

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH, PEMBERIAN *HAND AND FOOT*
MASSAGE DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
KEPADA PENDERITA HIPERTENSI
DI POSYANDU MELATI KARANGASEM, LAWEYAN, SURAKARTA**

DISUSUN OLEH

- | | |
|--|------------------------|
| 1. Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep | NIDN 0602048902 |
| 2. Atik Aryani, S.Kep.,Ns., M.Kep | NIDN 0613018701 |

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

2021

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian pada Masyarakat	<i>Pemeriksaan Tekanan Darah, Pemberian Hand And Foot Massage Dan Relaksasi Otot Progresif Kepada Penderita Hipertensi Di Posyandu Melati Karangasem Laweyan Surakarta</i>
1. Mitra Program Pengabdian pada Masyarakat	Posyandu Lansia Melati Karangasem Laweyan Surakarta
2. Ketua Pelaksana:	
a. Nama Lengkap	Widiyono, M.Kep
b. NIK/NIDN	1033020489053/06020489
c. Jabatan	Staff Dosen PSIK USS
d. Jurusan	Ilmu Keperawatan
e. PT	Universitas Sahid Surakarta
f. Bidang Keahlian	Keperawatan Medikal Bedah
g. Alamat (e-mail)	widiyono2727@gmail.com
3 Anggota Tim Pengusul	
a. Jumlah Anggota	1 Orang
b. Nama Anggota 1/Bidang Keahlian	Atik Aryani , M. Kep/Keperawatan
4. Lokasi Kegiatan	
a. Wilayah Mitra	Laweyan
b. Kabupaten/ Kodya	Surakarta
c. Provinsi	Jawa Tengah
Iuran yang dihasilkan	Peningkatan kualitas hidup masyarakat
Jangka Waktu Pelaksanaan	1 semester
Biaya Kegiatan	Rp. 5.352.500,-

Mengetahui,

Surakarta , Juni 2021

Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan

Ketua Tim Pengusul



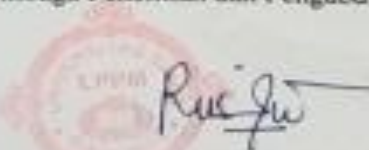
Firdaus Hari Saputro A.H,ST., M.Eng

Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep

FAKULTAS
SAINS, TEKNOLOGI DAN
KESEHATAN
NIDN 0614068201

NIDN 0602048902

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Rusnandari Retno Cahyani, S.E., M.Si

NIDN 0601058202

RINGKASAN

Analisa situasi

Penyakit yang sangat erat hubungannya dengan proses menua yaitu penyakit sirkulasi darah. Penyakit sirkulasi darah pada lanjut usia (lansia) salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol akan menjadi berbagai faktor risiko pada penyakit yang mengancam jiwa seperti stroke dan penyakit kardiovaskuler. Mencermati dampak buruk dari penyakit hipertensi maka diperlukan intervensi yang tepat. Mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai macam cara yaitu dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Jenis terapi non farmakologi adalah *hand and foot massage* dan relaksasi otot progresif.

Permasalahan mitra

Masalah kesehatan seperti hipertensi dapat ditangani dan dilakukan intervensi non invasif untuk mencegah komplikasi, menurunkan angka kesakitan dan meningkatkan angka harapan hidup penderita. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu memberikan intervensi *hand and foot massage* dan relaksasi otot progresif terhadap pada lansia penderita hipertensi dan melihat perubahan kondisi hemodinamik.

Terapi *hand and foot massage* dan relaksasi otot progresif diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai informasi penting untuk mengetahui metode terapi non farmakologi dalam mengatasi hipertensi pada lansia sehingga dapat digunakan sebagai terapi pendukung disamping terapi farmakologi dalam mengatasi hipertensi pada lansia.

Dari latar belakang permasalahan ini kami tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul pemeriksaan tekanan darah dan pemberian *hand and foot massage* dan relaksasi otot progresif kepada penderita hipertensi di Posyandu Melati Karangasem, Laweyan, Surakarta. Kami berharap kegiatan tersebut mampu memberikan kemanfaatan bagi masyarakat sekitar yang kurang mendapatkan pengobatan gratis akibat adanya pandemik covid-19.

KATA PENGANTAR

Assalamu,alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, taufiq serta hidayah-Nya sehingga pembuatan proposal pengabdian masyarakat ini dapat kami selesaikan dengan baik. Kami juga mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak yang telah banyak membantu dalam implementasi dan realisasi LPJ dan kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain :

1. Bapak Dr. Ir. Mohamad Harisudin, M.Si Selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta
2. Ibu Sri Huning Anwariningsih, S.T.,M.Kom Selaku Wakil Rektor Bidang SKP Universitas Sahid Surakarta
3. Bapak Ir. Dahlan Susilo, M.Kom Selaku Wakil Rektor Bidang AKAK Universitas Sahid Surakarta
4. Rusnandari Retno Cahyani, S.E., M.Si Selaku Ketua LPPM Universitas Sahid Surakarta
5. Tokoh masyarakat dan Kepala Posyandu Melati, Karangasem, Laweyan, Surakarta selaku pihak yang telah bekerjasama.
6. Masyarakat yang telah terlibat dan berperan aktif dalam kegiatan pengabmas ini khususnya para lansia di Posyandu Lansia Melati, Karangasem, Laweyan, Surakarta

Kami menyadari terdapat banyak kekurangan baik dari segi materi, dan sistematika penulisan dalam ini. Semoga di kemudian hari segala kekurangan dapat kami minimalisir. Terima Kasih

Wassalamu,alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, Juni 2021

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
RINGKASAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	v
RINGKASAN	1
PENDAHULUAN	2
SOLUSI PERMASALAHAN	3
METODE PELAKSANAAN	4
HASIL DAN PEMBAHASAN	5
KESIMPULAN DAN SARAN	6
JADWAL PELAKSANAAN	7
DAFTAR PUSTAKA	8
GAMABARAN IPTEKS	9
PETA LOKASI MITRA	10
LAMPIRAN	

PENDAHULUAN

Penyakit yang sangat erat hubungannya dengan proses menua, yaitu penyakit sirkulasi darah, penyakit gangguan metabolisme hormonal, gangguan persendian dan berbagai macam neoplasma (Nugroho, 2008). Penyakit sirkulasi darah pada lansia salah satunya adalah hipertensi (Azizah, 2011). Menurut Nurrahmani (2011) Semakin meningkatnya usia maka lebih beresiko terhadap peningkatan tekanan darah terutama tekanan darah sistolik sedangkan diastolik meningkat hanya sampai usia 55 tahun.

Di seluruh dunia diperkirakan terdapat 1 miliar orang menderita hipertensi dan sekitar 50% orang lanjut usia menderita hipertensi yang memberikan kontribusi 7,1 juta kematian per tahun (Dreisbach, 2013). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia >18 tahun mencapai 25,8% (Riset Kesehatan Dasar, 2013).

Hipertensi yang tidak terkontrol akan menjadi berbagai faktor resiko pada penyakit yang mengancam jiwa seperti stroke dan penyakit kardiovaskuler. Sebagai akibat lanjut akan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari dari penderita (Flack J, 2013). Salah satu komplikasi hipertensi pada sistem saraf pusat selain stroke juga dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, salah satunya fungsi memori yang bila dibiarkan secara kronis dapat menyebabkan demensia (vascular cognitive impairment) (Flack J, 2011)

Mencermati dampak buruk dari penyakit hipertensi maka diperlukan intervensi yang tepat. Mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah. Menurut Muhadi (2016) dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang biasanya diberikan dengan obat-obatan dan terapi non farmakologi yaitu terapi herbal, perubahan gaya hidup, kepatuhan dalam pengobatan, pengendalian stres dan terapi relaksasi. Menurut Mubarak (2005) cara non farmakologis diantaranya diet rendah garam/kolesterol, menurunkan berat badan pada obesitas, olahraga secara teratur, meditasi yoga, massage dan relaksasi otot progresif.

Salah satu jenis massage adalah *hand and foot massage*. Dengan intervensi *hand and foot massage* akan menghasilkan efek relaksasi (Mariah & Ruth, 2010), melancarkan peredaran darah vena (Tresnowijoyo, 2012) dan berdampak pada penurunan tekanan darah sistole, diastole, nadi dan respirasi (Luwa *et al*, 2011).

Sedangkan latihan relaksasi otot progresif akan membuat individu lebih relaks dan tenang sehingga mampu menghindari adanya stres, mengatasi masalah-masalah yang

berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia, mengurangi tingkat kecemasan (Yulianti, 2003). Menurut Maryam (2010), terapi relaksasi otot progresif ini termasuk metode terapi relaksasi yang termurah, mudah dilakukan, tidak terdapat efek samping, dapat membuat pikiran terasa tenang dan tubuh menjadi rileks. Penelitian yang telah dilakukan oleh Valentine *et al.* (2014), terbukti bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi primer.

Pengambmas ini bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat yang menderita hipertensi ditengah pandemik, utamanya adalah lansia. Penderita hipertensi memang umumnya didominasi oleh golongan umur lansia karena proses degenerasi. Adanya pemeriksaan tekanan darah akan diketahui kondisi kesehatannya, lalu bisa diberikan intervensi yang sangat mudah yaitu *hand and massage* terapi serta relaksasi otot progresif.

SOLUSI PERMASALAHAN

Hasil studi pendahuluan di Posyandu Melati Karangasem, Laweyan, Surakarta dengan wawancara pada salah satu kader posyandu lansia didapatkan data bahwa terdapat banyak lansia yang menderita hipertensi. Selain itu program posyandu lansia tidak selalu dilakukan setiap sebulan sekali terlebih dikondisi pandemik covid 19, hanya jika ada kegiatan-kegiatan tertentu saja seperti adanya penyuluhan, senam lansia ataupun pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan selama posyandu lansia salah satunya pengukuran tekanan darah. Dengan pemeriksaan tekanan darah setiap sebulan sekali dapat mengetahui keluhan lansia terutama bagi lansia yang mengalami hipertensi.

Posyandu lansia Posyandu Melati Karangasem, Laweyan, Surakarta belum pernah ada program yang khusus mengajarkan cara menurunkan tekanan darah secara non farmakologi yang bisa dilakukan secara mandiri. Salah satu teknik non farmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat adalah teknik *hand and foot massage* dan relaksasi otot progresif, pada beberapa penelitian hanya menggunakan satu teknik saja walaupun sebenarnya kedua teknik ini bisa dapat digunakan bersama, hal ini dimungkinkan karena kedua teknik non farmakologi tersebut (massage dan relaksasi otot) merupakan teknik yang sederhana dan tidak memakan banyak waktu, namun belum ada penelitian yang menjelaskan manfaat penerapan kedua teknik tersebut

sehingga peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh kedua intervensi tersebut dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

Beberapa alasan yang telah dijelaskan di atas, menjadikan dasar pengabmas untuk menawarkan inovasi baru *hand and foot massage* dan relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi utamanya lansia. Intervensi ini sebagai terapi komplementer yang memberikan efek relaksasi bagi penderita hipertensi, selain mereka harus mengkonsumsi obat antihipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Hand and foot massage adalah cara yang digunakan untuk membantu melancarkan peredaran darah dan membuat tubuh menjadi rileks. Pada *hand and foot massage* tekanan yang diberikan membuat otot menjadi mengalami relaksasi (Intermountain Healthcare, 2016). Sedangkan Relaksasi otot progresif adalah latihan terinstruksi yang meliputi pembelajaran untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistemik dimulai dengan kelompok otot wajah dan berakhir pada otot kaki (Paula, 2002 dalam Wijayanti 2014).

Implementasi upaya ini adalah pengabmas berupa Pemeriksaan Tekanan Darah, Pemberian *Hand and Foot Massage* dan Relaksasi Otot Progresif Kepada Penderita Hipertensi di Posyandu Melati Karangasem, Laweyan, Surakarta.

Kegiatan penyuluhan kesehatan dan terapi ini kepada para penderita hipertensi, utamanya lansia ini dilakukan dosen Keperawatan Universitas Sahid Surakarta dan rencananya akan dilaksanakan pada :

Pokok Pembahasan	Pemeriksaan tekanan darah, <i>hand and foot massage</i> serta relaksasi otot progresif
Sasaran	Lansia di Posyandu Melati Karangasem, Laweyan, Surakarta. utamanya lansia
Alokasi Hari/Bulan	Setiap hari Jum'at/ bulan Maret dan April 2021
Waktu	09.00 WIB- selesai

Adapun tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan intervensi kepada lansia tentang cara mengatasi dan mengontrol hipertensi dengan cara non farmakologi.
2. Mendeskripsikan terapi *hand and foot massage* dan relaksasi otot progresif untuk mengetahui perubahan kondisi hemodinamik pada lansia hipertensi.
3. Mendapatkan gambaran kondisi hemodinamik lansia sebelum dan setelah diberikan *hand and foot massage* dan relaksasi otot progresif.
4. Terapi *hand and foot massage* dan relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai terapi pendukung disamping terapi farmakologi dalam mengatasi hipertensi pada lansia.

Adapun luaran program pengabdian kepada masyarakat ini antara lain:

A. Tujuan :

1. Meningkatkan rasa peduli didalam diri kepada masyarakat terkait mengatasi masalah kesehatan
2. Meningkatkan kualitas dosen prodi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta dalam kegiatan untuk masyarakat sekitar yaitu bagi penderita hipertensi
3. Menanamkan, meningkatkan dan mewujudkan semangat kepedulian terhadap kesehatan masyarakat
5. Wujud pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi

B. Manfaat :

1. Mendapatkan gambaran kondisi kesehatan hemodinamik yaitu tekanan darah penderita hipertensi sehingga dapat dimanfaatkan sebagai informasi dan data mengenai kondisi kesehatan lansia di Posyandu Melati Karangasem, Laweyan, Surakarta.
2. Memberikan intervensi kepada penderita hipertensi tentang cara mengontrol hipertensi dengan cara non farmakologi yaitu *hand and foot massage* dan relaksasi otot progresif
3. Pengabmas ini juga diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan penderita hipertensi di Posyandu Melati Karangasem, Laweyan, Surakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan ulasan terkait hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di Posyandu Lansia Melati Karangasem, Laweyan, Surakarta.

A. Hasil

Hasil pendidikan kesehatan telah diselenggarakan pada setiap hari jumát sebanyak 2 kali pada tanggal 26 Maret 2020 dan 2 April 2021 didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Kegiatan pengabmas yang dilakukan adalah pemeriksaan tekanan darah, pemberian intervensi *hand and foot massage*, dan relaksasi otot progrsif
2. Penkes dihadiri oleh 17 peserta lansia
3. Tempat pelaksanaan pengabmas di Posyandu Lansia Melati Karangasem, Laweyan, Surakarta.
4. Kegiatan berlangsung selama 2 hari dengan rincian hari pertama adalah pemeriksaan tekanan darah dan pemberian intervensi *hand and foot massage* sementara hari kedua adalah kegiatan relaksasi otot progrsif, dan diakhiri dengan pengukuran tekanan darah lagi.
5. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabmas ini, 17 peserta lansia menunjukkan hasil pemeriksaan tekanan darah dengan hasil mengalami hipertensi (rerata 150/100 mmHg), setelah mendapatkan intervensi *hand and foot massage* dan relaksasi otot progrsif terjadi penurunan tekanan darah dengan hasil (rerata 140/90 mmHg).

B. Pembahasan

1. Komitmen peserta

Dari evaluasi yang dilakukan 17 peserta lansia dapat mengalami hipertensi dan setelah dilakukan pengabmas ini tekanan darah cenderung mengalami penurunan. 17 peserta lansia mengikuti kegiatan ini dengan sangat kooperatif. Hal ini juga dilihat dari antusias peserta dari awal kegiaiatan hingga akhir yang menunjukkan komitmen yang kuat oleh peserta dalam mengikuti pengabmas. Pengabmas ini diberitahukan 1 bulan sebelum hari H, karena situasi masih pandemik maka protokol kesehatan tetap diterapkan dan jumlah peserta lansia juga dibatasi serta dalam kegiatannya dianjurkan untuk menjaga jarak. Kami juga memberikan masker kain bagi lansia yang sudah mengikuti kegiatan ini dengan baik

2. Persepsi manfaat bagi peserta

Hasil evaluasi menunjukkan 100% peserta berpartisipasi aktif dari hari pertama dan kedua, hal ini menunjukkan bahwa peserta yang sudah tau, mau, dan mampu melaksanakan perawatan dan pencegahan hipertensi. Menurut mereka kegiatan ini sangat bermanfaat dan untuk kedepannya perlu diadakan kembali.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Peserta lansia dapat memahami tentang pentingnya kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan intervensi dalam menanganinya yaitu dengan *hand and foot massage* dan relaksasi otot progrsif
2. Seluruh peserta komitmen dalam perawatan dan mengatasi hipertensi
3. Peserta merasakan manfaat dari kegiatan yang diberikan tim pengabdian
4. Peserta merasakan manfaat pelayanan kesehatan pemeriksaan tekanan darah, *hand and foot massage* dan relaksasi otot progrsif
5. Peserta mengetahui tata cara kegiatan melakukan *hand and foot massage* dan relaksasi otot progrsif

B. Saran

1. bagi peserta pengabmas perlunya menerapkan apa yang sudah didapatkan dalam kehidupan sehari-hari dalam upayanya mencegah komplikasi penyakit akibat hipertensi
2. perlunya pelatihan bagi volunter posyandu lansia dalam melakukan pengukuran tekanan darah dan pemberian intervensi *hand and foot massage* dan relaksasi otot progrsif

JADWAL PELAKSANAAN

Tabel jadwal pelaksanaan kegiatan

No.	Kegiatan	Bulan ke						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Survei lahan	■						
2	Penyusunan proposal	■	■					
3	Pelaksanaan kegiatan			■	■			
4	Menyusun hasil laporan kegiatan				■	■		
5	Menyusun jurnal pengabdian						■	
6	Mempublikasikan hasil pengabdian kedalam jurnal						■	■

DAFTAR PUSTAKA

- Asriwati. (2017). Fisika Kesehatan dalam Keperawatan edisi 1. Yogyakarta: Deepublish.
- Azizah, L.M. 2011. Keperawatan lanjut usia. Jakarta. Graha Ilmu.
- Depkes, 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. <http://www.depkes.go.id/>
- Dreisbach A. 2013. Epidemiology of Hypertension medscape.
- Flack J, Peters S, Shafi T, Alrefai H, Nasser S, Crook E. 2013. Prevention of Hypertension and Its Complications: Theoretical Basis and Guidelines for Treatment. Journal of The American Society of Nephrology;14:592- 598.
- Flack J, Aarsland D, Day S, Sonnesyn H, Ballard C. 2011. Hypertension is a potential risk factor for vascular dementia: systematic review. International Journal of Geriatric Psychiatry;26:661–669.
- Intermountain Healthcare. (2016). Hand and Foot Massage diunduh dari www.intermountainhelathcare.org pada tanggal 27 April 2018
- Krishnan, A, Garg, R, Kahadaliyanage, A. 2013. Hypertension in the south-east asian region: an overview: Regional Health Forum vol.17 no.1, hlm.7-14.
- Latifin, K & Kusuma, S. (2014). Panduan Dasar Klinik Keperawatan. Malang: Gunung Samudera.
- Luwa, et al. 2011. Foot reflexology can increase vagal modulation, and lower blood pressure in health subjects and patients with coronary artery disease. ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22314629
- Mariah, S and Ruth. L (2009). Complementary & Alternative Therapies in Nursing. Springer Publishing Company LLC II.

- Maryam, S. 2010. Buku Panduan Kader Posbindu Lansia. Jakarta Timur : Cv. Trans Info Media.
- Mubarak, W, I. 2005. PengantarKeperawatan Komunitas 1. Jakarta:CV. Agung Seto
- Muhadi. 2016. JNC 8: Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. Diakses dari <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/download/11/9>. Pada tanggal 21 April 2018, jam 15.00 WIB.
- Muhith, A & Siyoto, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Andi Offset.
- Muttaqin, A. (2013). Pengantar Asuhan Keperawatan dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular. Jakarta: Medika Salemba
- Nugroho, W. 2008. Keperawatan Gerontik. Jakarta. EGC
- Nurrahmani, U. 2011. Stop hipertensi. Yogyakarta. Familia.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (Infodatin). (2016). Situasi Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (Infodatin). (2015). Hipertensi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Sandi, N.I. (2016). Pengaruh Latihan Fisik terhadap Frekuensi Denyut Nadi. Journal Sport and Fitness. 4 (2)
- Survei kesehatan nasional. 2004. In: kesehatan, editor: Laporan Departemen Kesehatan RI tahun 2004.
- Valentine D.A., Rosalina & Saparwati, M. 2014. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Pringapus, Kecamatan Pringapus, Kabupaten Semarang. Skripsi. Semarang : PSIK STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- Wijayanti, A. (2014). Pengaruh Relaksasi Progresif (Kepala dan Tangan) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Pembedahan Beningna Prostat Hiperplasia (BPH) di Rumah Sakit dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. Skripsi Strata Satu Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Trisnowiyanto, B. (2012). Keterampilan Dasar Massage. Penerbit Nuha Medika : Yogyakarta.
- Yulianti, D. 2003. Manajenmen Stress. Jakarta: EGC.

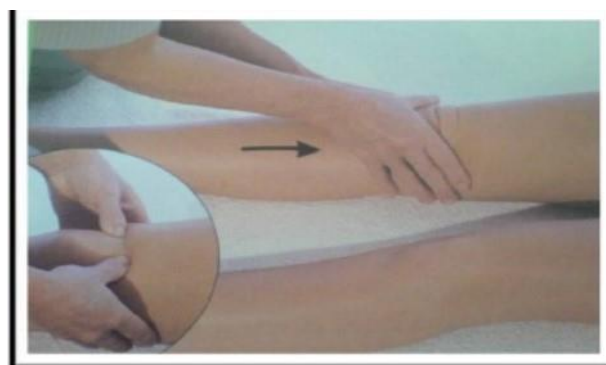
GAMBARAN IPTEK

Penggunaan ipteks seperti alat spignomanometer dan stetoskop meruapakan alat pengukur tekanan darah yang digunakan untuk mengukur tekanan darah secara manual pada lansia dan masyarakat. Digunakan merk yang sama untuk sekian pengukuran dan alat tentunya sudah ditera oleh perusahaan pembuatnya, artinya valid dan reliabel. Lalu diperlukan SOP dalam pelaksanaan kegiatannya, dijabarkan sebagai berikut ini :

1. SOP *hand and foot massage*

Standar operasional prosedur <i>hand and foot massage</i>		
1	Pengertian	Massage adalah sentuhan yang dilakukan pada tangan dan kaki untuk melancarkan sirkulasi darah
2	Tujuan	Menimbulkan relaksasi Memperbaiki sirkulasi darah pada otot Memperbaiki secara langsung maupun tidak langsung fungsi setiap organ internal Membantu memperbaiki mobilitas Menurunkan tekanan darah
3	Indikasi	Klien dengan hipertensi
4	Kontraindikasi	Klien yang menderita luka pada bagian yang di massage atau terdapat fraktur pada ekstremitas
5	Alat	1. Bantal 2. Kasur 3. Lembar observasi 4. Handuk
6	Bahan	Minyak
7	Cara Kerja	1. Ambilah posisi menghadap ke kaki klien dengan kedua lutut berada disamping betis

2. Letakkan tangan kita sedikit diatas pergelangan kaki dengan jari-jari menuju ke atas, dengan satu gerakan tak putus luncurkan tangan keatas pangkal dan kembali turun disisi kiri mengikuti lekuk kaki.
3. Tarik ibu jari dan bentuk V (posisi mulut naga). Letakkan tangan diatas tulang garis dibawah kaki. Gunakan tangan secara bergantian untuk memijat perlahan hingga dibawah lutut. Dengan tangan yang masih pada posisi V urut keatas dengan sangat lembut hingga tempurung lutut, pisahkan tangan dan ikuti lekuk tempurung lutut, pijat hingga bagian bawah
4. Lalu ulangi pijat keatas bagian tempurung lutut



5. Tekanlah dengan sisi luar telapak tangan membuat lingkaran secara bergantian mulai dari atas hingga pangkal paha dan mendorong otot
6. Dengan kedua tangan pijatlah kebawah pada sisi kaki hingga pergelangan kaki. Kemudian remas bagian dorsum dan plantaris kaki dengan kedua tangan sampai ujung jari
7. Ulangi pada kaki kiri.

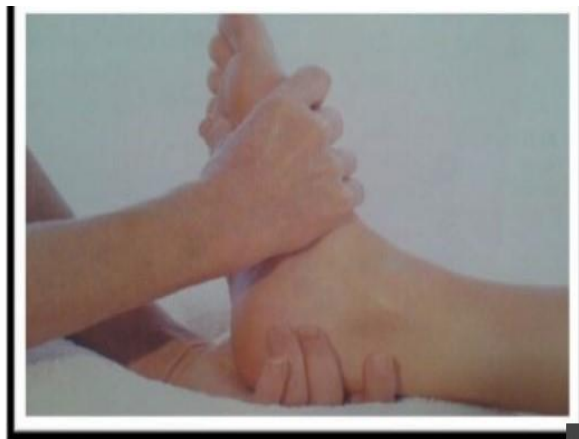


Tahap Kedua : masasse pada telapak kaki

1. Letakkan alas kaki yang cukup besar dibawah kaki klien
2. Tangkupkan telapak tangan kita disekitar sisi kaki kanannya
3. Rilekskan jari-jari serta gerakkan tangan kedepan dan kebelakang dengan cepat, ini akan membuat kaki menjadi rileks



4. Biarkan tangan tetap memegang bagian atas kaki
5. Geser tangan kiri kebawah tumit kaki, dengan lembut tarik kaki kearah pemijat mulai dari tumit kaki dengan gerakan oval putar kaki beberapa kali ketiap arah



6. Pegang kaki pasangan dengan ibu jari kita berada diatas dan telunjuk dibagian bawah
7. Kemudian dengan menggunakan ibu jari, tekan urat-urat otot mulai dari jaringan antara ibu jari dan telunjuk kaki. Tekan diantara urat-urat otot dengan ibu jari. Ulangi gerakan pada setiap lekukan.



8. Pegang tumit kkai dengan tangan kanan, gunakan ibu jari dna telunjuk tangan kiri pemijat untuk menarik kaki dan meremas jari kaki. Pertama letakkan ibu jari pemijat diantara ibu jari kaki dna telunjuk dibawahnya. Lalu pijat dan tarik ujungnya dengan gerakan yang sama pijat sisi-sisi jari. Lakukan gerakan ini pada jari yang lainnya.



9. Evaluasi perasaan klien
10. Kaji tekanan darah

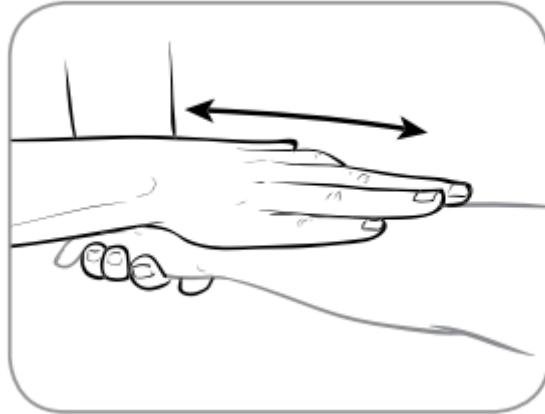
2. SOP hand and foot massage

Standar operasional prosedur <i>hand and foot massage</i>		
1	Pengertian	Massage adalah sentuhan yang dilakukan pada tangan dan kaki untuk melancarkan sirkulasi darah
2	Tujuan	Menimbulkan relaksasi Memperbaiki sirkulasi darah pada otot Memperbaiki secara langsung maupun tidak langsung fungsi setiap organ internal Membantu memperbaiki mobilitas Menurunkan tekanan darah
3	Indikasi	Klien dengan hipertensi
4	Kontraindikasi	Klien yang menderita luka pada bagian yang di massage atau terdapat fraktur pada ekstremitas
5	Alat	1. Bantal 2. Kasur 3. Lembar observasi 4. Handuk
6	Bahan	Minyak

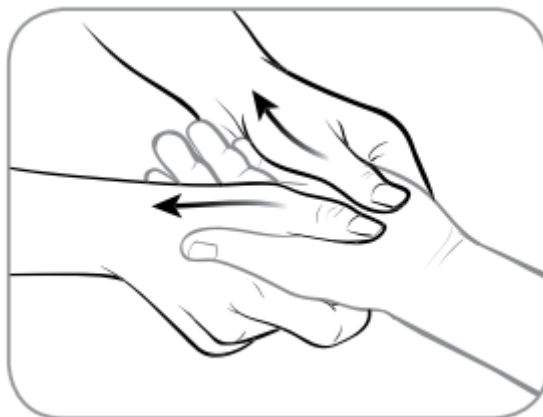
7

Cara Kerja

1. Letakkan salah satu tangan anda dengan telapak tangan terbuka atau menghadap keatas dibawah telapak tangan klien. Letakkan telapak tangan anda yang lainnya diatas tangan klien. Mulailah mengusap dari pergelangan tangan klien dengan telapak tangan anda kedepan dan kebelakang secara lembut.



2. Putarlah tangan klien sehingga telapak tangan terbuka menghadap keatas. Gunakan kedua ibu jari anda untuk menekan atau memijat telapak tangan klien dari pusat keluar tangan. Pijatlah mulai dari arah atas telapak tangan sampai kearah jari.



3. Putarlah tangan klien dengan telapak tangan menghadap kebawah. Pijatlah mulai dari pergelangan tangan menuju kearah jari-jari. Gunakan kedua ibu jari anda kemudian

tekan/pijat bagian belakang tangan klien mulai dari pusat menuju kearah luar tangan.



4. Genggam ibu jari klien menggunakan ibu jari dan jari telunjuk dengan lembut. Urut jari klien dengan ibu jari dan telunjuk anda dari pangkal jari menuju ujung jari secara lembut. Ulangi 3x dan lakukan pada masing-masing jari klien.



5. Letakkan salah satu tangan anda dengan telapak tangan terbuka atau menghadap keatas dibawah telapak tangan klien. Letakkan telapak tangan anda yang lainnya diatas tangan klien. Mulailah mengusap dari pergelangan tangan klien dengan telapak tangan anda kedepan dan kebelakang secara lembut.

3. SOP relaksasi otot progresif

Standar operasional prosedur relaksasi otot progresif		
1	Pengertian	Teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti
2	Tujuan	Menimbulkan relaksasi Memperbaiki sirkulasi darah pada otot Memperbaiki secara langsung maupun tidak langsung fungsi setiap organ internal Membantu memperbaiki mobilitas Menurunkan tekanan darah
3	Indikasi	Klien dengan hipertensi
4	Kontraindikasi	Klien yang menderita ketegangan otot
5	Alat	Kursi untuk bersandar
6	Bahan	-
7	Cara Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bina saling percaya dengan klien 2. Jelaskan prosedur 3. Posisikan klien dalam posisi berbaring atau duduk dikursi dengan kepala ditopang 4. Anjurkan klien untuk mencari posisi yang nyaman dan ciptakan lingkungan yang nyaman. 5. Bimbing klien untuk melakukan teknik relaksasi (prosedur diulang paling tidak satu kali). Jika area tetap tegang dapat diulang lima kali dengan melihat respon klien.

		<p>6. Ikuti langkah berikut:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Kepalkan kedua telapak tangan, lalu kencangkan bicep dan lengan bawah selama lima sampai tujuh detik.b. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk merasakannya dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaks selama 12-30 detik.c. Kerutkan dahi ke atas pada saat yang sama, tekan kepala sejauh mungkin ke belakang, putar searah jarum jam dan kebalikannya, kemudian anjurkan klien untuk mengerutkan otot muka, seperti kenari : cemberut, mata berkedip-kedip, bibir dimoyongkan kedepan, lidah ditekan ke langit-langit dan bahu dibungkukkan selama lima sampai tujuh detik.d. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk memikirkan rasanya dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaks selama 12-30 detike. Lengkungkan punggung kedalam sambil menarik napas dalam, tekan keluar lambung, tahan, lalu rileksf. Tarik napas dalam tekan keluar perut, tahan, relaksg. Tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke muka, tahan, relaks. Lipat ibu jari secara serentak, kencangkan betis paha dan pantat selama lima sampai tujuh detik, bimbing klien
--	--	--

LAMPIRAN
Justifikasi anggaran

Gaji atau Upah

Honor	Honor/jam (Rp)	Waktu (jam/minggu)	Minggu	Honor
Asisten 1	5000	10	2	Rp 100.000
Asisten 2	3000	10	2	Rp 60.000
Pembantu lapangan	3000	10	2	Rp 60.000
			SUB TOTAL (Rp)	Rp 220.000

Peralatan

Material	Justifikasi pemakaian	Kuantitas	harga satuan (Rp)	Harga peralatan penunjang
Spigmomanometer air raksa merk ABN	mengukur tekanan darah	2	300.000	600.000
Stetoskop merk ABN	mengetahui detak tekanan sistol dan diastol	2	350.000	700.000
Stopwatch	mengukur denyut nadai dan pernafasan	2	50.000	100.000
			SUB TOTAL (Rp)	1.400.000

Bahan Habis Pakai

Material	Justifikasi pemakaian	Kuantitas	harga satuan (Rp)	Harga peralatan penunjang
ATK (Buku, ballpoint, pensil, penghapus, dll)	diperlukan mutlak sebagai sarana kegiatan		300.000	300.000
Tinta printer warna	diperlukan mutlak sebagai sarana kegiatan	1	35.000	35.000
Tinta printer hitam		2	30.000	60.000
Kertas HVS A4 @ rim		5	37.500	187.500
Minyak zaitun 350 ml		5	50.000	250.000
			SUB TOTAL (Rp)	832.500

Transportasi

Material	Justifikasi Perjalanan	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya (Rp)
Perjalanan ke tempat penelitian	Pengumpulan data	2 orgx2 kali	Rp 50.000	Rp 200.000
			SUB TOTAL (Rp)	Rp 200.000

Lain-lain

Kegiatan	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya (Rp)
Fotocopi	Diperlukan mutlak sebagai sarana kegiatan		100.000	100.000
Pelaporan	diperlukan untuk menggandakan dan menjilid laporan	5	100.000	500.000
Konsumsi Lapangan	diperlukan sebagai pendukung kegiatan	50	20.000	1.000.000
Souvenir	Ucapan terimakasih pada responden	40	20.000	800.000
Publikasi ke jurnal pengabdian		1	500.000	500.000
			SUB TOTAL (Rp)	2.900.000
	TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN (Rp)			Rp 5.352.500,-

CURICULUM VITAE

A. Identitas Diri Ketua PENGABMAS

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
2	SINTA ID/Scopus ID	6652431
3	Jabatan Fungsional	Asisten ahli
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	103302041989053
5	NIDN	0602048902
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Temanggung, 02 April 1989
7	E-mail	Widiyono2727@gmail.com / widiyono73@gmail.com
9	Nomor Telepon/HP	085228893002
10	Alamat Rumah	Bumen Candisari RT 3 RW 4 Bansari Temanggung
11	Lulusan yang Telah Dihilkan	-
12. Mata Kuliah yg Diampu		Keperawatan medikal bedah
		Keperawatan paliatif
		Keperawatan HIV/AIDS
		Keperawatan gawat darurat dan kritis

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	STIKES Jenderal Achmad Yani YK sekarang Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta	UGM	
Bidang Ilmu	Keperawatan	Keperawatan minat	
Tahun Masuk-Lulus	2008-2012/ ners 2013	2015-2017	
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Pengaruh Terapi Dengan Menggambar dan Mewarnai Terhadap Kecemasan Anak Usia Pra Sekolah Dibangsal Ar Rahman RS PKU Muhammadiyah Bantul	Pengaruh <i>Self-Selected Individual Music Therapy</i> terhadap depresi pasien kanker	
Nama Pembimbing/Promotor	Atik Badi'ah , S.Kp.,S.Pd., M.Kes	Dr. Setyarini, M.Kes Christantie Effeny, Ph.D	

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2017	SeLIMuT untuk QoL pasien kaker (penelitian payung)	Hibah dosen-mahasiswa	30.000.000
2	2020	Terapi komplementer herbal rebusan daun salam untuk menurunkan kolesterol darah lpada lansia dengan hiperkolesterol	PDP DIKTI	19.000.000

* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema penelitian DIKTI maupun dari sumber lainnya.

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2018	Pemeriksaan kesehatan di pos kesehatan Surakarta	Mandiri	Rp. 5.000.000
2	2020	Pemeriksaan asam urat dan pemberian edukasi herbal rebusan daun salam bagi lansia di panti lansia Aisyah Surakarta	Mandiri	Rp. 5.000.000

* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema pengabdian kepada masyarakat DIKTI maupun dari sumber lainnya.

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1.	Kondisi Depresi pasien kanker di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta dan RSUD Margono Purwokerto	Indonesian Journal of Cancer	Vol. 3/no.4/2017
2.	Self-Selected Individual Music Therapy for Depression during Hospitalization for Cancer Patients: Randomized Controlled Clinical Trial Study	Indonesian Journal of Cancer	Vol 13(3), hal 59-68, September 2019
3.	Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia	Jurnal Perawat Indonesia	Volume 4 No 2 , Hal 79-89 , Agustus 2020

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1.	Dies Natalis Akper Notokusumo	aromaterapi inhalasi sebagai <i>evidence based nursing</i> pada pasien GGK yang menjalani hemodialisa untuk mengurangi kecemasan	2018/ Ruang Aula RSUP Dr Sardjito

b. Identitas Diri Anggota PENGABMAS

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep
2	SINTA ID/Scopus ID	6646231
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	03-201202-0031
5	NIDN	0613018701

6	Tempat dan Tanggal Lahir	Klaten, 13 Januari 1987
7	E-mail	aryani.atik13@gmail.com
9	NomorTelepon/HP	085647171732
10	Alamat Rumah	Karangkulon Rt 01/Rw 01 Bero, Trucuk, Klaten, Jateng
11	Lulusan yang Telah Dihasilkan	-
12. Mata Kuliah yg Diampu		Keperawatan Anak 1
		Keperawatan Anak 2
		Keperawatan Dasar 1
		K3 dalam Keperawatan

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	UMS	UGM	-
Bidang Ilmu	Keperawatan	Keperawatan Anak	-
Tahun Masuk-Lulus	2004-2008	2015-2017	-
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi pada lansia di desa Mandong Trucuk Klaten	Hubungan Kualitas asuhan ibu muda dengan perkembangan sosial emosional pada anak prasekolah	-
Nama Pembimbing/Promotor	Agus Sudaryanto, S.Kep., Ns.	Sri Warsini, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D.	

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2018	Pengaruh Pelaksanaan Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia	Universitas Sahid Surakarta	1.000.000
2	2019	Pengaruh Terapi Komplementer Herbal Berupa Pemberian Air Rebusan Daun Salam (Syzgium Polyanthum) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Lansia	Dikti	19.986.500

* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema penelitian DIKTI maupun dari sumber lainnya.

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2019	Penyuluhan Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Dan Perawatan Hipertensi Di Desa Pucangan Kelurahan Kartosuro	Universitas Sahid Surakarta	500.000
2	2020	Pemeriksaan Kesehatan Asam Urat Dan Penyuluhan Kesehatan Tentang Terapi Komplementer Herbal Pada Lansia Di Panti Usia Lanjut Ais'yah Surakarta	Universitas Sahid Surakarta	500.00

* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema pengabdian kepada masyarakat DIKTI maupun dari sumber lainnya.

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Relationship Between Quality of Care of Young Mothers and Social-Emotional Development In Preschool Children (Atik Aryani, Fitri Haryanti, Sri Warsini)	Belitung Nursing Journal	Volume 4, Issue 1, January-February 2018
2	The Correlation Of Inconsistency Urine To Depression On Elderly In Wredha Dharma Bhakti Nursing Home Of Pajang Surakarta (Wisti, Widiyono, Atik Aryani)	Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia	Vol.12,No.2 Okt 2019, P-Issn1979-8261 E-Issn 2657-0076
3	Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia (Widiyono, Atik Aryani, Rara Ayu Sartagus)	Jurnal Perawat Indonesia	Volume 4 No 2 , Hal 79-89 , Agustus 2020

Surat Tugas



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia
Tel. +62 - (0)271 - 743493, 743494, Fax. +62 - (0)271 - 742047
p3m_sahid@yahoo.com

SURAT PENUGASAN

Nomor: 097/ST/LPPM/Usahid-Ska/H/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rusandari Retno Cahyani, SE., M.Si
Jabatan : Kepala LPPM
Institusi : Universitas Sahid Surakarta

memberikan penugasan kepada:

1. Nama : Widiyono, M.Kep
Jabatan : Dosen Keperawatan/Ketua Pengabdian
Institusi : Universitas Sahid Surakarta
2. Nama : Atik Aryani, M.Kep
Jabatan : Dosen Keperawatan/anggota pengabdian
Institusi : Universitas Sahid Surakarta

Untuk melakukan pengabdian/penelitian, pada bulan Maret-April 2020
*"Pemeriksaan Tekanan Darah, Pemberian Hand And Foot Massage Dan
Relaksasi Otak Progresif Kepada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Melalui
Karangasem Laweyan Surakarta"*

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 24 Februari 2021
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
Yang menugaskan,

Telah dilaksanakan dengan baik.



Rusandari Retno Cahyani, SE., M.Si
Kepala LPPM



Tembusan:

1. Arap
2. Bag. Personalia(Uploud di Sysfo oleh DYS)

Foto/Dokumentasi Kegiatan Pengabmas



Daftar Absensi

ABSENSI KEHADIRAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

NO	Nama	28-01-2021	29/01/2021	30/01/2021	31/01/2021	01/02/2021	02/02/2021	03/02/2021
1	Srijati	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Sujatni	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Temon	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Citra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Wagiyem	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Wakiem	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Darmanto	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Endro	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Warrem	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Jamila	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Rakiem	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Tukiyat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	Srijati	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	Parinah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	Suratmi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	Tri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17								

Hasil Pemeriksaan Darah

LEMBAR PENGUKURAN TEKANAN DARAH

No	Umur	usia	Nama	pre	post
1	75		Srijati	150/90	140/90
2	82		Sujatni	150/100	145/95
3	79		Temon	150/100	145/90
4	75		Citra	145/90	135/90
5	80		Wagiyem	150/100	148/100
6	80		Wakiem	140/95	130/85
7	90		Darmanto	180/110	170/100
8	71		Endro	165/100	157/95
9	69		Warrem	180/120	175/100
10	70		Jamila	160/100	155/95
11	75		Rakiem	140/90	135/90
12	70		Tukiyat	160/100	155/100
13	72		Srijati	150/115	148/110
14	69		Parinah	150/90	145/90
15	82		Suratmi	140/100	140/95
16	70		TRI	140/100	140/95