



Contents list available at JAKP website

## Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis

Journal homepage: <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JAKP>



### Pengenalan Terapi Non Farmakologi Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi

Dewi Nur Sukma Purqoti\*, Harlina Putri Rusiana, Elisa Oktaviana, Kurniati Prihatin, Baik Heni Rispawati

STIKES YARSI Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

#### Article Information

Submission : Nov, 04, 20  
Revised : Des, 05, 20  
Accepted : Jan, 10, 21  
Available online : Jan, 25, 21

#### Keywords

Terapi Non Farmakologi,  
*Non-harmacological* Nyeri,  
*Pain*, Hipertensi,  
*Hypertension*

#### Correspondence

Email :  
purqotidewi87@gmail.com

#### ABSTRACT

Penyakit Hipertensi adalah penyakit yang sering ditemukan baik di negara maju maupun negara berkembang termasuk Indonesia. Salah satu dari gejala hipertensi adalah nyeri kepala dan kaku kuduk. Penatalaksanaan Hipertensi berupa terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri kepala ialah rendam kaki air hangat dan terapi relaksasi nafas dalam dengan iringan music klasik. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan warga desa Mekar Sari terkait penyakit Hipertensi dan dapat mengimplementasikan terapi secara mandiri rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas untuk menurunkan rasa nyeri. Desa Mekar Sari menjadi lokasi penelitian karena sebagian besar warga menderita Hipertensi dengan keluhan nyeri kepala dan kaku kuduk. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan presentasi penyampaian materi, selanjutnya dilakukan rendam kaki air hangat dan terapi relaksasi nafas dalam dengan iringan music klasik kemudian di evaluasi. Pengabdian masyarakat membuahkan hasil yaitu terdapat peningkatan pengetahuan terkait hipertensi pada warga Desa Mekar Sari, terjadi penurunan tekanan darah baik diastolik maupun sistolik dan penurunan skala nyeri setelah dilakukan rendam kaki air hangat dan terapi relaksasi nafas. Kedua terapi ini diharapkan bisa diimplementasikan dengan mandiri sebanyak dua kali dalam seminggu oleh Warga Desa Mekarsari.

*Hypertension occurs both developed and developing countries, including Indonesia. One of the symptoms of hypertension is headache and stiff neck. Hypertension management can be done in the form of pharmacological and non-pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy can be done to reduce headaches in hypertensive cases among others : foot soak in warm water and deep breath relaxing therapy with classical music accompaniment. This*

*community service aims to increase the knowledge of Mekar Sari villagers regarding hypertension and can implement independent therapy soaking feet in warm water and relaxing breath to reduce pain. Mekar Sari Village became the research location because most residents suffer from hypertension with complaints of headaches and stiff neck. This community service is performed by delivering material presentations, then soaking the feet in warm water and deep breath relaxation therapy with classical music accompaniment then evaluated. Community service is fruitful, namely there is an increase in knowledge related to hypertension in Mekar Sari Village residents, a decrease both in diastolic and systolic blood pressure and the decrease in the pain scale after a warm foot soak and breath relaxation therapy. Both of these therapies are expected to be implemented independently twice a week by the residents of Mekarsari Village.*

---

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan yang paling banyak terjadi di masyarakat yang harus diwaspadai. Hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang terjadidi negara maju maupun negara berkembang. Semua orang memiliki kemungkinan untuk menderita tekanan darah tinggi. Terdapat sekitar 1,13 Miliar orang di dunia sebagai penderita hipertensi, artinya adalah 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi dengan jumlah penderita hipertensi yang meningkat tiap tahunnya. Meningkatnya penderita hipertensi di usia dewasa di perkirakan sebanyak 1,5 Miliar orang pada tahun 2025 dengan perkiraan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Badan Kesehatan Dunia WHO, 2015).

Dibutuhkan penanganan sebagai upaya mengatasi dan mencegah dampak buruk dari hipertensi. Upaya yang banyak dilakukan sebagai pencegahan dan pengendalian hipertensi adalah dengan pengobatan obat kimia sintetik atau farmakologi. Padahal saat ini sudah banyak berkembang pengendalian hipertensi dengan pengobatan non farmakologi. Salah satu dari pengobatan non farmakologi yaiturendam kaki air hangat dan relaksasi dengan iringan musi klasik. Relaksasi nafas dalam dapat mengatasi tekanan darah tinggi dan ketidakteraturan denyut jantung, mengurangi nyeri kepala, nyeri punggung dan nyeri lainnya serta mengatasi gangguan tidur. Respon fisiologi dari relaksasi nafas dalam dan rendam kaki air hangat adalah memperlebar pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan

darah. Sedangkan Musik klasik dapat memberikan suatu efek yang positif, serta pengaruh dari musik sebagai entertaining effect, learning support effect dan sebagai enriching-minf effect, karena musik dapat mempengaruhi denyut jantung seseorang yang mendengarkannyasehingga menimbulkan ketenangan sehingga menghasilkan efek yang sangat baik terhadap kesehatan seseorang (Triyadini, 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan Agus Priyanto dkk (2020) didapatkan rekomendasi Bagi tenaga kesehatan agar memberikan pendidikan kesehatan khususnya kepada pasien hipertensi tentang manfaat terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah. Selain itu juga, dari hasil peneltian yang dilakukan Yessi Harnani(2016) didapatkan kesimpulan bahwa jika terjadi peningkatan tekanan darah dapat menggunakan terapi rendam kaki air hangat dalam mengatasi hipertensi yang dialami, sebagai bentuk terapi komplementer yang murah dan mudah dilakukan secara mandiri. Hal ini menjadi dasar dalam penentuan meted terapi non farmakologi untuk membantu masyarakat dalam pengurangan gejala hipertensi.

Kondisi masyarakat di wilayah lokasi pengabdian adalah Masyarakat sebagian besar termasuk dalam masyarakat dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah. Hal tersebut terlihat dari pendapatan masyarakat yang tidak pasti yang bersumber dari pertanian dan pedagang eceran. Sebagian besar berprofesi sebagai tani dan buruh tani, pedagang dan peternak. 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 rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri kepala pada hipertensi.

Pengabdian masyarakat di Dusun Karang Kates, Desa Mekar Sari Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat bertujuan agar masyarakat memiliki pengetahuan dasar tentang Hipertensi, serta mampu menerapkan intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi gejala nyeri berupa rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam dengan iringan musik klasik. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat dalam mengurangi gejala dari hipertensi menggunakan metode non farmakologi, diharapkan masyarakat mampu secara mandiri dalam mengendalikan gejala yang muncul sehingga derajat kesehatan masyarakat dapat meningkat. Dengan meningkatnya derajat kesehatan maka produktifitas masyarakat menjadi lebih baik. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan warga desa Mekar Sari terkait penyakit Hipertensi dan dapat mengimplementasikan terapi secara mandiri rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas untuk menurunkan rasa nyeri.

#### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan pada hari Kamis, 23 Januari 2020 dimulai sejak pukul 08.00- selesai di rumah salah satu kader kesehatan di desa mekar sari kecamatan Narmada kabupaten Lombok barat, Dengan target sasaran mencapai 24 Orang. Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan terlebih dahulu observasi lokasi pada tanggal 13 Januari 2020. Persiapan kegiatan dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan 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 relaksasi nafas dan rendam kaki dengan air hangat guna menurunkan hipertensi.

Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan ini antara lain : (1) PreTest, tahapan untuk mengkaji level pengetahuan warga terkait Hipertensi, mengkaji keluhan warga sebelum dilakukan terapi. (2) Pemaparan Materi, dilakukan untuk menjelaskan konsep dasar hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, cara pencegahan serta penanganan non farmakologi dengan presentasi dan diskusi. (3) Rendam kaki air hangat, Rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam dengan iringan musik klasik dilaksanakan setelah pemberian materi kepada warga selama setengah jam. (4) PostTest, tahapan untuk mengetahui pengetahuan warga terkait hipertensi. Post-test ini dilaksanakan 10 menit sesudah tahapan rendam kaki. Selanjutnya pengukuran tekanan darah dan skala nyeri dapat dilakukan setelah terapi rendam kaki dilakukan. (5) Monitoring dan Evaluasi, Pelaksanaan monitoring dan evaluasi adalah setelah dua minggu pelaksanaan pengabdian masyarakat. Saat monitoring dikaji juga terkait keluhan nyeri setelah dilakukan terapi.

Berdasarkan tabel 1 di atas terlihat sebagian besar tingkat pengetahuan warga tentang Hipertensi sebelum diberikan penyuluhan yaitu kategori kurang sebanyak 15 orang (62,5%) dan setelah diberikan penyuluhan 10 orang (41,7%) warga mengalami peningkatan dengan kategori Cukup. Tabel 2 memperlihatkan terdapat 10 orang (41,7%) dengan kategori nyeri ringan dan menjadi 16 orang (66,7%) sesudah terapi rendam kaki. Berdasarkan hal ini terdapat penurunan nyeri karena terapi relaksasi nafas dalam dan rendam kaki air hangat diiringi musik klasik.

Responden pada penelitian ini sebagian besar berusia 50-64 tahun (83,3%). Rahajeng dan Tuminah(2009) menyatakan bahwa penambahan umur bisa

menyebabkan hipertensi. Hal ini karena terdapat penambahan ukuran pada pembuluh darah besar yang menyebabkan

sempitnya pembuluh darah dan dinding pembuluh darah menjadi semakin kaku. Akibatnya tekanan darah sistolik meningkat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan warga tentang Hipertensi di Dusun Karang Kates, Desa Mekar Sari Kecamatan Narmada, Lombok Barat**

Pengetahuan	Pretest		Post Test	
	f	%	f	%
Kurang	5	62,5	9	37.5
Cukup	5	20,8	10	41.7
Baik	4	16,7	5	20.8
Total	24	100,0	24	100,0

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi nyeri pada warga Hipertensi di Dusun Karang Kates, Desa Mekar Sari Kecamatan sebelum dan setelah dilakukan rendam kaki**

Nyeri	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Ringan	10	41.7	16	66.7
Sedang	1	45,8	5	20.8
Berat	3	12.5	3	12.5
Total	24	100	24	100

Hipertensi tidak hanya menyerang usia dewasa, usia muda pun rentan terkena hipertensi khususnya usia > 20 tahun. Hipertensi yang terjadi pada usia muda disebabkan stressor yang tinggi dan juga terdapat faktor lainnya. Berdasarkan data responden, semakin matang usia seseorang maka pengalaman yang dimilikinya semakin tinggi dalam mengatasi stressor. Begitupun dengan level pendidikan, semakin tinggi pendidikan seseorang maka level pengetahuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan masalah pun semakin tinggi sehingga dapat menganalisis situasi dan memilih tindakan yang tepat untuk menangani suatu masalah (Stuart & Suddeen, 2006). Dukungan dari keluarga berkontribusi dalam peningkatan kemampuan adaptasi pasien. Semakin tinggi dukungan keluarga maka hasilnya akan semakin baik.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mencegah dan mengatasi hipertensi. Salah satu upaya biasa dilakukan adalah dengan upaya penggunaan obat-obatan kimia atau

farmakologi yang terkadang menimbulkan efek buruk bagi tubuh. Namun di samping itu juga bisa menggunakan obat-obatan non kimia seperti relaksasi nafas dengan diiringi musik klasik dan rendaman air hangat pada kaki. Manfaat relaksasi nafas ialah untuk menormalkan denyut jantung, mengurangi sakit kepala, mengatasi nyeri punggung dan sakit lainnya. Muski klasik berfungsi untuk efek hiburan, learning support effect dan enriching-minif effect karena musik klasik dapat mempengaruhi denyut jantung sehingga seseorang bisa tenang. Adapun kombinasi antara relaksasi nafas dalam dengan merendam kaki dengan air hangat ialah memperlebar pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian terapi non-farmakologi pada penderita hipertensi dengan menggunakan metode perendaman kaki dengan air hangat dikombinasikan dengan relaksasi nafas dalam diharapkan dapat menjadi solusi terapi

pengurangan tekanan darah pada penderita. Hal ini menambah pengetahuan masyarakat dalam penanganan dan pengendalian gejala hipertensi.



**Gambar 1. Pelaksanaan Pimpinan Nafas Dalam**



**Gambar 2. Pelaksanaan Perendaman Kaki di Air Hangat**

Dari hasil pengabdian, rata-rata usia peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat pada rentang 50 - 64 tahu. Diharapkan adanya peningkatan pengetahuan tentang Hipertensi dan penanganan non farmakologi pada warga Desa Mekar Sari setelah diberikan penyuluhan. Terjadi penurunan skala nyeri kepala Hipertensi setelah dilakukan rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam dengan iringan musik klasik. Selanjutnya akan direncanakan untuk melakukan pengabdian terkait hipertensi dengan memberikan modifikasi pada gaya hidup penderita sehingga dapat mengontrol gejala hipertensi yang muncul.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terlaksananya pengabdian kepada masyarakat di Desa Mekar Sari ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Ucapan terima kasih disampaikan kepada para kader, kepala dusun, mahasiswa STIKES YARSI Mataram dan tim karena telah berkontribusi tenaga, pikiran, waktu dan material sehingga pengabdian ini berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

## REFERENSI

- Bararah, T. (2013). *Asuhan Keperawatan Pandangan Lengkap Menjad Perawat Profesional Jilid 1*. Jakarta: Prestasi Pustaka Karya.
- Carpenito, L. J. (2009). *Buku Saku Diagnosa Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Casey, G. (2011). *Blood and hypertension : the damage of too much pressure. Continuing professional development Kai Taiki Nursing*. New Zealand.
- Grove, N. B. (2009). *The Practice of Nursing Research*. USA: Saunders Elsevier.
- Hall, G. (2006). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hawks, J. M. (2009). *Medical Surgical nursing : Clinical Managemen for Positife Outcomes*. USA: Sounder Elsevier.
- Kowalski, R. E. (2010). *Teori Hipertensi :Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Risiko SeranganJantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung: Qanita.
- NTB, D. K. (2016). *Profile Kesehatan Provinsi NTB*. NTB: Depkes.
- Padila, P. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Priyanto, d. A. (2020). *Efektifitas Terapi Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat Dan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. *Jurnal Ilmiah Keperawata*, Vol 11 No 2.
- Putri, W. &. (2013). *KMB Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramadhan, A. J. (2010). *Mencermati Berbagai Gangguan pada Darah dan*

- Pembuluh Darah. Yogyakarta: DIVA Press.
- RI, K. K. (2013). RisetKesehatanDasar. Retrieved Januari Rabu, 2021, from [www.RisetKesehatanDasar.co.id](http://www.RisetKesehatanDasar.co.id)
- Sundeen, S. &. (2006). Buku saku keperawatan. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Tuminah, R. &. (2009). Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. Majalah Kedokteran Indonesia , Vol 59 No 12.
- Ulfah, P. &. (2016). Analisis Faktor Risiko Hipertensi Di Puskesmas Kelayan TimurKota Banjarmasin. Jurnal Ilmiah Ibnu Sina , Vol 1 No 2.
- WHO. (n.d.). WHO Report. Retrieved Januari Rabu, 2021, from <http://www.who.int./whr/2010/en/index>.