

**PEMBERIAN MASASE KEPALA DALAM MENURUNKAN NYERI KEPALA PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA DASAN TERENG NARMADA****Baik Heni Rispawati¹, Sopian Halid² Ernawati³ Supriyadi⁴**^{1,2,3,4}STIKES Yarsi MataramEmail: baiqhenirispawati123@gmail.com;halid.sopian19@gmail.com;
Ernawati09484@gmail.com;Supriyadi.stikesyarsi@gmail.com**ABSTRAK**

Dari Word Organization menunjukkan Satu dari tiga orang dewasa di seluruh duni menderita hipertensi. Hipertensi disebut sebagai *silent killer* karena pada sebagian besar kasus tidak menunjukkan tanda dan gejala apapun, sehingga penderita tidak mengetahui jika dirinya terkena hipertensi. Tujuan setelah pemberian masase kepala diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan Lansia cara mengatasi nyeri kepala tanpa menggunakan obat . Adapun kegiatan yang dilakukan adalah melakukan pengukuran tekanan darah pada lansia selanjutnya melakukan masase pada kepala. Terdapat pengetahuan warga tentang hipertensi dan cara masase kepala terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi di desa dasan tereng narmada. Dengan demikian program kesehatan ini sangat mendukung dan sangat efektif untuk dilakukan khususnya kegiatan masase kepala agar dapat dijadikan program rutin seperti sosialisasi, program kesehatan.

Kata kunci : *terapi non farmakologi (masase), nyeri, hipertensi.*

ABSTRACT

From the Word Organization. Shows one in three adults throughout the world suffer from hypertension. Hypertension is called a silent killer because in most cases it does not show any signs and symptoms, so the patient does not know if he is affected by hypertension. The aim after giving head massage is expected to increase the knowledge of the elderly how to deal with headaches without using drugs. The activity carried out is to measure blood pressure in the elderly and then do massage on the head. There is a knowledge of citizens about hypertension and how to massage the head against the reduction of headache in patients with hypertension in the village of Dasan Tereng Narmada. Thus this health program is very supportive and very effective to be carried out especially the head massage program so that it can be used as a routine program such as socialization, health program.

Keywords: *non pharmacological therapy, massage, pain, hypertension*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan bagian dari penyakit tidak menular yang sering terjadi di dunia termasuk Indonesia. Hipertensi disebut sebagai *silent killer* karena pada sebagian besar kasus tidak menunjukkan tanda dan gejala apapun, sehingga penderita tidak mengetahui jika dirinya terkena hipertensi (Kowalski, 2015).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2016) penderita hipertensi yang pernah didiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4%, penduduk minum obat sendiri sebesar 0,1% dan 76,1% penderita tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi. Sebagian besar orang takut untuk memeriksakan penyakit yang dialami, sehingga tidak mengetahui bahwa hipertensi merupakan faktor resiko terjadinya penyakit kardiovaskular (Desphande, 2014). Prevalensi hipertensi ini diperkirakan akan terus meningkat dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, sedangkan di Indonesia angkanya mencapai 31,7% (Kemenkes RI, 2016). Satu dari tiga orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (WHO, 2014).

Hipertensi dapat disebabkan karena multifactor, sekitar 95% kasus belum diketahui penyebabnya, banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain : usia yang semakin tua, stress dan tekanan mental, makan berlebihan, merokok, terlalu banyak minum alcohol, kelainan pada ginjal dan lain - lain. Komplikasi dari hipertensi yang tidak dikontrol dapat menyebabkan penyakit jantung koroner dan arteri payah jantung, stroke, kerusakan ginjal, kerusakan penglihatan. Kebanyakan pada penderita hipertensi tidak mempunyai keluhan, tetapi ada beberapa keluhan yang sering ditemui pada penderita hipertensi yaitu : sakit/ nyeri kepala lemas, sesak nafas, gelisah, mual muntah, kelemahan otot atau perubahan mental (Triyanto 2014). Penemuan gejala yang tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hawani dkk, sakit atau nyeri kepala, rasa berat ditengok atau kaku kuduk, dan sukar tidur merupakan gejala yang paling sering ditemui pada penderita hipertensi (Tjokronegoro, 2014).

Nyeri merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan, baik sensori maupun emosional yang berhubungan dengan resiko atau aktualnya kerusakan jaringan tubuh (Judha, 2015). Nyeri yang tidak teratasi dapat menyebabkan munculnya kecemasan dan mengakibatkan tekanan darah semakin naik serta nyeri yang tidak hilang bahkan semakin bertambah terutama pada lansia. Penanganan pada hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan secara farmakologis dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat penurun hipertensi. Sedangkan penanganan secara nonfarmakologis dapat dilakukan dengan memberikan terapi yang memberikan manfaat relaksasi pada tubuh. Manajemen non farmakologi yang diberikan yaitu terapi alternative komplementer. Salah satu pengobatan non farmakologis untuk membantu mengurangi nyeri antara lain masase kepala, Pengobatan hipertensi selama ini menggunakan pengobatan farmakologis yang dalam penggunaannya menimbulkan beberapa efek samping seperti gangguan tidur, sakit kepala, batuk, hiperkalemia, gangguan kardiovaskular, dan lain- lain. Hal inilah yang mendasari pemilihan terapi alternative dalam pengobatan hipertensi.

Dalam lingkup keperawatan perawat berkontribusi dalam memberikan terapi non farmakologis salah satunya terapi alternative yaitu masase kepala sebagai tindakan mandiri perawat ini dapat digunakan sebagai salah satu contoh intervensi mandiri perawat dalam melaksanakan asuhan keperawatan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (Triyanto, 2014).

Menurut Triyanto (2014) masase kepala terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Salah satu cara terbaik untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan terapi pijat. Sejumlah studi menunjukkan bahwa terapi pijat yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic, menurunkan kadar hormone stress cortisol, merupakan kecemasan sehingga tekanan darah akan turun dan fungsi tubuh semakin membaik.

Permasalahannya nyeri kepala pada lansia hipertensi, dalam kesempatan ini peneliti ingin mencoba memperkenalkan salah satu pengobatan hipertensi secara nonfarmakologis yaitu masase kepala yang bertujuan untuk mengurangi nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi dan untuk meningkatkan pengetahuan warga desa Dasan tereng tentang penyakit Hipertensi dan dapat menerapkan secara mandiri masase kepala untuk menurunkan rasa nyeri. Pengabdian ini dilakukan di Desa Dasan Tereng, dimana didapatkan data sebagian besar warga menderita Hipertensi dan memiliki keluhan nyeri kepala dan kaku kuduk.

2. MASALAH

Memilih tempat pengabdian tentang masase pada nyeri kepala di desa dasan tereng wilayah kerja puskesmas narmada terdapat beberapa lansia mengatakan mengalami nyeri kepala tetapi selama ini mereka mengatasinya menggunakan obat saja, mereka belum mengetahui tentang pengobatan secara non farmakologis, Upaya untuk mengatasi dan mencegah dampak buruk diperlukan penanganan terkait dengan hipertensi. Upaya yang telah dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi sehingga banyak orang menganggap hipertensi hanya bisa ditangani dengan pengobatan obat saja atau farmakologi, Padahal bisa ditangani dengan pengobatan non farmakologi juga. Salah satu dari pengobatan non farmakologi yaitu Masase Kepala. Masase kepala terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien hipertensi merupakan salah satu cara terbaik untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan terapi pijat. dengan terapi pijat yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic, menurunkan kadar hormone stress cortisol, menurunkan kecemasan sehingga tekanan darah akan turun dan fungsi tubuh semakin membaik. (Triyanto, 2014).

Masyarakat dilokasi pengabdian sebagian besar termasuk dalam tingkat ekonomi menengah ke bawah, hal tersebut terlihat dari pendapatan masyarakat yang tidak pasti yang di dapatkan dari pertanian dan pedagang, sebagian besar berprofesi sebagai petani, pedagang dan jasa angkutan. Untuk pendidikan masyarakat masih banyak yang tidak melanjutkan pendidikan dengan berbagai alasan salah satunya alasan ekonomi dan

sebagian besar tidak mengetahui konsep hipertensi. Salah satu solusi yang cukup strategis yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengenalan konsep dasar penyebab, tanda dan gejala, pencegahan serta penanganan non farmakologi berupa masase kepala untuk menurunkan nyeri kepala pada hipertensi. Tujuan Pengabdian masyarakat di Desa Dasan Tereng Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat bertujuan agar masyarakat memiliki pengetahuan dasar tentang Hipertensi, serta mampu menerapkan intervensi non farmakologis untuk mengurangi gejala nyeri berupa Masase kepala.



Gambar 2.1 Lokasi Pemberian Masase Kepala

3. METODE

1. Tujuan Persiapan

Pengabdian masyarakat di desa dasan tereng wilayah kerja puskesmas Narmada bertujuan agar masyarakat memiliki pengetahuan dasar tentang Hipertensi, serta mampu menerapkan intervensi non farmakologis untuk mengurangi gejala nyeri berupa Masase Kepala menggunakan lotion. Persiapan pelaksanaan pemberian masase kepala dimulai tanggal 30 desember 2019 dilakukan.

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari Senin, 30 Desember 2019 dimulai sejak pukul 10.00- selesai di rumah salah satu kader kesehatan di desa dasan tereng wilayah kerja puskesmas narmada, Dengan target sasaran mencapai 22 Orang. Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan terlebih dahulu observasi lokasi pada tanggal 10 November 2019 Persiapan kegiatan dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan pihak puskesmas kepala desa dan ketua RT untuk persiapan tempat pelaksanaan kegiatan.

Salah satu solusi yang cukup strategis yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengenalan konsep dasar penyebab, tanda dan gejala, cara pencegahan

serta penanganan non farmakologi berupa masase kepala untuk menurunkan nyeri kepala pada hipertensi.

2. Tahap Pelaksanaan

Acara ini sebelumnya pemberitahuan kepada pihak puskesmas narmada dan kader dan lansia di desa dasan tereng kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan pemberian masase kepala untuk menurunkan nyeri kepala pada lansia.

Adapun metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah :

a. Pre Test

Dilakukan pengkajian terhadap pengetahuan warga tentang penyakit Hipertensi, pengkajian keluhan nyeri yang dirasakan dan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan pemberian Masase kepala.

b. Pemaparan Materi

Pada pemaparan materi diberikan pengertian hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, cara pencegahan serta penanganan non farmakologi dengan metode ceramah dan diskusi. Setelah pemaparan materi, selanjutnya dilakukan diskusi. Warga dipersilahkan untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dipahami terkait materi penyuluhan.

c. Masase Kepala

Setelah pemaparan materi selanjutnya bersama-sama warga melakukan Masase kepala, dilakukan sekitar 30 menit.

d. Post Test

Pada tahap ini dilakukan pengkajian kembali pengetahuan warga mengenai Hipertensi setelah diberikan waktu istirahat selama 10 menit setelah masase kepala. Selanjutnya dilakukan pengukuran skala nyeri dan pengukuran tekanan darah post intervensi masase kepala.

e. Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi dan monitoring terhadap Monitoring kembali dilakukan 2 minggu setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat. Saat monitoring, dilakukan pula pengkajian terhadap keluhan nyeri yang dirasakan warga sebagai evaluasi setelah menerapkan secara mandiri masase kepala

3. Evaluasi

a. Struktur

Pada tahap ini lansia yang hadir sebanyak 22 orang lansia penderita hipertensi yang terdiri dari laki-laki dan perempuan, tempat sudah dipersiapkan sesuai planing yang ditentukan yakni di desa dasan tereng. Adapun peran yang bertanggung jawab yang menyampaikan materi, penerapan masase kepala, sebagai moderator, notulen, observasi, pendokumentasian sudah ditetapkan mahasiswa yang sudah menguasai tanggung jawab masing-masing.

b. Pelaksanaan kegiatan pukul 10.00 s/d 13.00 sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan roses.

c. Hasil

1. Penderita hipertensi memahami dan mengerti tentang pengertian hipertensi
2. Penderita hipertensi memahami dan mengerti tentang penyebab hipertensi
3. Penderita hipertensi memahami dan mengerti tentang tanda dan gejala hipertensi
4. Penderita hipertensi memahami dan mengerti tentang penatalaksanaan hipertensi menggunakan terapi non farmakologis : masase kepala.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengabdian pada lansia hipertensi di desa dasan tereng puskesmas narmada didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan tindakan masase kepala didapatkan hasil lansia bahwa terjadi perbedaan tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan tindakan teknik masase, terjadi penurunan nyeri kepala yang signifikan setelah diberikan tindakan teknik masase pada lansia yang mengalami hipertensi, dimana dapat dilihat dari hasil observasi yang dilakukan sebelum tindakan masase kepala didapatkan hasil lansia yang mengalami nyeri sedang (4-6) sebesar (59,09%) sedangkan setelah dilakukan tindakan masase yang paling tinggi adalah nyeri ringan (1-3) sebanyak (59,09%) dimana dapat dilihat terjadi perbedaan hasil sebelum dan sesudah dilakukan tindakan masase dalam penurunan nyeri kepala.





Gambar 4.1. Pelaksanaan tentang Masase nyeri kepala

5. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Rata-rata peserta kegiatan pengabdian masyarakat berusia di atas 45 sampai dengan 64 tahun, Adanya peningkatan pengetahuan tentang Hipertensi dan mengerti tentang pengobatan non farmakologis pada warga desa Dasan Tereng Terjadi penurunan skala nyeri kepala Hipertensi setelah dilakukan Masase Kepala.

6. DAFTAR PUSTAKA

Andarmoyo, Sulistya. (2014). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : AR - RUZZ MEDIA.

Ardiansyah, M. (2014). *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Yogyakarta: DIVA Press.

- Brunner & Suddarth. (2014). *Perawatan Medical Bedah* Vol :1. Jakarta : EGC
- Hardhi, 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Herlambang. (2016). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnose Medis & Nanda Nic - Noc*. Yogyakarta
- Judha, M, Dkk. (2015). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan* Yogyakarta : Nuha Medika.
- Kemkes RI. (2016). *Panduan Peringatan Hari Kesehatan Sedunia*. Jakarta Selatan: Pusat Promosi Kesehatan.
- Kowalski, R. E. (2015). *Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung Dan Stroke Secara Alami*. Bandung: Penerbit Qanita.
- Marliani. (2015). *Ilmu Pencegahan Hipertensi*. Jakarta
- Pudiastuti, Ratna Dewi. (2014). *Penyakit - Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prasetya, S.N. (2015). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Riskesdas. (2014). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013*. Diperoleh Tanggal 7 November 2014 dari http://www.riskesdas.litbang.depkes.go.id/download/Laporan_riskesdas_2011.pdf
- Rohaendi, 2014. *Perawatan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia*. Jakarta .
- Sidarta, Priguna. (2014). *Neurologi Klinis Dalam Praktek Umum*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Trisnowiyanto, Bambang. (2014). *Keterampilan Dasar Massage*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Tjokronegoro, 2014. *Ilmu Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta.
- WHO, 2014. *Pelayanan Pencegahan Hipertensi*. Jakarta.