

SOSIALISASI DAN PELATIHAN PIJAT REFLEKSI BAGI KELUARGA PENDERITA HIPERTENSI DI KOTA SAMARINDA

Andi Alif Tunru¹, Rahmat Ilahi², Nurul Hikmah³

^{1,3}Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda, ²Universitas Muhammadiyah Bone
andialif3333@gmail.com¹, mrrahmatilahi31@gmail.com², nuruluwgm@gmail.com³

Abstrak

Pijat atau urut adalah metode penyembuhan atau terapi kesehatan tradisional, dengan cara memberikan tekanan kepada tubuh, Pijat biasanya menggunakan tangan, jemari, sikut, lengan, kaki, atau alat pijat. Pijat dapat memberikan relaksasi, rasa nyaman, dan kebugaran. Hipertensi atau tekanan darah tinggi salah satunya menggunakan terapi pijat refleksi kaki. Refleksi kaki dapat memberikan rangsangan relaksasi yang mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh pada bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan titik saraf kaki yang dipijat. Solusi yang akan diberikan untuk mengatasi permasalahan dengan memberikan materi kepada warga untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam hal mengatasi hipertensi serta pelatihan pijat refleksi pada warga kota samarinda, sesuai dengan keahlian tim pengabdian. Materi-materi yang akan diberikan saat sosialisasi dan pelatihan sebagai solusi permasalahan yang dihadapi seperti; Menentukan titik-titik pijat refleksi, Teknik dan proses kerja pijat refleksi. Pelaksanaan pengabdian bagi masyarakat digunakan metode; Metode ceramah dan tanya jawab, Metode demonstrasi dan praktek.

Kata kunci; *Pijat, refleksi, penyakit, hipertensi.*

Pendahuluan

Penyakit hipertensi atau darah tinggi merupakan sebuah penyakit yang biasanya menyerang sebahagian manusia. Jika penyakit tidak dapat diatasi dengan baik, maka dapat menyebabkan gangguan ginjal, serangan stroke serta kebutaan (Tiara, 2020). Hipertensi yaitu saat seseorang memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, pada pemeriksaan berulang. Tekanan darah diastolik adalah pengukuran utama yang menjadi dasar penentuan diagnosis hipertensi (American Heart Association, 2014).

Gejala hipertensi yang timbul bisa berbeda, bahkan terkadang penderita hipertensi tidak memiliki keluhan. Namun karena sering kali penderita hipertensi tidak menyadari adanya gejala, hal tersebut dapat timbulnya keluhan pada saat sudah terjadinya komplikasi yang spesifik pada organ seperti otak, mata, ginjal, jantung, pembuluh darah, atau organ vital lainnya. (Kurniawan & Sulaiman, 2019)

Gejala hipertensi mungkin untuk beberapa orang tidak ditunjukkan pada beberapa tahun. Jika adanya gejala hanya pusing atau sakit kepala. Namun jika pada penderita hipertensi berat, gejala yang muncul dapat berupa sakit kepala, mual dan muntah, gelisah, mata berkunang, mudah lelah, sesak nafas, penglihatan yang kabur, telinga berdengung, susah tidur, nyeri dada, rasa berat pada tengkuk, ataupun denyut jantung yang semakin kuat atau tidak teratur (Bujawati, 2012)

Faktor risiko terjadinya hipertensi terdapat dua faktor yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol seperti usia, jenis kelamin, genetik (Prasetyaningrum, 2014). Sedangkan faktor yang dapat dikontrol berupa kegemukan (obesitas), konsumsi garam yang berlebihan, kurangnya aktifitas fisik, merokok dan konsumsi alkohol berlebih (Dalimartha, 2008).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terdapat beberapa warga kota samarinda mengalami penyakit hipertensi dan melakukan pencegahan dengan cara mengkonsumsi obat-obatan. Namun masih terdapat sebahagian masyarakat tidak dapat

mengatasi sepenuhnya dengan mengkonsumsi obat-obatan. Hal ini jika tidak segera ditangani, hipertensi atau tekanan darah tinggi bias menyebabkan munculnya penyakit-penyakit serius yang mengancam nyawa masyarakat di kota samarinda.

Menurut Dalimartha dkk (2008) penanganan nonfarmakologis terhadap hipertensi atau tekana darah tinggi salah satunya menggunakan terapi pijat refleksi kaki. Refleksi kaki dapat memberikan rangsangan relaksasi yang mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh pada bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan titik saraf kaki yang dipijat (Umamah & Paraswati, 2019). Pijat refleksi kaki bisa menurunkan tekanan darah pada tekanan sistolik dan diastolik pada hasil perhitungan menggunakan perhitungan *wilcoxon* yang mengatakan bahwa hasil penelitiannya adalah ada hubungan pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Agus Arianto 2018). Terdapat pengaruh terapi pijat refleksi kaki meode manual terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Umamah & Paraswati, 2019)

Berdasarkan urai di atas, penyaki hipertensi merupakan penyakit yang sangat berbahaya sehingga membutuhkan sebuah sentuhan untuk menjadi seolusi dalam menagani masalah tersebut, solusi yang dilakukan adalah meningkatkan pegetahuan dan keterampilan pada warga dengan cara memberikan materi tentang cara mengatasi hipertensi dan melakukan pelatihan pijat refleksi bagi keluarga penderita hipertensi di Kota Samarinda. Karena beberapa pendapat diatas mengatakan bahwa pijat refleksi dapat menurungkan tekanan darah bagi penderita penyakit hipertensi.

Dari latar belakang diatas maka tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah Melakukan sosialisasi dan pelatihan pijat refleksi bagi keluarga penderita hipertensi di Kota Samarinda. Diharapkan masyarakat dapat mengubah pola makan yang tidak sehat, kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti merokok, kurang olahraga, stress, konsumsi makanan asin berlebih dan berlemak tinggi yang dapat mengakibatkan obesitas serta menggunakan pengobatan farmakologis yang tepat, dan ditunjang dengan pengobatan non farmakologis salah satunya adalah terapi pijat refleksi kaki agar lebih efektif dalam mengatasi hipertensi atau tekanan darah tinggi. Keluarga penderita penyakit hipertensi dapat mempraktekkan secara langsung ke penderita penyakit hipertensi untuk megatasi masalah penyakit hipertensi dengan menggunakan pijat refleksi.

Metode

Metode yang akan digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini meliputi; Metode ceramah dan tanya-jawab, Metode demonstrasi dan Praktek:

Metode ceramah dan Tanya Jawab. Metode ini digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Dalam ceramah, akan disampaikan faktor penyebab terjadinya hipertensi dan cara mengatasi hipertensi dengan melakukan praktek pijat refleksi.

Metode demonstrasi dan Praktek; Demontrasi dan praktek merupakan kegiatan inti dari PKM yang dilakukan. Metode ini digunakan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada warga dalam hal; Pengetahuan titik-titik pijat refleksi, Teknik dan proses kerja pijat refleksi.

Lokasi, Waktu dan Durasi Kegiatan Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kota Samarinda. Total waktu pelaksanaan pengabdian selama 2 bulan. Dimana 3 hari untuk pelaksanaan pelatihan pijat refleksi. Waktu pelatihan disesuaikan dengan kesempatan dari warga.

Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan yang dicapai, dengan adanya kegiatan sosialisasi dan pelatihan Pijat Refleksi Bagi Keluarga Penderita Hipertensi di Kota Samarinda. Sangat membantu anggota keluarga mengatasi penyakit hipertensi yang dialami di lingkungan keluarganya. Awalnya di lingkungan keluarga belum ada yang tau cara mengatasi gejala hipertensi bagi mereka yang di lingkungan keluarganya ada yang mengalami hipertensi, sehingga kegiatan tersebut sangat bermanfaat bagi masyarakat yang di lingkungan keluarganya ada yang mengalami penyakit hipertensi.

Sebelum dilakukan sebuah kegiatan dilakukan survey awal untuk mengetahui masyarakat di kota samarinda yang mengalami penyakit hipertensi. Survey ini dilakukan untuk menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan yang ingin dilakukan yaitu sosialisasi dan pelatihan tata cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi penyakit hipertensi. Kegiatan ini memanfaatkan orang yang mengalami penyakit hipertensi dan anggota keluarganya, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Hal ini dilakukan karena kegiatan tersebut dilakukan praktek langsung atau kegiatan manual dalam hal ini kepada penderita penyakit hipertensi sehingga tidak terjadi kesalahan pada saat melakukannya sendiri dirumahnya.

Masalah yang dihadapi oleh penderita penyakit hipertensi yaitu anggota keluarganya belum tau tata cara mengatasi penyakit hipertensi baga keluarganya karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki tentang tata cara mengatasi penyakit hipertensi, sehingga anggota keluarga banyak mengandalkan obat-obatan untuk mengatasinya. Terdapat pengaruh terapi pijat refleksi kaki meode manual terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Umamah & Paraswati, 2019)

Refleksi kaki dapat memberikan rangs bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan titik saraf kaki yang dipijat (Umamah & Paraswati, 2019). Pijat refleksi kaki bisa menurunkan tekanan darah pada tekanan sistolik dan diastolik pada hasil perhitungan menggunakan perhitungan *wilcoxon* yang mengatakan bahwa hasil penelitiannya adalah ada hubungan pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Agus Arianto 2018). Dari hal tersebut dilakukan sosialisasi penanganan penyakit hipertensi bagi keluarga yang mengalami penyakit hipertensi.

Sosialisasi dilakukan untuk menyampaikan tata cara mengatasi penyakit hipertensi bagi keluarga penderita penyakit hipertensi.

Setelah dilakukan sosialisasi maka dilakukan praktik langsung kepada orang yang mengalami penyakit hipertensi dan anggota keluarganya melakukan sendiri setelah dilakukan sosialisasi.

Setelah dilakukan praktek langsung bagi penderita hipertensi maka dilakukan evaluasi untuk mengetahui keadaan riil bagi penderita hipertensi. Evaluasi dilakukan dengan memintai keterangan kepada penderita penyakit hipertensi tentang keadaan dialami setelah dilakukan pelatihan kepada anggota keluarganya tentang pijat refleksi yang dilakukan oleh anggota keluarganya. Terdapat beberapa orang mengatakan sering melakukan pijat refleksi yang dibantu oleh anggota keluarganya dirumah sendir dan melakukan pemeriksaan darah sebagai pembuktian. Setelah dilakukan pemeriksaan darah betul bahwa tekanan darahnya menurun. Terdapat pengaruh terapi pijat refleksi kaki meode manual terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Umamah & Paraswati, 2019)

Kesimpulan

Sosialisasi dan pelatihan pijat refleksi bagi keluarga penderita hipertensi di kota samarinda sangat bermanfaat bagi lingkungan keluarga penderita hipertensi karena mengetahui tata cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi penyakit hipertensi. Pijat refleksi yang dilakukan secara manual dapat menurunkan tekanan dara tinggi.

Daftar Pustaka

- American Heart Association. (2014). Heart Disease and Stroke Statistics.
- Bujawati, E. (2012). Penyakit Tidak Menular, Faktor Resiko dan Pencegahannya. Makassar: Alauddin University Press.
- Dalimartha. (2008). Hipertensi. Penebar Plus: Jakarta.
- Ihsan Kurniawan, S. (2019). Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(1), 10–17.
- Prasetyaningrum. (2014). Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti. Jakarta: Fmedia.
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>
- Umamah, F., & Paraswati, S. (2019). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Dengan Metode Manual Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 295.