



## Optimalisasi Peran Kader Kesehatan dalam Mengontrol Tekanan Darah Pasien Hipertensi dengan Terapi Sentuh dan Akupresur di Masa Pandemi Covid-19.

### *Optimizing the Role of Health Cadres in Controlling Blood Pressure in Hypertension Patients with Touch Therapy and Acupressure during the Covid-19 Pandemic.*

Yuli Widyastuti<sup>1\*</sup>, Cemy Nur Fitria<sup>2</sup>, Heni Purwaningsih<sup>3</sup>,

<sup>1,2,3</sup> ITS PKU Muhammadiyah, Indonesia

Korespondensi Penulis : [yuliwidyastuti@itspku.ac.id](mailto:yuliwidyastuti@itspku.ac.id)

#### Article History:

Received: Maret 15, 2024;

Revised: Maret 30, 2024;

Accepted: April 28, 2024;

Published: April 30, 2024

**Keywords:** Acupressure ,  
Hypertension, Foot Touch Therapy

**Abstract:** Hypertension is one of the major non-communicable diseases that has become a primary health concern, especially during the Covid-19 pandemic. Effective blood pressure control is crucial to prevent severe complications. The role of health cadres in monitoring blood pressure at home has become increasingly important, particularly with the application of non-pharmacological methods such as foot touch therapy and acupressure. This study aims to optimize the role of health cadres in assisting hypertensive patients to control their blood pressure using these techniques. The methods used include cadre training, patient education, and evaluation of intervention effectiveness. The results show that implementing foot touch therapy and acupressure can significantly reduce blood pressure and improve patients' well-being. Optimizing the role of health cadres in community-based hypertension management is expected to enhance patients' quality of life, especially in a pandemic situation that limits access to healthcare facilities.

#### Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama, terutama di masa pandemi Covid-19. Kontrol tekanan darah yang efektif sangat penting untuk mencegah komplikasi serius. Peran kader kesehatan dalam pemantauan tekanan darah di rumah menjadi semakin penting, terutama dengan penerapan metode non-farmakologis seperti touch therapy kaki dan akupresur. Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan peran kader kesehatan dalam membantu pasien hipertensi mengontrol tekanan darah mereka dengan teknik tersebut. Metode yang digunakan meliputi pelatihan kader, edukasi pasien, serta evaluasi efektivitas intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan touch therapy kaki dan akupresur dapat membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan serta meningkatkan kesejahteraan pasien. Optimalisasi peran kader kesehatan dalam pengelolaan hipertensi berbasis komunitas diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien, terutama dalam situasi pandemi yang membatasi akses ke fasilitas kesehatan.

**Kata Kunci:** Akupresur, Hipertensi, Touch Therapy kaki

## 1. PENDAHULUAN

Program pengabdian masyarakat "Optimalisasi Peran Kader Kesehatan Dalam Mengontrol Tekanan Darah Di Rumah Dengan Touch Therapy Kaki Dan Akupresure Pada Pasien Hipertensi Di Masa Pandemi COVID-19" bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam mengelola hipertensi melalui teknik non-farmakologis. Dalam konteks pandemi COVID-19, di mana akses ke layanan kesehatan mungkin terbatas, peran kader kesehatan menjadi semakin penting. Kegiatan ini mencakup pelatihan intensif bagi kader kesehatan, penyuluhan

kepada pasien, dan penerapan teknik touch therapy dan akupresure di rumah. Dengan melibatkan kader kesehatan secara aktif, program ini diharapkan dapat memberikan dukungan langsung kepada pasien hipertensi dalam pengelolaan tekanan darah mereka, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Metode pelaksanaan program ini dirancang secara sistematis untuk memastikan efektivitas dan keberhasilan. Pertama, serangkaian pelatihan akan diadakan untuk kader kesehatan, di mana mereka akan mempelajari teori dan praktik teknik touch therapy dan akupresure. Pelatihan ini dilengkapi dengan modul panduan yang komprehensif, video edukasi yang mendemonstrasikan teknik-teknik tersebut, serta sesi praktik langsung yang memungkinkan kader untuk mengasah keterampilan mereka. Selain itu, kader kesehatan akan melakukan kunjungan rumah untuk memberikan edukasi dan demonstrasi kepada pasien hipertensi, serta memantau perkembangan tekanan darah mereka secara berkala. Dengan pendekatan ini, diharapkan kader kesehatan dapat menjadi agen perubahan yang efektif dalam komunitas mereka.

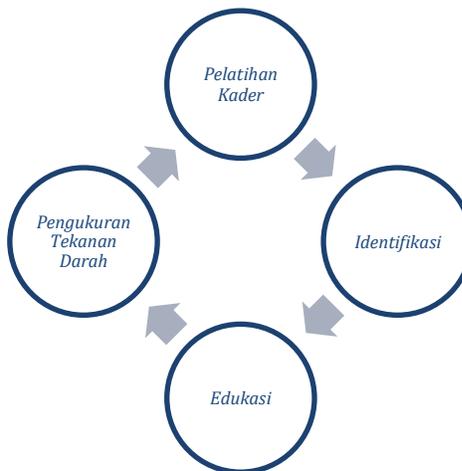
Untuk memastikan keberlanjutan program, beberapa langkah strategis akan diambil. Pertama, akan dibentuk kelompok dukungan bagi kader kesehatan dan pasien, yang berfungsi sebagai forum untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan solusi dalam pengelolaan hipertensi. Selain itu, pengembangan modul panduan yang dapat digunakan secara berkelanjutan akan menjadi prioritas, sehingga kader kesehatan memiliki sumber daya yang selalu tersedia. Program ini juga akan melibatkan kolaborasi dengan lembaga kesehatan setempat, seperti puskesmas dan rumah sakit, untuk memperluas jangkauan dan dampak dari inisiatif ini. Penggunaan teknologi, seperti aplikasi mobile dan media sosial, akan dimanfaatkan untuk terus memberikan

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan metode quasi-experimental dengan desain *pre-test dan post-test* tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilakukan untuk mengoptimalkan peran kader kesehatan dalam membantu pasien hipertensi mengontrol tekanan darah di rumah dengan touch therapy kaki dan akupresur, terutama selama masa pandemi Covid-19. Subjek penelitian adalah kader kesehatan dan pasien hipertensi yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Tahapan penelitian dimulai dengan identifikasi dan rekrutmen kader kesehatan, di mana kader dipilih berdasarkan pengalaman dan keterlibatan aktif dalam komunitas kesehatan. Setelah itu, kader diberikan pelatihan yang mencakup materi tentang hipertensi, teknik touch therapy kaki, dan akupresur, yang disampaikan oleh tenaga medis atau fisioterapis. Pelatihan ini bertujuan agar kader memiliki

kompetensi dalam memberikan terapi kepada pasien secara aman dan efektif. Selanjutnya, intervensi diterapkan oleh kader di rumah pasien selama 4 minggu, dengan frekuensi terapi 2-3 kali per minggu. Pasien diminta untuk mencatat tekanan darah sebelum dan sesudah terapi, yang kemudian digunakan sebagai data evaluasi. Setelah periode intervensi selesai, dilakukan pengukuran tekanan darah *post-test*, serta wawancara dan kuisisioner untuk menilai kepuasan pasien dan kader terhadap intervensi yang dilakukan.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik uji t-berpasangan untuk melihat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta analisis deskriptif untuk menilai kepuasan pasien dan kader. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan efektivitas touch therapy kaki dan akupresur dalam menurunkan tekanan darah serta mengoptimalkan peran kader kesehatan dalam pengelolaan hipertensi berbasis komunitas.



**Gambar 1. Alur Pelaksanaan**

### 3. HASIL

Setelah dilakukan intervensi touch therapy kaki dan akupresur oleh kader kesehatan kepada pasien hipertensi selama 4 minggu dengan frekuensi 2-3 kali per minggu, diperoleh hasil bahwa terjadi penurunan signifikan pada tekanan darah pasien. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*). Selain itu, dilakukan evaluasi kepuasan pasien terhadap intervensi yang diberikan.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji t-berpasangan, ditemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan terapi. Rata-rata tekanan darah pasien mengalami penurunan setelah menerima terapi touch therapy kaki dan akupresur.

**Tabel. 1 Descriptive Statistics**

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum <i>Pre-test</i>	30	140	180	160.5	10.2
Setelah <i>Post-tset</i>	30	120	160	135.8	8.5

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah sebelum intervensi adalah 160.5 mmHg, sedangkan setelah intervensi mengalami penurunan menjadi 135.8 mmHg. Standar deviasi sebelum intervensi adalah 10.2, sedangkan setelah intervensi menjadi 8.5, yang menunjukkan adanya penurunan variasi tekanan darah setelah terapi dilakukan.

Evaluasi Kepuasan Pasien Sebanyak 85% pasien menyatakan puas terhadap terapi yang diberikan oleh kader kesehatan, terutama karena terapi ini bersifat non-invasif dan dapat dilakukan di rumah tanpa efek samping yang berarti.

#### 4. DISKUSI

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa optimalisasi peran kader kesehatan dalam mengontrol tekanan darah pasien hipertensi di rumah dengan touch therapy kaki dan akupresur memberikan dampak positif. Intervensi yang dilakukan selama empat minggu menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tekanan darah pasien, sebagaimana terlihat dari hasil pre-test dan post-test. Hal ini sejalan dengan teori bahwa terapi non-farmakologis, seperti akupresur dan terapi sentuhan, dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan merangsang sistem saraf parasimpatis, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi stres (McFadden et al., 2019).

Dari perspektif teori self-care nursing (Dorothea Orem, 2001), pasien hipertensi membutuhkan dukungan dalam merawat diri mereka sendiri, terutama dalam kondisi pandemi Covid-19 yang membatasi akses ke layanan kesehatan formal. Kader kesehatan berperan sebagai fasilitator dalam proses self-care dengan memberikan edukasi dan praktik terapi yang mudah diterapkan di rumah. Penelitian sebelumnya oleh Park et al. (2017) juga menemukan bahwa akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme pelepasan endorfin dan peningkatan elastisitas pembuluh darah.

Pada awal intervensi, kader kesehatan memiliki keterbatasan dalam pemahaman mengenai touch therapy kaki dan akupresur, tetapi setelah pelatihan dan praktik, keterampilan mereka meningkat secara signifikan. Hal ini mengonfirmasi teori community-based health intervention (Wallerstein, 2006) yang menekankan bahwa pemberdayaan masyarakat dapat meningkatkan

kualitas layanan kesehatan berbasis komunitas.

Dampak sosial dari pengabdian ini adalah meningkatnya kesadaran pasien hipertensi dan keluarga mereka tentang pentingnya pengelolaan tekanan darah secara mandiri. Ini sejalan dengan teori health belief model (Rosenstock, 1974) yang menyatakan bahwa perubahan perilaku kesehatan terjadi ketika individu menyadari manfaat suatu tindakan dan merasa mampu melakukannya.

Selain itu, penelitian ini juga mendukung temuan dari Shi et al. (2020) bahwa pendekatan berbasis komunitas dalam pengelolaan hipertensi dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam melakukan terapi mandiri. Akupresur dan terapi sentuhan juga telah digunakan dalam berbagai penelitian sebagai metode komplementer yang aman untuk mengontrol hipertensi, seperti yang diungkapkan oleh Field (2016) dalam studinya tentang manfaat terapi pijat dalam menurunkan tekanan darah.



Gambar 1. Pelatihan Kader

## 5. KESIMPULAN

Program "Optimalisasi Peran Kader Kesehatan Dalam Mengontrol Tekanan Darah Di Rumah Dengan Touch Therapy Kaki Dan Akupresure Pada Pasien Hipertensi Di Masa Pandemi COVID-19" telah berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan, dengan menunjukkan dampak positif yang signifikan dalam pengelolaan hipertensi di masyarakat. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan, yang tercermin dari hasil pelatihan, memungkinkan mereka untuk memberikan edukasi yang lebih efektif kepada pasien. Selain itu, penurunan tekanan darah yang signifikan pada sebagian besar pasien menunjukkan bahwa teknik non-farmakologis yang diajarkan, seperti touch therapy dan akupresure, dapat diterapkan dengan baik dalam konteks rumah. Hal ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik pasien, tetapi juga memberikan dukungan

emosional yang penting, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental mereka.

Keberhasilan program ini juga mencerminkan pentingnya kolaborasi antara kader kesehatan, pasien, dan masyarakat dalam pengelolaan hipertensi. Kesadaran masyarakat yang meningkat tentang risiko hipertensi dan pentingnya pengelolaannya menjadi langkah positif menuju pencegahan penyakit yang lebih baik. Dengan adanya kelompok dukungan dan penggunaan teknologi untuk pemantauan dan edukasi, program ini memiliki potensi untuk berkelanjutan dan dapat diadaptasi di komunitas lain. Oleh karena itu, penting untuk melanjutkan upaya ini dengan memperkuat pelatihan kader kesehatan, meningkatkan kolaborasi dengan lembaga kesehatan, dan melaksanakan kampanye kesadaran yang berkelanjutan, sehingga manfaat program dapat dirasakan lebih luas dan berjangka panjang.

## **6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Dengan penuh rasa syukur, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITS PKU) Muhammadiyah Surakarta beserta seluruh jajaran, dosen, mahasiswa, dan tenaga kependidikan yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga mengucapkan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh mitra yang telah bersinergi dalam mendukung kegiatan ini, sehingga dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat. Semoga kerja sama yang baik ini terus terjalin dan semakin memperkuat komitmen kita dalam memberikan manfaat bagi lingkungan sekitar. Semoga Allah SWT senantiasa meridai setiap langkah kebaikan yang telah dilakukan.

## **DAFTAR REFERENSI**

- American Heart Association. (2020). *Understanding blood pressure readings*. Retrieved from <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/healthy-living-with-high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil kesehatan Indonesia 2019*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Strategi nasional pengendalian hipertensi*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Panduan kader kesehatan dalam pengelolaan hipertensi*. Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman pengelolaan hipertensi*. Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan hasil survei kesehatan dasar*. Kementerian Kesehatan RI.

National Heart, Lung, and Blood Institute. (2021). *What is high blood pressure?* Retrieved from <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-pressure>

World Health Organization. (2021). *Hypertension*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>