

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI *FRONT EFFLEURAGE*
TERHADAP DERAJAT HIPERTENSI LANSIA DI PANTI WERDHA
PANGESTI LAWANG MALANG**

SKRIPSI



**Oleh :
RENA
2015610090**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADENI
MALANG
2019**

RINGKASAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan tantangan besar di dunia termasuk Indonesia. Secara global di seluruh dunia diperkirakan 1,13 miliar penduduk di dunia menderita penyakit hipertensi setiap tahun jumlah penderita hipertensi semakin meningkat dan 9,4 juta. Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Teknik Relaksasi *Front Effleurage* Terhadap Derajat Hipertensi Lansia Di Panti Werdha Pangesti Lawang Malang. Desain penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimen* design dengan pendekatan *one group pre test-post test*. Jumlah populasi 50 lansia penentuan sampel menggunakan teknik simple random sampling sebanyak 34 sampel. Analisa dengan membuktikan dilakukan pemijatan dengan teknik *front effleurage* didapatkan setengahnya (50%) responden mengalami hipertensi pada kategori normal tinggi dan setelah dilakukan pemijatan dengan teknik *front effleurage* hampir setengahnya (47,1%) responden mengalami hipertensi pada kategori normal tinggi dan normal. Selanjutnya lansia hipertensi mencoba teknik *front effleurage* sekitar 15 menit.

Kata kunci : Teknik *Front Effleurage*, Hipertensi Lansia.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan penyakit di dunia termasuk Indonesia. Secara global data di seluruh dunia memperkirakan 1,13 miliar penduduk dunia menderita penyakit hipertensi setiap tahun jumlah penderita hipertensi semakin meningkat dan 9,4 juta di negara maju sehingga penghasilannya cenderung meningkat. Hipertensi disebut *silent killer* karena sebagian besar tidak melihat gejala apapun sehingga suatu hari menjadi serangan jantung dan stroke (Nur Rahmani, 2012).

Hipertensi ialah menaikkan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg. Persentase lansia sudah menempuh 7,6% seluruh penduduk diproyeksikan menerus ada peningkatan akan bertambahnya usia harapan hidup (UHH) telah diproyeksikan mencapai dari 69,8% tahun (2010) menjadi 72,4% pada tahun 2035 (Profil Kesehatan RI, 2017). Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur, sebesar 20,43% atau sekitar 1.828.669 penduduk dengan proporsi laki-laki sebesar 20,83% sedangkan proporsi perempuan sebesar 20,11% penduduk (Kemenkes, 2018). Menurut Riskesdas (2018) provinsi jawa timur menempati posisi ke-6 dengan tingkat hipertensi tertinggi, dengan prevalensi 36,32% dengan proporsi minum obat antihipertensi secara rutin sebanyak 56,7%, dan proporsi tidak minum obat secara rutin sebanyak 10,3% dengan alasan tidak minum obat sering lupa sebanyak 13,0% terjadi pada kelompok usia 65-74 tahun.

Bertambahnya usia menjadi penyebab penyakit hipertensi akan terjadi peningkatan tekanan darah, mengalami kelelahan dan memperlambat fungsi tubuh

arteri akan terjadi kaku di aliran darah akan rentan menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hipertensi salah satu faktor risiko primer yang terjadi pada jantung dan stroke, saat ini hipertensi merupakan faktor resiko ketiga penyebab mematikan 62% penyakit kardiovaskuler dan 49% penyakit jantung (Sudarso, 2019). Lansia yang mengalami hipertensi bisa dicegah dengan pengobatan yang akan diterapkan penanganan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan farmakologi bisa menggunakan obat seperti calcium, diuretic, angiotensin., sedangkan pengobatan non farmakologis dapat dilakukan dengan terapi komplementer seperti terapi alamiah yaitu dengan aroma terapi, terapi progresif, hydrotherapy, atau teknik *effleurage* (Azizah, 2011).

Salah Satu cara untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan mengendalikan tekanan darah yaitu menggunakan teknik *front effleurage*. Teknik *front effleurage* yaitu metode pengobatan yang dilakukan dengan pemijatan yaitu memperlancar pembuluh darah agar menjadi rileks sehingga terjadi vasodilatasi dengan menyebabkan kembalinya tekanan darah. Teknik *front effleurage* merupakan pengobatan non farmakologis tujuannya menurunkan kadar hormone, menyehatkan jantung, mengendurkan otot, mengurangi stress, kecemasan, mengurangi berat badan, meningkatkan permeabilitas kapiler, merasakan kenyamanan pada tubuh sehingga bermanfaat mengobati derajat hipertensi, dengan cara teknik *front effleurage* dilakukan pemijatan ke salah satu bagian kaki sehingga dapat menyebabkan tubuh menjadi rileks (Priyono Hadi, 2012).

Penelitian yang dilakukan Hartati, Walin, Esti, Dwi widayanti (2015), menyimpulkan bahwa teknik *Effleurage* bisa mengalirkan pembuluh darah bagian

punggung dilakukan selama tiga kali dalam satu minggu.

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 24 Juni 2019 terhadap lansia yang berusia 60-75 tahun di Panti Werdha Pangesti Lawang Malang diketahui bahwa dari 10 lansia terdapat 6 lansia yang mengalami hipertensi dengan tekanan darah 150 mmHg – 180 mmHg. Hal ini dapat terjadi karena lansia tidak menjaga pola makan seperti kadar garam tinggi (asin), mengandung lemak tinggi, suka minum kopi dan stress. Kebiasaan ini jika tidak segera dikurangi maka akan menyebabkan peningkatan tekanan darah pada lansia. Oleh karena itu, dibutuhkan pengobatan untuk menurunkan tekanan darah baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Pada penelitian ini akan diberikan cara untuk menurunkan tekanan darah dengan teknik *Front Effleurage*, karena dari panti werdha pangesti lawang malang belum pernah dilakukan teknik *front effleurage* pada lansia yang berada di panti, dengan teknik yang murah /mudah untuk diterapkan dan tanpa efek samping. Berdasarkan masalah diatas peneliti penting melakukan penelitian tentang Efektivitas Teknik Relaksasi *Front Effleurage* terhadap Derajat Hipertensi Lansia.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana Efektivitas teknik relaksasi *front effleurage* terhadap derajat hipertensi lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang Malang?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Bagaimana efektivitas teknik relaksasi *front effleurage* terhadap derajat hipertensi lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi derajat hipertensi lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi *front effleurage* di Panti Werdha Pangesti Lawang Malang.
2. Mengidentifikasi derajat hipertensi lansia sesudah dilakukan teknik relaksasi *front effleurage* di Panti Werdha Pangesti Lawang Malang.
3. Menganalisa efektivitas teknik relaksasi *front effleurage* terhadap derajat hipertensi lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Menambah pengetahuan terutama kepada mahasiswa tentang terapi non farmakologi pada lansia dalam mengurangi derajat hipertensi.

2. Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan dapat menjadikan sebagai suatu pengalaman bagi petugas di Panti Werdha Pangesti Lawang dalam memberikan asuhan keperawatan kepada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Peneliti bisa menjadikan dampak pemberian terapi non farmakologi berupa teknik *front effleurage* terhadap derajat hipertensi.

2. Bagi Lansia

Memberikan informasi kepada lansia tentang penurunan derajat hipertensi dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi.

3. Bagi Panti

Pengurus panti dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan masukan sehingga dapat melakukan pencegahan hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arovah, 2012. Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Konsumsi Susu Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Di Puskesmas S.Parman Kota Banjarmasin. *Jurnal Skala Kesehatan*. 5 (1). <https://doi.org/10.31964/jsk.v5i1.11>. Diakses pada tanggal 15 juli 2019.
- Anggraini, A. D., Waren, A., Situmorang, E.,Asputra, H.& Siahaan, S. 2011. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang. <http://yayanakhyar.files.wordpress.com/2009//> .Diakses pada tanggal 29 september 2019.
- Aslani, Marilyn. 2003. “*Teknik Pijat untuk Pemula*”. Jakarta: Erlangga.
- Azizah, 2011. *Keperawatan lanjut usia*.Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dahlan, MS. 2013. *Langkah-langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan, Seri evidence based medicine seri 3*. Jakarta: Sagung Seto
- Damayanti, Destia 2014. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Hidroterapi Rendam Hangat Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kebondalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang. *Jurnal STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*. 5 (10). Diakses pada tanggal 15 juli 2019.
- Darmojo. 2013. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Guyton, A.C, Hall, J.E. 2014. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, edisi 9*. Editor bahasa Indonesia: Jakarta: Sedawan, I. EGC.
- Hartatik, Walin,dwi. 2015.Pengaruh Relaksasi *Front Effleurage* terhadap Nyeri Dismenore. *Jurnal Riset Kesehatan*. 4 (3). Diakses Pada tanggal 29 Juli 2019.
- Hardiyanti, 2014. *Memahami kesehatan pada lansia*. Jakarta: Trans Info Media.
- Herbert Benson, dkk. 2012. *Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta: Gramedia.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2012. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Junaedi, E. Dan Yulianti, S.Rinata. 2013. *Hipertensi Kandas Berkat Herbal* ed 1.

Jakarta: Fmedia.

Kumar, V. 2015. *Pijat refleksi*. Jakarta: BIP Kelompok Gramedia.

Indrawati, Lina. 2018. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *e-journal Keperawatan*. 4 (2). <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/>. Diakses pada tanggal 15 Agustus 2019.

Kemenkes RI, 2018. Balitbang Kemenkes RI, 2018. Riset Kesehatan Dasar;. jakarta: Balitbang Kemenkes RI.

Khotimah, Perwiraningtyas, Masluhiya. 2018. Pengaruh Teknik Relaksasi *Front Effleurage* Terhadap Derajat Dismenorea Primer Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangploso Malang. *Jurnal Riset Keperawatan*. 4(2). Diakses Pada Tanggal 20 November 2019

Kowalak, J. 2011. Buku Ajar Patofisiologi. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.

Kowalski, E. Robert. 2010. *Terapi Hipertensi*. Bandung: Qanita

Mangoenprasodjo, A. S., & Hidayati, N. S. 2011. *Terapi Alternatif dan Gaya Hidup Sehat*. Jogjakarta: Pradipta.

Martha, Karnia. Araska, 2012. *Panduan Cerdas Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Salemba Medika.

Martuti, A. Kreasi Wacana , 2009. *Merawat dan Menyembuhkan Hipertensi*. Yogyakarta: Nuha Medika

Notoatmodjo S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta pp. 120-130.

Nugroho, I. A., Asrin., Sarwono. 2012. Efektivitas Pijat Refleksi Kaki dan Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. <http://www.ejournal.stikesmuhgombang.ac.id>. Diakses Pada tanggal 19 Juni 2019.

Nurrahmani. 2012. *Stop Hipertensi*. Jogjakarta: Familia.

Nursalam, 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika

Opilaseli T, 2018. *Standar Operasional Prosedur (Sop) Teknik Front Effleurage (Pemijatan Kaki)*. <https://www.scribd.com>. Diakses 15 Agustus 2019.

Palmer, A. Williams, B 2007. *Simple Guides Tekanan Darah Tinggi, trans.*

Jakarta: Penerbit Erlangga.

Profil Kesehatan, RI, 2017. *Profil Kesehatan Kota Surabaya*. <http://www.depkes.go.id/index.php/berita/press-release/810-hipertensi-penyebab-kematian-nomor-tiga.html>.

Prayitno, N. & Anggara, F. H. 2013. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.5(1). www.scribd.com. Diakses pada tanggal 28 september 2019

Priyonoadi, 2012. *Pengaruh Terapi rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Journals of Ners Community.

Rindang Azhari Rezky, R.A. 2015. Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2 (2). <https://media.neliti.com/media/publications/186872-ID>. Diakses pada tanggal 15 Agustus 2019.

RISKESDAS, 2018. Balitbang Kemenkes RI, 2018. Riset Kesehatan Dasar;. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Setiadi, 2013. *Konsep dan praktik penulisan riset keperawatan Edisi 2* Yogyakarta: Graha ilmu.

Sheps, S. G. Mayo Clinic Hipertensi Intisari Mediantama, 2015. *Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Intisari Mediatama.

Sudarso, Kusbaryanto, Khoiriyati, Huriah. 2018. Efektivitas pemberian intervensi gerakan sholat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *jurnal keperawatan*.12 (1). <https://scholar.google.co.id>. Diakses pada tanggal 20 juli 2019.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : CV. Alfabeta.

Sulistyarini, I. 2016. Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*. 40(1). Diakses pada tanggal 28 september 2019.

Supardi, Rustika. 2013. *Buku ajar metodologi riset keperawatan*. Jakarta : CV trans ifo media.

Surahmat, Susilo. Y. 2017. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: KDT

Triyanto, E. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Udjianti, Wajan. 2011. *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.

Wahyuni, Indahsetya. 2014. Pengaruh Back Massage dengan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Di Desa Kedungasri Kecamatan Ringinarum. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 1 (1). Diakses pada tanggal 20 september 2019.

Widyastuti, Yuli dan Anik Enikmawati. 2014. *Thouch Therapy pada Kaki dengan essensial oil dalam menurunkan tekanan darah pada Hipertensi pada Usia 50-70 Tahun*. Surakarta: STIKES PKU Muhammadiyah Sukarta.

World Health Organization. 2015. *Global Atlas On Cardivaskuler Disease Prevention And Control*. Geneva: WHO