

## SU JOK THERAPY EDUCATION ON HEAD PAIN REDUCTION AS A HYPERTENSION PREVENTION EFFORT

Amelia Nurul Hakim\*, Rita Dwi Pratiwi , Uswatun Hasanah, Dewi Fitriani, Ni Bodro Ardi, Rizki Handayani Fasimi

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Kota Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

Email: [amelianurulhakim28@gmail.com](mailto:amelianurulhakim28@gmail.com)

### ABSTRACT

*Hypertension is also called "the silent killer" because hypertension occurs without clear signs and symptoms. Hypertension is one of the main risk factors for death from cardiovascular disorders, which causes 20-50% of all deaths. Hypertension can be caused by an increase in cardiac output due to an increase in heart rate (pulse rate), volume and increased stretching of the heart muscle fibers and parts of the heart muscle that suddenly don't get blood flow. Increased blood pressure in people with hypertension can be accompanied by headaches, ranging from mild pain to severe pain. Headache in hypertensive patients is a problem that is quite disturbing to individuals, meanwhile, the individual's ability to recognize and understand pain is important because it can be an early sign of a disease condition, illness, physical injury, and if there is a big or small health problem. Su Jok was able to provide fast and significant results. The purpose of community service with an educational theme is related to Su Jok's therapy on reducing headache intensity in hypertensive patients. After the evaluation was carried out, there was an increase and understanding that was owned by parents who had participated in counseling activities so that parents understood the importance of Su Jok Therapy and carried it out according to a predetermined schedule.*

**Keywords :** Education, Hypertension, Headache, Su Jok Therapy

## EDUKASI TERAPI SU JOK TERHADAP PENURUNAN NYERI KEPALA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI

### ABSTRAK

Hipertensi disebut juga "the silent killer" karena hipertensi terjadi tanpa tanda dan gejala yang jelas. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama kematian akibat gangguan kardiovaskular, yang menyebabkan 20-50% dari semua kematian. Hipertensi dapat disebabkan oleh peningkatan curah jantung akibat peningkatan denyut jantung (denyut nadi), volume dan peningkatan peregangan serabut otot jantung dan bagian otot jantung yang tiba-tiba tidak mendapat aliran darah. Peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat disertai dengan nyeri kepala, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Nyeri kepala pada pasien hipertensi merupakan masalah yang cukup mengganggu individu, sementara itu, kemampuan individu untuk mengenali dan memahami rasa sakit adalah penting karena dapat menjadi tanda awal dari suatu kondisi sakit, penyakit, luka fisik, dan jika ada kesehatan besar atau kecil masalah. Su Jok mampu memberikan hasil yang cepat dan signifikan. Tujuan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi terkait terapi Su Jok terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi. Setelah dilakukan evaluasi terjadi peningkatan dan pemahaman yang dimiliki oleh orang tua yang telah mengikuti kegiatan penyuluhan sehingga orang tua paham tentang

pentingnya Terapi Su Jok dan melaksanakan sesuai dengan jadwal yang sudah di tetapkan.

**Kata Kunci :** *Edukasi, Hipertensi, Nyeri Kepala, Terapi Su Jok*

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi disebut juga “the silent killer” karena hipertensi terjadi tanpa tanda dan gejala yang jelas (Andari et al., 2020; Cao et al., 2019; Andri et al., 2018). Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama kematian akibat gangguan kardiovaskular, yang menyebabkan 20-50% dari semua kematian (Permata et al., 2021; Hanssen et al., 2022; Sartika et al., 2020). Hipertensi dapat disebabkan oleh peningkatan curah jantung akibat peningkatan denyut jantung (denyut nadi), volume dan peningkatan peregangan serabut otot jantung dan bagian otot jantung yang tiba-tiba tidak mendapat aliran darah (Sartika et al., 2022; Ulfiana et al., 2018).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi (Andri et al., 2021; Harsismanto et al., 2020). Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat

setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal 2 akibat hipertensi dan komplikasinya (Hidayat et al., 2021; Sartika et al., 2020).

Sedangkan hipertensi di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 menyatakan bahwa hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  Tahun mencapai rata-rata 34,11%. Sedangkan prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia untuk usia 55-64 tahun adalah sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6%, dan usia  $>75$  tahun sebesar 63,8% (Riskesdas, 2018).

Peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat disertai dengan nyeri kepala, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 130 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Faktor penyebab hipertensi diantaranya seperti : usia diatas 50 tahun, riwayat keluarga, kebiasaan gaya hidup yang kurang sehat

(merokok, sering mengonsumsi makanan berlemak, kurang beraktivitas), jenis kelamin, dan tingkat stress.

Nyeri kepala pada pasien hipertensi merupakan masalah yang cukup mengganggu individu, sementara itu, kemampuan individu untuk mengenali dan memahami rasa sakit adalah penting karena dapat menjadi tanda awal dari suatu kondisi sakit, penyakit, luka fisik, dan jika ada kesehatan besar atau kecil masalah (Kumar & Elavarasi, 2016).

Terapi Su Jok adalah terapi alternatif komplementer yang dirancang oleh Profesor Park Jae Woo dari Korea Selatan pada tahun 1987. Su Jok mampu memberikan hasil yang cepat dan signifikan. Istilah Su Jok berasal dari Selatan Bahasa Korea. Kata Su berarti Tangan dan Jok berarti Kaki dan Su Jok memiliki fungsi sebagai panel perawatan untuk mengontrol kesehatan. Terapi dalam metode Su Jok dilakukan dengan cara merangsang tangan dan/atau kaki, karena mereka memiliki banyak kesamaan dalam tubuh manusia. Merangsang tangan dan kaki dapat dilakukan dengan pijatan, dan dengan memberi warna pada kulit, pemijatan,

dengan penempatan biji, magnet, jarum dan benda lain pada titik tertentu. Terapi Su Jok adalah dianggap sebagai metode terapi yang lebih mudah dan lebih murah daripada kebanyakan pengobatan alternatif dan hasilnya umumnya lebih cepat. Pandangan tentang proses penyembuhan dalam terapi Su Jok ini didasarkan pada konsep di mana tubuh manusia adalah organisme vital yang dipengaruhi oleh berbagai faktor dan juga memiliki hubungan efek kausal dengan semua energi di alam semesta. Semua perubahan dalam tubuh manusia harus mengikuti universal hukum interaksi timbal balik, dengan demikian keadaan kesehatan seseorang tidak hanya ditentukan oleh sifat individu tetapi juga kekuatan sekitarnya lingkungan (Luthria, 2021). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan dengan di Indonesia dengan studi retrospective.

Area nyeri yang paling umum adalah ekstremitas (32%). Jenis terapi su jok yang diberikan adalah terapi energi, terapi korespondensi dan kombinasi terapi (terapi energi dan korespondensi). Terapi kombinasi berhasil 100% dalam mengurangi nyeri

pada beberapa penyakit metabolik, mulai dari hipertensi, diabetes militus, penyakit jantung (Nurjannah & Hariyadi, 2021).

Tujuan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi terkait terapi Su Jok terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Realisasi pemecahan masalah adalah pentingnya terapi komplementer menggunakan terapi Su Jok. Khalayak Sasaran adalah Pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dosen pembimbing, panitia PKM, serta mahasiswa-mahasiswi.

Waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang edukasi mengenai pentingnya terapi komplementer menggunakan terapi Su Jok di Puskesmas Sukatani pada hari Kamis tanggal 05 Januari 2023.

Metode pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu : (1) Tahap persiapan, yaitu sosialisasi dilakukan dengan menyusun berbagai hal yang akan disampaikan pada kegiatan pengabdian meliputi penyusunan materi yang akan diberikan,

penyusunan jadwal pemberian materi, pembagian tugas tim pengabdian; (2) Tahap sosialisasi, menggunakan flyer yang diedarkan pada sivitas akademik STIKes Widya Dharma Husada Tangerang; (3) Tahap simulasi, tahapan ini diberikan edukasi pentingnya terapi komplementer menggunakan terapi Su Jok; (4) Tahap Evaluasi, dilakukan games serta tanya jawab oleh para peserta pengabdian dengan para pemateri.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat diadakan pada hari kamis tanggal 05 Januari 2023 di Puskesmas Sukatani. Tim pelaksana menilai bahwa peserta pada umumnya sudah memiliki pengetahuan dasar mengenai nyeri kepala dan hipertensi. Hal ini ditandai dengan tanya jawab dan berbagi pengalaman yang cukup banyak dan dalam antara peserta dan pemberi materi. Pertanyaan yang berasal dari peserta salah satu nya tentang manfaat imunisasi dan kemungkinan efek samping yang akan timbul serta cara penanganannya.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yaitu terapi Su Jok terhadap

penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi. Tim pelaksana menilai bahwa peserta pada umumnya sudah memiliki pengetahuan dasar mengenai penyakit hipertensi dan teknik pemijatan terapi Su Jok. Hal ini ditandai dengan tanya jawab dan

berbagi pengalaman yang cukup banyak dan dalam antara peserta dan pemberi materi. Pertanyaan yang berasal dari peserta salah satunya tentang efek samping, metode pijat, teknik titik pemijatan, kontraindikasi terapi Su Jok terhadap hipertensi.



## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Setelah dilakukan evaluasi terjadi peningkatan dan pemahaman yang dimiliki oleh orang tua yang telah mengikuti kegiatan penyuluhan sehingga orang tua paham tentang

pentingnya Terapi Su Jok dan melaksanakan sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan.

### Saran

Perlu adanya dukungan dari pemerintah dalam media informasi

sehingga dapat dilakukan secara berkesinambungan oleh kader posyandu dan tenaga kesehatan lainnya sehingga orangtua mendapat informasi secara akurat, selain itu tenaga kesehatan setiap bulannya mengevaluasi hasil dari kegiatan posyandu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81-90.
- Hanssen, H., Boardman, H., Deiseroth, A., Moholdt, T., Simonenko, M., Kränkel, N., ... & Leeson, P. (2022). Personalized exercise prescription in the prevention and treatment of arterial hypertension: a Consensus Document from the European Association of Preventive Cardiology (EAPC) and the ESC Council on Hypertension. *European Journal of Preventive Cardiology*, 29(1), 205-215.
- Hidayat, R., Agnesia, Y., & SAFITRI, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu Uptd Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 5(1), 8-19.
- Indonesia, K. K. R. (2018). Hasil utama riskesdas 2018. *Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kumar, K. H., & Elavarasi, P. (2016). Definition of pain and classification of pain disorders. *Journal of Advanced Clinical and Research Insights*, 3(3), 87-90.
- Luthria, G. B. (2021). Simply Su-Jok: Manage Hypertension and Hypotension, Here's How. Be it Hypertension or Hypotension, it is Possible for Older Adults to Control Both with the Help of Self-Healing Techniques. *Frees Press Journal*. <https://www.freepressjournal.in/weekend/simply-su-jok-manage-hyper-andhypotension-heres-how>
- Nurjannah, I., & Hariyadi, K. (2021). Su Jok as a complementary therapy for reducing level of pain: A retrospective study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101337.

- Permata, F., Andri, J., Padila, P., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(2), 60-69.
- Sartika, A., Andri, J., & Padila, P. (2022). Progressive Muscle Relaxation (PMR) Intervention with Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) on Blood Pressure of Hypertension Patients. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(2), 65-76.
- Ulfiana, E., Priyantini, D., & Fauziningtyas, R. (2018). Physical Activity, Sleep Quality and Physical Fitness of the Elderly who Live in Nursing Homes. In *Proceedings of the 9th International Nursing Conference (INC 2018)* (pp. 388-393).