

PEMBERDAYAAN KELUARGA UNTUK SADAR HIPERTENSI MELALUI PELATIHAN AKUPRESUR DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Irwina Angelia Silvanasari¹⁾

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Jember, Indonesia
email: irwina.angelia@gmail.com

Diserahkan: 17 Nopember 2023 | Direvisi: 20 Januari 2025 | Diterima: 22 Maret 2025

Abstract

Hypertension is a disease that is common not only in the elderly but also in the productive age group. Various health problems will arise if the hypertension that occurs cannot be controlled properly. Hypertension control requires high awareness and adequate skills in self-care management. A family approach needs to be taken to provide more optimal results. The aim of this activity is to empower families with hypertension through acupressure training and progressive muscle relaxation. This activity was carried out on 15 families with hypertension in Gebang Village, Patrang District, Jember Regency. The activity began with the presentation of material related to hypertension and a demonstration of acupressure and progressive muscle relaxation. Empowering families who are aware of hypertension through acupressure and progressive muscle relaxation carried out in this activity can increase family knowledge and skills in controlling hypertension. The results of the activity showed that 67% of families had a good understanding of hypertension, 33% of families had a fairly good understanding of hypertension and 100% of families were able to practice acupressure and progressive muscle relaxation well. Families can educate and accompany family members who suffer from hypertension regarding controlling hypertension in daily life on a regular basis. It is hoped that good understanding and ability to control hypertension can improve health status and improve the quality of life of families of hypertension sufferers.

Keywords: *Acupressure; Family Empowerment; Hypertension; Progressive Muscle Relaxation*

PENDAHULUAN

Salah satu penyakit tidak menular yang umum terjadi di masyarakat adalah hipertensi. Prevalensi hipertensi memang meningkat berdasarkan usia, namun kelompok usia produktif juga memiliki prevalensi hipertensi yang tinggi (Hintari & Fibriana, 2023). Data Riskesdas 2018 didapatkan bahwa kelompok usia produktif usia > 25 tahun memiliki prevalensi hipertensi > 20% (Kemenkes RI, 2018).

Tingginya prevalensi hipertensi pada kelompok usia produktif bisa diakibatkan karena perubahan pola hidup serta tingkat stress yang cukup tinggi akibat pekerjaan atau kegiatan lainnya (Hintari & Fibriana, 2023). Stres dan faktor sosial ekonomi merupakan faktor yang berhubungan dengan kasus hipertensi (Benu *et al.*, 2023). Apabila

hipertensi yang terjadi tidak dapat dikendalikan dengan baik, maka berbagai masalah kesehatan lainnya dapat muncul, seperti stroke dan penyakit jantung (Silvanasari *et al.*, 2022).

Penatalaksanaan hipertensi memerlukan kesadaran yang tinggi dan keterampilan terkait manajemen diri yang tepat seperti kepatuhan dalam pengobatan dan pelaksanaan gaya hidup yang sehat (Tursina & Silvanasari, 2022). Pengendalian yang optimal terkait hipertensi akan meminimalisir komplikasi yang tidak diinginkan (Silvanasari *et al.*, 2023a). Akupresur merupakan salah satu pilihan terapi nonfarmakologi yang relatif aman yang dapat diberikan pada penderita hipertensi (Kamelia *et al.*, 2021). Terapi akupresur ini juga dapat dilakukan sendiri secara mandiri oleh masyarakat awam yang

tentunya sebelumnya telah diberikan pelatihan (Efendi *et al.*, 2021). Terapi nonfarmakologi lainnya yang telah banyak diberikan sebagai bentuk upaya mengendalikan hipertensi adalah relaksasi otot progresif (Silvanasari *et al.*, 2023b) dan relaksasi benson (Widarti & Hermawati, 2023).

Pendekatan keluarga dibutuhkan dalam pengendalian hipertensi secara optimal karena keluarga memiliki peran dalam melaksanakan fungsi perawatan kesehatan keluarganya agar tercapai peningkatan kesehatan dan kualitas hidup (Hidayah *et al.*, 2023). Keluarga memiliki tugas kesehatan keluarga yang salah satunya adalah merawat anggota keluarga yang sakit (Friedman, 2010). Keluarga memiliki peran yang penting dan besar dalam pemberian perawatan pada anggota keluarga yang menderita hipertensi (Silvitasari & Hermawati, 2018). Berdasarkan uraian tersebut, maka kegiatan pemberdayaan keluarga sadar hipertensi melalui pelatihan akupresur dan relaksasi otot progresif ini dilakukan sebagai upaya dalam pengendalian hipertensi yang terjadi di Indonesia terutama pada kelompok usia produktif.

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Analisis situasi yang dilakukan pada wilayah RT 001 RW 031 Kelurahan Gebang Kecamatan Patrang Kabupaten Jember Provinsi Jawa Timur didapatkan keluarga dimana anggotanya menderita hipertensi dan termasuk dalam usia produktif memiliki masalah sebagai berikut:

1. Keluarga tidak memiliki pemahaman yang memadai terkait penyakit hipertensi
2. Keluarga tidak memiliki pemahaman dan keterampilan yang memadai dalam menerapkan strategi pengendalian hipertensi di keluarga
3. Keluarga belum pernah mendapatkan edukasi kesehatan terkait terapi komplementer sebagai bentuk pengendalian hipertensi

Uraian tersebut mengindikasikan adanya kebutuhan keluarga tentang informasi yang memadai terkait pengendalian hipertensi yang dapat dimaksimalkan di keluarga. Target dan luaran dari kegiatan pemberdayaan keluarga sadar hipertensi ini yaitu sebagai berikut:

1. Keluarga memiliki pemahaman yang baik tentang hipertensi
2. Keluarga memiliki pemahaman dan keterampilan yang memadai dalam menerapkan strategi pengendalian hipertensi dengan akupresur
3. Keluarga memiliki pemahaman dan keterampilan yang memadai dalam menerapkan strategi pengendalian hipertensi melalui relaksasi otot progresif
4. Media kesehatan berupa poster akupresur dan relaksasi otot progresif yang dapat digunakan oleh keluarga sadar hipertensi

Pengukuran target dan luaran diukur dan dievaluasi dengan membandingkan hasil dari kuesioner pretest dan posttest yang diberikan serta redemonstrasi dari akupresur dan relaksasi otot progresif yang telah diajarkan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pemberdayaan keluarga sadar hipertensi melalui akupresur dan relaksasi otot progresif ini dilakukan di wilayah RT 001 RW 031 Kelurahan Gebang Kecamatan Patrang Kabupaten Jember Provinsi Jawa Timur. Kegiatan ini dilakukan pada Sabtu, 7 Oktober 2023 Pukul 14.30–17.30 WIB. Kegiatan ini dihadiri 15 peserta/ibu-ibu PKK wilayah setempat yang anggota keluarganya memiliki penyakit hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan keluarga sadar hipertensi melalui akupresur dan relaksasi otot progresif terdiri dari 3 tahap yakni 1) persiapan, 2) implementasi, dan 3) evaluasi kegiatan. Tahap persiapan diawali dengan melakukan koordinasi dengan pengurus PKK RT 001 RW 031 terkait perizinan pelaksanaan kegiatan yang nantinya mengundang keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan hipertensi di wilayah tersebut. Pembuatan materi dan poster

kegiatan juga dilakukan pada tahap persiapan ini. Poster kegiatan terdiri poster akupresur dan poster relaksasi otot progresif. Pemateri juga menyiapkan leaflet terkait hipertensi.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan diawali penyampaian terkait konsep hipertensi dengan penekanan utama terhadap pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi terutama pada keluarga dengan anggota keluarganya berada pada usia produktif yang menderita hipertensi. Setelah dilakukan penyampaian materi hipertensi tersebut, pemateri kemudian mempraktekkan akupresur yang dapat dilakukan secara mandiri pada penderita hipertensi.



Gambar 1. Poster Akupresur untuk Pengendalian Hipertensi

Pemateri mengajarkan 4 titik yang bisa diterapi, yakni titik Li 4, titik PC 6, titik GB 20 dan titik LV 3. Pemateri kemudian mempraktekkan dengan melakukan penekanan pada titik Li 4 yang berada di antara jari telunjuk dan ibu jari selama beberapa menit. Pemateri kemudian melanjutkan demonstrasi dengan melakukan pemijatan pada titik PC 6 yang terletak di pergelangan tangan bagian dalam dekat dengan nadi kira-kira 3 jari dari pergelangan

tangan. Pemijatan dilakukan kurang lebih selama 1 menit. Pemateri melanjutkan akupresur pada titik GB 20 yang terletak pada dua titik di bagian belakang leher dan memberikan tekanan sedang selama kurang lebih 1 menit. Pemateri kemudian melakukan pemijatan pada titik LV 3 yang berada antara jempol dan jari telunjuk kaki selama kurang lebih 1 menit. Sembari pemateri mengajarkan teknik akupresur, setiap peserta juga turut serta mendemonstrasikan pemijatan mandiri pada keempat titik tersebut.

Pemateri kemudian melanjutkan pengajaran terkait relaksasi otot progresif. Pemateri mempraktekkan 14 gerakan pada relaksasi otot progresif secara berurutan.



Gambar 2. Poster Relaksasi Otot Progresif untuk Pengendalian Hipertensi

Tahap evaluasi dilakukan dengan menggunakan media kuesioner dan redemonstrasi terapi akupresur dan relaksasi otot progresif. Sebelum kegiatan dilaksanakan, peserta diberikan kuesioner pre-test. Setelah kegiatan selesai, peserta kembali mengisi kuesioner post test yang

akan dijadikan tolak ukur keberhasilan dari kegiatan pemberdayaan keluarga sadar hipertensi, Tahap evaluasi kegiatan berupa demonstrasi dilakukan dengan meminta setiap peserta untuk mempraktekkan kembali teknik akupresur dan relaksasi otot progresif secara bergantian.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan keluarga sadar hipertensi mendapatkan data bahwa ada peningkatan pengetahuan setelah kegiatan dilakukan dimana sebanyak 67% keluarga memiliki pengetahuan baik dan sisanya 33% keluarga memiliki pengetahuan cukup. Hasil peningkatan pengetahuan pada kegiatan pemberdayaan keluarga sadar hipertensi yakni sebagai berikut:

Tabel 1 Pengetahuan Sebelum dan Sesudah dilakukan Pemberdayaan Keluarga Sadar Hipertensi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	3	20	10	67
Cukup	8	53	5	33
Kurang	4	27	0	0
Total	15	100	15	100

Sumber: Data Primer, 2023

Selain ada peningkatan pengetahuan, keluarga juga memiliki peningkatan keterampilan tentang akupresur dan relaksasi otot progresif. Keluarga sebelumnya belum memiliki keterampilan dalam melakukan dua terapi komplementer tersebut. Adanya kegiatan pemberdayaan keluarga sadar hipertensi ini dapat memberikan keterampilan baru yang efektif dalam pengendalian hipertensi di keluarga. Sebanyak 15 (100%) keluarga mampu meredemonstrasikan kembali teknik akupresur dan relaksasi otot progresif dengan baik setelah dilakukan demonstrasi oleh pemateri.

Pemberdayaan masyarakat dengan akupresur mandiri sebelumnya juga pernah dilakukan dan juga memiliki luaran yakni peningkatan kemampuan masyarakat dalam mengendalikan penyakit hipertensi yang

dideritanya. Akupresur merupakan salah satu pilihan terapi yang dapat digunakan menurunkan tekanan darah serta meminimalkan nyeri kepala akibat hipertensi yang diderita (Cita *et al.*, 2022). Hal yang membedakan kegiatan ini dengan kegiatan pemberdayaan masyarakat sebelumnya tersebut adalah keterlibatan keluarga. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, luaran yang diharapkan adalah ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan keluarga sadar hipertensi sehingga diharapkan keluarga mampu mengajarkan dan mendampingi penderita hipertensi yang tinggal bersama keluarga.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu pilihan terapi nonfarmakologi untuk pengendalian hipertensi (Nursasih *et al.*, 2022). Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang efektif dalam pengendalian stress, kecemasan, insomnia, serta mengurangi gejala nyeri kronik. Teknik relaksasi ini dapat dilakukan baik dalam posisi duduk dan tidur sehingga mudah dan dapat dilakukan dimana saja (Nurul Imam *et al.*, 2022). Dalam kegiatan pemberdayaan keluarga sadar hipertensi ini, pemateri mengajarkan teknik relaksasi otot progresif ini untuk dilakukan dalam posisi duduk dengan adanya kursi yang memiliki sandaran hingga bagian kepala. Relaksasi otot progresif ini dapat dilakukan sehari dua kali pada pagi hari dan sebelum tidur dalam durasi waktu kurang lebih selama 20 menit. Relaksasi otot progresif ini dapat membantu meminimalkan nyeri kronik yang seringkali dialami oleh pasien hipertensi.

Hambatan dalam kegiatan pemberdayaan sadar hipertensi ini yakni kedatangan peserta kegiatan yang kurang tepat waktu akibat kendala hujan deras yang menyebabkan kegiatan dimulai mundur dari jadwal yang sudah ditentukan. Selain itu ada peserta kegiatan yang membawa anak kecil untuk turut serta dalam kegiatan sehingga perhatian peserta sedikit teralihkan dengan hal-hal yang dilakukan anak kecil tersebut. Dalam

mengantisipasi hal tersebut, pemateri akhirnya sedikit mengulang kembali materi ataupun gerakan teknik yang diajarkan agar peserta paham dengan baik materi dan keterampilan yang diajarkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberdayaan keluarga sadar hipertensi melalui akupresur dan relaksasi otot progresif dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam pengendalian hipertensi. Keluarga memiliki pemahaman yang baik tentang hipertensi serta mampu mempraktikkan akupresur dan relaksasi otot progresif dengan baik. Kegiatan pemberdayaan keluarga sadar hipertensi ini sebaiknya dapat terus dilanjutkan dengan pendampingan dari kader kesehatan wilayah setempat. Kader kesehatan wilayah setempat dapat memfasilitasi pengendalian hipertensi dengan melakukan akupresur dan relaksasi otot progresif secara bersama-sama dalam kegiatan rutin Posbindu PTM agar dapat meningkatkan kesehatan penderita serta tentunya meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

REFERENSI

- Benu, F. Z. A., Hinga, I. A. T., & Bunga, E. Z. H. (2023). Correlation between Socio-economic Factors and Stress with Hypertension Cases during the Covid-19 Pandemic Faculty of Public Health , Universitas Nusa Cendana , Indonesia (Correspondence author ' s email , firangghy.benu@gmail.com / + 6282247969811). *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(4), 436–442.
- Cita, E. E., Supriyadi, & Ka'arayeno, A. J. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Dengan Akupresur Mandiri Untuk Mengatasi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 2(4), 7–14.
- Efendi, Z., Afrizal, Musharyadi, F., Syahid, A., Surya, D. O., Guci, A., Adha, D., & Anjeli. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Akupresur Awam Pada Keluarga Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 01(02), 52–58.
- Friedman, M. M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori dan Praktek*. EGC.
- Hidayah, F. G., Silvanasari, I. A., & Wirasakti, G. (2023). Hubungan antara Fungsi Perawatan Kesehatan Keluarga dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru. In *Universitas dr. Soebandi*. Universitas dr. Soebandi.
- Hintari, S., & Fibriana, A. I. (2023). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 7(2).
- Kamelia, N. D., Dwi Ariyani, A., & Rudiyanto. (2021). Terapi Akupresure pada Tekanan Darah Hipertensi: Studi Literatur. *Nursing Information Journal*, 1(1), 18–24.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Nursasih, N., Jumaiyah, W., Fajarini, M., & Fatmiani. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 13(Supplementary 2), 088–092.
- Nurul Imam, Alfian Bayu Indrawan, Rofi Syahrizal, & Shafaat Pranata. (2022). Intervention of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Sleep Quality in COVID-19 Patients: A Systematic Review. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(3), 402–408. <https://doi.org/10.33860/jik.v16i3.1259>

- Silvanasari, I. A., Maurida, N., & Vitaliati, T. (2022). Peningkatan Pengetahuan Penyakit Tidak Menular: Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Stikes Pemkab Jombang*, VIII(2).
- Silvanasari, I. A., Maurida, N., Vitaliati, T., & Basri, A. A. (2023a). Karakteristik Perilaku Manajemen Perawatan Diri Hipertensi pada Lansia di Daerah Rural. *Nursing Sciences Journal*, 7(2), 1–8.
- Silvanasari, I. A., Maurida, N., Vitaliati, T., & Basri, A. A. (2023b). Modifikasi Perilaku sebagai Upaya Penatalaksanaan Hipertensi pada Lansia dan Keluarga di Wilayah Rural. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang*, IX(2).
- Silvitasari, I., & Hermawati. (2018). Family Care Giver pada Keluarga Penderita Hipertensi dengan Terapi Komplementer (Bahan Herbal) di Kelompok Dasawisma 2 Desa Tlobong. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 7-19.
- Tursina, H. M., & Silvanasari, I. A. (2022). Peningkatan self management pada penderita hipertensi dengan penggunaan Hypertension Self Management Diary (HSMD). *NURSCOPE*, 8(2), 18–25.
- Widarti, R., & Hermawati. (2023). Penerapan Metode Relaksasi Benson pada Lansia Perempuan dengan Penyakit Hipertensi di Panti Jompo ‘Aisyiyah Surakarta. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 116-123.