post Tes dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini :

Tabel 2. Hasil Post Tes pelaksanaan terapi **massage** punggung bagi kader kesehatan Desa Adat Mawang Lodtunduh Gianyar Tahun 2021

Uraian	N	f	%
Baik	10	9	90
Cukup	10	1	10
Kurang	10	0	0
Total	10	100	

Dari tabel diatas, sebagian besar (90%) para kader kesehatan desa Adat Mawang memperoleh nilai baik dalam melakukan tehnik massage punggung

Perubahan fisik pada lansia di Negara maju yaitu perubahan pada system kardiovaskuler yang merupakan penyakit utama yang memakan korban seperti hipertensi, penyakit jantung dan stroke (Prisilia, 2016). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan sebuah kondisi medis dimana orang yang tekanan darahnya meningkat diatas normal yaitu 140/90 mmHg dan dapat mengalami resiko kesakitan (morbiditas) bahkan kematian (mortalitas) (Zainal, 2021). Penyakit ini sering dikatakan sebagai the silent diseases. Faktor resiko hipertensi dibagi menjadi 2 golongan yaitu hipertensi yang tidak bisa diubah dan hipertensi yang dapat diubah. Hipertensi yang dapat diubah meliputi merokok, obesitas, gaya hidup yang monoton dan stres. Hipertensi yang tidak dapat dirubah meliputi usia, jenis kelamin, suku bangsa, faktor keturunan.

Sekitar 90% usia dewasa dengan tekanan darah normal akan berkembang menjadi hipertensi pada usia lanjut (Puspitasari dan Astuti, 2017). Hipertensi pada usia lanjut mempunyai beberapa kekhususan, umumnya disertai dengan faktor resiko yang lebih berat, sering disertai penyakit – penyakit lain yang mempengaruhi penanganan hipertensi, seperti dosis obat, pemilihan obat, efek

samping atau komplikasi karena pengobatan lebih sering terjadi, terdapat komplikasi organ target, kepatuhan berobat yang kurang, sering tidak mencapai target pengobatan dan lain – lain (Maulia, 2021). Kesemua ini menjadikan hipertensi usia lanjut tergolong dalam risiko kardiovaskular yang tinggi atau sangat tinggi. Oleh karena itu penanganan hipertensi pada usia lanjut membutuhkan perhatian yang jauh lebih besar.

Relaksasi merupakan tindakan yang harus dilakukan pada setiap terapi antihipertensi, (Ansar, 2021). Apabila tekanan darah terlalu tinggi, pembuluh darah yang relaks akan terjadi vasodilatasi pembuluh darah sehingga akan menyebabkan tekanan darah turun dan kembali normal. Untuk membuat tubuh menjadi rileks dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti terapi musik klasik yoga, tehnik nafas dalam, dan terapi masase (Suntara, 2021). Massage adalah istilah yang digunakan untuk menerangkan manipulasi tertentu jaringan lunak badan kita, dilaksanakan dengan tangan secara sistematis dan bertujuan menimbulkan efek pada otot, syaraf, sirkulasi darah umum dan lokal serta lymph (Rasdini dkk, 2018). Massase punggung bermanfaat melancarkan peredaran darah. Kelebihan masase punggung dari pada terapi lain adalah dengan masase punggung selama 3-5 menit dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh, selain itu masase punggung juga dapat merangsang pengeluaran hormon endorpin, hormon ini dapat memberikan efek tenang pada pasien dan terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah pun menjadi rileks dan akan terjadi penurunan tekanan darah (Suntara, 2021).

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan pendampingan kader dalam pemberian massage punggung dilakukan secara luring di balai banjar Apuh Lodtunduh. Hasil pre tes menunjukkan sebagian besar 60 % pengetahuan kader termasuk cukup dan 40% kurang. Evaluasi dilakukan terhadap kader yang telah melakukan pendampingan ke 3 kali melakukan massage punggung pada lansia dengan hipertensi dengan post tes. Hasil post tes menunjukkan 90 % dengan pengetahuan baik. Terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan sebelum dan sesudah diberi pendampingan.

5. SARAN

1. Kepada kepala desa adat Mawang agar memberi rekomendasi kepada pihak puskesmas pembantu untuk melaksanakan terapi massage punggung sebagai terapi non farmakologik kepada pasien hipertensi.
2. Kepada penanggung jawab puskesmas pembantu desa adat mawang agar mengkoordinir para kader kesehatan untuk memprogramkan terapi massage punggung terhadap pasien hipertensi secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

- Riko Gunawan Dkk, (2021) PEMBERIAN MASSAGE PUNGGUNG TERHADAP KLIEN HIPERTENSI DI KOTA BANDAR LAMPUNG, [JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), P-ISSN: 2021 2615-0921 E ISSN:2622-6030 VOLUME 4 NOMOR 2 TAHUN 2021] HAL 458-463
- Fatharani dkk, (2019), Factors Associated with Hypertension in The Working Area Health Center of Jati Luhur Bekasi, 149 ~ ARKESMAS, Volume 4, Nomor 1, Juni 2019
- Prisilia Alva Seke dkk, (2016) HUBUNGAN KEJADIAN STRES DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA DI BALAI PENYANTUNAN LANJUT USIA SENJAH CERAH KECAMATAN MAPANGET KOTA MANADO, e-journal Keperawatan(e-Kp) Volume 4 Nomor 2, Agustus 2016
- Zaenal Arifin, (2021), *Education About Hypertension In The Elderly During The Covid-19 Pandemic In Ubung Village, Central Lombok*, Jurnal Abdimas Madani, Vol 3 No 1, (hal 01-06) ISSN (P): 2656-9471 ISSN (E): 2716-2958,

- Etri Yanti,(2020), EFEKTIFITAS MASSASE PUNGGUNG DAKI TERHADAP TEKanan DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI, Jurnal Kesehatan Medika Saintika Volume 10 Nomor 1 | <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Kartika, Mory (2020)*Risk Factors Related to Hypertension at Rawang Community Health Center Working Area, Sungai Penuh District.*
- Hidayat dkk, (2021). FAKTOR RISIKO HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI DESA PULAU JAMBU UPTD BLUD KECAMATAN KUOK KABUPATEN KAMPAR, Jurnal Ners Volume 5 Nomor 1 Tahun 2021 Halaman 8 - 19JURNAL NERS ResearchLearning in Nursing Science <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Patricia dkk, HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN Ansar, Jumriani, (2019) *Determinant of Hypertension Incidence among Posbindu Visitor at Work Area of Puskesmas Ballaparang Makassar City*, JURNAL NASIONAL ILMU KESEHATAN (JNIK) Volume 1. Edisi 3 2019 ISSN: 2621-6507 DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMASRANOMUUT KOTA MANADO, ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 1, Mei 2016
- Trismanjaya dkk,(2020)Pengetahuan, Sikap, Kebiasaan Merokok, Aktifitas Fisik, dan Kepatuhan Minum Obat Berhubungan Dengan Pengendalian Hipertensi, URL artikel: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/woh3404>
- Harsismanto (2020) Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia, jurnal Kesmas Asclopilus, vol 2, no 1
- Nuraeni,2017,UPAYA PENCEGAHAN DAN PERAWATAN HIPERTENSI DI RUMAH MELALUI MEDIA PEMBELAJARAN BAGI MASYARAKAT DI KABUPATEN PANGANDARAN Vol. 1, No. 3, Juni 2017: 174 - 17
- Rudi, (2017)PENGARUH KOMBINASI PIJAT PUNGGUNG DAN DZIKIR TERHADAP TEKanan DARAH, JURNAL Keperawatan Notokusumo, vol 5 no 1 Agustus 2017
- Ridha, (2021), FAKTOR RISIKO HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI DESA PULAU JAMBU UPTD BLUD KECAMATAN KUOK KABUPATEN KAMPAR ,Jurnal Ners Volume 5 Nomor 1 Tahun 2021 Halaman 8 - 19
- Harismanto, (2020) , Kualitas tidur berhubungan dengan tekanan darah pada lansia. Jurnal Kesmas Asclepius Volume 2, Nomor 1, Juni 2020
- Suntara dkk,(2021). . Hubungan Hipertensi dengan stroke pada lansia, jurnal Inovasi Penelitian, vol 1, maret.2021