

**PROGRAM KEMITRAAN KELOMPOK MASYARAKAT UNTUK MENCEGAH DAN MENGONTROL HIPERTENSI DENGAN EFFLEURAGE BACK MASSAGE DI PUSKESMAS SANANWETAN KOTA BLITAR**

Tri Cahyo Sepdianto<sup>1</sup> Suprajitno<sup>1</sup> Maria Diah Ciptaning Tyas<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Malang

[cahyo\\_sepdianto@yahoo.com](mailto:cahyo_sepdianto@yahoo.com)

***Community Group Partnership Program To Prevent And Control Hypertension With Effleurage Back Massage At Sananwetan Community Health Center, Blitar City***

**Abstract:** Hypertension is a non-communicable disease, with cases continuing to increase every year. Early detection of hypertension and management of hypertension through activity patterns and nutrition, as well as other non-pharmacological management such as effleurage back massage, are very important to control blood pressure in hypertension sufferers. The aim of this social project was to increase cadres' knowledge and skills in preventing and managing hypertension. The method was community empowerment through outreach activities about hypertension, early detection and management of hypertension, and non-pharmacological management training with effleurage back massage to control blood pressure in hypertension sufferers. The activity was attended by 25 POSBINDU PTM cadres in the Sananwetan Community Health Center, Blitar City. The results of the activity showed that there was an increase in cadres' knowledge of preventing and managing hypertension. Cadres' skills in non-pharmacological management through effleurage back massage were also increased. Effleurage Back Massage is a non-pharmacological management that can be easily applied by POSBINDU PTM cadres to hypertensive patients to control blood pressure and prevent complications.

**Keywords:** Hypertension, Effleurage back Massage, POSBINDU PTM Cadre

**Abstrak:** Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan kasus yang terus mengalami peningkatan tiap tahunnya. Deteksi dini hipertensi dan pengelolaan hipertensi melalui pola aktivitas dan nutrisi serta manajemen non farmakologi lainnya seperti effleurage back massage sangat penting untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam mencegah dan mengelola hipertensi. Metode yang digunakan adalah pemberdayaan Masyarakat melalui kegiatan penyuluhan tentang hipertensi, deteksi dini dan pengelolaan hipertensi serta pelatihan manajemen non farmakologi dengan effleurage back massage untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Kegiatan diikuti oleh 25 kader POSBINDU PTM di wilayah Puskesmas Sananwetan Kota Blitar. Hasil kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan kader dalam mencegah dan mengelola hipertensi. Ketrampilan kader dalam manajemen non farmakologi melalui effleurage back massage juga mengalami peningkatan. Effleurage Back Massage merupakan salah satu manajemen non farmakologi yang dapat diterapkan dengan mudah oleh kader POSBINDU PTM kepada pasien hipertensi untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi.

**Kata kunci:** Hipertensi, Effleurage Back massage, Kader POSBINDU PTM.

## PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, kanker, penyakit paru obstruksi kronis, dan gangguan akibat kecelakaan serta tindak kekerasan telah menjadi masalah kesehatan global yang serius. Salah satu PTM yang terus meningkat prevalensinya adalah penyakit hipertensi. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, telah menjadi salah satu penyebab utama cacat tubuh dan kematian di hampir seluruh negara. Di Indonesia, hipertensi merupakan penyebab mortalitas dan morbiditas yang signifikan.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran menunjukkan angka yang signifikan. Namun, pada tahun 2018, angka ini meningkat secara nyata. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter dan pengobatan adalah signifikan, dengan angka yang mencapai tinggi, terutama pada kelompok umur 45-54.

Salah satu contoh kawasan yang menghadapi masalah serius terkait hipertensi adalah Kecamatan Sananwetan, yang merupakan bagian dari Kota Blitar. Hasil survei di wilayah Puskesmas Sananwetan menunjukkan adanya pasien hipertensi yang cukup banyak. Selama periode Januari hingga April 2022, hanya sedikit pasien hipertensi yang berkunjung ke Posbindu PTM. Puskesmas Sananwetan memiliki Posbindu PTM dengan kader yang terlibat dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi.

Terdapat empat faktor risiko utama yang dapat menyebabkan penyakit hipertensi di wilayah Sananwetan. Pertama, tingginya angka kejadian merokok, di mana keluarga memiliki anggota keluarga yang masih merokok setidaknya 1 bungkus per hari. Kedua, tingginya angka kejadian diabetes mellitus, yang menjadi faktor risiko karena dapat memicu aterosklerosis. Di Kecamatan Sananwetan, ada yang mengidap diabetes mellitus. Ketiga, tingginya angka kejadian kurang aktivitas fisik, dengan keluarga melaporkan anggota keluarganya kurang melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Ini berkontribusi pada peningkatan berat badan, yang juga merupakan faktor risiko kardiovaskuler. Keempat, konsumsi garam yang tinggi dan rendahnya asupan serat dalam masyarakat.

Dalam upaya untuk mengatasi masalah ini, dosen Prodi D3 Keperawatan Blitar dan Prodi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Malang telah melakukan pemberdayaan terhadap kader Posbindu PTM di wilayah kerja Puskesmas Sananwetan. Mereka diberikan pelatihan dan pendampingan tentang pengendalian faktor risiko hipertensi melalui perubahan pola hidup, termasuk pola konsumsi, serta aktivitas senam hipertensi. Selain itu, mereka juga dilatih dalam manajemen nonfarmakologi pada pasien hipertensi, termasuk teknik *Effleurage Back Massage*.

Massage adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya pada otot, tendon atau ligamen tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan rileksasi dan

atau meningkatkan sirkulasi. Setiap gerakan menghasilkan tekanan, arah, kecepatan, posisi tangan dan gerakan yang berbeda-beda untuk menghasilkan efek yang diinginkan jaringan yang di bawahnya. Effleurage adalah manipulasi gerakan atau gosokan pada jaringan superfisial. Effleurage sering digunakan sebagai tindakan awal massage dan dapat sebagai transisi dengan teknik massage lain. Pada umumnya pelaksanaan effleurage menggunakan pelumas yang diratakan pada permukaan, menghangatkan jaringan permukaan dan menimbulkan rileksasi saat dilakukan gosokan. Sirkulasi lokal meningkat dengan tindakan effleurage dan membuat jaringan hangat serta mempersiapkan manipulasi yang lebih dalam.

Manfaat *Massage* yang rutin adalah menurunkan stress dan ketegangan, menurunkan kelelahan fisik dan mental, meningkatkan sirkulasi, menurunkan nyeri otot dan nyeri kepala, menurunkan insomnia, memfasilitasi rileksasi, menurunkan spssme otot dan menurunkan tekanan darah. Massage dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui penurunan stress, ketegangan otot dan mental, meningkatkan rileksasi dan meningkatkan sirkulasi vena dan sistem limfatik. Penekanan yang dilakukan saat masase effleurage menimbulkan peningkatan diameter pembuluh darah yang dapat melancarkan sistem peredaran darah. Dengan melemaskan jaringan lunak pada tubuh, maka akan lebih banyak darah dan oksigen yang dapat mencapai daerah yang terkena dampak dan mengurangi nyeri. Melalui penekanan masase teknik

effleurage, penurunan tekanan darah diakibatkan oleh teknik integrasi sensori yang mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom. Apabila seseorang mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus rileks maka akan muncul respon relaksasi. Pijatan punggung selama 10 menit mampu menurunkan tingkat kecemasan dan tanda vital kecuali suhu tubuh. *Back massage* juga mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta mean arterial pressure pada pasien hipertensi.

Pengelolaan hipertensi menggunakan farmakologi dan non farmakologi perlu dilakukan untuk mengontrol tekanan darah agar normal. Pemberian tindakan non farmakologi *effleurage back massage* dapat memberikan kontribusi penurunan tekanan darah, nadi, respirasi, dan kecemasan juga meningkatkan saturasi Oksigen pasien hipertensi primer

Rumusan masalah Pengabdian Masyarakat adalah Bagaimanakah pengetahuan dan ketrampilan kader POSBINDU PTM di Wilayah kerja Puskesmas Kota Blitar dalam mencegah dan mengontrol hipertensi dengan manajemen non farmakologi *effleurage back massage*. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader POSBINDU PTM dalam melakukan deteksi dini hipertensi, mengelola dan mengontrol hipertensi menggunakan manajemen non farmakologi dengan *effleurage back massage*.

## METODE KEGIATAN

Dalam kegiatan ini terdapat kerangka pemecahan masalah, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Pertemuan dengan pihak Puskesmas Sananwetan Kota Blitar dalam rangka koordinasi dan sosialisasi kegiatan yang akan dilakukan. Pertemuan ini dilaksanakan pada bulan April 2023 dengan dihadiri oleh kepala Puskesmas, pemegang program penyakit tidak menular dan perwakilan kader POSBINDU PTM.
2. Kegiatan yang kedua yaitu melakukan sosialisasi dan penyuluhan tentang hipertensi, deteksi dini hipertensi dan pengelolaan hipertensi khususnya aktivitas fisik dan pola makan. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang konsep penyakit hipertensi dan bagaimana cara melakukan deteksi dini hipertensi dan pengelolaan hipertensi melalui aktivitas fisik dan pola makan. Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan evaluasi tingkat pengetahuan kader POSBINDU PTM melalui pre test. Setiap kader diberikan 15 soal tentang hipertensi, deteksi dini dan pengelolaan hipertensi. Kegiatan penyuluhan dilengkapi dengan modul dan booklet tentang Effleurage Back Massage manajemen non farmakologi pasien hipertensi primer. Post test dilakukan setelah kegiatan penyuluhan selesai. Seluruh Kader POSBINDU PTM sebanyak 25 orang antusias selama proses penyuluhan dan banyak pertanyaan yang diajukan oleh kader terutama tentang manajemen non farmakologi pada pasien hipertensi. Semua kader tidak ada yang meninggalkan tempat kegiatan selama rangkaian proses kegiatan berlangsung.
3. Kegiatan ketiga yang dilaksanakan adalah memberikan pelatihan pijat punggung (*effleurage back massage*) kepada kader POSBINDU PTM sebagai manajemen non farmakologi pada pasien hipertensi primer. Kegiatan pelatihan melibatkan satu orang fisioterapis dan dua orang pemijat tradisional. Proses pelatihan diawali dengan menjelaskan tujuan dilakukan *effleurage back massage* untuk mengontrol tekanan darah pasien hipertensi primer. Semua peserta diberikan media video pijat punggung menggunakan *effleurage back massage*. Setelah pemutaran video, semua peserta diberikan demonstrasi pijat punggung oleh tim dan didampingi seorang fisioterapis dan dua orang pemijat tradisional. Semua kader sangat antusias karena suasananya yang riang dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Pada akhir pelatihan, peserta diberi booklet *effleurage back massage* manajemen non farmakologi pasien hipertensi primer.
4. Monitoring dan evaluasi terhadap kegiatan ini adalah dengan melakukan kunjungan ke kelompok senam dengan tujuan memastikan bahwa *effleurage back massage* dapat dilakukan dan diterapkan kepada pasien

hipertensi di sekitar lokasi tempat tinggal kader. Monitoring dilakukan selama dua kali.

Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

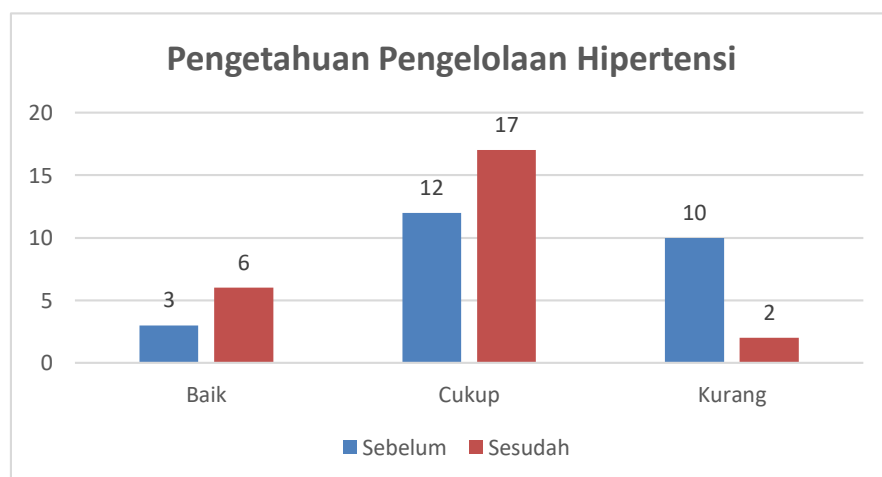
1. Metode ceramah yaitu untuk menyampaikan materi tentang hipertensi, deteksi dini dan pengelolaan hipertensi melalui aktivitas dan pola makan
2. Metode praktek atau demonstrasi yaitu untuk mendemonstrasikan teknik-teknik gerakan *effleurage back massage* dengan 7 langkah kepada para peserta sehingga para peserta dapat dengan mudah melihat dan menirukan gerakan-gerakan yang benar.
3. Metode diskusi yaitu untuk mendiskusikan kembali materi yang telah disampaikan sehingga terjadi interaksi timbal balik antara para peserta dengan peserta dan antara peserta dengan pelatih.

4. Metode pelatihan dengan pendekatan modelling yaitu dengan penerapan metode pelatihan ini para peserta dapat secara langsung mengikuti pelatihan *effleurage back massage* dengan menirukan model.

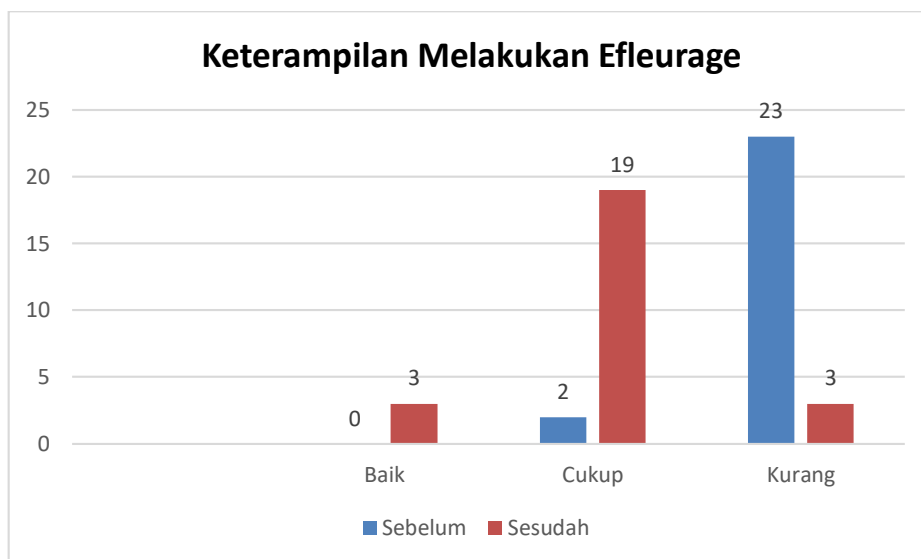
5. Metode pendampingan yang dilaksanakan dengan melakukan pendampingan tentang pelaksanaan *effleurage back massage*.

### HASIL KEGIATAN

Hasil pemberdayaan masyarakat dalam mencegah dan mengelola hipertensi dengan *effleurage back massage* yang dilakukan di wilayah puskesmas Sananwetan kota Blitar secara umum terjadi peningkatan pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi serta peningkatan kemampuan dalam melakukan manajemen non farmakologi pada pasien hipertensi dengan *effleurage back massage*. Hasil lengkap dijadikan pada gambar 1 dan gambar 2.



Gambar 1



Gambar 2. Keterampilan Kader POSBINDU PTM Dalam Melakukan *Effleurage Back Massage* Sebelum dan Sesudah Pelatihan

## PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat melalui pemberdayaan kelompok masyarakat dalam mencegah dan mengelola hipertensi dengan *effleurage back massage* menunjukkan hasil peningkatan pengetahuan kader POSBINDU PTM tentang hipertensi, deteksi dini dan pengendalian serta pengelolaan hipertensi. Keterampilan kader dalam melakukan *effleurage back massage* juga mengalami peningkatan. Kegiatan pelatihan ini menggunakan media belajar simulasi menggunakan tensimeter digital dan deteksi hipertensi menggunakan instrument untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelompok masyarakat yang berisiko hipertensi. Media inovatif berupa *effleurage back massage* adalah media yang dirancang untuk belajar melakukan *massage* pada penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darah. Media yang

menarik akan memberikan keyakinan pada peserta pelatihan sehingga perubahan kognitif, afektif dan psikomotor dapat dipercepat. Penggunaan media dalam proses pembelajaran akan menunjukkan dampak positif seperti dengan media pembelajaran menjadi baku, melalui media pembelajaran lebih terasa menarik, dengan media interaksi pengajar dan peserta pelatihan menjadi lebih atraktif, durasi belajar bisa dipersingkat, terbina rasa saling percaya, perubahan perilaku lebih cepat serta menambah wawasan dan pengalaman yang jauh lebih bermakna.

Keuntungan penggunaan media ini adalah bisa mengidentifikasi perubahan setiap penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan *massage*. Dengan mengetahui perubahan tekanan darah dan nadi sebelum dan sesudah *effleurage*

back massage, bisa digunakan untuk mengontrol dan mencegah komplikasi pada penreita hipertensi serta sebagai dasar untuk memberikan edukasi dalam pengelolaan hipertensi. Pelatihan menggunakan media effleurage back massage menciptakan pengalaman pelatihan yang efektif, efisien, menarik mudah dilakukan dan dimanfaatkan oleh peserta pelatihan kelompok masyarakat untuk mengontrol tekanan darah penderita hipertensi.

Seiring dengan kemajuan teknologi banyak sarana dan prasarana yang membuat proses pembelajaran tentang hipertensi dan manajemen non farmakologi khususnya menggunakan effleurage back massage jauh lebih menyenangkan dan menantang kreatifitas. Media effleurage back massage ini dapat digunakan sebagai solusi untuk meningkatkan kemampuan belajar kelompok masyarakat dalam mendeteksi dan mengontrol tekanan darah penderita hipertensi. Media ini merupakan media yang sesuai dengan pembelajaran orang dewasa. Media ini yang akhirnya bisa memberikan keyakinan kepada kelompok masyarakat sehingga perubahan pengetahuan dan ketrampilan dalam mengontrol tekanan darah penderita hipertensi dan mencegah komplikasi. Untuk mendapatkan hasil yang optimal, kelompok masyarakat harus sering berlatih menggunakan media ini. Semakin sering berlatih, kemampuan dalam menganalisis semakin baik dan semakin cepat.

### **Evaluasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat**

#### **Aspek Kehadiran**

Kegiatan pemberdayaan masyarakat meliputi edukasi tentang hipertensi, deteksi dini dan pengelolaan hipertensi serta pelatihan effleurage back massage dihadiri oleh seluruh peserta pelatihan yaitu kader POSBINDU PTM. Kehadiran mencapai 100 persen menunjukkan kesungguhan peserta pelatihan dalam mengikuti kegiatan ini.

#### **Aspek tanggapan**

Selama kegiatan pemberdayaan melalui edukasi dan pelatihan seluruh peserta sangat antusia dan perhatian terhadap materi yang diberikan. Peserta antusias dalam bertanya dan melakukan demosntrasi dalam melakukan effleurage back massage.

#### **Evaluasi**

Setelah dilakukan kegiatan edukasi dan pelatihan diperoleh hasil pengetahuan dan ketrampilan kader dalam melakukan effleurage back massage mengalami peningkatan. Seluruh peserta sangat antusias melakukan effleurage back massage dan mampu menerapkan kepada penderita hipertensi di lingkungan sekitar tempat tinggal kader.

### **PENUTUP**

Hasil Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat Dalam Mencegah dan Mengelola Penyakit Hipertensi dengan Effleurage Back Massage di Wilayah kerja Puskesmas sananwetan Kota Blitar, maka pelaksanaan Kegiatan Pengabdian masyarakat dapat di simpulkan Peserta kegiatan pengabdian masyarakat tertarik, senang dan semangat dalam mengikuti kegiatan

sehingga meningkatkan pengetahuan tentang tentang deteksi dini dan pengelolaan hipertensi serta meningkatkan ketrampilan dalam melakukan effleurage back massage. Peserta kegiatan pengabdian Masyarakat setelah mengikuti kegiatan pelatihan bisa memahami pentingnya deteksi dini dan pengelolaan hipertensi serta manajemen non farmakologi khususnya effleurage back massage untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Setelah dilakukan monitoring dan evaluasi, kader POSBINDU PTM dapat menerapkan effleurage back massage sebagai manajemen non farmakologi pada penderita hipertensi di lingkungan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- PERKI. Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskuler. (2015).
- Kemkes. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* 198 (2018).
- Yaşayan Yaşlılarda Sırt Masajının Yaşamsal Bulgular ve Anksiyete Düzeyine Etkisi, H., Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, S., Şebnem ÇINAR, A., Eşer, İ. & Khorshid, L. *The Effects of Back Massage on the Vital Signs and Anxiety Level of Elderly Staying in a Rest Home*. file:///C:/Users/Admin/AppData/Local/Mendeley Ltd./Mendeley Desktop/Downloaded/Yaşayan Yaşlılarda Sırt Masajının Yaşamsal Bulgular ve Anksiyete Düzeyine Etkisi et al. - 2009 - The Effects of Back Massage on the Vita.pdf (2009).
- Lestari, N. K. Y., Suardana, I. K. & Trisnadianti, N. W. Back Massage and Noni Fruit (*Morinda citrifolia*) Reduced Blood Pressure in People with Hypertension. *J. Ners dan Kebidanan Indones*. **5**, 117–223 (2018).
- Lemone *et al. Medical- surgical nursing:critical thinking for person-centred care*. vol. 1 (2017).
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A. & Hall, A. *Fundamentals of Nursing, 10th Edition*. (Elsevier Inc., 2021).
- Sherwood, L. *Human Physiology: From Cells to Systems 9th Edition*. (2016).
- Videbeck, S. L. *Psychiatric-Mental Health Nursing*. (Wolters Kluwer, 2020).
- Unger, T. *et al.* 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension* **75**, 1334–1357 (2020).
- Hendel, R. C. & Kimmelstiel, C. *Cardiology Procedures. Cardiology Procedures* (2017). doi:10.1007/978-1-4471-7290-1.
- Doenges, M. E. M. F. M. house; A. C. M. *Guidelines for Individualizing Client Care Across the Life Span 10th Edition*. 569–581 (2019).