

Pelatihan Terapi Akupresur untuk Mengatasi Keluhan Penyakit DM dan Hipertensi Pada Lansia Bagi Kader Lansia

I Made Mertha^{1k}, I Ketut Suardana¹, I Gede Widjanegara¹, IGK.Gede Ngurah¹

¹Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jurusan Keperawatan

Email penulis korespondensi (^k): mdmertha69@gmail.com

Abstract

Increased prevalence of the elderly will have an impact on health development. This is because in the elderly there is a physiological decline in all body systems, which results in various health problems in the elderly. The main health problems generally experienced by the elderly are hypertension and DM. One program to prevent and control complaints due to DM and hypertension is to do primary prevention with acupressure therapy. Acupressure therapy is one of the therapies that can be done easily that is obtained through training. Training is provided with the aim of comparing the behavior (knowledge, attitudes and skills) of elderly cadres about acupressure therapy before and after training. Community service is carried out through lecture, discussion and acupressure practices. Based on community service that has been done, it can be concluded that the target is mostly in the age group of 40-50 years, 30 people (60%), and most of the female sex is 45 people (90%), target knowledge increases based on good knowledge categories from 20 people (40%) to 35 people (70%), and an increase in attitudes with a very good category from 17 people (34%) to 38 people (76%). For the target audience it is recommended to maintain and improve behavior in acupressure and apply it every day, so as to overcome complaints of hypertension and DM in the elderly during the implementation of the elderly posyandu.

Keywords: Elderly; Acupressure; Hypertension; DM.

Pendahuluan

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia merupakan suatu proses yang alami dan semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup yang terakhir. Secara global prevalensi lansia di dunia yang berusia 60 tahun ke atas pada tahun 2013 jumlah lansia sekitar (12%) dan jumlah lansia yang berusia 80 tahun ke atas sekitar (14%) (Nations United, 2013). Prevalensi lansia Provinsi Bali pada tahun 2015 berdasarkan kelompok umur diantaranya umur 55-59 tahun 190,4 jiwa, 60-64 tahun 146,1 jiwa, 65-69 tahun 111,4 jiwa, 70-74 tahun 79,6 jiwa, dan umur 75 tahun ke atas 90,8 jiwa.

Peningkatan prevalensi lansia akan memberikan dampak bagi pembangunan kesehatan. Hal ini karena pada lansia terjadi penurunan fisiologis pada semua sistem tubuh, yang mengakibatkan timbulnya berbagai masalah kesehatan pada lansia. Masalah kesehatan utama yang dialami oleh lansia adalah hipertensi, dan disamping itu masalah lainnya adalah artritis, stroke, PPOK, DM, kanker, penyakit jantung koroner, batu ginjal, gagal jantung, dan gagal ginjal. Secara umum penyakit yang umum dialami oleh lansia adalah penyakit hipertensi dan DM.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan saat ini masih menjadi masalah kesehatan global. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dengan tekanan sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg. Seseorang yang menderita hipertensi terkadang tidak menampilkan tanda dan gejala atau sering disebut sebagai (*silent killer*), tanda dan gejala utama yang dikeluhkan oleh penderita hipertensi antara lain sakit kepala, kelelahan, mual dan muntah, rasa pegal pada tengkuk, penglihatan kabur, dada berdebar, dan telinga berdenging (Aspiani, 2014). Prevalensi hipertensi pada lansia secara umum tergolong tinggi dan cenderung mengalami peningkatan baik tingkat global, nasional, dan Provinsi Bali. Prevalensi hipertensi pada lansia yang berusia 60-69 tahun berdasarkan kunjungan di UPT Kesmas Sukawati I pada tahun 2018 berjumlah 298 jiwa dan hipertensi pada lansia yang berusia ≥ 70 tahun berjumlah 237 jiwa.

DM adalah suatu sindrom klinis metabolik yang ditandai oleh adanya hiperglikemia yang disebabkan oleh defek sekresi insulin, defek kerja insulin atau keduanya⁽¹⁾. DM terjadi karena adanya masalah dengan produksi hormon insulin oleh pankreas, baik hormon itu tidak diproduksi dalam jumlah yang besar maupun tubuh tidak bisa menggunakan hormon insulin dengan benar⁽²⁾. Angka kejadian DM cenderung mengalami peningkatan baik secara global, nasional, dan provinsi Bali. Berdasarkan data yang diperoleh dari UPT. Kesmas Sukawati I terkait dengan Laporan Bulanan 10 besar penyakit, penderita Diabetes Melitus Tipe 2 dari bulan Januari – Desember pada tahun 2016 berjumlah 1040 kasus.

Penyakit DM menimbulkan berbagai komplikasi yang menyerang organ tubuh⁽³⁾. Komplikasi DM dapat diklasifikasikan menjadi komplikasi akut dan kronis. Komplikasi yang bersifat akut berupa hipoglikemi, ketoasidosis diabetik dan koma hiperosmolar non ketotik, sedangkan komplikasi yang bersifat kronis berupa makroangiopati, mikroangiopati, rentan infeksi dan kaki diabetik⁽⁴⁾. Neuropati yang merupakan salah satu komplikasi DM dapat menyebabkan pasien diabetes mengalami penurunan sensitivitas di kaki⁽⁵⁾

Salah satu program untuk mencegah dan mengendalikan keluhan akibat penyakit DM dan hipertensi adalah dengan melakukan pencegahan primer. Terapi akupresure adalah salah satu terapi yang dapat dilakukan dan dapat dilakukan dengan mudah. Akupresur adalah salah satu cara pemijatan yang bertujuan untuk memelihara kesehatan dan meningkatkan kebugaran. Akupresur merupakan tindakan yang aman, bermanfaat dan mudah dilakukan secara mandiri. WHO mengakui *acupressure* sebagai suatu terapi yang dapat mengaktifkan neuron pada sistem saraf, dimana hal ini merangsang kelenjar-kelenjar endokrin dan hasilnya dapat mengaktifkan organ-organ yang bermasalah⁽⁶⁾.

Teknik terapi akupresur dapat dimiliki oleh setiap individu melalui kegiatan pelatihan termasuk kader posyandu lansia. Kader lansia melaksanakan kegiatan posyandu lansia rutin setiap bulan melaksanakan pemantauan kesehatan lansia. Hal ini menyebabkan peran kader posyandu lansia sangat strategis untuk melaksanakan tindakan pencegahan termasuk pencegahan terhadap keluhan penyakit hipertensi dan DM. Berdasarkan hal tersebut diatas pengabdian tertarik untuk mengadakan pengabdian masyarakat berupa Pelatihan terapi akupresur untuk mengatasi keluhan penyakit DM dan Hipertensi bagi Kader Lansia di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kabupaten Gianyar Tahun 2019.

Secara umum pengabdian bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku (pengetahuan, sikap dan ketrampilan) kader lansia setelah diberikan pelatihan akupresur. Secara khusus pengabdian bertujuan untuk; 1). Membandingkan pengetahuan kader lansia sebelum dan setelah pelatihan tentang terapi akupresur untuk mengatasi keluhan penyakit DM dan Hipertensi, 2). Membandingkan sikap kader lansia sebelum dan setelah pelatihan tentang terapi akupresur untuk mengatasi keluhan penyakit DM dan Hipertensi, dan 3). Membandingkan ketrampilan kader lansia sebelum dan setelah pelatihan tentang terapi akupresur untuk mengatasi keluhan penyakit DM dan Hipertensi

Metode Pengabdian

Kegiatan pelatihan dilaksanakan di Ruang Pertemuan Kantor Desa Guwang Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar. Pengabdian dilaksanakan pada hari Kamis, 10 Oktober 2019. Sasaran kegiatan pengabdian adalah kader lansia di wilayah Desa Guwang Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar dengan jumlah 50 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian adalah ceramah, diskusi dan praktik terapi akupresur. Pengumpulan data pengabdian dilaksanakan dengan menggunakan kuesioner untuk aspek pengetahuan dan sikap tentang terapi akupresur serta dengan lembar observasi untuk ketrampilan melaksanakan terapi akupresur. Kuesioner dan lembar observasi diisi pada saat sebelum dan setelah pelatihan. Data yang didapat selanjutnya diolah dan disajikan dalam bentuk tabel.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

1. Distribusi sasaran berdasarkan kelompok umur

Tabel 1. Distribusi Sasaran Berdasarkan Kelompok Umur di Desa Guwang, Sukawati, Gianyar Tahun 2019

No	Kelompok Umur (Tahun)	n	Prosentase
1	31-40	15	30.0
2	41-50	30	60.0
3	50- 60	5	10.0
	Jumlah	50	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dinyatakan bahwa sasaran sebagian besar berada dalam kelompok umur 41-50 tahun yaitu 30 orang (60 %).

2. Distribusi sasaran berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi Sasaran Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Guwang, Sukawati, Gianyar Tahun 2019

No	Jenis kelamin	n	Prosentase
1	Laki-laki	5	10.0
2	Perempuan	45	90.0
	Jumlah	50	100.0

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dinyatakan bahwa sebagian besar sasaran adalah perempuan yaitu 45 orang (90%) dan semua merupakan kader posyandu.

3. Pengetahuan sasaran tentang akupresur

Tabel 3. Pengetahuan Sasaran Tentang Akupresur Sebelum dan Setelah Pelatihan di Desa Guwang, Sukawati, Gianyar 2019

No	Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Sebelum	20	40.0	21	42.0	9	18.0	50	100.0
2	Setelah	35	70.0	15	30.0	0	0.0	50	100.0

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dinyatakan bahwa pengetahuan sasaran tentang akupresur sebelum pelatihan sebagian besar sudah baik yaitu 20 orang (40%). Setelah Pelatihan dapat dinyatakan pengetahuan sasaran meningkat dengan peningkatan kategori baik yaitu 35 orang (70%).

4. Sikap sasarn tentang akupresur

Tabel 4. Sikap Sasaran Tentang Akupresur Sebelum dan Setelah Pelatihan di Desa Guwang, Sukawati, Gianyar Tahun 2019

No	Sikap	Sangat baik		Baik		Tidak baik		Sangat tidak baik		Jumlah	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Sebelum	17	34.0	26	52.0	7	14.0	0	0.0	50	100.0
2	Sesudah	38	76.0	12	24.0	0	0.0	0	0.0	50	100.0

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dinyatakan bahwa sikap sasaran tentang akupresur mandiri sebelum pelatihan sikap sasaran kategori sangat baik hanya 17 orang (34%), namun setelah pelatihan sikap sasaran tentang akupresur dengan kategori sangat baik meningkat menjadi 38 orang (76%).

5. Keterampilan sasaran

Berdasarkan hasil observasi tampak sasaran belum memiliki ketrampilan akupresur sebelum diberikan pelatihan. Setelah pelatihan secara umum semua sasaran memiliki ketrampilan akupresur, namun frekuensi yang dapat melakukan dengan benar berdasarkan aspek observasi adalah seperti tabel 5.

Tabel 5. Ketrampilan Sasaran Tentang Akupresur Setelah Pelatihan di Desa Guwang, Sukawati, Gianyar Tahun 2019

No	Ketrampilan	Kategori Benar		
		n	Frekuensi	%
1	Melaksanakan Teknik relaksasi	50	50	100.0
2	Penentuan titik akupresur	50	15	30.0
3	Melaksanakan akupresur	50	27	54.0

B. Pembahasan

Hasil identifikasi data tentang karakteristik berdasarkan umur didapatkan mayoritas sasaran berada dalam kelompok umur 41-50 tahun yaitu sebanyak 30 orang (60%), dan sebagian besar sasaran juga adalah perempuan yaitu 45 orang (90%). Umur sasaran dapat dibilang berada dalam umur produktif, sehingga diharapkan sasaran dalam menjalankan tugas-tugas sebagai kader posyandu lansia dapat berjalan dengan baik dan aktif. Sampai sekarang kader posyandu lansia secara umum diperankan oleh perempuan. Hal ini didukung pula oleh kesempatan yang dimiliki oleh perempuan dengan latar belakang pekerjaan ibu rumah tangga dan kesadaran perempuan umumnya lebih baik dalam hal mengikuti anjuran-anjuran hidup sehat dan lebih telaten dalam menjalankan kegiatan posyandu.

Berdasarkan data didapatkan sebelum pelatihan pengetahuan sasaran sebagian besar sudah baik yaitu 20 orang (40%) dan setelah pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan sasaran yaitu 35 orang (70%) berada dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan sasaran berdasarkan pengetahuan yang diberikan selama pelatihan. Pengetahuan dipengaruhi oleh karakteristik umur, pendidikan dan pekerjaan. Hal ini berpengaruh dalam penyerapan informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Tingkat umur sasaran yang matang berpengaruh dalam kemampuan sasaran dalam menerima informasi dan mengambil keputusan yang tepat dengan cepat dan tepat untuk menanggulangi masalah⁽⁷⁾

Berdasarkan data pengabdian masyarakat didapatkan sikap sasaran tentang akupresur sebelum pelatihan sebagian besar pada kategori baik yaitu 26 orang (52%) dan setelah pelatihan sikap sasaran meningkat sebagian besar menjadi kategori sangat baik yaitu 38 orang (72%). Hal ini menunjukkan keberhasilan pelatihan dalam meyakinkan sasaran tentang pentingnya akupresur dalam mengatasi keluhan penyakit DM dan Hipertensi pada lansia selama melaksanakan kegiatan sebagai kader posyandu lansia. Faktor yang mendukung sikap adalah keyakinan terhadap kesehatan, penilaian terhadap kesehatan serta kecenderungan untuk bertindak menjadi lebih baik. Tindakan akupresur memberikan manfaat bagi tubuh, antara lain meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa nyeri, dan mengurangi stres atau menenangkan pikiran. WHO mengakui *acupressure* sebagai suatu terapi yang dapat mengaktifkan neuron pada sistem saraf, dimana hal ini merangsang kelenjar-kelenjar endokrin dan hasilnya dapat mengaktifkan organ-organ yang bermasalah⁽⁷⁾.

Berdasarkan hasil observasi sebelum pelatihan didapatkan bahwa sasaran belum memiliki ketrampilan akupresur. Setelah pelatihan didapatkan secara umum semua sasaran memiliki ketrampilan akupresur, namun belum semua memiliki ketrampilan yang benar dalam hal teknik penentuan titik akupresur dan teknik pemijatan dengan benar. Sasaran yang mempunyai ketrampilan penentuan titik akupresur dengan benar adalah 15 orang (30 %) dan sasaran yang dapat melakukan akupresur dengan benar adalah 27 orang (54 %). Hal ini dapat dideskripsikan terjadi peningkatan signifikan yang merupakan keberhasilan pelatihan dalam memberikan ketrampilan akupresur. Ketrampilan yang dimiliki secara bertahap yaitu dari tahap demonstrasi, redemonstrasi, dan praktik lapangan saat pelaksanaan kegiatan posyandu lansia. Selama pelatihan sasaran terus didampingi oleh pengabdian. Tampak selama pelaksanaan pelatihan sasaran dapat mempraktikkan ketrampilan metode akupresur.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut 1). Pengetahuan sasaran tentang akupresur meningkat setelah pelatihan berdasarkan kategori pengetahuan baik dari 20 orang (40%) menjadi 35 orang (70%), 2). Sikap sasaran tentang akupresur mengalami peningkatan yaitu berdasarkan kategori sikap sangat baik dari 17 orang (34%) menjadi 38 orang (76%), dan 3). Ketrampilan sasaran tentang akupresur mengalami peningkatan yaitu sebelum pelatihan semua sasaran tidak mempunyai ketrampilan akupresur dan setelah pelatihan secara umum semua sasaran memiliki ketrampilan akupresur. Jumlah sasaran yang memiliki ketrampilan penentuan titik akupresur dengan benar adalah 15 orang (30%) dan yang dapat melakukan akupresur dengan benar adalah 27 orang (54%). Saran pada khalayak sasaran agar memelihara dan meningkatkan perilaku akupresur serta menerapkannya tiap hari, sehingga dapat mengatasi keluhan penyakit DM dan Hipertensi yang dirasakan oleh lansia saat pelaksanaan posyandu lansia. Pengabdian berikutnya untuk kegiatan pengabdian berikutnya agar memperluas target khalayak sasaran, dengan tambahan metode praktik lapangan setelah pelatihan.

Daftar Pustaka

1. Swastika, 2012, *Penderita Diabetes di Bali Lampaui Rata-rata Nasional*, (online), available: <http://www.Penabali.com>, (4 Januari 2013).
2. Pusat Diabetes dan Lipid RSUP Dr.Ciptomangunkusumo FKUI, 2011, *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu sebagai panduan penatalaksanaan diabetes mellitus bagi dokter maupun edukator diabetes*, Editor: S. Soegondo, P. Soewondo, I. Subekti, Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
3. Baradero, dkk, 2009, *Seri Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Endokrin*, Jakarta: EGC.
4. Riyadi, S., dan Sukarmin, 2008, *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Eksokrin dan Endokrin Pada Pankreas*, Ed. 1, Yogyakarta: Graha Ilmu.
5. Novitasari, R., 2012, *Diabetes Mellitus*, Yogyakarta: Nuha Medika.
6. Alamsyah, 2010, *Cara Lebih Mudah Menemukan Titik Terapi Acupoint*, Petunjuk Praktis Akupunktur, Depok : AsmaNadia Publishing House
7. Notoatmodjo, S., 2005, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: PT Rineka Cipta