

PEMBERDAYAAN KELUARGA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG SLOW STROKE BACK MASSAGE DALAM MENURUNKAN NYERI HIPERTENSI

FAMILY EMPOWERMENT THROUGH HEALTH EDUCATION IN LOWERING BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY

Suriani*¹, Roslaini¹, dan Liza Phonna¹

¹Program Studi diploma III Keperawatan, Akper kesdam Iskandar Muda, Lhokseumawe,
Indonesia.

*Corresponden Email: ns.suriani.m.kep@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Revised
Accepted
Available online

Kata Kunci:

pemberdayaan keluarga, *slow stroke back massage*, nyeri, hipertensi

Keywords:

family empowerment, pain, hypertension

ABSTRAK

Hasil Survey Puskesmas Terdapat 80 Warga Yang Mengalami Hipertensi. Dan Berdasarkan Hasil Survey Di Lapangan , Presentase Warga Yang Menderita Hiprtensi Tidak Terkontrol Sebanyak 28%. Hasil Angka Survey Ke Biasaan Warga Berkaitan Dengan Hipertansi Pada Warga Adalah: Kebiasaan Merokok =80% Kebiasaan Minum Kopi =70% Kurang Aktifitas Fisik =10%, Kebiasaan Makan Makanan Asin Setiap Hari =30%. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan Pemberdayaan keluarga Melalui Penyuluhan Kesehatan tentang *slow stroke back massage* dalam Menurunkan nyeri hipertensi. Metode pelaksanaan kegiatan ini berupa penyuluhan dan penerapan *slow stroke back massage* yang terdiri dari penyuluhan tentang manfaat, alat dan bahan dan prosedur pelaksanaan *slow stroke back massage*. Hasil pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam menurunkan nyeri pada penderita hipertensi. Diharapkan kepada keluarga penderita hipertensi mampu merawat keluarga dengan hipertensi.

ABSTRACT

The results of the Community Health Center Survey showed that 80 residents had hypertension. And based on survey results in the field, the percentage of residents suffering from uncontrolled hypertension is 28%. The results of the survey figures regarding residents' habits related to hypertension in residents are: smoking habits = 80%, coffee drinking habits = 70%, lack of physical activity = 10%, habits of eating salty food every day = 30%. This community service activity aims to empower families through health education about *slow stroke back massage* in reducing hypertension pain. The method for implementing this activity is in the form of counseling and application of *slow stroke back massage* which consists of counseling about the benefits, tools and materials and procedures for implementing *slow stroke back massage*. The result of this service is an

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Elfarazy Media Publisher



increase in family knowledge and skills in reducing pain in hypertension sufferers. It is hoped that families with hypertension will be able to care for families with hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit *kardiovaskular* yang paling umum dan paling banyak diderita masyarakat. *Hipertensi* sekarang menjadi masalah utama, tidak hanya di Indonesia tapi di dunia, karena *hipertensi* ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti gagal ginjal, diabetes, stroke, jantung (Kemenkes RI, 2019). *Hipertensi* adalah suatu keadaan dimana tekanan darah berada diatas 140/90 mmHg. *Hipertensi* menjadi faktor resiko terjadinya kerusakan organ penting pada manusia seperti, otak, jantung, ginjal, pembuluh darah besar dan pembuluh darah perifer (Laurensia et al., 2022).

Riskesdas tahun 2018 prevalensi *hipertensi* di Indonesia sebesar 34,11 %, estimasi jumlah kasus *hipertensi* di Indonesia sebesar 63.309.620 orang sedangkan angka kematian di Indonesia akibat *hipertensi* sebesar 427.218 kematian. Provinsi Sumatra Selatan prevalansi *hipertensi* sebesar 30,44 % (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil pengukuran dari riskesdas Aceh tahun 2023 prevalensi *hipertensi* pada penduduk ≥ 18 tahun sebesar (26,45%), tertinggi di daerah Bener Meriah (36,75%), sedangkan terendah di Simeulue sebesar (18,47%). *Hipertensi* terjadi pada kelompok usia 35 - 44 tahun sebesar (26,88%), usia 45 - 54 tahun (38,05%), usia 55 - 64 tahun (47,11%) Rikesdas Aceh, 2018).

Pemberdayaan keluarga merupakan suatu upaya meningkatkan kemampuan keluarga seperti peningkatan pengetahuan untuk meningkatkan dukungan keluarga dalam pengelolaan hipertensi pada anggota keluarga yang menderita hipertensi. Dukungan keluarga sangat berperan dalam meningkatkan dan menurunkan progresivitas hipertensi (Zulfitri, Indriati, Amir, & Nauli, 2019).

Terapi *Slow Stroke Back Massage* merupakan terapi manipulasi dengan pijatan lembut dengan mengusap kulit klien secara perlahan dan berirama dengan tangan dengan kecepatan 60 kali usapan per menit dengan waktu selama 3 menit yang bertujuan memberikan efek terhadap fisiologis terutama pada vaskular, muskular, dan sistem saraf pada tubuh, melalui *mechanoreseptor* tubuh yang mengatur suhu tubuh, selain tekanan serta sentuhan sebagai mekanisme relaksasi, hubungan saling percaya dapat dibangun antara pasien dan perawat. (Fatimah, M., Punjastuti, 2020).

Sentuhan pada kulit ataupun tekanan langsung antara praktikan dan pasien membuat otot, tendon dan ligamen menjadi rileks sehingga memicu pengeluaran *asetilkolin* melalui *neurotransmitter* untuk menghambat aktivitas saraf simpatis di miokardium, hal ini akan berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah (Mahmudah & Tasalim, 2021). Masase mempunyai kelebihan tersendiri dibandingkan dengan teknik relaksasi yang lain seperti halnya pada organ *muskuloskeletal* dan *kardiovaskuler* yang memberi efek positif pada organ (Fatimah & Punjastuti, 2020).

Perawatan anggota keluarga yang menderita hipertensi sangat bergantung pada peran anggota keluarga lainnya. Keluarga harus memiliki pengetahuan yang cukup tentang hipertensi dan komplikasinya. Pengetahuan tersebut antara lain, adalah; keteraturan minum obat antihipertensi untuk mencegah komplikasi, nutrisi yang sehat,

dan gaya hidup yang sesuai untuk pasien hipertensi. Maka implementasi dari pengetahuan tersebut, anggota keluarga ini akan berperan mengingatkan pasien untuk minum obat teratur, menyediakan makanan yang sesuai kondisi pasien dan memperhatikan gaya hidup pasien (olahraga teratur, tidak mengonsumsi alkohol dan tidak merokok, serta menghindari stress) (Masumeh, 2018; Marlina, 2019).

Upaya meningkatkan kemampuan keluarga untuk memberikan dukungan dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi dengan meningkatkan pengetahuan adalah merupakan suatu bentuk pemberdayaan keluarga. Pemberdayaan keluarga dapat mempengaruhi gaya hidup penderita hipertensi sehingga dapat menurunkan progresifitas hipertensi. Keluarga menjadi system penunjang dalam kehidupan pasien hipertensi, agar keadaan yang dialami tidak semakin memburuk dan terhindar dari komplikasi (Zulfitri et al., 2019).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku sehat penderita hipertensi dikontrol oleh peran keluarga. Selain itu juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara peran keluarga sebagai pendukung kondisi kesehatan, yang terdiri dari durasi dan derajat penyakit, kematian, pengendalian kontrol tekanan darah, kesehatan psikologis, perilaku sehat, kepatuhan lansia dalam menjaga dan mematuhi segala yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan (Hariawan & Tatisina, 2020).

Fasilitas Terdekat Dari Wilayah Adalah Puskesmas Silih Nara. Rata-Rata Warga Periksa Ke Puskesmas. Terdapat Apotek Sekitar 1 Km Dari Wilayah. Puskesmas Beberapa Kali Melakukan Penyuluhan Kesehatan Dan Kunjungan Ke Rumah Warga. Posyandu Balita Dan Posbindu Lansia Sudah Ada Namun Kedatangan Masyarakat Masih Belum Optimal. Masalah Kesehatan Yang Muncul Di Wilayah Ini Adalah Hipertensi. Berdasarkan Hasil Survey Puskesmas Terdapat 80 Warga Yang Mengalami Hipertensi. Dan Berdasarkan Hasil Survey Di Lapangan, Presentase Warga Yang Menderita Hipertensi Tidak Terkontrol Sebanyak 28%. Hasil Angka Survey Ke Biasaan Warga Berkaitan Dengan Hipertensi Pada Warga Adalah: Kebiasaan Merokok = 80% Kebiasaan Minum Kopi = 70% Kurang Aktifitas Fisik = 10%, Kebiasaan Makan Makanan Asin Setiap Hari = 30%.

Tujuan dan sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Pemberdayaan keluarga Melalui Penyuluhan Kesehatan tentang *slow stroke back massage* dalam Menurunkan nyeri hipertensi. Pemberdayaan keluarga dilakukan bersama keluarga pasien yang menderita hipertensi di Pustu desa burnibius baru. Untuk penanganan dari puskesmas sendiri sudah cukup baik dilaksanakan namun penderita hipertensi meminta untuk tidak diberikan obat penurun nyeri lagi. Penderita hipertensi meminta untuk diajarkan tentang pemijatan yang dilakukan untuk meredakan nyeri tanpa harus minum obat. Sehingga dengan dilakukan kegiatan ini diharapkan penderita hipertensi mampu melakukan pemijatan untuk penanganan awal untuk meredakan nyeri saat terjadi peningkatan tekanan darah.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan kesehatan tentang *slow stroke back massage*, manfaat pemijatan, alat dan bahan yang digunakan saat melakukan pemijatan, Prosedur pemijatan *slow stroke back massage*, serta pemberdayaan keluarga dalam penanganan nyeri pada hipertensi. Media yang digunakan

untuk menyampaikan penyuluhan berupa power point dan leaflet. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen program studi diploma III Keperawatan Kesdam Iskandar muda Lhokseumawe.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat:

1. Tahap persiapan kegiatan, yang terdiri atas : a) meminta izin kepada kepala desa burnibus baru kecamatan silih nara, b) berkoordinasi dengan perangkat desa dan kader terkait waktu pelaksanaan kegiatan, c) mengajukan surat tugas kegiatan pengabdian masyarakat ke LPPM Akper kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe, menyiapkan media materi dan media presentasi.
2. Tahap pelaksanaan, yaitu kegiatan dilakukan pada tanggal 16 februari 2024. Berikut pelaksanaan kegiatan. a) Penyuluhan tentang *slow stroke back massage*, yang terdiri dari manfaat, alat dan bahan dan prosedur pemijatan dan praktik pemijatan oleh keluarga terhadap penderita hipertensi. Kegiatan dilakukan yang (a) kader mengundang keluarga penderita hipertensi untuk berdiskusi tentang cara melakukan pemijatan *slow stroke back massage* (b) sosialisasi atau penyuluhan tentang manfaat, alat dan bahan dan prosedur pemijatan dan praktik pemijatan oleh keluarga. (c) pendampingan keluarga untuk melatih pelaksanaan *slow stroke back massage*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Pemberdayaan keluarga Melalui Penyuluhan Kesehatan tentang *slow stroke back massage* dalam Menurunkan nyeri hipertensi dilaksanakan selama 1 bulan di posyandu desa burnibus baru dikecamatan silih nara. Kegiatan ini dimulai dari pukul 08.00 wib. Dengan jumlah peserta 25 orang (Keluarga) penderita hipertensi.

Berikut uraian kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan :

kegiatan PKM	PIC	hari dan tanggal	tempat	hasil kegiatan
observasi awal kedesa mitra	Ns. Suriani,S.Kep.,M.Kep	Rabu, 21 feb 2024	kantor desa burnibus baru	observasi awal telah dilakukan, kegiatan dihadiri perwakilan kader, dan ibu kepala desa burnibus baru.
sosialisasi program Pengabdian masyarakat pada geuchik, perangkat desa dan	Ns. Suriani,S.Kep.,M.Kep Ns. Roslaini, S.Kep.,M.Kep	Jum'at, 01 maret 2024	kantor desa burnibus baru	Sosialisasi Program Pengabdian masyarakat telah dilaksanakan yang dihadiri oleh kepala desa dan kader dengan jumlah 10 org dari masing2 desa

kader posbindu				
pelatihan penyuluhan tentang manfaat pemijatan, alat dan bahan yang digunakan saat pemijatan, prosedur pemijatan	Ns. Suriani,S.Kep.,M.Kep Ns. Roslaini, S.Kep.,M.Kep Ns. Liza Phona, S.Kep.,M.Pd	jumat, 08 maret 2024	kantor desa burnibius baru	penyuluhan tentang manfaat <i>slow stroke back massage</i> , alat dan bahan yang digunakan saat pemijatan, presedur pemijatan capaian ini menghasilkan peningkatan pengetahuan kader dan keluarga yang hadir 25 orang dengan media leaflet dan powerpoint
pendampin gan keluarga dalam melakukan slow stroke back untuk menurunka n nyeri pada penderita hipertensim assage	Ns. Suriani,S.Kep.,M.Kep Ns. Roslaini, S.Kep.,M.Kep Ns. Liza Phona, S.Kep.,M.Pd	jumat, 15 maret 2024	kantor desa burnibius baru	1. keluarga mendapatkan pendampingan selama 1 bulan dalam penanganan nyeri pada penderita hipertensi melalui pemijatan 2. pendampingan ini untuk menumbuhkan pengetahuan dan penerapan pemijatan slow stroke back massage. 3.pendampingan dilakukan kepada keluarga yang memiliki keluarga hipertensi

pemberdaya an masyarakat dengan melatih keluarga untuk melakukan prosedur pemijatan	Ns. Suriani,S.Kep.,M.Kep Ns. Roslaini, S.Kep.,M.Kep Ns. Liza Phona, S.Kep.,M.Pd	jumat, 22 Maret 2024	kantor desa burnibius baru	1. meningkatkan pemahaman dan kesadaran keluarga untuk mendukung pasien hipertensi dalam merawat keluarga yang sakit 2. memandirikan masyarakat dalam penanganan nyeri pada pasien hipertensi
---	---	----------------------	----------------------------	--



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari pelaksanaan PKM disimpulkan bahwa kegiatan ini menjadi solusi bagi keluarga dalam penanganan rasa nyeri pada pasien hipertensi. Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam penyuluhan dan pelatihan pemijatan slow stroke back massage.

Adapun saran yang dapat disampaikan setelah kegiatan ini diharapkan bagi keluarga dapat melakukan pemijatan slow stroke back massage untuk mengurangi nyeri pada hipertensi sebelum dibawa kefasilitas pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, M., & Punjastuti, B. (2020). *Pengaruh Slow Stroke Back Massage Nyeri pada pasien hipertensi : Literature Review*. Jurnal Kesehatan Madani Medika, 11(02), 167-175.
- Kemenkes, R. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Laurensia, L., Destra, E., Saint, H. O., Syihab, M. A. Q., & Ernawati, E. (2022). *Program Intervensi Pencegahan Peningkatan Kasus Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Jaya*. E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 1227-1232. <https://doi.org/10.47492/eamal.v2i2.1472>.

-
- Riskesdas Aceh (2023) *Dinas Kesehatan Aceh, Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi Aceh Tahun 2023, 2024. Availabel at: [https:// dinkes.prov.go.id/jelajah/read/2024/01/19/92/hasil-risetkesehatan-dasar-riskesdas-provinsi-aceh-tahun-2023.html](https://dinkes.prov.go.id/jelajah/read/2024/01/19/92/hasil-risetkesehatan-dasar-riskesdas-provinsi-aceh-tahun-2023.html)* (Accessed: 2 January 2024).
- Zulfitri, R., Indriati, G., Amir, Y., & Nauli, F. A. (2019). Pemberdayaan Keluarga Sadar Hipertensi (Gadarsi) Dalam Peningkatan Gaya Hidup Sehat Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 182. <https://doi.org/10.31258/jni.9.2.182-188>
- Masumeh Hemmati Maslampak, Behrooz Rezaei & Naser Parizad | Albert Lee (Reviewingeditor) (2018) Does family involvement in patient education improve hypertensionmanagement? A single-blind randomized, parallel group, controlled trial, *Cogent Medicine*, 5:1, DOI: 10.1080/2331205X.2018.1537063
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan SenamHipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>