

## Peningkatan Pengelolaan Hipertensi dengan Pendekatan Terapi Komplementer pada Lansia di Wilayah Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya

Yanyan Bahtiar\*<sup>1</sup>, Unang Arifin Hidayat<sup>2</sup>, Siti Badriah<sup>3</sup>.

\*<sup>1,2</sup> Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya,

<sup>3</sup> Poltekkes Kemenkes Jakarta 1

email : yanyan.bahtiar@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id

### ABSTRAK

Penyakit hipertensi merupakan masalah kesehatan utama di dunia, termasuk Indonesia. Upaya pengendalian hipertensi lebih utama pada upaya farmakologi, dan penggunaan upaya nonfarmakologi sudah ada walaupun belum maksimal. Permasalahan pada sasaran Pengabdian Masyarakat (PkM) ini adalah belum optimalnya manajemen hipertensi pada lansia, terutama upaya nonfarmakologi pengendalian emosi. Sasaran PkM ini adalah pasien hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sambongpari sebanyak 3.242 kasus dan difokuskan pada lansia hipertensi yang berada di posyandu lansia kelurahan Sambongpari. Program PkM ini dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, dan demostasi/drill. Tim pengabdian memberikan edukasi mengenai upaya manajemen hipertensi non farmakologi dengan terapi SEFT. Kemudian dilanjutkan dengan melatih keterampilan terapi SEFT untuk pengendalian emosi pencetus hipertensi. Edukasi dilaksanakan pada 20 lansia hipertensi di Posyandu lansia Dahlia dan Cempaka. Sebelum dan setelah edukasi dilakukan penilaian pengetahuan dan keterampilan terapi SEFT hipertensi. Hasil uji Wilcoxon terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata pengetahuan lansia antara sebelum dan sesudah edukasi terapi SEFT hipertensi ( $\rho < 0,05$ ). Begitu juga dengan keterampilan lansia, hasil uji yaitu terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skor keterampilan lansia antara sebelum dan sesudah edukasi terapi SEFT hipertensi ( $\rho < 0,05$ ). Hasil evaluasi pelaksanaan edukasi menunjukkan ada peningkatan keterampilan peserta mengenai terapi SEFT, dimana semua peserta bisa mempraktekan tiga tahapan terapi SEFT hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Terapi komplementer, SEFT hipertensi, dan Lansia.

### PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dan menjadi masalah kesehatan utama di banyak negara, termasuk Indonesia dan menjadi salah satu penyebab kematian serta komplikasi yang lebih buruk, gagal ginjal, jantung koroer, dan stroke (Dinkes Prov Jabar, 2022). Kejadian hipertensi di Kota Tasikmalaya tahun 2023 sebanyak 55.999 kasus dan tersebar pada 22 Puskesmas, diantaranya 3.242 kasus di Puskesmas Sambongpari (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2024). Hipertensi yang tidak terkontrol atau tidak diobati, dapat menimbulkan komplikasi dan resiko kematian yang tinggi. Setiap kenaikan tekanan darah sistolik sebesar 2 mmHg akan menambah resiko kematian akibat stroke

sebanyak 10% dan akibat penyakit jantung iskemik 7%. Tekanan sistolik diatas 115 mmHg akan menyebabkan 62% penyakit serebrovaskuler dan 49% penyakit jantung iskemik (Sunaryanti, dkk., 2023).

Tingginya kasus hipertensi dengan berbagai factor resiko mendorong semua pihak untuk terus mengembangkan berbagai upaya penanggulangan hipertensi baik secara promotive, preventif, kuratif maupun rehabilitative. Salah satunya pada basis komunitas yaitu dengan pembentukan Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM) Posyandu Lansia.

Manajemen pengendalian hipertensi melalui program Posyandu Lansia memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas kondisi tekanan darah lansia dan memperlambat terjadinya komplikasi. Pasien hipertensi yang telah dilayani oleh Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya tahun 2023 ada 3.242 pasien yang tersebar di 3 kelurahan yaitu Kelurahan Linggajaya, Sambongpari, dan Sambongjaya. Hasil monitoring pemeriksaan tekanan darah dari pasien hipertensi, tekanan darahnya masih tinggi atau belum terkontrol pada tekanan darah normal. Kelurahan Sambongpari telah membentuk 3 Posyandu Lansia yaitu Posyandu Dahlia, Cempaka dan Anggrek. Kegiatan Posyandu Lansia masih mengikuti jadwal kegiatan posyandu balita. Kegiatan rutin program Posyandu Lansia terbatas pada senam, pemeriksaan tekanan darah, dan pengobatan. Sedangkan upaya terapi non-farmakologi untuk pengendalian tekanan darah tinggi belum dimanfaatkan secara baik. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan program Posyandu Lansia belum terlaksana secara optimal.

Berbagai kegiatan Posyandu Lansia harus dilaksanakan dengan baik dan terus dikembangkan sesuai dengan profesi kesehatan. Terapi komplementer merupakan salah satu upaya yang dikembangkan dalam pengendalian hipertensi atau disebut sebagai manajemen hipertensi. Manajemen hipertensi sebagai manajemen diri merupakan seperangkat keterampilan perilaku yang dilakukan dalam mengelola penyakit secara mandiri dan merupakan landasan manajemen perawatan kronis, sehingga lansia dapat belajar dan mempraktekkan keterampilan untuk melanjutkan hidup dengan kondisi emosional yang baik dalam menghadapi penyakit kronis. Perilaku manajemen hipertensi yang harus dilakukan oleh lansia mencakup mengatur pola makan, latihan fisik, minum obat, pengendalian diri/emosi dan pemantauan tekanan darah (Xueta and Yoo, 2018). Pengendalian diri/emosi serta pemantauan tekanan darah pada pasien hipertensi banyak diaplikasikan dalam terapi komplementer, salah satunya terapi SEFT.

Beberapa penelitian terapi komplementer seperti terapi hypnosis, SEFT, hypno-EFT, dan terapi musik menunjukkan hasil yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian terapi komplementer belum banyak dimanfaatkan di tatanan pelayanan kesehatan, padahal secara ilmiah manfaat dan keamanannya telah terbukti. Seorang perawat Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya sudah mengikuti pelatihan terapi SEFT dan bisa melakukan terapi tersebut pada pasien hipertensi, tetapi pada kenyataannya belum dapat

dilaksanakan, terutama di Posyandu Lansia Kelurahan Sambongpari yang telah terbentuk 3 Posyandu lansia. Berdasarkan hal tersebut, tim PkM melakukan pengabdian masyarakat mengenai peningkatan pengelolaan hipertensi dengan pendekatan terapi komplementer SEFT pada lansia di Kelurahan Sambongpari wilayah kerja Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya tahun 2024 ini. Permasalahan yang teridentifikasi adalah belum optimalnya manajemen hipertensi pada lansia, dan tekanan darah lansia sebagian besar masih tinggi atau belum terkendali,

## **METODE**

Program PkM ini dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, dan demostasi/*drill*. Metode *drill* merupakan suatu metode pembelajaran yang biasa digunakan dalam pendidikan, terutama dalam melatih keterampilan. Metode *drill* digunakan untuk latihan dengan mengulangi materi yang dipelajari sampai dikuasai. Metode ini dapat dilakukan sebagai teknik pengajaran sebelum dan sesudah pemberian asuhan keperawatan (Rachmawati, 2018). Tim pengabdi PkM memberikan edukasi mengenai upaya manajemen hipertensi non farmakologi dengan terapi SEFT. Setelah edukasi manajemen hipertensi dilanjutkan dengan melatih keterampilan terapi SEFT untuk pengendalian emosi pencetus hipertensi. Edukasi dilaksanakan pada 20 lansia hipertensi di Posyandu lansia Dahlia dan Cempaka. Sebelum dan setelah edukasi dilakukan penilaian pengetahuan dan keterampilan terapi SEFT hipertensi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tim pengabdi telah melaksanakan pemberian edukasi mengenai hipertensi dan upaya manajemen hipertensi terutama upaya non farmakologi. Setelah pemberian edukasi manajemen hipertensi, dilanjutkan dengan melatih keterampilan terapi SEFT untuk pengendalian emosi pencetus hipertensi. Edukasi dan pelatihan telah terlaksana di Posyandu Lansia Dahlia dan Cempaka. Peserta yang mengikuti pelatihan terapi SEFT ada 20 lansia dan 2 kader posyandu lansia. Hasil evaluasi pelaksanaan pelatihan menunjukkan ada peningkatan keterampilan peserta mengenai terapi SEFT, dimana semua peserta bisa mempraktekan 3 tahapan terapi SEFT.

**Tabel 1. Rata-rata pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai pengendalian hipertensi dengan terapi komplementer SEFT**

No.	Variabel	Rerata	SD	Min-Max
1	Pengetahuan Sebelum Edukasi	1	0,7	1 – 4
2	Pengetahuan Setelah Edukasi	4	1	3 – 6
3	Keterampilan	0,1	0,3	0 – 1

Sebelum Edukasi

4	Keterampilan Setelah Edukasi	3,6	0,88	3 – 5
---	------------------------------	-----	------	-------

Tabel 1. Menunjukkan bahwa pengetahuan lansia mengenai terapi pengendalian hipertensi sebelum edukasi rata-rata skor 1 (skor total 6) atau tingkat rendah, dan setelah mendapat edukasi menjadi rata-rata skor 4 atau tingkat sedang. Dan keterampilan lansia mengenai terapi SEFT untuk hipertensi sebelum edukasi rata-rata skor 0,1 (skor total 6) atau tingkat rendah, dan setelah mendapatkan edukasi menjadi rata-rata skor 3,6 atau tingkat sedang.

**Tabel 2. Perbedaan Rerata Pengetahuan lansia mengenai pengendalian hipertensi dengan terapi komplementer antara sebelum dan setelah edukasi**

No.	Variabel	Rerata	SD	Min-Max	$\rho$
1	Pengetahuan Sebelum Edukasi	1	0,7	1 – 4	0,00
2	Pengetahuan Setelah Edukasi	4	1	3 – 6	

Tabel 2., menunjukkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai probabilitasnya adalah 0,00 ( $\rho < 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata pengetahuan lansia antara sebelum dan sesudah edukasi pengendalian hipertensi dengan terapi komplementer.

**Tabel 3. Perbedaan Rerata Keterampilan lansia mengenai Terapi SEFT hipertensi antara sebelum dan setelah edukasi**

No.	Variabel	Rerata	SD	Min-Max	$\rho$
1	Keterampilan SEFT Sebelum Edukasi	0,1	0,3	0 – 1	0,00
2	Keterampilan SEFT Setelah Edukasi	3,6	0,88	3 – 5	

Tabel 3, menunjukkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai probabilitasnya adalah 0,00 ( $\rho < 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skor keterampilan lansia antara sebelum dan sesudah edukasi terapi SEFT untuk hipertensi. Hasil pelatihan pada kegiatan PkM dengan metode drill ini menunjukkan terjadi peningkatan keterampilan terapi SEFT pada peserta lansia dimana semua peserta lansia bisa mempraktekan 3 tahapan terapi SEFT. Sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat dari Indarjo, dkk., (2019) yaitu pelatihan berhasil meningkatkan kemampuan kader Posyandu dalam mendeteksi dini faktor risiko

penyakit tidak menular melalui pendekatan Posbindu. Penggunaan metode drill terbukti efektif dalam memperkuat pemahaman dan keterampilan kader posbindu..

Pelatihan berbasis drill dapat meningkatkan keterampilan kader dalam memberikan edukasi mengenai gaya hidup sehat pada lansia hipertensi, seperti pola makan rendah garam dan pentingnya olahraga. Kader menjadi lebih percaya diri dalam menyampaikan materi edukasi di Posyandu (Indarjo, dkk., 2019). Pengembangan kegiatan Posyandu lansia dengan penerapan terapi komplementer diharapkan dapat memberi dampak pada ter kendalinya tekanan darah lansia yang hipertensi. Terapi komplementer dapat diberikan oleh perawat atau petugas kesehatan lainnya melalui aktivitas edukasi di Puskesmas, maupun di Posyandu lansia. Evidence based practice dari tindakan terapi seft untuk pengendalian hipertensi diantaranya berdasarkan penelitian yang dilakukan Lismayanti dan Hidayatulloh, (2019) yaitu penelitian SEFT terhadap penderita hipertensi di Puskesmas Cilembang Kota Tasikmalaya dengan hasil terdapat penurunan tekanan darah pasien hipertensi baik sistolik maupun diastolic. Suprapti dan Bahtiar, (2017) mengembangkan terapi Hipno-EFT. Terapi ini berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Terapi ini dapat mengurangi persepsi nyeri, meningkatkan coping dan kualitas hidup, memiliki efek langsung pada fobia, kecemasan, trauma psikologis dan penyakit jantung koroner serta hipertensi.

Semua lansia yang telah mengikuti pelatihan terapi SEFT dapat melakukan terapi SEFT secara mandiri baik di rumah maupun pada kegiatan Posyandu lansia secara bersama-sama. Posyandu lansia merupakan salah satu UKBM yang berorientasi kepada upaya promotif dan preventif dalam pengendalian PTM melalui pelaksanaan deteksi dini faktor risiko PTM, konseling, tindak lanjut dini dan rujukan bila diperlukan. Tujuan Posyabdu lansia adalah upaya kesehatan masyarakat (UKM) yang berorientasi kepada upaya promotif dan preventif dalam pengendalian PTM dengan melibatkan masyarakat, mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan pemantauan serta penilaian. Masyarakat dilibatkan sebagai agen perubah sekaligus sumber daya yang menggerakkan Posyabdu lansia sebagai UKBM yang diselenggarakan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan masyarakat (Kemenkes, RI., 2021).

Pelaksanaan kegiatan Posyabdu lansia didukung promosi perilaku CERDIK dan sistem surveilans faktor risiko PTM. CERDIK merupakan akronim cek kesehatan secara berkala; enyahkan asap rokok; rajin aktivitas fisik, diet sehat dengan kalori seimbang; istirahat yang cukup; dan kelola stress. Kata CERDIK disusun berdasarkan urutan prevalensi faktor risiko PTM hasil penelitian di Kota Depok pada tahun 2001. Melalui intervensi berbasis masyarakat selama tiga tahun, pelaksanaan kegiatan Posyabdu lansia secara rutin dan komprehensif di Kota Depok dapat menurunkan prevalensi factor risiko PTM (Revansyach, dkk., 2024). Manajemen pengendalian hipertensi melalui program Posyandu lansia memiliki

peran penting dalam menjaga stabilitas kondisi tekanan darah pasien dan memperlambat terjadinya komplikasi.

## **KESIMPULAN**

- Kegiatan PkM pelatihan manajemen hipertensi dengan metode drill menunjukkan peningkatan keterampilan terapi SEFT pada peserta lansia dimana semua peserta lansia bisa mempraktekan 3 tahapan terapi SEFT.
- Adanya peningkatan pengetahuan mengenai manajemen hipertensi dengan terapi SEFT setelah peserta lansia mendapatkan edukasi dari tim PkM dan kader Posyandu lansia.

## **SARAN**

- Terapi SEFT hipertensi merupakan terapi komplementer yang mudah dipelajari dan mudah dipraktikkan serta aman digunakan atau tidak ada efek samping, sehingga terapi SEFT bisa dimanfaatkan secara mandiri kapanpun dan dimanapun lansia berada.
- Peran serta mitra terutama pemegang program PTM di Puskesmas dapat memaksimalkan peran kader dalam kegiatan posyandu lansia dengan terapi SEFT secara masal/Bersama-sama.

## **UCAPAN TERIMA KASIH (JIKA DIPERLUKAN)**

Tim PkM mengucapkan terimakasih terhadap mitra diantaranya adalah Kepala Puskesmas Sambongpari Kec.Mangkubumi,Kota Tasikmalaya beserta jajarannya; pada kader Posyandu lansia di Posyandu Dahlia dan Cempaka,; dan peserta lansia yang mengikuti pelatihan. Terima kasih juga, kami sampaikan kepada Ketua Jurusan Keperawatan, Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya beserta jajarannya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dinkes Provinsi Jawa Barat, (2022). Profil kesehatan Jawa Barat Tahun 2021. <https://diskes.jabarprov.go.id>.
- Dinkes Kota Tasikmalaya, (2024). Profile Kesehatan Kota Tasikmalaya Tahun 2023. Tidak dipublikasikan.
- Indarjo, S., Hermawati, B., & Nugraha, E., (2019), Upaya Pelatihan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (posbindu ptm) pada Kader Posyandu Di Desa Kalikayen, Kec. Ungaran Timur, Kab. Semarang. *Jurnal Abdimas*. 23(2), 134-138.
- Kemenkes RI., (2021), Petunjuk Teknis Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia dan Posbindu PTM Terintegrasi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lismayanti & Hidayatulloh, (2019). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Cilembang Kota Tasikmalaya. *Journal of Nursing and Health*, 2(1):15-26
- Rachmawati, N., Dwiantoro, L., & Warsito, B. E., (2017). Pengaruh metode drill

dalam supervisi klinis terhadap spiritual care perawat. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(2), 115-122.

Revansyach M, Firdaus A, Habibah F, Devi RL, dan Rindiani L., (2024). Peran Mahasiswa Dalam Ikut Serta Program Posbindu Untuk Penguatan Pengendalian Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmiah Research Student*. 1(3):65-77.

Sunaryanti B, Ruron MG, Ruron LL., (2023). Latihan Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Penderita Hipertensi. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Sep. 7;4(4):6977-81.

Suprapti, B., & Bahtiar, Y., (2017). The effect of hypno-EFT therapy on the blood pressure in hypertensive patients at the department of health Tasikmalaya Region. *Int. J. of Adv. Res.* 5 (Nov). 1096-1101 (ISSN 2320-5407). **DOI:** 10.21474/IJAR01/5871 **URL:** <http://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/5871>

Xu et al and Yoo, (2018). Factors Influencing Diabetes Self-Management in Chinese People With Type 2 Diabetes. *Research in Nursing & Health*, 31:613–625. doi:10.1002/nur.20293.