

---

## **Pemberdayaan Masyarakat Peduli Hipertensi sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah melalui Terapi Komplementer *Slow Stroke Back Massage* di Puskesmas 23 Ilir Palembang**

**Yofa Anggriani Utama<sup>1\*</sup>**

Program Studi Keperawatan STIK Bina Husada Palembang  
Jalan Syech Abdul Somad No 28 Kel 22 Ilir Kec Bukit Kecil Palembang, Sumatera Selatan

\*Email Korespondensi: [yofaanggriani@yahoo.co.id](mailto:yofaanggriani@yahoo.co.id)

### **Abstract**

*Until now hypertension is still on of the main causes of death in Indonesia and throughout the world. Hypertension is a non- communicable disease that often occurs in the elderly. Management of hypertension cases can be carried out by health workers and the community through the application of complementary therapies that can be utilized by community the aim of carrying out this community service activity is carried out in the work area of the 23 ilir Palembang health center on 28 – 31 July 2024, the activity was attended by 20 people suffering from hypertension in the working area of the 23 ilir Palembang health center. The results of the implementasi evaluation using a questionnaire showed that knowledge before health education obtained a mean value of 45,5. After being given health education there was an increase in knowledge with an average value of 75,5, so that a difference of 30 obtained, the participants skill before carrying out the simulation of Complementary Therapy *Slow Stroke Back Massage* therapy obtained an average value of 34, the participants skill after carrying out the simulation obtained an average of 76, so that a difference of 42.*

**Keywords:** *complementary therapy, hypertension, lowering blood pressure, slow stroke back massage*

### **Abstrak**

Hipertensi hingga saat ini masih merupakan salah satu penyebab kematian utama di Indonesia dan seluruh dunia, penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular yang sering terjadi pada lansia, pengelolaan kasus hipertensi dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan dan Masyarakat melalui penerapan terapi komplementer yang dapat dimanfaatkan oleh Masyarakat Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat mengenai hipertensi dengan menerapkan Teknik terapi komplementer *Slow Stroke Back Massage*. Metode Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas 23 Ilir Palembang pada tanggal 28 – 31 Juli 2024 kegiatan diikuti oleh 20 orang penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas 23 Ilir Palembang Hasil evaluasi pelaksanaan dengan menggunakan kuesioner didapatkan bahwa pengetahuan sebelum edukasi kesehatan didapatkan nilai rerata 45.5 setelah diberikan edukasi kesehatan terdapat peningkatan pengetahuan dengan nilai rerata 75.5, sehingga didapat perbedaan sebesar 30, keterampilan peserta sebelum dilakukan simulasi Terapi Komplementer *Slow Stroke Back Massage* didapatkan nilai rerata 34, keterampilan peserta setelah dilakukan simulasi didapatkan nilai rerata 76, sehingga didapatkan nilai beda sebesar 42.

**Kata Kunci :** hipertensi, penurunan tekanan darah, *slow stroke back massage*, terapi komplementer

## PENDAHULUAN

Hipertensi hingga saat ini masih merupakan salah satu penyebab kematian utama di Indonesia dan seluruh dunia. Meskipun telah banyak upaya untuk memperbaiki pengenalan dan tatalaksana hipertensi, sebagian pasien gagal mencapai kendali tekanan darah (TD) sesuai target walaupun telah mendapatkan obat-obatan yang diindikasikan. Kelompok pasien ini digolongkan sebagai hipertensi resisten dan secara umum dianggap memiliki risiko terjadinya komplikasi organ dan kematian terkait hipertensi yang tinggi. Karenanya, dipandang penting untuk memiliki suatu panduan tingkat nasional agar dapat mendeteksi serta menatalaksana pasien hipertensi resisten dengan lebih baik <sup>(1)</sup>

Hipertensi merupakan “silent killer”, dengan 1 dari 3 orang dengan Hipertensi di Indonesia tidak menyadari bahwa dirinya telah menderita hipertensi. Peningkatan tekanan darah yang menetap ini berkorelasi positif terhadap meningkatnya risiko untuk terkena penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Perlu dilakukan pengecekan secara rutin dan berkala, agar dapat dideteksi secara dini sehingga tatalaksana awal dapat dilakukan, sehingga komplikasi dapat dihindari dan kecatatan dan kematian dapat dicegah. Dengan melakukan deteksi dini dan memeriksakan tekanan darah setiap bulannya, maka diharapkan komplikasi akibat hipertensi dapat dicegah dan dikendalikan. Deteksi dini Hipertensi dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah pada pasien usia  $\geq 15$  tahun. Jumlah target deteksi dini Hipertensi tahun 2023 adalah sebanyak 148.139.073 orang. Cakupan deteksi dini Hipertensi sampai dengan bulan Juni 2023 adalah sebanyak 17.836.344 orang (12,04%), deteksi dini Hipertensi di Indonesia berdasarkan data sebesar 12,04% (25.958.499 dari 208.982.372 penduduk usia 15 tahun). Provinsi dengan cakupan deteksi dini tertinggi adalah NTB (31,9%), diikuti Gorontalo (22,9%) dan Banten (21,8%). 3 Provinsi dengan cakupan terendah adalah Papua Barat (3,78%), DI Yogyakarta (3,65%) dan Bali (1,25%), pada provinsi Sumatera Selatan data hipertensi sebanyak (6,23%) sedangkan data penyakit hipertensi di Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2021 sebanyak 987.295, tahun 2022 sebanyak 1.497.736 dan tahun 2023 terjadi peningkatan 1.951.068 <sup>(2)</sup>

Berdasarkan data pencapaian kinerja program penyakit tidak menular Puskesmas 23 Ilir Palembang, pada kunjungan kesehatan penderita hipertensi pada tahun 2020 sebanyak 906 pasien, pada tahun 2021 sebanyak 267 pasien, pada tahun 2022 sebanyak 118 pasien, pada tahun 2023 pasien hipertensi sebanyak 1502 pasien dan pada tahun 2024 sebanyak 4070 pasien <sup>(3)</sup>

Pencegahan penyakit hipertensi sangat penting karena hipertensi bukan hanya sebagai penyebab utama kematian dini, tetapi juga menyebabkan sejumlah komplikasi yang memiliki tingkat kematian yang signifikan, untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan Masyarakat mengenai hipertensi, dengan ceramah dan mendistribusikan leaflet sehingga meningkatkan pemahaman yang lebih baik mengenai factor resiko dan dampak hipertensi <sup>(4)</sup>

Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular yang sering terjadi pada lansia, pengelolaan kasus hipertensi dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan dan Masyarakat melalui penerapan terapi komplementer yang dapat dimanfaatkan oleh Masyarakat untuk mengatasi masalah hipertensi antara lain terapi bekam, relaksasi dan acupressure <sup>(5)</sup>

Salah satu terapi masase yang dapat diterapkan untuk penurunan tekanan darah adalah terapi *slow stroke back massage*. *Slow stroke back massage* adalah pijatan secara pelan, ritmik, dan pergerakan tangan yang lembut pada punggung pasien. Pergerakan-pergerakan yang digunakan dalam pijat ini adalah tipe pijat permukaan yang cukup memberikan efek sensasional dan memberikan banyak manfaat dalam relaksasi pasien. <sup>(6)</sup>

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan 4 orang penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas 23 Ilir Palembang menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan mengenai cara menurunkan tekanan darah dengan terapi komplementer *Slow Stroke Back Massage* dengan adanya permasalahan tersebut maka perlu diadakannya pengabdian kepada Masyarakat yang akan dilakuakn dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan terapi komplementer *Slow Stroke Back Massage*.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas 23 Ilir Palembang pada tanggal 28 – 31 Juli 2024 kegiatan diikuti oleh 20 orang penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas 23 Ilir Palembang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas 23 Ilir Palembang, Adapun langkah – langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi : tahap persiapan : berkordinasi dengan petugas puskesmas 23 Ilir mengenai data penderita hipertensi yang bersedia untuk dilakukan intervensi terapi komplementer *Slow Stroke Back Massage*, Hari pertama sosialisasi kegiatan yaitu kontrak waktu untuk kunjungan rumah dengan para penderita hipertensi, pada hari ke dua dan ketiga tahap pelaksanaan : dilakukan dengan mengadakan kunjungan ke rumah penderita hipertensi yang bersedia untuk dilakukan terapi komplementer *Slow Stroke Back Massage* selanjutnya membagikan kuesioner item pertanyaan mengenai Teknik komplementer *Slow Stroke Back Massage* selanjutnya memberikan pelatihan komplementer *Slow Stroke Back Massage*, setiap pasien diajarkan teknik komplementer *Slow Stroke Back Massage* selama 20 menit, pada hari empat tahap evaluasi mengadakan sesi diskusi kepada peserta kemudian membagikan Kembali kuesioner mengenai item pertanyaan teknik komplementer *Slow Stroke Back Massage* serta meminta para peserta mempraktekkan Kembali teknik komplementer *Slow Stroke Back Massage* dilakukan selama 20 menit setiap peserta.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan tanggal 28 – 31 Juli 2024 terlaksana sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan, kegiatan tersebut mendapatkan respon yang sangat baik dari Masyarakat yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang.

Jumlah peserta kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 20 orang dengan usia berkisar antara 43 tahun sampai 65 tahun, menderita hipertensi lebih dari 2 tahun serta rutin berobat ke puskesmas 23 Ilir Palembang. Adapun pelaksanaan kegiatan dengan memberikan penyuluhan kesehatan mengenai Peduli Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Melalui Terapi Komplementer *Slow Stroke Back Massage*, untuk mengevaluasi keberhasilan dari kegiatan ini dilakukan dengan membagikan kuesioner mengenai Terapi Komplementer *Slow Stroke Back Massage*, sebelum dilaksanakannya kegiatan setelah itu dilakukan Analisa terhadap kuesioner tersebut, selanjutnya dilaksanakan Penyuluhan Kesehatan mengenai terapi komplementer *Slow Stroke Back Massage*, setelah itu dilakukan pembagian kuesioner mengenai item pertanyaan mengenai dan meminta para peserta untuk mencoba mempraktekkan kembali teknik komplementer *Slow Stroke Back Massage* kemudian dilakukan Analisa terhadap kuesioner tersebut.

Tabel 1. Perubahan rerata pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi kesehatan tentang Peduli Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Melalui Terapi Komplementer *Slow Stroke Back Massage* di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang (N=20)

No	Variabel	Pre test	Post Test	Beda
1	Pengetahuan	45,5	75,5	30

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa pengetahuan sebelum edukasi kesehatan mengenai Peduli Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Melalui terapi Komplementer *Slow Stroke Back Massage* didapatkan nilai rerata 45.5 setelah diberikan edukasi kesehatan terdapat peningkatan pengetahuan dengan nilai rerata 75.5, sehingga didapat perbedaan sebesar 30.



Gambar 1

Gambar 2

Pembangunan kesehatan dalam bidang promotif menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi dengan metode penyuluhan didapatkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi menjadi sebesar 82%. Peningkatan pengetahuan yang baik diharapkan menjadikan masyarakat lebih sadar dan mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam kesehariannya (7)

*Strategi* yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat dalam mengatasi masalah hipertensi dengan Pendidikan Kesehatan melalui tatap muka secara langsung maupun dengan media social sehingga dapat merubah perilaku Masyarakat dalam penanganan penyakit hipertensi (8)

Masalah Kesehatan Masyarakat dalam pengelolaan hipertensi perlu mendapatkan perhatian khusus dengan menerapkan asuhan keperawatan keluarga yang berfokus kepada pencegahan dan perawatan hipertensi lansia dirumah meliputi diet, olahraga, spiritual, kebutuhan istirahat, obat – obatan, pentingnya peran keluarga dan terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi (9)

Tabel 2. Perubahan rerata keterampilan peserta setelah mengikuti simulasi tentang Peduli Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Melalui Terapi Komplementer *Slow Stroke Back Massage* di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang (N=20)

No	Variabel	Pre test	Post Test	Beda
1	Simulasi Terapi komplementer <i>slow stroke back massage</i>	34	76	42

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa keterampilan peserta sebelum dilakukan simulasi Peduli Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Melalui Terapi Komplementer *Slow Stroke Back Massage* didapatkan nilai rerata 34, keterampilan peserta setelah dilakukan simulasi didapatkan nilai rerata 76, sehingga didapatkan nilai beda sebesar 42.



Gambar 3



Gambar 4

Pengobatan hipertensi bisa dilakukan secara farmakologis maupun *non farmakologis*. Pengobatan non farmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah yaitu berupa tanaman tradisional (Herbal), akupuntur, akupresur, terapi relaksasi, pijat refleksi, *massage* punggung, senam berupa senam lansia, senam yoga dan lain-lain. *Slow stroke back massage* merupakan salah satu tindakan *massage* dengan gerakan sentuhan dan penekanan pada kulit area punggung dengan usapan perlahan selama 3-10 menit yang memberikan efek relaksasi pada otot, tendon dan ligament<sup>(10)</sup>

Upaya pengendalian tekanan darah dengan terapi farmakologi memberikan obat antihipertensi dalam jangka waktu yang lama dapat memberikan dampak yang buruk untuk Kesehatan terlebih tanpa adanya pengawasan dan control dari tenaga kesehatan, oleh karena itu Upaya pengendalian hipertensi secara aman dan mudah diterapkan oleh masyarakat melalui penerapan terapi komplementer<sup>(11)</sup>

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal atau tekanan sistolik lebih tinggi dari 140 mmhg dan diastolic diatas 90 mmhg, upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia penderita hipertensi dengan terapi *Slow Stroke Back Massage*, adapun metode pelaksanaannya dengan penyuluhan dan demonstrasi terapi *slow stroke back massage* pada lansia penderita hipertensi didapatkan hasil rata-rata tekanan sistolik sebelum 145.5 mmHg dan diastolik 87.5 mmhg, hasil pengukuran tekanan darah sesudah pemberian terapi SSBM rata-rata tekanan sistolik 125.6 mmHg dan diastolik 81 mmhg.<sup>(12)</sup>

Pengendalian tekanan darah merupakan salah satu upaya untuk mengurangi terjadinya komplikasi hipertensi, untuk mencegah komplikasi diperlukan Upaya pengontrolan tekanan darah, motivasi dari diri lanjut usia mencegah komplikasi, dukungan keluarga serta pelayanan kesehatan sangat berperan penting dalam memberikan promotive dan preventif pada lanjut usia yang mengalami hipertensi untuk memberikan pengetahuan yang lebih baik mengenai tekanan darah tinggi untuk pencegahan dan pengontrolan tekanan darah. <sup>(13)</sup>

Upaya meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup penderita hipertensi sehingga dapat menurunkan keluhan intensitas nyeri kepala yang sangat mengganggu aktivitas sehari – hari, dengan melakukan pelatihan kepada penderita dan keluarga dalam upaya penatalaksanaan penyakit hipertensi dengan menerapkan Terapi Komplementer *Slow Stroke Back Massage*(14). Berdasarkan hasil pengabdian kepada Masyarakat teori dan hasil penelitian menyatakan bahwa pengetahuan pada penderita hipertensi mengenai Terapi Komplementer *Slow Stroke Back Massage* dengan metode penyuluhan Kesehatan dan pelatihan Terapi Komplementer *Slow Stroke Back Massage* dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, berdasarkan hal tersebut diperlukan peran tenaga Kesehatan untuk melaksanakan kegiatan promosi Kesehatan untuk mengatasi hipertensi dengan melibatkan peran serta masyarakat agar dapat mengontrol tekanan darah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian Masyarakat selama 4 (empat) hari, didapatkan bahwa : meningkatnya pengetahuan para peserta mengenai hipertensi dan keterampilan mengenai terapi komplementer *Slow Stroke Back Massage*.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIK Bina Husada, anggota pengabdian, unit penelitian dan pengabdian kepada masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada, Kepala Puskesmas beserta staf Puskesmas 23 Ilir, tokoh masyarakat dan masyarakat di wilayah kelurahan 23 Ilir Palembang.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Perhimpunan Dokter Indonesia. Panduan Pengenalan dan Tatalaksana Hipertensi Resisten Di Indonesia. Indones Soc Hypertens Perhimpun Dr Hipertens Indones. 2024;1–62.
2. Kemenkes. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/23031800001/rsup-kandou-manado-berhasil-lakukan-transplantasi-ginjal-perdana-di-indonesia-timur.html>. 2023;
3. Profil Puskesmas 23 Ilir. Profil Puskesmas 23 Ilir 2024. 2024;
4. Somadayo NAS, Sadik F. Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Hipertensi di Puskesmas Kalumata Kota Ternate. 2024;7(3):643–8.
5. Yanto A, Armiyati Y, Hartiti T, Ernawati E, Aisah S, Nurhidayati T. Pengelolaan kasus hipertensi pada lansia di pulau Karimunjawa menggunakan pendekatan terapi komplementer. *Salut J Pengabdian Kpd Masy*. 2022;2(1):6.
6. Moradi Z, Aliabadi A, Rahdari A, Moghaddam F, Sanchooli F, Heydari N. Slow-Stroke Back Massage Intervention for Relieving Postpartum Fatigue in Primiparous Mothers after a Natural Delivery: A Randomized Clinical Trial in Zabol. *Br J Pharm Res*. 2016;14(5):1–7.
7. Meliala L, Syafitri A, Lestari P, Patnisuri A. Upaya Peningkatan Pengetahuan

- Hipertensi Kepada Lansia Di Puskesmas Namorambe. *J Pengabd Masy Putri Hijau*. 2023;3(4):6–8.
8. Anshari Z. Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *J Penelit Keperawatan Med*. 2020;2(2):54–61.
  9. Sudiantara K, Ayu Henny Achjar K, Gama IK. Pemberdayaan Kader Dan Keluarga Dalam Pengelolaan Hipertensi Lansia Untuk Meningkatkan Status Kesehatan. *J Pengabd Masy Indones*. 2022;2(2):155–63.
  10. Dewi Utari, Rosma Karinna Haq EDP. Penerapan Teknik Slow Stroke Back Massage Terhadap. 2023;2:11–8.
  11. Dedi Muhdiana1\*, Nurhayati2, Lily Herlinah3, Heri Rosyati4 AA-A, Rohanah6, Anggita Delia Putri Atifa7 SDP. Pemberdayaan Lansia Dalam Penanganan Hipertensi Dengan Terapi Komplementer Akupresur. 2024;7(2):915–23.
  12. Fakhruddin Nasrul Sani, Agung Widiastuti AIA. Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Pemberian Slow Stroke Back Massage Dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *J Pengabd Kpd Masy - Aphelion [Internet]*. 2024;4:171–8. Available from: <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>
  13. Fratidina Y., Wahidin Mk, Dra Jomima Batlajery Mk, Imas Yoyoh Mk, Rizka Ayu Setyani Mk, Arantika Meidya Pratiwi M. Motivasi Diri Dan Dukungan Keluarga Dalam Mengontrol Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *J JKFT*. 2022;7(1).
  14. Damawiyah S, Kamariyah N. Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi dengan Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage dengan Minyak Serai Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kepala Desa Kramat Jegu Taman Sidoarjo. *Semin Nas Pengabd Kpd Masy 2021*. 2022;1(1):743–7.