



# Terapi Komplomentor Pada Penanganan Hipertensi Kronik Di Posyandu Lansia Desa Mrawan Kecamatan Mayang Kab. Jember

Achmad Afifil Afton<sup>\*1</sup>, Ishana Balaputra<sup>2</sup>, Fika Indah Prasetya<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKES BHAKTI AL-QODIRI

<sup>1,2,3</sup>Program Studi D3 Kebidanan

\*e-mail:

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

## Abstrak

Penyakit hipertensi salah satu faktor terjadinya kerusakan kardiovaskuler yang dimana bila tidak segera di obati maka akan berdampak negatif pada tubuh terutama jantung dan tidak menutup kemungkinan akan terjadi stroke secara tiba tiba atau kematian. Posyandu Lansia merupakan tempat pemeriksaan gratis yang mana bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas hidup lansia yang lebih baik dan memiliki peranan penting dalam pencegahan (preentif) dan promotif dalam masalah kesehatan Lansia.. Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pemaparan terkait bahaya hipertensi kepada anggota lansia cara melakukan pencegahan dan mengatasi masalah hipertensi kronik. Pelaksanaan pengabdian kepada lansia terutama di posyandu dilakukan secara langsung. Metode pelaksanaan memberikan informasi, konsultasi dan pelayanan akupuntur dan akupresure gratis pada lansia yang mengalami hipertensi kronik. Dalam pemberian informasi yang berfokus pada masalah hipertensi yang diungkapkan sendiri oleh lansia Dengan diberikannya pelayanan kesehatan masyarakat dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia yang optimal dan mencegah masalah hipertensi kronis atau lebih parahnya lagi yaitu strok yang mungkin terjadi pada siapa saja termasuk keluarga lansia dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** Posyandu lansia, Hipertensi Kronik, Akupuntur, Akupresure

## Abstract

Hypertension is a factor in the occurrence of cardiovascular damage which, if not treated immediately, will have a negative impact on the body, especially the heart and does not rule out the possibility of a sudden stroke or death Elderly Integrated Healthcare Center is a place for free examinations which aims to improve or maintain a better quality of life for the elderly and has an important role in prevention (preventive) and promotion of health problems for the elderly. This community service aims to provide exposure regarding the dangers of hypertension to elderly members on how to prevent and overcome the problem of chronic hypertension. Implementation of service to the elderly, especially in Integrated Healthcare Center is done directly. The implementation method provides free information, consultation and acupuncture and acupressure services for the elderly with chronic hypertension. In providing information that focuses on hypertension problems that are expressed by the elderly themselves. By providing community health services, it can increase the optimal health status of the elderly and prevent chronic hypertension problems that may occur to anyone, including elderly families in everyday life.

**Keywords:** Elderly Integrated Healthcare Center, chronic hypertension, Acupuncture, Acupresure

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang umum di masyarakat sekitar yang mana penyakit hipertensi sudah di katakan hal yang lumrah oleh masyarakat, yang mana penyakit ini merupakan penyakit degeneratif yang semua orang bisa terkena penyakit tersebut, bila tidak di tangani secara dini maka akan bertambah parah dan bisa mengganggu aktifitas sehari hari. Penyakit ini Sering disebutkan dalam dunia medis bahwa hipertensi merupakan sebuah penyakit seumur hidup ketika pasien telah mendapatkan pertama kali diagnosa tersebut. Hal tersebut dikarenakan ketika sejak awal terdiagnosa dari hasil asesment yang akurat maka dapat dipastikan bahwa keadaan vaskuler penderita hipertensi tidak lagi berada dalam kondisi yang normal. Hipertensi adalah sesuatu masalah kesehatan dengan insiden dan risiko komplikasi kardiovaskuler yang tinggi dengan perkiraan 1,5 miliar orang atau sekitar 29% yang menderita hipertensi atau kata umumnya adalah darah tinggi. (Lu et al., 2019)[1].

Dapat disimpulkan hipertensi merupakan faktor utama dalam terjadinya penyakit lain seperti penyakit jantung dan stroke, karena tingginya tensi darah atau tekanan darah yang melebihi ambang batas normal yang di mana pembuluh darah di dalam tubuh pasien pecah atau terjadi kerusakan jantung atau ginjal yang nantinya dapat mengancam jiwa pasien. (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Posyandu Lansia di desa mrawan adalah posyandu dikhususkan pada balita terutama bagi masyarakat lanjut usia di desa mrawan kecamatan mayang kabupaten jember. Posyandu lansia ini selalu mengadakan kegiatan rutin setiap minggu. Posyandu lansia ini mempunyai anggota lansia sejumlah 70 lansia . dalam pertemuan rutin ini, posyandu melakukan kegiatan berupa pemeriksaan fisik, pengecekan tensi darah, pemeriksaan kolestrol, pemeriksaan asam urat, pemeriksaan gula darah. Dan bila selesai pemeriksaan dan tindakan pasien, pasien akan di edukasi dan di berikan vitamin. Bila ada lansia tidak datang atau tidak bisa datang ke tempat posyandu maka parakader berkeliling atau berkunjung ke tempat lansia berada untuk mengoptimalkan kesehatan lansia.

Telah di lakukan survey pendahuluan di posyandu yang di mana mayoritas keluhan yang muncul yang paling banyak yaitu adalah nyeri kepala belakang yang di hasilkan bahwa tensi darah di atas normal atau di sebut hipertensi. Dan juga nyeri lutut, nyeri pinggang, nyeri persendian dan juga di tambah Banyaknya presepsi lansia terhadap nyeri yang mana di rasakan gejala nyeri tengkuk yang tensinya sudah upnormal, lansia selalu menyatakan hal nyeri leher dan pusing merupakan hal yang biasa karena terjadi akibat proses penuaan. Sebagian besar para lansia tersebut melakukan pengobatan sendiri yang dianggap mampu menyembuhkan atau mengatasi hipertensinya. Misalnya dengan meminum obat-obatan anti nyeri, makan timun yang mengurangi hipertensi, dan lain-lain. Hal ini merupakan suatu hal yang di rasakan oleh lansia yang mana hipertensi sangat mengganggu lansia dalam segi aktifitas karena nyeri kepala yang membuat lansia tidak bisa melakukan aktifitas sepeti biasanya.

Pengabdian masyarakat berupa akupunktur dan akupresure sebagai terapi komplementer pada tindakan di Posyandu Lansia di desa mrawan kecamatan mayang kabupaten jember. Dengan kegiatan ini diharapkan lansia dapat melakukan kembali aktivitasnya tidak mengeluh lagi nyeri kepala hipertensi.

## 2. METODE

Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah kegiatan penyuluhan dan pendampingan kepada para lansia melalui tahap-tahap sebagai berikut yaitu tahap Persiapan. Pada tahap persiapan ini peneliti melakukan pengambilan data awal yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang berada di desa mrawan kecamatan mayang kabupaten jember . Metode pada tahap persiapan ini dilakukan melalui pendekatan partisipatif dari seluruh anggota diposyandu lansia di desa mrawan kecamatan mayang kabupaten jember. Dan kemudian di lakukan kesepakatan tindakan oleh peneliti dan lansia di posyandu untuk menyelesaikan permasalahan yang ada, tahap pelaksanaan yaitu dengan di berikan penyuluhan tentang kesehatan terutama hal hal apa saja yang harus di hindari bagi penderita hipertensi seperti garam atau makanan yang tidak boleh di makan yang dapat memperburuk situasi tubuh. Selanjutnya yaitu Pengobatan akupunktur gratis bagi lansia yang membutuhkan dalam beberapa kali dalam sebulan yang hasil akhirnya tensi pasien normal kembali . Serta lansia juga di latih untuk melakukan akupresure praktis yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah kapanpun dan dimanapun lansia berada. Tahap Evaluasi dalam hal ini tahap Evaluasi dilaksanakan untuk mencatat suatu hal yang di alami oleh lansia tersebut sebagai pertimbangan dalam pelaksanaan yang lebih baik.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari koordinasi dengan ketua lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat STIKes Bhakti Al-Qodiri dan juga berkoordinasi dengan masyarakat setempat yang terkait rencana program yang akan dilaksanakan di tempat tersebut. Setelah mendapat persetujuan dari ketua LPPM maka dilanjutkan dengan sosialisasi pelaksanaan program kepada masyarakat di posyandu desa mrawan kecamatan mayang kabupaten jember.

Persiapan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan di posyandu lansia di desa mrawan memiliki tahapan tahapan kegiatan. Tahapan kegiatan tersebut berupa pendataan pada lansia seperti biasanya dengan pendataan pada buku registrasi posyandu dan pertemuan dengan ketua posyandu. Pada pengabdian masyarakat tersebut para peneliti mendata penyakit yang terbanyak atau prioritas terbanyak yang ada di dalam buku register posyandu lansia di desa mrawan kecamatan mayang kabupaten jember dengan mendata tersebut peneliti bisa memprioritaskan hal yang paling urgensi yaitu keluhan terbanyak adalah hipertensi yang dirasakan oleh lansia dengan gejala nyeri tengkuk leher dan saat ndi ttv tensi lansia rata rata 160/120 yang di anggap hipertensi. Posyandu lansia di desa mrawan kecamatan mayang, para kader aktif melakukan Posyandu keliling rumah yang mana lansia yang tidak bisa hadir bisa di kunjungi ke rumah rumah warga untuk menanyakan kesehatan dan mengecek tensi darah mereka. Saat didatangi ke rumah banyak warga terutama lansia yang mengeluh pusing dan saat ditensi kebanyakan lansia hipertensi. Mereka lansia kesulitan memperoleh pengobatan ke klinik atau puskesmas karena jarak cukup jauh. Para lansia hanya mengkonsumsi obat pereda nyeri, atau makanan penurun tensi tetapi penggunaan jangka lama menimbulkan efek samping. Pengabdi dan kader posyandu desa mrawan bersepakat untuk melaksanakan beberapa kegiatan yang tujuannya untuk mengatasi hipertensi yang di alami lansia. Yaitu dengan memberikan penyuluhan kesehatan pada lansia di desa mrawan kecamatan mayang kabupaten jember, salah satunya dengan pengobatan akupunktur, dan pelatihan akupresur mandiri untuk mengurangi gejala tersebut. Hasil Dan Tahap Pelaksanaan Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tema "Terapi Komplomentor pada penanganan hipertensi" yang diikuti para lansia posyandu Lansia di desa mrawan kecamatan mayang kabupaten jember berlangsung secara interaktif.

Tahap penyuluhan diikuti oleh kurang lebih 70 lansia. Paralansia sangat antusias menyimak materi tentang Hipertensi yang diberikan oleh tim pengabdi masyarakat. Banyak lansia menanyakan terkait terjadinya hipertensi, seperti bagaimana cara penanganan hipertensi ,pengobatan yang aman dan titik penekanan yang mana untuk menurunkan tensi darah. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peserta mengindikasikan bahwa masyarakat membutuhkan lebih banyak informasi tentang penyakitnya terutama hipertensi. Sesi Terapi Akupunktur Beberapa lansia mendapatkan terapi akupunktur untuk meredakan nyeri pada kepala dan leher belakang akibat hipertensi. Tim pengabdi melakukan terapi akupunktur di bagian tubuh yang keluhan lansia terurama di leher. Mereka merasakan hasil dari terapi akupunktur ini yaitu terjadi penurunan intensitas nyeri pada leher dan kepala dan saat di tensi tensi semula 160/120 turun dengan signifikan setelah di lakukan terapi akupuntur denan penurunan 140/100. Pelatihan Akupresur Mandiri Tim pengabdian masyarakat juga memberikan pelatihan singkat tentang akupresur. Hal ini bertujuan agar setiap pasien mampu untuk menerapkan akupresur praktis tersebut secara mandiri di rumah. Akupresur merupakan penekanan dengan menggunakan jari atau alat bantu tertentu pada titik akupunktur yang berfungsi untuk perawatan kesehatan terutama penanganan hipertensi dengan akupresure. Setiap keluhan lansia diberikan cara dan contoh titik akupresur mana saja yang harus ditekan sesuai dengan keluhan yang di rasakan oleh lansia. Hasil dan Pembahasan Tahap Evaluasi Sebagai bentuk pendampingan, tim pengabdi membentuk suatu grup melalui media sosial yang mana tujuannya yaitu membantu sarana komunikasi lansia secara online. Banyak dari mereka telah bergabung di grup ini dan melakukan konsultasi tentang kesehatannya. Tim pengabdi memberikan konsultasi secara online tentang penatalaksanaan apa saja yang dapat dilakukan

secara mandiri di rumah. Para lansia mengaku banyak terbantu dengan akupresur untuk mengatasi masalah nyeri pada kepala akibat hipertensi.

### Tabel dan Gambar



Gambar 1. Pemeriksaan di posyandu lansia terkait dengan hipertensi kronik

### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan di posyandu didesa mrawan kecamatan mayang dengan tindakan akupunktur pada lansia yang memiliki hipertensi, harapannya dapat membantu masyarakat lansia mengatasi nyeri hipertensi. Dalam tindakan tersebut bahwa dapat membantu atau meningkatkan produktivitas pada lansia yang ada di desa mrawan. Meskipun program pengabdian masyarakat telah selesai dilaksanakan, akan tetapi selanjutnya masyarakat lansia dapat melakukan pelatihan akupresure sendiri untuk mengatasi masalah kesehatan secara mandiri.

### UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

-

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Cheng, Xinnong. (2020). Chinese Acupuncture And Moxibustion. China: Foreign Languages Press BeijingGach, Michael Reed. (1990). Acupressure's Potent Points. Canada:
- [2] Bantam BooksLiu, Gongwang. (2019). Clinical Acupuncture and Moxibustion. China: Tianjin Science & Technology Publishing Corp
- [3] Maciocia, Giovani. (2019). The Fondation Of Chinese Medicine. USA: Elsevier
- [4] Peng, ZF. (2019). Jin Three Needles Therapy (Chinese Edition): Jin San Zhen Liao Fa. Shanghai: Shanghai Science and Technology Literature Publishing House.
- [5] Saputra, K dan Syarif S.(2020). Akupunktur Untuk Nyeri dengan Pendekatan Neurosain. Sagung Seto
- [6] Sim Kie Jie. (2018) .Dasar Teori Ilmu Akupunktur. Jakarta Indonesia: PT Gramedia Widiasarana

[7] Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan