

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

Widiyono<sup>1</sup>, Atik Aryani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Sahid Surabaya  
E-mail: widiyono2727@gmail.com

**Abstrak:** 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

**Kata Kunci:** hipertensi, *hand and foot massage* dan relaksasi otot progresif

**Abstract:** Diseases that are very closely related to the aging process are diseases of blood circulation. Blood circulation disease in the elderly (elderly) one of them is hypertension. Uncontrolled hypertension will be a variety of risk factors in life-threatening diseases such as stroke and cardiovascular disease. Looking at the adverse effects of hypertension, appropriate intervention is needed. Overcoming hypertension can be done in various ways, namely can be done with pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. Non-pharmacological types of therapy are *hand and foot massage* and progressive muscle relaxation.

**Keywords:** hypertension, *hand and foot massage* and progressive muscle relaxation

## Pendahuluan

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. 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*).

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 dan berdampak pada penurunan tekanan darah sistole, diastole, nadi dan respirasi (Tresnowijoyo, 2012).

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.

Pengabmas 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 massase* terapi serta relaksasi otot progresif.

## Metode

Kegiatan diawali dengan melakukan koordinasi dengan ketua posyandu Melati, Karangasem, Laweyan, Surakarta dan melakukan perizinan. Kemudian memberitahukan rangkaian acara kegiatan 1 bulan sebelum pengabmas dimulai. 1 Hari sebelum dimulai Kegiatan pengabmas berupa Pemeriksaan Tekanan Darah, Pemberian *Hand and Foot Massage* dan Relaksasi Otot Progresif Kepada Penderita Hipertensi di Posyandu Melati Karangasem, Laweyan, Surakarta yang umumnya adalah lansia. Kegiatan penyuluhan kesehatan dan terapi ini kepada para penderita hipertensi, utamanya lansia ini dilakukan dosen Keperawatan Universitas Sahid Surakarta dan juga dibantu oleh mahasiswa anggota himpunan mahasiswa Keperawatan (HIMIKA).

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.



Gambar 1. Kegiatan pemeriksaan tekanan darah lansia dengan spignomanometer dan stetoskop

## Hasil

Hasil pendidikan kesehatan telah diselenggarakan pada setiap hari jumát sebanyak 2 kali dan didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Kegiatan pengabmas yang dilakukan adalah pemeriksaan tekanan darah, pemberian intervensi hand and foot massage, dan relaksasi otot progsrif
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 progsrif, 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 progsrif terjadi penurunan tekanan darah dengan hasil (rerata 140/90 mmHg).

## Diskusi

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 kegiaitan 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.



Gambar 2. Kegiatan awal hand and foot message pada lansia

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.



Gambar 3. Kegiatan relaksasi otot progresif pada lansia

## Kesimpulan

### 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 progsrif
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 progsrif
  5. Peserta mengetahui tata cara kegiatan melakukan hand and foot massage dan relaksasi otot progsrif
- 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 kader posyandu lansia dalam melakukan pengukuran tekanan darah dan pemberian intervensi hand and foot massage dan relaksasi otot progsrif

### **Pengakuan/Acknowledgements**

Penulis berterimakasih kepada ketua LLPM dan Ketua Posyandu Melati, Karangasem, Laweyan, Surakarta yang telah memberikan izin kegiatan pengabdian masyarakat ini, dan juga kepada anggota himika prodi keperawatan yang ikut terjun dan mengamalkan ilmunya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini,

### **Daftar Referensi**

- 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.
- 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.
- 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.

---

Trisnowiyanto, B. (2012). Keterampilan Dasar Massage. Penerbit Nuha Medika : Yogyakarta.

Yulianti, D. 2003. Manajenmen Stress. Jakarta: EGC. Scarinci, Isabel C., Francisco A.R. Garcia, Erin Kobetz, Edward E. Partridge, Heather M. Brandt, Maria C. Bell, Mark Dignan, Grace X. Ma, Jane L. Daye, and Philip E. Castle. "Cervical Cancer Prevention: New Tools and Old Barriers." *Cancer* vol, 4. no,5 (Juni, 2010), 12-17.