



PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DAN TERAPI KOMPLEMENTER

Aria Wahyuni¹, Lisavina Juwita², Rahmiwati³, Rola Oktorina⁴

Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock

rolanaser@gmail.com¹rahmiwati@gmail.com²fdklisa@gmail.com³ariawahyuni@gmail.com⁴

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit kronik yang dapat menimbulkan masalah bagi kesehatan seseorang dikemudian hari akibat berbagai komplikasi. Data Depkes Sumbar, (2010) menyebutkan bahwa enam Kabupaten atau Kota yang tertinggi angka penderita hipertensi adalah Bukittinggi (41,8%) dari jumlah penduduk Sumbar 4.846.909/jiwa. Semakin tinggi tekanan darah maka semakin beresiko terkena penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Oleh sebab itu, hipertensi harus dihindari dengan mengurangi faktor risiko terjadinya hipertensi sehingga dapat mengurangi angka kematian akibat hipertensi. Terapi komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern. Terapi komplementer juga ada yang menyebutnya dengan pengobatan holistik. Pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer mempunyai manfaat meningkatkan kesehatan secara lebih menyeluruh salah satunya dengan senam kaki menggunakan batok kelapa. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah secara lisan. Pengetahuan peserta tentang hipertensi dan terapi komplementer sebelum dilakukan penyuluhan masih kurang dan sangat minim terlihat jelas dari 43% peserta yang mengetahui tentang penyakit hipertensi. Ketika diberikan pendidikan kesehatan dan penyampaian materi serta diskusi tentang hipertensi dan terapi komplementer, peserta dapat lebih mengetahui penyakit hipertensi dengan terjadi peningkatan 82% peserta mengetahui tentang hipertensi. Diharapkan kegiatan ini hendaknya dapat dilakukan di puskesmas yang lainnya guna meningkatkan kesadaran tentang hipertensi dan terapi komplementernya.

Kata-kata kunci : *hipertensi, terapi komplementer, batok kelapa*

Abstract

Hypertension or high blood pressure is a chronic disease that can cause problems for one's health in the future due to various complications. Data from the West Sumatra Ministry of Health, (2010) states that the six districts or cities with the highest number of hypertension sufferers are Bukittinggi (41.8%) of the total population of West Sumatra 4,846,909 / person. The higher the blood pressure, the higher the risk of coronary heart disease, heart failure, stroke and kidney disease. Therefore, hypertension must be avoided by reducing the risk factors for hypertension so that it can reduce the death rate due to hypertension. Complementary therapy is known as traditional therapy that is combined in modern medicine. There is also a complementary therapy called holistic medicine. Treatment using

complementary therapies has the benefit of improving overall health, one of which is foot exercises using coconut shells. The implementation of community service is carried out by using the oral lecture method. Participants' knowledge of hypertension and complementary therapies prior to counseling was still lacking and it was very minimal. It was clear from 43% of participants who knew about hypertension. When given health education and delivery of material and discussion about hypertension and complementary therapies, participants can know more about hypertension with an increase of 82% of participants knowing about hypertension. It is hoped that this activity should be carried out in other health centers to raise awareness about hypertension and its complementary therapies.

Keywords: *hypertension, complementary therapy, coconut shell*

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit kronik yang dapat menimbulkan masalah bagi kesehatan seseorang dikemudian hari akibat berbagai komplikasi. Hipertensi adalah keadaan di mana tekanan darah mengalami peningkatan yang memberikan gejala berlanjut pada suatu organ target di tubuh. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan juga ginjal. Pada umumnya penderita Hipertensi hampir tidak menyadari bahwa dirinya sakit. Berdasarkan data World Health Organization atau WHO (2014), yang menyatakan bahwa tercatat satu milyar orang didunia menderita hipertensi dan diperkirakan terdapat 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari seluruh total kematian yang disebabkan oleh penyakit ini. Menurut American Heart Association (2014), sekitar 77,9 juta orang di Amerika Serikat atau 1 dari 3 orang dewasa menderita hipertensi. Bahkan diperkirakan akan terus meningkat 7,2% atau sekitar 83,5 juta orang pada tahun 2030. (Dafriani, 2019). Menurut RISKESDAS tahun 2018, prevalensi Hipertensi pada umur ≥ 18 tahun di Indonesia sebesar 34,1%, Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil RISKESDAS tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia ≥ 18 adalah 25.8%. Berdasarkan data yang diperoleh Hipertensi menjadi peringkat pertama penyakit tidak menular yang didiagnosa di fasilitas kesehatan, dengan jumlah kasus mencapai 185.857. Angka ini nyaris 4 kali lipat lebih banyak daripada penyakit diabetes melitus tipe 2 yang ada di peringkat kedua.

Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat, terjadi penurunan dari 31,7% tahun 2007 menjadi 25,8% tahun 2013. (Ibrahim, Dewi, & Utami, 2017). Data Depkes Sumbar, (2010) menyebutkan bahwa enam Kabupaten atau Kota yang tertinggi angka penderita hipertensi adalah Bukittinggi (41,8%) dari jumlah penduduk Sumbar 4.846.909/jiwa. Asumsi Hipertensi biasanya bersifat asimtomatik, tetapi memiliki angka morbiditas dan mortalitas yang relative tinggi. Semakin tinggi tekanan darah maka semakin beresiko terkena penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Oleh sebab itu, hipertensi harus dihindari dengan mengurangi faktor risiko terjadinya hipertensi sehingga dapat mengurangi angka kematian akibat hipertensi (Dafriani, 2019).

Terapi komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern. Terapi komplementer juga ada yang menyebutnya dengan pengobatan holistik. Pendapat ini didasari oleh bentuk terapi yang mempengaruhi individu secara menyeluruh yaitu sebuah keharmonisan individu untuk mengintegrasikan pikiran, badan, dan jiwa dalam kesatuan fungsi (Smith et al., 2004). Definisi tersebut menunjukkan terapi

komplemeter sebagai pengembangan terapi tradisional dan ada yang diintegrasikan dengan terapi modern yang mempengaruhi keharmonisan individu dari aspek biologis, psikologis, dan spiritual. Hasil terapi yang telah terintegrasi tersebut ada yang telah lulus uji klinis sehingga sudah disamakan dengan obat modern. Kondisi ini sesuai dengan prinsip keperawatan yang memandang manusia sebagai makhluk yang holistik (bio, psiko, sosial, dan spiritual). Pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer mempunyai manfaat selain dapat meningkatkan kesehatan secara lebih menyeluruh juga lebih murah. Terapi komplementer terutama akan dirasakan lebih murah bila klien dengan penyakit kronis yang harus rutin mengeluarkan dana.

2. OBJEKTIF

Setelah mengikuti pendidikan kesehatan, masyarakat diharapkan mampu mengenal penyakit hipertensi, hal-hal apa saja yang dapat mengakibatkan dan memperburuk keadaan penyakitnya serta cara pencegahannya serta dapat menggunakan teknik terapi komplementer untuk mengatasi hipertensi.

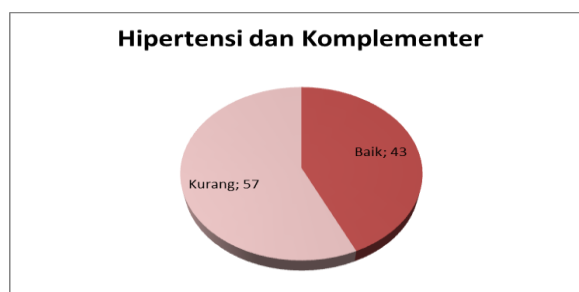
3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dimulai dengan konsultasi bersama kepala Puskesmas serta penanggungjawab penyakit tidak menular. Setelah melakukan survey ditetapkan pelaksanaan pengabdian masyarakat di 4 puskesmas yaitu puskesmas batagak, puskesmas nilam sari, puskesmas biaro dan puskesmas lasi di Bukittinggi. Total jumlah peserta yang ikut serta dalam kegiatan sekitar 68 orang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah pada tanggal 29, 30, 31 Januari 2020 dan 1 Februari 2020 pada pukul 08.30 WIB sampai 11.00WIB. Alat yang digunakan adalah, laptop, LCD. Acara dimulai dengan pembukaan oleh moderator dan dilanjutkan dengan acara pokok yaitu presentasi/ penjelasan tentang hipertensi dan terapi komplementer pada hipertensi. Setelah selesai penjelasan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk menyamakan persepsi. Kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi terapi komplementer hipertensi yaitu senam kaki dengan batok kelapa.

4. HASIL DAN DISKUSI

Persepsi konseptual dan operasional tentang hipertensi dan terapi komplementer telah dipahami oleh peserta sehingga proses pelaksanaan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan penyuluhan kesehatan yang mengambil tema “Hipertensi dan Terapi Komplementer mendapat tanggapan positif dari peserta.

Pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan terapi komplementer sebelum dilakukan penyuluhan terlihat kurang seperti terlihat pada tabel berikut:



Tabel 4.1 Hipertensi dan Komplementer sebelum dilakukan penyuluhan

Pengetahuan peserta tentang hipertensi dan terapi komplementer sebelum dilakukan penyuluhan masih kurang terlihat jelas dari 43% peserta yang mengetahui tentang penyakit hipertensi. Ketika diberikan pendidikan kesehatan dan penyampaian materi serta diskusi tentang hipertensi dan terapi komplementer, peserta dapat lebih mengetahui penyakit hipertensi. Setelah diberikan pemahaman melalui pendidikan kesehatan ini seperti terlihat di diagram berikut::



Tabel 4.2 Hipertensi dan Komplementer sesudah dilakukan penyuluhan

Dari tabel diatas terlihat 82% peserta mengetahui tentang Hipertensi dan Terapi komplementer. Ketika diberikan pendidikan kesehatan dan penyampaian materi tentang hipertensi dan terapi komplementer audiens tertarik mendengarkan apa saja tentang hipertensi dan terapi komplementer seperti tanda gejala, penyebab, pencegahan, terapi diet serta jenis terapi komplementer untuk penderita hipertensi. Peserta dapat memahami tentang hipertensi dan terapi komplementer. Dengan dilaksanakannya penyuluhan ini masyarakat mendapatkan pengetahuan tentang Hipertensi dan terapi komplementer.



5. KESIMPULAN

Kegiatan terlaksana sesuai tujuan dan rencana. Kegiatan ini mendapat sambutan yang baik baik dari pihak puskesmas maupun peserta. Kegiatan ini memberikan wacana baru kepada peserta tentang hipertensi dan terapi komplementer serta dapat meningkatkan pengetahuan pentingnya melakukan pencegahan hipertensi. Setelah dilakukannya penyuluhan masyarakat terutama Lansia dapat menerapkan pola hidup sehat dan terapi komplementer. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang terapi komplementer ini hendaknya dilakukan di PUSKESMAS lain yang ada di Bukittinggi.

6. REFERENSI

- Awaludin, S., Upoyo, A. S., & Purnawan, I. (2013). Pengaruh Light Massage Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Primer Di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 7(1), 01–100.
- Dafriani, P. (2019). Pendekatan Herbal Dalam Mengatasi Hipertensi. In CV.Berkah Prima: Padang.
- Dosh, S. A. (2009). The diagnosis of essential and secondary hypertension in adults. *Journal of Family Practice*, 50(8), 707–712.
- Harnani, Y., & Axmalia, A. (2017). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(5), 129–132.
- Ibrahim, Dewi, sari indah ratna, & Utami, dwi putri. (2017). Pengaruh Daun Binahong (*anredera cordifolia*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya. *Jurnal Abdimas Sainatika Volume*, 1(1), 77–87.
- Martin, W. (2016). Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Iptek Terapan*, 10(4), 211–217.
- Safitri, A. R., & Ismawati, R. (2018). Efektifitas Teh Buah Mengkudu Dalam Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi (Studi di UPTD . Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2018) Effectiveness Noni fruit tea In Lowering Blood Pressure Elderly With Hypertension. *Amerta Nutrition*, 2(2), 163–171.