

PENGABDIAN MASYARAKAT MELALUI PEMANFAATAN JALAN TERAPI PADA LANSIA DI DESA SUMBER SARI, KUTAI KARTANEGARA

Kresna Febriyanto^{1*}, Sri Sunarti², Suprayitno³, Ainur Rachman⁴

¹²³⁴Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

*email: kresna.kesmas@umkt.ac.id

Abstract

The disease that most attacks the elderly one of which is hypertension. The hypertension is one of the main public health problems today. The prevalence of hypertension is 25.8% of Indonesia's population. If not handled properly as early as possible can be the number 1 killer of humanity. Community service activities carried out with the aim of improving the health status of the elderly by using therapeutic roads as an alternative in overcoming hypertension in Sumber Sari Village, Kec. Loa Kulu Kab. Kutai Kartanegara. The method of community service is training, and health education in the use of therapeutic roads in the Posyandu Elderly Anggrek Ungu Sumber Sumber village followed by 29 elderly people. The introduction of therapy is carried out in January 2018 and is then applied by the elderly every day. Posyandu cadres that have been formed to monitor the elderly in the utilization of therapeutic roads that have been made. In addition, by doing health education, the elderly can realize about maintaining daily health and not consuming foods that cause excessive hypertension.

Keywords:The way of therapy, Hipertention, Elderly.

Abstrak

Penyakit yang paling banyak menyerang lansia salah satunya adalah penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu masalah utama kesehatan masyarakat saat ini. Prevalensi hipertensi sebesar 25,8% penduduk Indonesia. Bila tidak ditangani dengan baik sedini mungkin bisa menjadi pembunuh nomor 1 umat manusia. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan lansia dengan pemanfaatan jalan terapi sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi penyakit hipertensi di Desa Sumber Sari Kec. Loa Kulu Kab. Kutai Kartanegara. Metode pengabdian masyarakat ini yaitu pelatihan, dan pendidikan kesehatan dalam pemanfaatan jalan terapi di Posyandu Lansia Anggrek Ungu Desa Sumber Sari diikuti oleh 29 orang Lansia. Pengenalan jalan terapi dilaksanakan pada Januari 2018 dan selanjutnya diaplikasikan oleh lansia setiap harinya. Kader posyandu yang telah terbentuk melakukan pemantauan lansia dalam pemanfaatan jalan terapi yang telah dibuat. Selain itu, dengan dilakukannya pendidikan kesehatan, lansia dapat menyadari tentang menjaga kesehatan sehari-hari dan tidak mengkonsumsi makanan yang memicu hipertensi secara berlebihan.

Kata Kunci: Jalan Terapi, Hipertensi, Lansia

1. PENDAHULUAN

Pertambahan jumlah lansia di Indonesia dalam kurun waktu 1990 sampai 2025, diperkirakan sebagai pertumbuhan lansia yang tercepat di Dunia, sekarang Indonesia berada

diperingkat empat dunia dengan jumlah lansia 24 juta jiwa di bawah Cina, India, dan Amerika Serikat (Martono & Kris, 2006).

Penyakit yang paling banyak menyerang lansia salah satunya adalah

penyakit hipertensi. Prevalensi hipertensi secara nasional sebesar 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi (Riskesdas, 2013). Selain itu juga, berdasarkan laporan rumah sakit melalui Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS) tahun 2010 ditemukan 10 peringkat terbesar penyakit penyebab rawat jalan dari seluruh penyakit rawat jalan pada kelompok usia 45-64 tahun dan >65 tahun tertinggi adalah penyakit hipertensi primer (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis merupakan pengobatan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah. Pengobatan farmakologis memiliki efek samping yaitu dapat memperburuk keadaan penyakit atau efek fatal lainnya. Hal ini dikarenakan respon terhadap suatu jenis obat pada setiap orang berbeda. Efek samping yang mungkin timbul adalah sakit kepala, pusing, lemas dan mual. Salah satu alternatif yang tepat untuk menurunkan tekanan darah tanpa ketergantungan obat dan efek samping adalah dengan menggunakan non farmakologis (Kowalski, 2010).

Intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah hipertensi salah satunya adalah pijat refleksi. Sebagian besar usia 46-55 tahun merupakan kategori umur yang menderita penyakit hipertensi, ditemukan bahwa terapi pijat refleksi kaki bisa menurunkan tekanan darah

pada penderita hipertensi (Rezky, Hasneli, & Hasanah, 2015).

Upaya untuk meningkatkan status derajat kesehatan masyarakat lansia yakni dengan menggerakkan dan memberdayakan lansia untuk hidup sehat, meningkatkan akses lansia terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas, meningkatkan sistem surveilans, monitoring dan informasi kesehatan, serta meningkatkan pembiayaan kesehatan. Dengan melalui salah satu program pemberdayaan masyarakat hipertensi dapat dicegah dengan pencegahan tersier difokuskan pada upaya mempertahankan kualitas hidup penderita. Pencegahan tersier dilaksanakan melalui tindak lanjut dini dan pengelolaan hipertensi yang tepat serta minum obat teratur agar tekanan darah dapat terkontrol dan tidak memberikan komplikasi seperti penyakit ginjal kronik, stroke dan jantung (Kemenkes RI, 2013).

Menurut prof. Tjandra upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi dimulai dengan meningkatkan kesadaran masyarakat dan perubahan pola hidup ke arah yang lebih sehat. Untuk itu puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan dasar perlu melakukan pencegahan primer yaitu kegiatan untuk menghentikan atau mengurangi faktor resiko hipertensi sebelum penyakit hipertensi terjadi, melalui promosi kesehatan seperti diet yang sehat dengan cara makan cukup sayur dan buah, rendah garam dan lemak, rajin melakukan aktifitas dan tidak merokok (Kemenkes RI, 2013).

Pendidikan kesehatan merupakan suatucara penunjang program-program kesehatan yang dapat menghasilkan perubahan, peningkatan pengetahuan dalam waktu yang pendek. Konsep pendidikan kesehatan merupakan proses belajar pada individu, kelompok atau masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi masalah kesehatan menjadi mampu (Notoatmodjo, 2007).

Hipertensi merupakan salah satu dari 10 penyakit tertinggi yang berada di Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara Propinsi Kalimantan Timur dengan 620 kasus, mayoritas menderita penyakit hipertensi adalah lansia. Hasil observasi yang telah dilakukan ditemukan data di lapangan menunjukkan bahwa RT 03 terdapat 45 orang lansia dengan sejumlah 40 kasus hipertensi, sedangkan di RT 04 terdapat 61 orang lansia dengan jumlah 57 kasus hipertensi.

Data yang telah diuraikan diatas perlu dilaksanakan pemberdayaan masyarakat sebagai bentuk pengabdian dalam peningkatan kehidupan masyarakat. Selain itu, untuk mewujudkan kesejahteraan dan membantu masyarakat dalam menyelesaikan permasalahan kesehatan secara mandiri. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan lansia dengan pemanfaatan jalan terapi sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi penyakit hipertensi di RT 03 dan RT 04 Desa Sumber Sari Kec. Loa Kulu Kab. Kutai Kartanegara.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan, pelatihan dan pemanfaatan jalan terapi. Pendidikan kesehatan mengenai pencegahan penyakit Hipertensi dilakukan di posyandu lansia Anggrek Ungu Desa Sumber Sari Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara. Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu dengan menggunakan lembar kuesioner, dimana isi kuesioner mengenai pertanyaan pengetahuan hipertensi. Lembar kuesioner dibagi menjadi 2 tahap yaitu pre test dan post test. *Pre test* diberikan sebelum dilakukannya pendidikan kesehatan untuk menguji tingkat pengetahuan awal lansia terhadap materi hipertensi. Sedangkan *Post test* diberikan setelah dilakukannya pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk evaluasi akhir saat materi yang telah ditampilkan dan diberikan dengan maksud apakah lansia telah mengerti dan memahami materi. Perhitungan pre test dan post test menggunakan uji statistic.

Pengabdian Masyarakat dalam mengatasi penyakit hipertensi pada Lansia berupa pelatihan dalam pemanfaatan jalan terapi di Posyandu Lansia Anggrek Ungu Desa Sumber Sari Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara. Pengenalan jalan terapi dilaksanakan pada bulan Januari 2018 serta penerapan selanjutnya dapat dilanjutkan oleh kader yang telah diberdayakan pada lansia RT 03 dan RT

04 sebanyak 29 orang yang dilaksanakan setiap 1 kali sehari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini bertujuan dalam peningkatan kehidupan masyarakat. Selain itu, untuk mewujudkan kesejahteraan dan membantu masyarakat dalam menyelesaikan permasalahan kesehatan secara mandiri agar tercapainya derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya khususnya pada lansia demi meningkatkan Usia Harapan Hidup di Indonesia.

Penambahan usia menyebabkan terjadinya perubahan hormonal dan perubahan pada vaskular. Elastisitas pembuluh darah arteri juga semakin berkurang dan menjadi kaku. Keadaan ini dapat menyebabkan arteri tidak dapat mengembang saat jantung memompa darah sehingga darah yang mengalir menjadi tidak lancar (Widharto, 2007).

Proses penuaan dapat menyebabkan terjadinya risiko penyakit hipertensi pada system kardiovaskuler. Penanganan penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan cara non-farmakologis yaitu dengan cara terapi kompromen teratau yang biasa disebut dengan pijat refleksi kaki (Aspiana, 2014).

Penelitian yang dilakukan Nugroho (2012) dengan judul "Pengaruh Pijat Refleksi Kaki dan Hipnoterapi Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi" didapatkan hasil bahwa pijat refleksi mampu menurunkan tekanan darah sistol sebesar 23,5 mmHg dan diastol sebesar 8,42 mmHg. Penelitian

lainoleh Zunaidi, Nurhayati, dan Prihatin (2014) didapatkan hasil bahwa pijat refleksi mampu menurunkan tekanan darah sistol sebesar 13,8mmHg dan diastol 13,3 mmHg.

Refleksi injak batu adalah berjalan tanpa alas kaki memungkinkan kerja otot tertentu dalam menjaga postur tubuh, sehingga keseimbangan tubuh akan terjaga. Adapun manfaat dari refleksi injak batu ini diantaranya mampu meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan metabolisme, membuang toksin dari tubuh, meningkatkan keseimbangan hormon, menghilangkan kelelahan dan lain-lain.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pembuatan jalan terapi tersebut. Pembuatan jalan terapi ini dilaksanakan pada hari Jumat, 5 januari 2018. Kegiatan ini dilaksanakan bersama-sama dengan warga sekitar posyandu lansia anggrek ungu, Desa Sumber Sari, Loa Kulu, Kalimantan Timur. Jalan terapi yang dibuat bertujuan agar lansia dapat mengendalikan kenaikan tekanan darah dengan cara melakukan terapi refleksi kaki injak batu yang telah disediakan. Selain itu, agar meningkatkan kunjungan lansia ke posyandu.

Setelah dilakukan refleksi kaki didapatkan beberapa responden mengatakan badan lebih ringan dan sakit kepala berkurang. Pendapat ini didukung oleh Wijayakusuma (2006) yang menyatakan bahwa pijat refleksi kaki dapat memberikan rangsangan relaksasi yang mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh pada bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan titik

syaraf kaki yang dipijat. Sirkulasi darah yang lancar akan memberikan efek relaksasi sehingga tubuh mengalami kondisi seimbang.

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah Kader posyandu melakukan pemantauan lansia sebanyak 29 orang dalam pemanfaatan jalan terapi yang telah dibuat. Dengan dilaksanakan pemantauan dalam pemanfaatan jalan terapi, penyakit hipertensi pada lansia dapat diatasi sehingga menurunkan angka kejadian penyakit hipertensi yang diderita oleh lansia di Desa Sumber Sari.

Pendidikan kesehatan juga dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat ini. Pendidikan kesehatan yang telah dilakukan, penulis mengundang 29 responden (lansia) untuk hadir dalam acara tersebut. Namun, dari 29 orang responden, hanya 16 responden yang dapat menghadiri undangan, sedangkan 13 responden berhalangan. Untuk 13 responden yang berhalangan hadir tetap dilakukannya pendidikan kesehatan dengan cara *door to door*.

Pendidikan kesehatan dapat berperan untuk merubah perilaku individu, kelompok dan masyarakat sesuai dengan nilai-nilai kesehatan. Perubahan perilaku yang diharapkan adalah dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya sakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta

berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat sehingga perubahan perilaku merupakan hasil dari pendidikan kesehatan. Pembentukan perilaku diawali dari kelompok sosial terkecil yaitu keluarga. Pencapaian perilaku masyarakat yang sehat harus dimulai pada masing-masing keluarga (Notoatmodjo, 2007). Perilaku seseorang atau masyarakat yang sehat dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang salah satunya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan.

Setelah dilakukannya pendidikan kesehatan, hasil dari kuesioner yang telah diberikan kemudian dihitung menggunakan bantuan salah satu *software statistic* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai penyakit hipertensi setelah dilakukannya pendidikan kesehatan, yang ditunjukkan dari hasil tabel perhitungan SPSS menggunakan uji Wilcoxon. Hasil dari perhitungan *pre test* dan *post test* mengalami adanya peningkatan pengetahuan lansia sebelum dan setelah intervensi. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil rata-rata *Pre Test* dan *Post Test* yang mengalami peningkatan dari rata-rata hasil *Pre test* yang hanya sebesar 7,31 dan setelah melakukan Penyuluhan rata-rata Hasil *Post Test* sebesar 9,15. Dan dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa penyuluhan ini mengalami peningkatan sebesar 1,84.



Gambar 1. Pembuatan Jalan Terapi



Gambar 2. Pendidikan Kesehatan di Posyandu Lansia Anggrek Ungu



Gambar 3. Penggunaan Jalan Terapi

4. PENUTUP

Telah terbentuknya 1 orang kader yang akan memantau dalam pemanfaatan jalan terapi oleh lansia di Posyandu Lansia Anggrek Ungu Desa Sumber Sari Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara setiap hari. Sebanyak 29 orang yang telah terdata dan masuk kedalam kategori lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk mengatasi penyakit hipertensi pada lansia.

Selanjutnya, diharapkan kepada kader untuk secara rutin melakukan kegiatan jalan terapi setiap hari. Kader juga diharapkan memeriksakan kondisi kesehatan lansia secara rutin. Kader juga diharapkan melakukan pendidikan kesehatan agar lansia dapat lebih memahami dan peduli terhadap kondisi kesehatan mereka masing-masing. Selain itu, lansia juga diharapkan agar lebih peduli dan membiasakan pola hidup sehat agar tidak rentan terkena penyakit. Lansia juga diharapkan tidak mengkonsumsi makan-makanan yang dapat memicu terjadinya penyakit, terutama penyakit hipertensi. Makan-makanan yang dihindari sebagaimana yang dimaksud adalah garam yang berlebih, alkohol, gula yang berlebih, makanan cepat saji, makanan beku, dan daging merah.

5. DAFTAR PUSTAKA

Aspiana, N. (2014). Pengaruh pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di pstw yogyakarta unit budi luhur.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah yogyakarta.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan: Gambaran Kesehatan lanjut Usia di Indonesia. Jakarta.

Kowalski, R. E. (2010). Terapi hipertensi: program 8 minggu menurunkan tekanan darah tinggi dan mengurangi risiko serangan jantung dan stroke secara alami. Bandung: Penerbit Qanita.

Martono, H., & Kris, P. (2006). Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) (Edisi 2). Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Nugroho, I. A., Asrin, & Sarwono. (2012). Efektivitas pijat refleksi kakidan hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. From http://www.academia.edu/8373947/Jstikesmuhgo-gdl-irmawand-1365-2-hal_57-3.

Notoatmodjo, S. (2007). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan seni. Jakarta: Rineka Cipta.

Puskesmas Durian Depun. (n.d.). SOP Refleksi Injak Batu. Retrieved January 22, 2019, from https://slideus.org/philosophy-money.html?utm_source=sop-terapi-injak-kaki.

Rezky, R. A., Hasneli, Y., & Hasanah, O. (2015). Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan

- darah pada penderita hipertensi primer, 2(2). Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/186872-ID-pengaruh-terapi-pijat-refleksi-kaki-terh.pdf>.
- Riskesmas. (2013). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta.
- Widharto. (2007). Bahaya hipertensi. Jakarta Selatan: Sunda Kelapa Pustaka.
- Wijayakusuma, H. (2006). Terapi Pijat Refleksi Kaki. Cetakan 2. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Zunaidi, Nurhayati, Prihatin. (2014). Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Klinik Sehat Hasta Therapetika Tugurejo Semarang. Prosiding Konferensi Nasional II PPNI, 56-65.