

**EDUCATION ON REDUCING HYPERTENSION WITH MASSAGE
EFFLURAGE IN KERANGGAN VILLAGE SETU SUB DISTRICT
SOUTH OF TANGERANG CITY**

¹Dewi Fitriani, ²Rita Dwi Pratiwi, ³Ni Bodro Ardi, ⁴Heri Setiawan, ⁵Fadhilah Azmi
^{1,2,3,4,5} STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Pajajaran Street No. 1 Pamulang, South of Tangerang,
15417, Indonesia

Corresponding email: dewifitriani@wdh.ac.id

ABSTRACT

The background of the implementation of Education on Massage Efflurage Measures from Basic Health Research Results (RISKESDAS) in 2018 the prevalence of hypertension in Banten Province which was obtained through measurements at ≥ 18 years of age based on the diagnosis of health workers or taking medication was 8.6% while based on a measurement of 23, 0%. And in South Tangerang City, based on the diagnosis of health workers or taking medicine it was 8.8%, while based on measurement it was 22.1%. The consequences of hypertension If management is not done properly and correctly, it will cause complications such as stroke, myocardial infarction, kidney failure, encephalopathy (brain damage), and seizures can occur in preeclamptic women. A number of studies show that regular message therapy or massage can reduce systolic and diastolic blood pressure, reduce levels of the stress hormone cortisol, reduce anxiety so that blood pressure will decrease and body function will improve. The method used in this activity is to do blood pressure checks on residents who come, then in the interview how long have hypertension been sick and treatment has been carried out whether routine or not, then presenting educational material about hypertension and alternative actions that can be done at home to reduce pressure Blood between the Efflurage Massage Actions, After the presentation of the material, a direct demonstration of the Efflurage Massage Action was carried out, to the elderly who were present and explained the ways and stages of the Efflurage Massage Action. The conclusion obtained is that this activity can provide knowledge and understanding of participants about How to do Efflurage Massage Actions and also the benefits of Massage Efflurage Actions as an alternative action for relaxation with the aim of lowering blood pressure apart from commonly consumed drugs, but not as a substitute for drugs. In order to encourage awareness of the elderly with hypertension, they feel how important it is to maintain health by maintaining stable blood pressure by relaxing with the Efflurage Massage Action which can be carried out at home.

Keywords: Blood Pressure, Hypertension, Massage Effleurage.

EDUKASI TENTANG MENURUNKAN HIPERTENSI DENGAN MESSAGE EFFLURAGE DI KAMPUNG KERANGGAN KECAMATAN SETU TANGSEL

¹Dewi Fitriani, ²Rita Dwi Pratiwi, ³Ni Bodro Ardi, ⁴Heri Setiawan, ⁵Fadhilah Azmi
^{1,2,3,4,5} STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran Raya No. 1 Pamulang, Tangerang Selatan,
15417

Corresponding email: dewifitriani@wdh.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang diakannya Edukasi tentang Tindakan Massage Efflurage Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 prevalensi hipertensi di Provinsi Banten yang di dapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun berdasarkan diagnosis nakes atau minum obat sebesar 8,6% sedangkan berdasarkan pengukuran sebesar 23,0%. Dan di Kota Tangerang Selatan berdasarkan diagnosis nakes atau minum obat sebesar 8,8% sedangkan berdasarkan pengukuran sebesar 22,1%. Akibat dari penyakit hipertensi Bila mana tidak dilakukan penatalaksanaan dengan baik dan benar serta tepat maka akan menimbulkan komplikasi seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopati (kerusakan otak), dan kejang dapat terjadi pada wanita preeklamsi. Dari sejumlah studi menunjukkan bahwa terapi *message* atau pijat yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar *hormone stress cortisol*, menurunkan kecemasan sehingga tekanan darah akan turun. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu dilakukannya pemeriksaan Tekanan Darah pada Warga yang datang, lalu di wawancara sudah berapa lama sakit Hipertensi dan Pengobatan yang dilakukan apakah rutin atau Tidaknya, lalu mempresentasikan materi edukasi tentang Penyakit Hipertensi dan alternatif Tindakan yang dapat dilakukan dirumah untuk menurunkan Tekanan Darah diantara Tindakan Massage Efflurage, Setelah penyajian materi dilakukan demonstrasi langsung Tindakan Massage Efflurage, pada Lansia yang hadir dan menjelaskan cara dan tahapan Tindakan Massage Efflurage. Kesimpulan yang diperoleh yaitu kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang Bagaimana Cara melakukan Tindakan Massage Efflurage dan juga manfaat dari Tindakan Massage Efflurage sebagai alternatif Tindakan untuk relaksasi dengan tujuan menurunkan Tekanan darah selain dari Obat yang biasa dikonsumsi dan pentingnya menjaga kesehatan dengan cara mempertahankan Tekanan darah agar stabil dengan cara melakukan relaksasi dengan Tindakan Massage Efflurage.

Kata Kunci : Tekanan Darah, Hipertensi, *Massage Effleurage*.

PENDAHULUAN

Menurut badan kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2012 dalam Haryono dkk pada tahun 2017 menunjukkan sekitar 982 juta orang atau 26,4% penduduk bumi menderita hipertensi. Menurut Kemenkes pada tahun 2013 dalam Kamarulloh pada tahun 2017 penderita hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8%.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 prevalensi hipertensi di Provinsi Banten yang di dapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun berdasarkan diagnosis nakes atau minum obat sebesar 8,6% sedangkan berdasarkan pengukuran sebesar 23,0%. Dan di Kota Tangerang Selatan berdasarkan diagnosis nakes atau minum obat sebesar 8,8% sedangkan berdasarkan pengukuran sebesar 22,1%.

Sebab akibat dari penyakit hipertensi menurut Nuraif dan Kusuma pada tahun 2015, berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi dua golongan yaitu hipertensi primer (*esensial*) disebut juga hipertensi idiopatik karena tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi sekunder

yaitu penggunaan estrogen, penyakit ginjal, sindrom chusing dan hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan. Bila mana tidak dilakukan penatalaksanaan dengan baik dan benar serta tepat maka akan menimbulkan komplikasi seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopati (kerusakan otak), dan kejang dapat terjadi pada wanita preeklamsi. (Corwin, 2009).

Menurut Muttaqin pada tahun 2009 dalam Ananto pada tahun 2017 terapi relaksasi di perlukan pada penderita hipertensi agar membuat pembuluh darah menjadi relaks sehingga akan terjadi *vasodilatasi* yang menyebabkan tekanan darah kembali turun dan normal. Untuk membuat tubuh menjadi relaks dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti terapi musik klasik, yoga, teknik nafas dalam, dan terapi *massage*.

Sejumlah studi menunjukkan bahwa terapi *message* atau pijat yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar *hormone stress cortisol*, menurunkan kecemasan sehingga tekanan darah akan turun dan fungsi tubuh semakin membaik.

Dalam melakukan *massage* terdapat banyak manipulasi atau teknik yang bisa dilakukan salah satu teknik yang paling umum dan mudah dilakukan yaitu teknik *effleurage*.

Menurut Arovah pada tahun 2012 dalam Ananto pada tahun 2017 manipulasi *massage effleurage* merupakan manipulasi pokok dalam sport *massage*. Tujuan *Massage effleurage* adalah memperlancar peredaran darah, cairan getah bening dan apabila dilakukan dengan tekanan yang lembut akan memberikan efek penenangan.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran peserta dalam kegiatan ini adalah seluruh Lansia yang mengalami Hipertensi di Wilayah Kampung Kranggan Rt.05/RW02 Kelurahan Keranggan Kecamatan Setu, waktu pelaksanaan pada Hari Selasa/ 26 Maret 2019, Jam.16.00, Tempat Pelaksanaan Di Mesjid Jami Al Hidayah Kampung Keranggan Rt.05/Rw02 Kelurahan Keranggan Kecamatan Setu.

Tim Pelaksana pada Kegiatan edukasi ini adalah Dosen S.1 Keperawatan beserta Mahasiswa S.1 Keperawatan Tingkat Akhir. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu Warga dipersilahkan mengisi absensi lalu dilakukannya pemeriksaan Tekanan Darah

pada Warga yang datang, lalu di wawancara sudah berapa lama sakit Hipertensi dan Pengobatan yang dilakukan apakah rutin atau Tidaknya, lalu mempresentasikan materi edukasi tentang Penyakit Hipertensi dan alternatif Tindakan yang dapat dilakukan dirumah untuk menurunkan Tekanan Darah diantara Tindakan Massage Efflurage, Setelah penyajian materi peserta diberi kesempatan untuk bertanya terkait isi materi edukasi, setelah dilakukannya diskusi maka dilakukan demonstrasi langsung Tindakan Massage Efflurage, pada Lansia yang hadir dan menjelaskan cara dan tahapan Tindakan Massage Efflurage.

Kegiatan ini dilakukan pula proses monitoring dan evaluasi dengan indikator keberhasilan sebagai berikut: 1. teknis penyelenggaraan, kegiatan edukasi di laksanakan secara langsung, dengan maksud dan tujuan untuk melakukan simulasi dan peserta hadir dapat pula langsung mempraktekannya Tindakan Massage Efflurage. Proses Edukasi dapat berjalan lebih santai dan bisa menggali serta menyampaikan topik bahasan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang diinginkan, dengan didemonstrasikan langsung juga dilengkapi alat –alat pengukuran tekanan darah baik sebelum dan sesudah Tindakan Massage Efflurage. 2. Urgensi kegiatan,

berdasarkan hasil paparan dan respons peserta saat berlangsungnya acara, dapat ditarik kesimpulan bahwa, kegiatan semacam ini sangat diperlukan dalam rangka membuka pemikiran dan pemahaman yang lebih luas sebagai alternatif Tindakan untuk relaksasi dengan tujuan menurunkan Tekanan darah, yang mana Tindakan ini mudah dilakukan di rumah. 3. Respon peserta, tingginya respon peserta ini tercermin dari banyaknya pertanyaan, dan antusias pada saat dilakukannya demonstrasi Tindakan Massage Efflurage

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan telah dilaksanakan sesuai dengan yang telah dijadwalkan tim pengusul yaitu hari Hari Selasa/ 26 Maret 2019, Jam.16.00-17.30, Tempat Pelaksanaan Di Mesjid Jami Al Hidayah Kampung Keranggan Rt.05/Rw02 Kelurahan Keranggan Kecamatan Setu.. Selama pelaksanaannya tim utama kegiatan ini terdiri atas 1 orang dosen dari STIKes Widya Dharma Husada dan serta melibatkan 15 orang mahasiswa S.1 Keperawatan STIKes Widya Dharma Husada. Rundown kegiatan diawali dengan Pemeriksaan Tekanan Darah Untuk Lansia yang Hadir, lalu pembukaan oleh moderator

serta pengisian absensi peserta, setelah itu kata sambutan, penyajian materi dan kegiatan tanya jawab, Lalu Dilakukan Demonstrasi Tindakan Massage Efflurage kemudian kegiatan ditutup oleh moderator.

Hasil yang telah dicapai dalam kegiatan ini yaitu meningkatkannya pengetahuan Lansia yang mengalami Hipertensi di Wilayah Kampung Kranggan Rt.05/RW02 Kelurahan Keranggan Kecamatan Setu, dimana Tindakan Massage Efflurage sebagai alternatif Tindakan untuk relaksasi dengan tujuan menurunkan Tekanan darah selain dari Obat yang biasa dikonsumsi, tapi bukan sebagai pengganti Obat.

Menurut Bryce pada tahun 2002 dalam Wardani Dan Herlina pada tahun 2017 *massage* merupakan sentuhan yang dilakukan pada bagian tubuh yang dapat mengurangi ketegangan otot dan dapat memperlancar tekanan darah.

Teknik relaksasi memiliki pengaruh yang sama dengan obat anti hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Prosesnya yaitu dimulai dengan membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain didalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot dalam tubuh ini akan menyebabkan kadar norepinefrin

dalam darah menurun (Mils, 2012 dalam Arianto dkk, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang diperoleh yaitu kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang Bagaimana Cara melakukan Tindakan Massage Efflurage dan juga manfaat dari Tindakan Massage Efflurage sebagai alternatif Tindakan untuk relaksasi dengan tujuan menurunkan Tekanan darah selain dari Obat yang biasa dikonsumsi, tapi bukan sebagai pengganti Obat. agar mendorong kesadaran para lansia dengan hipertensi ini merasa betapa pentingnya menjaga kesehatan dengan cara mempertahankan Tekanan darah agar stabil dengan cara melakukan relaksasi dengan Tindakan Massage Efflurage yang dapat dilaksanakan dirumah untuk mencegah komplikasi dari penyakit hipertensi ini yaitu penyakit stroke.

UCAPAN TERIMA KASIH

Warga Rt.05/RW02 yang telah memotivasi Lansia yang mengalami Hipertensi di Wilayah Kampung Kranggan untuk hadir pada acara edukasi ini, juga Dukungan Pak Rt.05, Pak RW02 juga Pihak Kelurahan Keranggan Kecamatan Setu

DAFTAR PUSTAKA

- Ananto, D. 2017. *Pengaruh Massage Teknik Effeurage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo.*
- Arianto, A dkk. 2018. *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.* Nursing News.Vol. 3 Nomor 1
- Corwin, E. 2009. *Buku Saku Patofisiologi Edisi Revisi 3.*Jakarta: EGC.
- Haryono, R dkk. 2017. *Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung Dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah.* Jurnal Keperawatan Notokusumo Volume V No 1 Agustus.
- Nuralif, A & Kusuma, H. 2015. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosis Medis & Nanda Jilid 2.* Jogjakarta : Mediacion.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas). 2018. Provinsi Banten.
- Wardani & Herlina. 2017. *Efektifitas Masase Effleurage Dan Masase Counterpressure Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan.* Jurnal Keperawatan dan Kebidanan.

DOKUMENTASI FOTO PELAKSANAAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

