

Terapi Komplementer : Terapi Tertawa dan Masase Kaki Untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Hipertensi

Esti Dwi Widayanti^{1*}; Widyo Subagyo²; Aris Fitriyani³; Zaenal Amirudin⁴; Lis Triasari⁵

¹²³⁴Poltekkes Kemenkes Semarang

*e-mail korespondensi : stid3kampus8@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Salah satu faktor yang menentukan derajat kesehatan masyarakat selama ini lebih kepada pelayanan kesehatan, padahal meningkatnya derajat kesehatan masyarakat sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan perilaku. Program Kemenkes salah satu untuk PTM antara lain dilaksanakan promosi kesehatan dengan program PATUH bagi yang sudah menyandang PTM agar mereka rajin kontrol dan minum obat. Salah satu terapi pendamping dengan meminimalkan untuk konsumsi obat antara lain terapi komplementer, salah satunya terapi tertawa dan masase kaki yang dapat menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi.

Tujuan : Keluarga dan penderita hipertensi dapat mempraktekan kombinasi terapi tertawa dan terapi masase kaki sehingga tercapai penurunan kecemasan dan kestabilan tekanan darah.

Metode : Kegiatan pengabdian ini melakukan pendampingan terapi tertawa dan masase kaki, yang sebelumnya dilakukan pemberian materi dan contoh langsung serta mempraktekan terapi kombinasi terapi tertawa dan masase kaki dengan kesepakatan di buat jadwal bersama dalam kehidupan sehari-hari yang akan tertanam dalam perilaku sehari-hari.

Hasil : Tim telah melakukan terapi di dalam keluarga maupun berkelompok , dan penderita mengikuti terapi sampai selesai, respon penderita setelah dilakukan terapi mengatakan pusing nya berkurang, monitor evaluasi dengan kunjungan tidak terduga untuk monitor keluarga dalam menerapkan terapi belum dilaksanakan.

Simpulan : Kombinasi terap tertawa dan masase kaki bagi penderita hipertensi dilakukan dengan kontinue dan rutin serta frekuensi yang tepat dapat menurunkan tekanan darah dan mendekati stabil, serta perasaan klien mejadi lebih fres dan perasaan lega

Keyword : Terapi Komplementer, Terapi tertawa, Masase Kaki, Hipertensi

Complementary Therapy: Laughter Therapy and Foot Massage to Reduce Anxiety in Hypertension Patients

Esti Dwi Widayanti^{1*}; Widyo Subagyo²; Aris Fitriyani³; Zaenal Amirudin⁴, Lis Triasari⁵

¹²³⁴Poltekkes Kemenkes Semarang

*correspondence: stid3kampus8@gmail.com

ABSTRACT

Background: One of the factors that determines the level of public health so far is more on health services, whereas increasing the level of public health is greatly influenced by environmental and behavioral factors. One of the Ministry of Health's programs for NCDs is implementing health promotion with the PATUH program for those who already have NCDs so that they diligently check and take medication. One of the complementary therapies by minimizing drug consumption includes complementary therapy, one of which is laughter therapy and foot massage which can reduce anxiety in people with hypertension.

Objective : Families and hypertension sufferers can practice a combination of laughter therapy and foot massage therapy to achieve reduced anxiety and stable blood pressure.

Method: This community service activity provides assistance with laughter therapy and foot massage, which is preceded by providing materials and direct examples and practicing a combination of laughter therapy and foot massage with an agreement to make a joint schedule in daily life that will be embedded in daily behavior.

Results: The team has conducted therapy within the family and in groups, and the patient followed the therapy until completion, the patient's response after the therapy was that his dizziness had decreased, monitoring evaluation with unexpected visits to monitor the family in implementing the therapy has not been carried out.

Conclusion: The combination of laughter therapy and foot massage for hypertension sufferers carried out continuously and routinely and at the right frequency can lower blood pressure and make it nearly stable, and the client's feelings become fresher and relieved.

Keyword : Complementary Therapy, Laughter Therapy, Foot Massage, Hypertension

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan sebuah kebutuhan yang sangat mendasar bagi setiap orang. Salah satu faktor yang menentukan derajat kesehatan masyarakat selama ini lebih kepada pelayanan kesehatan, padahal meningkatnya derajat kesehatan masyarakat sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan perilaku bukan pelayanan kesehatan (Kemenkes, 2016).

Indonesia menyadari bahwa Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi salah satu masalah kesehatan dan penyebab kematian yang merupakan ancaman global bagi pertumbuhan ekonomi di Indonesia. Salah satu penyakit tidak menular yang perlu diwaspadai antara lain adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi (Ditjen P2PTM Kemenkes, 2020).

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang abnormal dan diukur paling tidak tiga kali pada kesempatan yang berbeda. Diketahui Sembilan dari sepuluh orang yang menderita hipertensi tidak dapat diidentifikasi penyebab penyakitnya, itulah sebabnya hipertensi dijuluki sebagai pembunuh diam-diam atau *silent killer*, sebab seseorang dapat mengidap hipertensi selama bertahun-tahun tanpa menyadarinya sampai terjadi kerusakan organ vital yang cukup berat dan bahkan dapat menyebabkan kematian (Hanafi, 2019).

Kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang diperkirakan sekitar 80,0% pada tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, diperkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi saat ini dan pertambahan penduduk saat ini. Indonesia banyaknya penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang, tetapi 4,0% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6,0%-15,0% pada orang dewasa, 50,0% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor

risikonya, dan 90,0% merupakan hipertensi esensial.

Penyebab hipertensi secara pasti masih belum diketahui dengan jelas, data menunjukkan hampir 90% penderita hipertensi tidak diketahui penyebabnya secara pasti. Para ahli telah mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang memudahkan seorang terkena hipertensi, yakni faktor yang tidak dapat dikontrol seperti genetic, usia, jenis kelamin dan ras. Faktor resiko yang dapat dikontrol berhubungan dengan faktor lingkungan berupa gaya hidup seperti obesitas, kurang aktivitas, stress dan konsumsi makanan.

Terapi komplementer yang akhir – akhir ini berkembang di Indonesia dalam penatalaksanaan hipertensi sudah dilaksanakan dan beberapa penelitian terkait juga banyak dilakukan, namun untuk kita praktekan langsung dengan pendampingan dalam bentuk pengabdian masyarakat dengan terpai komplementer yang dengan terapi kombinasi yakni terapi tertawa dan terapi masase kaki.

Keberhasilan penyuluhan kesehatan salah satunya tergantung faktor metode, sebagai pendekatan untuk menyampaikan materi. Metode yang di lakukan dengan tepat dalam memberikan pendampingan agar masyarakat dapat mempraktekan gaya hidup sehat, oleh karena hipertensi yang merupakan salah satu Penyakit tidak Menular (PTM), untuk penatalaksanaanya diantaranya modifikasi gaya hidup. Hal ini oleh masyarakat sangat berat dan memerlukan kedisiplinan serta konsistensi dalam prakteknya. Hal ini juga ditunang oleh tingkat pendidikan masyarakat dan faktor lainnya.

Terapi komplementer menjadi salah satu cara bagi perawat untuk menciptakan lingkungan yang terapeutik dengan menggunakan diri sendiri sebagai alat atau media penyembuh dalam rangka menolong orang lain dari masalah kesehatan. Terapi komplementer digunakan bersama-sama dengan terapi medis conventional.

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

Salah satu terapi komplementer yaitu terapi tawa dilakukan dengan mengajak klien melakukan aktivitas tertawa untuk memunculkan tertawa alami lewat perilakunya sendiri terapi tertawa merupakan terapi dengan menggunakan humor dan tawa dalam rangka membantu gangguan fisik maupun gangguan mental (Zajonc, 2010).

Penggunaan terapi tawa dapat menghasilkan perasaan lega pada individu dan relaks. Ini disebabkan karena terapi tertawa dapat secara alami menghasilkan pereda stres dan rasa sakit (Dumbre,2020).

Terapi komplementer yang lainnya yaitu terapi masase kaki (Foot Massage) yang merupakan salah satu terapi komplementer berfungsi untuk menuunkan dan menstabilkan tekanan darah karena dapat memberikan efek relaksasi pada otot-otot yang kaku sehingga terjadi vasodilatasi yang menyebabkan tekanan darah turun secara stabil.

Sehingga pada pengabdian masyarakat ini akan di lakukan terapi dengan dua terapi tersebut, sehingga diharapkan dapat meminimalkan untuk konsumsi obat antihipertensi dan menjadikan tekanan darah penderita hipertensi menjadi stabil.

METODE

Pendekatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini dengan penyuluhan kesehatan dan melakukan terapi tertawa dan masage yang sebelumnya dilakukan pemberian materi dan contoh langsung terapi tersebut dengan kesepakatan di buat jadwal bersama dalam kehidupan sehari-hari yang akan tertanam dalam perilaku sehari-hari, dengan instruksi dan arahan dari team pengabdian masyarakat.

Kegiatan meliputi kelompok pengabdian melakukan survey pendahuluan untuk melihat kondisi di lapangan, mengenai data biografi keluarga, riwayat kesehatan dahulu, riwayat kesehatan sekarang, masalah biopsikososialspiritual dan budaya dengan kuisisioner.

HASIL

Jumlah peserta pengabdian masyarakat sejumlah 30 penderita hipertensi. Tim pengabdian melakukan kunjungan ke keluarga

penderita untuk mengidentifikasi data riwayat kesehatan penderita dan pola hidup penderita hipertensi. Bersama keluarga penderita melakukan pendampingan untuk senam tertawa dan masase kaki. Pendampingan dilakukan selama 3 minggu dengan frekuensi seminggu 2 kali. Untuk minggu – minggu berikutnya dilakukan penyuluhan kesehatan secara berkelompok dan praktik langsung terapi tertawa dan masase kaki.

PEMBAHASAN

Penggunaan terapi tawa dapat menghasilkan perasaan lega pada individu dan relaks. Ini disebabkan karena terapi tertawa dapat secara alami menghasilkan pereda stres dan rasa sakit (Dumbre,2020).

Terapi komplementer yang lainnya yaitu terapi masase kaki (Foot Massage) yang merupakan salah satu terapi komplementer berfungsi untuk menuunkan dan menstabilkan tekanan darah karena dapat memberikan efek relaksasi pada otot-otot yang kaku sehingga terjadi vasodilatasi yang menyebabkan tekanan darah turun secara stabil. Pada pengabdian masyarakat ini lakukan terapi dengan dua terapi tersebut, sehingga dapat meminimalkan untuk konsumsi obat antihipertensi dan menjadikan tekanan darah penderita hipertensi menjadi stabil.

Keluarga dan penderita hipertensi mengikuti terapi yang di pandu oleh tim pengabdian sampai selesai, dan evaluasi formatif dilakukan setelah terapi penderita menyampaikan merasa lega dan fres setelah dilakukan terapi. Rencana tindak lanjut dari pengabdian masyarakat ini kunjungan tidak terduga dan menyusun jadwal untuk melakukan terapi tertawa dan masase kaki pada keluarga dan penderita hipertensi.

SIMPULAN

Kombinasi terap tertawa dan masase kaki bagi penderita hipertensi dilakukan dengan kontinue dan rutin serta frekuensi yang tepat dapat menurunkan tekanan darah dan mendekati stabil, serta perasaan klien mejadi lebih fres dan perasaan lega.

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

SARAN

Kami merekomendasikan untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dilakukan pelatihan dan pendampingan kepada kader kesehatan tentang terapi komplementer pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam Ginting, Damera., 2020, Pengaruh Foot Massage Terhadap Kualitas Tidur Pasien Astuti. 2011. Terapi Sehat Dengan Tertawa. Tugu Publisher. Jaga Karsa
- Bianti Nuraini. 2015. Risk Fakctor Of Hypertension. Bandar Lampung
- Ernawati & Septi Fandinata, dkk. 2020. Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi. Graniti. Gresik
- Kowalski.2010. Terapi Hipertensi Program 8 Minggu.Pt. Mizan Pustaka. Bandung
- Masruroh & Mar'ah Has, Dkk. 2019. Pengaruh Terapi Humor Dengan Media Film Komedi Terharap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Surabaya
- Ujeng, U., & Ningrum, N. 2020, Aktivitas Terapi Foot Massage Dan Hand Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Chf Di Ruang Icu Rsud 45 Kuningan Tahun 2019. Journal of Nursing Practice and Education
- Wijayanto, et al. 2020. Pengaruh Terapi Humor dengan Vidio Komedi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Primer . thesis tdipublikasikan , ISBN 978-623-679-2-17-9