

Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi dengan Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* dengan Minyak Serai Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kepala Desa Kramat Jegu Taman Sidoarjo

Siti Damawiyah, Nurul Kamariyah
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
*Corresponding author: damasiti@unusa.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup penderita hipertensi yaitu dengan menurunkan keluhan intensitas nyeri akut (nyeri kepala) yang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari di Desa Kramat Jegu Taman Sidoarjo. Metode yang dilakukan adalah mengumpulkan penderita hipertensi maupun keluarganya kemudian diberikan pendidikan kesehatan tentang penatalaksanaan penyakit hipertensi dan pelatihan penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* dengan minyak serai untuk menurunkan intensitas nyeri kepala penderita hipertensi. Penyuluhan dan pelatihan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi secara langsung. *Pre test* dilakukan sebelum penyuluhan dan pelatihan diberikan. Sedangkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden dapat diketahui dengan membandingkan hasil *post test* dengan hasil *pre test*. Kemudian selanjutnya dilakukan pelatihan terapi *Slow Stroke Back Massage* dengan minyak serai kepada keluarga penderita hipertensi. Tingkat pengetahuan penderita hipertensi dan keluarga meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai penatalaksanaan penyakit hipertensi dan tingkat nyeri akut penderita hipertensi menurun setelah diberikan terapi *Slow Stroke Back Massage* dengan minyak serai. Hasil luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah laporan yang telah dipublikasikan di jurnal nasional, media massa online atau offline, video kegiatan yang dipublikasikan, dan laporan peningkatan kemampuan mitra.

Kata Kunci : Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM), Nyeri Kepala, Hipertensi

1. Pendahuluan

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi sekarang jadi masalah utama kita semua, tidak hanya di Indonesia tapi di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke. World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan

komplikasinya. Kejadian hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Data Riskesdas 2018 pada penduduk usia 15 tahun keatas didapatkan data faktor risiko hipertensi seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, proporsi kurang aktifitas fisik 35,5%, proporsi merokok 29,3%, proporsi obesitas sentral 31% dan proporsi obesitas umum 21,8% (Depkes RI, 2019).

Hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari seluruh lapisan masyarakat karena dapat menimbulkan dampak jangka pendek maupun jangka panjang (Ismarina dkk, 2015). Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang sering diderita orang lanjut usia. Lanjut usia penderita hipertensi sebagai populasi yang rentan sebaiknya diberikan penanganan khusus yang ditujukan untuk mengendalikan hipertensi agar tetap sehat dan aktif (Maryam, 2012). Nyeri kepala merupakan gejala umum yang sering dialami hampir semua orang yang menderita hipertensi, untuk mengatasi nyeri yang dirasakan selain pengobatan secara farmakologi, dapat juga dilakukan pengobatan nonfarmakologi salah satunya yaitu terapi *Slow Stroke Back Massage*.

Salah satu langkah sederhana dalam upaya menurunkan nyeri dengan menggunakan stimulus kutaneus atau *Slow Stroke Back Massage* adalah dengan melakukan masase (usapan) punggung yang berlahan dan lembut. Masase ini merupakan satu tindakan memberi kenyamanan yang dapat meredakan ketegangan, merilekskan penderita, meningkatkan sirkulasi peredaran darah. Cara kerja dari *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) ini menyebabkan terjadinya pelepasan endorfin sehingga memblok transmisi stimulus nyeri (Poter dan Perry, 2014).

Aroma minyak serai mampu mencegah sakit kepala. Komponen eugenol dalam minyak serai memiliki kemampuan yang sama seperti aspirin. Eugenol yang dikandung minyak serai bisa mencegah trombosit menggumpal. Tidak hanya itu, eugenol juga bisa membantu tubuh untuk melepaskan hormon kebahagiaan, serotonin. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penatalaksanaan penyakit hipertensi dan menerapkan terapi *Slow Stroke Back Massage* dengan minyak serai untuk menurunkan intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi.

2. Metode

Metode yang dilakukan adalah mengumpulkan penderita hipertensi maupun keluarganya kemudian diberikan pendidikan kesehatan tentang penatalaksanaan penyakit hipertensi dan pelatihan penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* dengan minyak serai untuk menurunkan intensitas nyeri kepala penderita hipertensi. Penyuluhan dan pelatihan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi secara langsung

3. Hasil dan Pembahasan

Adapun hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat, yaitu adalah sebagai berikut:

a. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1.1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Wanita	16
2	Laki-laki	10

Berdasarkan tabel 1.1 didapatkan hasil bahwa responden sebagian besar berjenis kelamin wanita yaitu sebanyak 16 orang (61%).

b. Distribusi responden berdasarkan usia

Tabel 1.2 Distribusi responden berdasarkan usia

No	usia	Jumlah
1	31-40 tahun	4
2	41-50 tahun	7
3	>50 tahun	15

Berdasarkan tabel 1.2 didapatkan hasil bahwa responden sebagian besar berusia antara >50 tahun yaitu sebanyak 15 orang (57,6%) .

c. Distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan tentang penatalaksanaan penyakit hipertensi

Tabel 1.3 Distribusi responden berdasarkan tingkatan pengetahuan

Pre Test				Post Test			
Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang	
N	%	N	%	N	%	N	%
4	15	22	85	18	69	8	31

Berdasarkan tabel 1.3 didapatkan hasil pre test dan post test tingkat pengetahuan yang baik tentang penatalaksanaan penyakit hipertensi meningkat dari 15 % menjadi 69 %.

d. Distribusi responden berdasarkan intensitas nyeri kepala penderita hipertensi

Tabel 1.4 Distribusi responden berdasarkan intensitas nyeri kepala awal dan akhir

Awal					
Ringan	%	Sedang	%	Berat	%
8	31	14	54	4	15

Akhir					
Ringan	%	Sedang	%	Berat	%
18	69	7	27	1	4

Berdasarkan tabel 1.4 didapatkan hasil bahwa intensitas nyeri responden menurun dari sebagian besar (54%) nyeri sedang pada saat awal pengukuran menjadi sebagian besar (69%) nyeri ringan pada akhir pengukuran.

e. Efektifitas penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan kesehatan masyarakat

Kegiatan penyuluhan kesehatan dalam pengabdian masyarakat ini bermanfaat dalam peningkatan kesehatan masyarakat khususnya untuk penatalaksanaan penyakit hipertensi. Penyuluhan kesehatan ini dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dan kemandirian masyarakat sehingga diharapkan dapat melakukan tindakan pencegahan penyakit secara dini. Kegiatan penyuluhan ini juga memberikan pelatihan kepada masyarakat tentang terapi *Slow Stroke Back Massage* dengan minyak serai yang efektif dapat menurunkan intensitas nyeri kepala penderita hipertensi.

4. Kesimpulan

Tingkat pengetahuan penderita hipertensi dan keluarga meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai penatalaksanaan penyakit hipertensi dan tingkat nyeri kepala penderita hipertensi menurun setelah diberikan terapi *Slow Stroke Back Massage* dengan minyak serai. Diharapkan nantinya dapat menumbuhkan perilaku hidup sehat dan pencegahan penyakit secara dini dalam kehidupan sehari-hari.

Referensi

- Ariana, dkk. 2017. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish
- Aspiani, R.Y. 2014. *Buku ajar keperawatan gerontik*. Jakarta: Trans Info Media
- Azizah, Ma'arifatul, Lilik. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Budi S Pikir. 2015. *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Brunner and Suddart. 2013. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Gunawan, Lany. 2011. *Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)*. Jogjakarta: Kanisius.
- Potter & Perry. 2014. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC
- Sudarmoko, Arief. 2015. *Sehat Tanpa Hipertensi*. Yogyakarta: Cahaya Atma Pustaka.
- Tim Bumi Medika. 2017. *Berdamai Dengan Hipertensi*. Bumi Medika.
- <http://www.depkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>. dirujuk pada tanggal 15 agustus 2019
- <https://www.sehatq.com/artikel/manfaat-minyak-serai-yang-baik-untuk-kesehatan>. dirujuk pada tanggal 9 Februari 2021