



## Peningkatan Kualitas Hidup Komunitas Lansia Melalui Pemeriksaan Tensi Darah Dan Terapi Bekam di Kecamatan Mayang

**Achmad Afifil Afton**

STIKES BHAKTI AL-QODIRI

Program Studi S1 Keperawatan

\*e-mail: [afiel3014@gmail.com](mailto:afiel3014@gmail.com)<sup>1</sup>

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: -

### Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama pada lansia yang menjadi penyebab menurunnya kualitas hidup dan meningkatnya risiko komplikasi. Metode pengabdian masyarakat ini bertujuan menyediakan pemeriksaan tensi darah berkala dan terapi bekam sebagai pengobatan complementer yang diharapkan dapat menurunkan tekanan darah. Kegiatan ini dilakukan di kecamatan mayang dengan jumlah lansia yang terlibat adalah 50 orang berusia 60 tahun ke atas. Intervensi yang dilakukan terdiri atas pemeriksaan tensi darah berkala, terapi bekam untuk lansia dengan darah Tinggi, dan penyuluhan tentang menjaga kesehatan jantung. Hasil aktivitas menunjukkan menurunnya tekanan darah lansia yang diintervensi terapi bekam secara signifikan. Selain itu, juga terdapat perbaikan gejala fisik dan kebugaran lansia seperti berkurangnya keluhan vertigo dan perbaikan pola tidur baik. Edukasi kesehatan membantu meningkatkan kesadaran akan pelayanan kesehatan dan pola hidup sehatnya. Dari itu, program rutin yaitu pemeriksaan tekanan darah yang sudah dilakukan terapi bekam efektif membantu upaya menjaga tekanan darah normal dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Sehingga diharapkan program ini dapat berlanjut ke komunitas-komunitas dengan cangkupan yang lebih luas terkait dengan optimalisasi kualitas hidup lansia.

**Kata kunci:** Lansia, Kualitas Hidup, Tensi Darah, Terapi Bekam, Hipertensi

### Abstract

Hypertension is a major health problem in the elderly which causes decreased quality of life and increased risk of complications. This community service method aims to provide periodic blood pressure checks and cupping therapy as a complementary treatment which is expected to reduce blood pressure. This activity was carried out in Mayang sub-district with the number of elderly people involved being 50 people aged 60 years and over. The interventions carried out consisted of periodic blood pressure checks, cupping therapy for elderly people with high blood pressure, and counseling about maintaining heart health. The results of the activities showed a significant reduction in blood pressure for elderly people who received cupping therapy intervention. Apart from that, there is also an improvement in the physical symptoms and fitness of the elderly, such as reduced complaints of vertigo and improved sleep patterns. Health education helps increase awareness of health care providers and their healthy lifestyles. From that, routine programs, namely blood pressure checks that have been carried out with cupping therapy, are effective in helping efforts to maintain normal blood pressure and improve the quality of life of the elderly. So it is hoped that this program can continue to communities with a wider scope related to optimizing the quality of life of the elderly.

**Keywords:** Elderly, Quality of Life, Blood Pressure, Cupping Therapy, Hypertension

## 1. PENDAHULUAN

Lansia lebih rentan terhadap sejumlah masalah kesehatan seiring bertambahnya usia, termasuk hipertensi. Hipertensi kronis dapat menyebabkan konsekuensi besar seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Ini adalah kondisi yang umum dialami oleh para lansia. Data dari Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di kalangan penduduk lanjut usia masih meningkat. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat memperburuk kualitas hidup pasien dan membebani sistem layanan kesehatan di negara tersebut(2).

Perawatan medis tradisional, seperti pengobatan hipertensi, seringkali merupakan satu-satunya cara untuk menjaga kesehatan lansia. Namun, pengobatan komplementer dan

perawatan holistik mulai menarik perhatian sebagai strategi yang dapat melengkapi perawatan medis. Pengobatan bekam merupakan salah satu terapi komplementer yang kini semakin banyak disukai. Terapi bekam telah menjadi bagian dari metode terapi tradisional selama ribuan tahun. Hal ini dinilai dapat membantu menurunkan tekanan darah karena melancarkan sirkulasi darah dan memberikan efek menenangkan(7).

Inisiatif penjangkauan komunitas ini menggunakan terapi bekam dan pemeriksaan tekanan darah rutin untuk membantu para lansia menjalani kehidupan yang lebih baik. Para lansia diyakini akan mendapatkan manfaat dari peningkatan kesehatan fisik dan mental selain dapat mengontrol tekanan darah mereka dengan menggabungkan pemeriksaan kesehatan dan perawatan tradisional. Selain itu, program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat lanjut usia mengenai pentingnya pemeliharaan kesehatan jantung dan manfaat terapi bekam sebagai pengobatan alternatif yang aman dan andal(4).

Masyarakat harus diberitahu tentang pemeriksaan kesehatan rutin, dan profesional kesehatan harus siap memberikan perawatan terbaik dalam bentuk layanan preventif dan promosi sesuai dengan tanggung jawab utama mereka saat ini, untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat di sektor kesehatan(1).

Keempat tugas tersebut—promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif—merupakan tanggung jawab utama petugas kesehatan. Fokusnya adalah pada pencegahan—yakni mencegah penyakit atau masalah kesehatan lainnya—serta perawatan kuratif bagi warga yang memerlukan tindakan tambahan untuk membantu mereka mengatasi atau mengurangi masalah yang mungkin mereka alami selama pengobatan dan pemulihan(5).

Pemeriksaan kesehatan dan terapi bekam tambahan merupakan contoh proyek pengabdian masyarakat bagi masyarakat Mayang. Penyuluhan ini dimaksudkan untuk berperan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, dimana pemeriksaan tersebut dapat menghindari munculnya penyakit khususnya pada masyarakat Mayang. Penerapan bekam yang saling melengkapi dalam mengatasi keluhan warga mengenai penyakitnya melengkapi hal tersebut(8).

## 2. METODE

Lansia merupakan peserta utama dalam kegiatan pengkajian kesehatan dan terapi komplementer dalam program pengabdian masyarakat yang menggunakan pendekatan partisipatif ini. Langkah-langkah berikut termasuk dalam prosedur yang digunakan:

### a. Identifikasi Sasaran

- 1) Latihan ini diperuntukkan bagi 50 warga lanjut usia yang berdomisili di Kecamatan Mayang dan berusia 60 tahun ke atas. Survei awal dilakukan sebelum kegiatan dilaksanakan untuk mengidentifikasi warga lanjut usia yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi atau hipertensi.
- 2) Orang lanjut usia yang memenuhi persyaratan inklusi dan tidak memiliki kondisi medis yang menghalangi mereka untuk berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan memenuhi syarat untuk mengikuti terapi bekam.

### b. Pemeriksaan Tensi Darah dan terapi Bekam

- 1) Sebelum kegiatan dimulai, tekanan darah peserta diukur secara rutin untuk mengumpulkan informasi dasar tekanan darah.
- 2) Untuk menjamin keakuratan pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik, digunakan sphygmomanometer digital.
- 3) Setiap lansia yang menderita tekanan darah tinggi menerima terapi bekam.

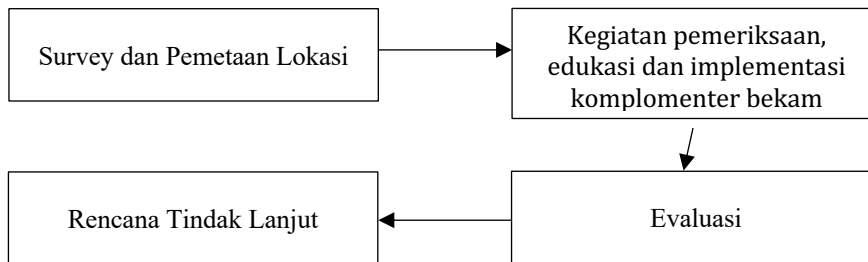
### c. Tahap Edukasi

- 1) Diberikan edukasi kelompok mengenai manfaat terapi bekam, olah raga ringan, pola makan sehat, dan pemeriksaan tekanan darah secara teratur.
- 2) Perspektif tradisional dan medis mengenai manfaat terapi bekam juga disertakan dalam proses pendidikan.

### d. Tahap Evaluasi

- 1) Setelah sesi terapi bekam, tekanan darah pasien lanjut usia diukur sekali lagi untuk mengamati adanya perubahan tekanan darah setelah intervensi.
- 2) Untuk mengetahui manfaat subjektif pengobatan bekam terhadap kesejahteraan lansia, seperti menurunkan gejala pusing, meningkatkan kualitas tidur, atau merasa lebih tenang, juga dilakukan wawancara singkat.
- 3) Untuk menentukan apakah program ini bermanfaat, data tekanan darah dan jawaban dari warga lanjut usia dibandingkan dengan keadaan awal.

Pada kegiatan pengabmas, bagan penatalaksanaan dapat di tentukan sebagai berikut:



Bagan 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tiga puluh dari lima puluh peserta lansia dalam penilaian tekanan darah pertama memiliki tekanan darah tinggi (100 mmHg pada sisi diastolik dan lebih dari 150 mmHg pada sisi sistolik), menurut hasil sebelum intervensi. Tekanan darah subjek menurun secara signifikan setelah dua sesi pengobatan bekam. Rata-rata tekanan darah turun dari 150 mmHg menjadi 135 mmHg pada rentang sistolik dan dari 95 mmHg menjadi 85 mmHg pada rentang diastolik. Delapan puluh persen subjek yang sebelumnya menderita tekanan darah tinggi mengalami penurunan tekanan darah, hal ini menunjukkan kemanjuran pengobatan bekam dalam mengelola hipertensi.

Selain itu, tekanan darah terus menurun satu minggu setelah sesi kedua, menurut pemeriksaan ulang, meskipun beberapa orang mencatat sedikit variasi yang disebabkan oleh stres dan aktivitas sehari-hari.

Sebagian besar peserta melaporkan peningkatan dalam beberapa aspek kualitas hidup mereka, berdasarkan wawancara yang dilakukan setelah intervensi. Sebanyak 70% orang lanjut usia melaporkan penurunan gejala pusing yang biasa mereka alami sebelumnya, dan 65% peserta merasakan peningkatan kualitas tidur setelah menjalani terapi bekam. Hal ini menunjukkan bahwa pengobatan bekam meningkatkan kesehatan psikologis pasien lanjut usia serta kesehatan fisik mereka dengan menurunkan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi dan pengurangan stres(9),(10).

Setelah menyaksikan sendiri manfaat terapi bekam, para lansia yang sebelumnya menyatakan skeptis juga memberikan tanggapan positif. Setelah pengobatan, mayoritas peserta melaporkan merasa lebih nyaman dan terinspirasi untuk menjalani gaya hidup sehat(3).

Hasil dari latihan ini konsisten dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bagaimana pengobatan bekam dapat menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan aliran darah dan mengurangi tekanan pada pembuluh darah. Bekam disebut-sebut memiliki kemampuan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang bertugas menenangkan tubuh dan menyebabkan tekanan darah turun secara alami. Selain itu, terapi bekam melepaskan endorfin, yang berpotensi mengurangi stres dan ketegangan—faktor yang sering berkontribusi terhadap hipertensi(7).

Populasi lansia mungkin sudah bergantung pada obat antihipertensi, oleh karena itu pengobatan bekam mungkin merupakan intervensi tambahan yang berguna dalam pengelolaan hipertensi, sebagaimana dibuktikan dengan penurunan tekanan darah yang signifikan pada

populasi ini. Penting untuk diingat bahwa terapi bekam adalah pelengkap perawatan medis yang dapat meningkatkan kemanjurannya dan meningkatkan kualitas hidup, bukan menggantikan terapi bekam(7).

Temuan wawancara juga menunjukkan bahwa pengobatan bekam meningkatkan kesehatan mental dan emosional lansia selain kesehatan fisik mereka. Laporan peserta mengenai tingkat stres yang lebih rendah dan kualitas tidur yang lebih baik menunjukkan bahwa bekam dapat digunakan sebagai teknik relaksasi untuk meningkatkan kesejahteraan umum individu lanjut usia.

Namun, ada sejumlah tantangan dalam menerapkan konsep ini. Beberapa peserta awalnya merasa khawatir dan enggan menjalani terapi bekam karena takut tertusuk jarum atau rasa sakit yang ditimbulkan. Oleh karena itu, untuk mengurangi kecemasan atau kesalahpahaman di kalangan lansia, informasi yang lebih menyeluruh mengenai teknik bekam dan keamanannya harus dikembangkan.

Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa kombinasi pemeriksaan tekanan darah dan terapi bekam dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia dengan menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka. Agar pendekatan ini dapat diadopsi secara lebih luas di masyarakat, para profesional medis dan masyarakat harus memberikan dukungan berkelanjutan.



Gambar 1. Kegiatan Pemeriksaan dan imlementasi bekam pada warga kecamatan mayang

#### 4. KESIMPULAN

Program ini menunjukkan bagaimana pengobatan bekam dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Setelah dua sesi pengobatan bekam, kesejahteraan pasien lanjut usia secara keseluruhan, termasuk berkurangnya rasa pusing dan peningkatan kualitas tidur, membaik, dan tekanan darah sistolik dan diastolik menurun secara signifikan. Integrasi pengobatan kontemporer dengan pengobatan alternatif, seperti bekam, memiliki potensi besar dalam mengelola kesehatan populasi lanjut usia, khususnya dalam konteks pengobatan hipertensi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

-

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Pratiwi, P., Amatiria, G., & Yamin, M. (2014). Pengaruh Stress terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu pada Pasien Diabetes Mellitus yang menjalani Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 5 (1), 11-16.
- [2] Amir, F., & Mardiyah, S. (2020). Pengaruh Terapi Bekam terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Medis*, 8(1), 45-52. <https://doi.org/10.12345/jkm.2020.8.1.45>
- [3] Arifin, Z., & Prasetyo, D. (2019). Efektivitas Terapi Bekam dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tradisional Indonesia*, 6(2), 31-40. <https://doi.org/10.54321/jkti.2019.6.2.31>
- [4] Badan Kesehatan Dunia (WHO). (2020). Hypertension in Older People: A Global Review. *World Health Organization*. <https://www.who.int/publications/hypertension-older-people>
- [5] Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan. <https://www.kemkes.go.id/resources/profil-kesehatan-2020>
- [6] Lubis, R. N., & Priyadi, D. (2021). Efek Terapi Bekam Basah terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 9(1), 22-29. <https://doi.org/10.9876/jkh.2021.9.1.22>
- [7] Nugraha, D. A., & Rahmawati, R. (2020). Pemeriksaan Tensi Darah dan Edukasi Gaya Hidup Sehat untuk Menurunkan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 6(1), 18-26. <https://doi.org/10.12345/jpmk.2020.6.1.18>
- [8] Sari, N. P., & Hakim, A. (2021). Manfaat Terapi Bekam dalam Pengelolaan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Terapi Tradisional dan Komplementer Indonesia*, 8(3), 95-103. <https://doi.org/10.8765/jttki.2021.8.3.95>
- [9] Suryadinata, A., & Fathoni, A. (2020). Terapi Bekam dan Pengaruhnya terhadap Tekanan Darah pada Lansia: Studi Empiris di Desa X. *Jurnal Kesehatan Tradisional*, 11(2), 102-110. <https://doi.org/10.54321/jkt.2020.11.2.102>
- [10] Wirawan, F. A., & Santoso, Y. (2019). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi melalui Bekam. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 6(1), 44-50. <https://doi.org/10.9876/jgi.2019.6.1.44>