



## Sehat dan Mandiri dengan Terapi Komplementer Sebagai Pendamping Terapi Medis di Kelurahan Kertamaya Tahun 2024

Agus Purnama<sup>1</sup>, Dita Sahara<sup>2</sup>, Priskilia Natalia Glory Latuny<sup>3</sup>, Nike Safira<sup>4</sup>, Marthina Rahanwatty<sup>5</sup>, Hendra Irawan<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju  
Jl Harapan No.50 Lenteng Agung 10110 Jakarta Selatan DKI Jakarta

\*Email: purnama.aguz@gmail.com

Editor: TH

Diterima: 03/05/2024

Direview: 21/10/2024

Publish: 26/12/2024

Hak Cipta:

©2024 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

### ABSTRACT

**Pendahuluan:** Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dikenal sebagai “silent killer” dan menjadi masalah kesehatan serius di Indonesia. Tingginya prevalensi hipertensi di Kelurahan Kertamaya serta kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai terapi komplementer mendorong perlunya intervensi berbasis komunitas.

**Tujuan:** Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menerapkan intervensi keperawatan komplementer sebagai terapi pendamping dalam pengelolaan hipertensi.

**Metode:** Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2024 di RW 02, 04, 05, 06, 07, dan 09 Kelurahan Kertamaya. Intervensi yang diberikan meliputi penyuluhan kesehatan, senam hipertensi, terapi herbal (rebusan daun sirsak, bunga rosella, dan daun salam), terapi bekam, dan terapi akupresur. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan demonstrasi. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan.

**Hasil:** Dari 123 peserta yang diundang, sebanyak 81 orang hadir. Setelah intervensi, jumlah peserta dengan hipertensi derajat 1 meningkat dari 18 menjadi 22 orang, sementara hipertensi derajat 2 menurun dari 24 menjadi 20 orang. Peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan serta respon positif terhadap terapi komplementer.

**Kesimpulan:** Terapi komplementer dapat menjadi intervensi pendamping yang efektif dalam pengelolaan hipertensi. Diperlukan kesinambungan program untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.

**Kata kunci:** hipertensi, terapi komplementer, herbal, bekam, akupresur, pengabdian masyarakat.





## Pendahuluan

Menurut Haryani & Misniarti salah satu penyakit atau gangguan kardiovaskuler adalah hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular atau biasa disebut silent killer dan juga menjadi masalah serius di Indonesia dan dunia. Menurut Aminuddin, Sudarman & Syakib hipertensi (tekanan darah tinggi) adalah suatu kondisi yang terjadi ketika tekanan pada pembuluh darah meningkat dengan sistol >140 mmHg dan diastole >90 mmHg (Kamelia et al., 2021).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi (Yonata & Pratama, 2016). Berdasarkan RISKESDAS (2018) menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun adalah 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua (22,2%). Diperkirakan jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia adalah 427.218 kematian. Hipertensi biasanya terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%) (RISKESDAS, 2018). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui 8,8% orang terdiagnosis hipertensi, 13,3% tidak minum obat dan 32,3% tidak rutin minum obat (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2018).

Menurut Santoso, Susilo & Pranata, 2014 Jenis pengobatan hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Terapi farmakologi adalah pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. Obat yang biasa digunakan adalah kaptopril. Sedangkan secara non farmakologi yaitu dengan cara melakukan penurunan berat badan, melakukan olahraga secara teratur, diet rendah garam, diet rendah lemak, dan melakukan terapi komplementer (Depkes, 2017). Terapi nonfarmakologi digunakan untuk menurunkan tekanan darah tanpa ketergantungan obat dan efek samping seperti akupresur (Kamelia et al., 2021).

Menurut Widyatuti, 2008 terapi komplementer menjadi isu di banyak negara. Masyarakat menggunakan terapi ini dengan alasan keyakinan, reaksi obat kimia dan tingkat kesembuhan. Perawat mempunyai peluang terlibat dalam terapi ini, dengan adanya dukungan hasil-hasil penelitian (evidence-based practice). Pada dasarnya terapi komplementer telah didukung berbagai teori, seperti teori Nightingale, Roger, Leininger, dan teori lainnya. Terapi komplementer dapat digunakan di berbagai level pencegahan yang di sana perawat dapat berperan sesuai kebutuhan klien (Rosyanti et al., 2020).

Terapi komplementer ada yang invasif dan noninvasif. Contoh terapi komplementer invasif adalah akupuntur dan cupping (bekam basah) yang menggunakan jarum dalam pengobatannya. Sedangkan jenis noninvasif seperti terapi energi (reiki, chikung, tai chi, prana, terapi suara), terapi biologis (herbal, terapi nutrisi, food combining, terapi jus, terapi urin, hidroterapi colon dan terapi sentuhan modalitas; akupresur, pijat bayi, refleksi, reiki, rolfing, dan terapi lainnya (Rosyanti et al., 2020). Perawat memegang peran penting dalam memfasilitasi penyembuhan holistik pasien dan mempromosikan perawatan diri yang bertanggung jawab. Perkembangan terapi komplementer dan alternatif juga memungkinkan perawat untuk berpartisipasi dalam memenuhi kebutuhan masyarakat yang berkembang. Perkembangan terapi komplementer dan alternatif telah membuka peluang bagi perawat untuk terlibat dalam memberikan perawatan dan pengobatan yang lebih holistik. Perawat dapat memainkan peran yang penting dalam terapi komplementer sebagai caregiver, educator, konselor, koordinator, advokat, konsultan, dan kolaborator (Ns. Fitri Mailani, 2023).

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan di RW 02,04,05,06,07,dan 09 di kelurahan kertamaya diperoleh data sebagai berikut : Warga RW 05 yang menderita penyakit hipertensi (52,6%), dan data pengetahuan terkait terapi komplementer (54%) warga yang belum mengetahui terkait terapi komplementer untuk hipertensi, Warga RW 02 dan RW 09 yang menderita penyakit hipertensi (66%) dan data hasil pengetahuan terkait terapi komplementer (53%) warga yang belum mengetahui terapi komplementer, warga RW 06 dan RW 07 yang menderita hipertensi (100%), dan data hasil data pengetahuan terkait terapi komplementer (78,6%) warga yang belum mengetahui terapi komplementer, Warga RW 04 yang menderita penyakit hipertensi (69 %).

Berdasarkan data tersebut kami mahasiswa/i Program Studi Profesi Ners Universitas Indonesia Maju (UIMA) mengadakan pengabdian masyarakat berupa implementasi keperawatan komplementer yg bertema “Sehat dan Mandiri Dengan Terapi Komplementer Sebagai Pendamping Terapi Medis” yang dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2024.



## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 27 Januari 2024, berlokasi di Gor Kelurahan Kertamaya, Bogor Selatan, dengan sasaran warga RW 02, 04, 05, 06, 07, dan 09 yang memiliki riwayat hipertensi. Kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif partisipatif, dengan mengedepankan metode edukatif dan praktik langsung melalui keterlibatan aktif masyarakat.

Tahapan kegiatan dimulai dari proses persiapan, yang mencakup survei awal dan identifikasi masalah warga melalui pengukuran tekanan darah serta penyebaran kuesioner terkait pemahaman masyarakat terhadap terapi komplementer. Berdasarkan hasil tersebut, tim pengabdian merancang intervensi keperawatan berbasis terapi komplementer, meliputi penyuluhan tentang hipertensi dan gaya hidup sehat, praktik senam hipertensi, pemberian terapi herbal (rebusan daun sirsak, rosella, dan daun salam), serta terapi bekam dan akupresur.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap, diawali dengan pengukuran tekanan darah peserta sebelum intervensi (pre-test), dilanjutkan dengan penyuluhan dan demonstrasi terapi. Peserta juga diajak untuk ikut serta dalam praktik langsung senam hipertensi, serta menyaksikan atau mencoba terapi bekam dan akupresur. Selain itu, peserta diberikan informasi mengenai manfaat dan cara meracik herbal dari tanaman yang tersedia di taman toga.

Setelah seluruh rangkaian intervensi dilakukan, tekanan darah peserta diukur kembali (post-test) sebagai bagian dari evaluasi hasil. Kegiatan ditutup dengan sesi diskusi, tanya jawab, dan refleksi peserta mengenai manfaat kegiatan yang telah dilaksanakan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk melihat perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta sejauh mana pemahaman peserta meningkat terhadap pengelolaan hipertensi melalui terapi komplementer.

## Hasil Dan Pembahasan

**Tabel 1.** Persentasi Kehadiran Implementasi Komplementer di Gor Bogor Selatan RW, 02, 04, 05, 06, 07, dan 09

Kehadiran	Jumlah	Presentase
Hadir	81	65,9%
Tidak Hadir	42	34,1%
Jumlah	123	100%

**Tabel 2.** Hasil Evaluasi tekanan darah peserta sebelum dan sesudah dilakukan implementasi komplementer senam hipertensi, terapi herbal air rebusan daun sirsak, rebusan bunga rosella, rebusan daun salam, terapi bekam, dan terapi akupresur yaitu sebagai berikut:

No	Derajat Hipertensi	Jumlah	
		Pre	Post
1	Hipertensi derajat 1	18	22
2	Hipertensi derajat 2	24	20
	<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>42</b>



Sebelum dilaksanakan terapi komplementer peserta diukur tekanan darahnya terlebih dahulu kemudian post implementasi terapi komplementer peserta diukur tekanan darah

### **Evaluasi**

#### **Evaluasi Struktur**

Peserta yang hadir 81 orang. Mahasiswa yang hadir 100 %. Perlengkapan penunjang kegiatan memadai yaitu leaflet, speaker, laptop, infokus, tenda, kursi, alat bekam, speaker, alat pemeriksaan kesehatan, alat untuk merebus terapi herbal.

#### **Evaluasi Proses**

Peserta warga dan kader RW 02, 04, 05, 06, 07, dan 09 di kelurahan kertamaya berperan aktif dan berantusias dalam kegiatan. Sebelum diberikan implementasi komplementer diberikan penjelasan mengenai terapi komplementer dan hipertensi, kemudian peserta diukur tekanan darah terlebih dahulu. dan setelah peserta diberikan terapi komplementer senam hipertensi, terapi herbal air rebusan daun sirsak, rebusan bunga rosella, rebusan daun salam, terapi bekam, dan terapi akupresur semua peserta di ukur kembali tekanan darahnya, peserta terlihat rileks dan nyaman saat diberikan terapi akupresur, peserta antusias saat dilakukan senam hipertensi dan peserta mengikuti gerakan senam hipertensi, 4 orang peserta dijadikan pasien untuk terapi bekam, dan 4 orang peserta dijadikan pasien untuk terapi akupresur.

#### **Evaluasi Hasil**

Peserta memahami tentang hipertensi, terapi herbal untuk hipertensi, senam hipertensi, terapi bekam dan terapi akupresur, dan akan melakukannya di rumah jika sedang terasa pusing, stres agar menjadi lebih rileks. Peserta akan mencoba membuat terapi herbal air rebusan daun sirsak, dan air rebusan daun salam di rumah untuk mengontrol hipertensi.

#### **Pembahasan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Sehat dan Mandiri dengan Terapi Komplementer Sebagai Pendamping Terapi Medis”, telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 27 Januari 2024 pada pukul 07.30-11.30 WIB. Kegiatan ini berjalan lancar dan mendapat perhatian positif dari warga dan kader RW 02, 04, 05, 06, 07, dan 09 di kelurahan kertamaya. Peserta sangat antusias, terlihat dari keingin tahuan peserta akan materi yang disampaikan dengan banyak memberikan pertanyaan kepada pemateri. Peserta juga sangat antusias saat melakukan senam hipertensi dan melakukan bekam serta akupresur. Peserta saat dilakukan evaluasi saat diberikan pertanyaan mengenai hipertensi dan terapi komplementer untuk hipertensi peserta dapat menjawab pertanyaan dan dapat menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan.

Dari hasil evaluasi diperoleh data post kegiatan peserta dengan hipertensi derajat 1 berjumlah 22, hipertensi derajat 2 berjumlah 20 orang, peserta mengalami penurunan tekanan darah berjumlah 4 orang, tidak terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan dikarenakan peserta baru 1x melakukan terapi bekam, akupresur, senam hipertensi dan minum terapi herbal untuk hipertensi, berdasarkan penilitan Dewi & Syukrowardi (2021) minum rebusan daun sirsak untuk penurunan tekanan darah setelah pemberian air rebusan daun sirsak selama 7 hari (14). Senam hipertensi dapat dilakukan secara teratur 2-3 kali dalam satu minggu kurang lebih adalah 40 menit untuk mengontrol tekanan darah.



**Gambar 1.** Dokumentasi kegiatan



**Gambar 2.** Dokumentasi kegiatan

### **Kesimpulan**

Dari hasil evaluasi diperoleh data post kegiatan peserta dengan hipertensi derajat 1 berjumlah 22, hipertensi derajat 2 berjumlah 20 orang, peserta mengalami penurunan tekanan darah berjumlah 4 orang, tidak terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan dikarenakan peserta baru 1x melakukan terapi bekam, akupresu, senam hipertensi dan meminum terapi herbal untuk hipertensi, berdasarkan penelitian Dewi & Syukrowardi (2021) meminum rebusan daun sirsak untuk penurunan tekanan darah setelah pemberian air



rebusan daun sirsak selama 7 hari (14). Senam hipertensi dapat dilakukan secara teratur 2-3 kali dalam satu minggu kurang lebih adalah 40 menit untuk mengontrol tekanan darah.

#### Daftar Pustaka

- Andri, J., Padila, P., Sugiharno, R. T., & Anjelina, K. (2022). Penggunaan Rebusan Daun Sirsak terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 79–88. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4169>
- Ardiansyah. M. (2012). *Medikal Bedah*. Diva Press.
- Argitya Righo, & Ronas, M. R. (2014). *Terapi Bekam Terbukti Mampu Mengatasi Hipertensi*. CV Rasi Terbit.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 156).
- Kamelia, N. D., Dwi Ariyani, A., Program, M., S1, S., Stikes Banyuwangi, K., & Program, D. (2021). Terapi Akupresure pada Tekanan Darah Hipertensi. *Review Article Ilmu Keperawatan STIKES Banyuwangi, Jl. Letkol Istiqlah No. 109 Banyuwangi NURSING INFORMATION JOURNAL / VOL, 1(1)*, 18–24.
- Nanang Wilson. (2019). *Bekam Tauhid Sehat Menyehatkan*. Lembaga Perlindungan Konsumen Indonesia (perseroan).
- Ns. Fitri Mailani, M. K. (2023). *Terapi Komplementer Dalam Keperawatan*. Fureka Media Aksara, Anggota IKAPI Jawa Tengah.
- Rosyanti, L., Hadi, I., Indrayana, M., & Askrening, A. (2020). Complementary Alternative Medicine: Kombinasi Bekam Basah dan Ayat Alquran pada Perubahan Tekanan Darah, Glukosa, Asam Urat, dan Kolesterol. *HIJP: Health Information Jurnal Penelitian*, 12(2), 173–192.
- Suharmanto. (2023). Manfaat Terapi Bekam Bagi Kesehatan Tubuh. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1617–1624.
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265.
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(2), 118–123. <https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.150>
- Trisnawati, E., & Jenie, I. M. (2019). Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: A Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), 641. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i3.370>
- Wijaya, I. P. A. (2020). Pengaruh Rebusan Bunga Rosella (*Hibiscus Sabdariffa*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(1), 35. <https://doi.org/10.32382/jmk.v11i1.1527>
- Wiwik Widia Astuti, A. S. (2022). Efektivitas Bekam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Systole Pada Pasien Hipertensi. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 3(1), 11–17. <https://doi.org/10.53510/nsj.v3i1.109>