



## Cegah dan Turunkan Hipertensi Melalui Senam Refleksi Tepuk Nadi Pada Kelompok Lansia Di Kota Banjar

Aneng Yuningsih<sup>1</sup>, Feni Nurwahyu Ningrat<sup>2</sup>, Agisti Raudlatul Fitri<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Dosen Prodi D3 Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada, Tasikmalaya, Indonesia

<sup>2</sup>Perawat Pelaksana Klinik Pratama PKU Muhammadiyah Banjar, Banjar, Indonesia

<sup>3</sup>Perawat Pelaksana BLUD UPTD Puskesmas Pamarican, Ciamis, Indonesia

Correspondence author: Aneng Yuningsih

Email: [anengyuningsih290485@gmail.com](mailto:anengyuningsih290485@gmail.com)

Address : Jl. Letjen Mashudi No.20, Setiaratu, Tawang, Tasikmalaya, Jawa Barat 46196, Telp. 085223944988

Submitted: 03 Juni 2024, Revised: 17 Juni 2024, Accepted: 24 Juni 2024, Published: 30 Juni 2024

DOI: <https://doi.org/10.52221/daipkm.v2i1.562>



Daarul Ilmi is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Abstract

**Introduction:** Hypertension, often known as the 'silent killer', has become one of the biggest health problems among the elderly throughout the world. Considering the serious impact it can have on health, understanding the prevention and management of hypertension in the elderly is very important. **Objective:** to increase knowledge of Preventing and Reducing Hypertension Through Pulse Clapping Reflexology Exercises in Elderly Groups. This activity was attended by a group of 132 active elderly people. **Method:** Implementation of community service is carried out through stages: Preparation, Socialization, Implementation of Activities (Explanation of material, Simulation and Evaluation) and Closing. **Results:** Based on the data above, it can be seen that the problems experienced by activity participants are: Furthermore, the evaluation results at the end of the activity showed an increase in understanding of the material presented by the presenters. With an average increase of 63%. This community service activity is documented in the image below. **Conclusion:** Based on the results of the evaluation of community service activities, Preventing and Reducing Hypertension Through Pulse Clapping Reflexology Exercises in Elderly Groups in Banjar City through education and simulation has experienced quite a significant increase.

**Keywords:** elderly, hypertension, pulse clapping exercise

## Latar Belakang

Penduduk lanjut usia (Lansia) merupakan salah satu populasi berisiko yang jumlahnya terus mengalami peningkatan seiring dengan meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) dan menurunnya angka kematian (BPS, 2020). Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lansia adalah masalah kesehatan akibat proses degeneratif (Kemenkes, 2020). Prevalensi masalah kesehatan yang banyak diderita lansia antara lain Hipertensi (69,5%), Stroke (50,2%), Diabetes Mellitus (6%), Penyakit Ginjal Kronis (8,23%), Penyakit Jantung (4,6%) dan Kanker sebanyak (3,84%) (Riskesmas, 2018). Hipertensi merupakan faktor risiko terjadinya kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, retina, pembuluh darah (Aorta) dan pembuluh darah perifer (Van den Born et al., 2019; Flack and Adelola, 2020).

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang *silent killer* yang berarti tidak memiliki keluhan dan tanda-tanda yang khas dan jelas. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya jumlah penduduk. Hipertensi jika dibiarkan dapat berkembang menjadi gagal jantung kronik, stroke, serta pengecilan volume otak, sehingga kemampuan fungsi kognitif dan intelektual seorang penderita hipertensi akan berkurang. Kematian mendadak dapat disebabkan dari jangka panjang hipertensi. Hipertensi dapat dihindari dengan menghindari faktor risiko dan mencegah dengan beberapa upaya yaitu menerapkan pola hidup sehat, dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, kebutuhan tidur yang cukup, pikiran yang rileks dan santai menghindari kafein, rokok, dan stress, pola makan yang sehat dengan menghindari makanan yang mengandung lemak tinggi, tinggi kalori, berminyak, kolesterol, santan, garam berlebih dan kadar gula yang tinggi (Kemenkes, 2020).

Upaya yang dapat dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan menggunakan obat dan tanpa menggunakan obat. Terapi dengan menggunakan obat seperti menggunakan obat anti hipertensi, sedangkan yang tidak menggunakan obat dapat dilakukan dengan mengatasi kelebihan berat badan berlebih, mengurangi lemak jenuh, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol menciptakan keadaan rileks dan latihan fisik (olahraga) secara teratur. Latihan fisik yang dapat dilakukan

adalah senam lansia. Salah satu senam lansia yang direkomendasikan bagi lansia penderita hipertensi adalah senam refleksi tepuk nadi. Senam lansia pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran fisik, sehingga senam lansia secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada pinggir pembuluh darah, selain itu dapat melatih otot jantung berkontraksi sehingga kemampuan memompanya selalu terjaga. Aktivitas fisik senam refleksi yang dilakukan secara teratur bisa menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah ini antara lain terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Lama kelamaan, pembuluh darah menjadi lemas sehingga tekanan darah menurun. (Dinkes Yogyakarta, 2017).

### **Tujuan**

Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) adalah memberikan edukasi meningkatkan pengetahuan Masyarakat dalam menangani hipertensi dengan melakukan senam tepuk nadi.

### **Metode**

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Gedung Dakwah Islam Mesjid Agung Kota Banjar dengan menggunakan metode edukasi dan demonstrasi, pada hari Jumat tanggal 17 Mei 2024. Adapun tahapan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Persiapan**

Tahap awal pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah menentukan media dan metode penyuluhan, membuat lembar pertanyaan sebagai alat evaluasi kegiatan pengabdian, dengan tujuan untuk memperoleh gambaran tentang sejauh mana kegiatan yang dilakukan dapat diserap, baik pada tingkat pemahaman maupun pada tahap keterampilan untuk mempraktekkan. Mempersiapkan segala persiapan baik administrasi maupun peralatan serta fasilitas pelaksanaan pemberian edukasi.

#### **2. Sosialisasi**

Kegiatan sosialisasi kepada kelompok sasaran yaitu lansia, dilakukan sosialisasi terlebih dahulu mengenai teknis pelaksanaan, jadwal dan proses pemberian edukasi. Di samping itu

juga koordinasikan kepada pihak yang terkait dalam hal ini koordinator kegiatan di Gedung Dakwah Islam Mesjid Agung Kota Banjar.

### 3. Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan, kelompok sasaran berkumpul di lokasi yang sudah ditentukan yaitu di dalam Aula Gedung Dakwah Islam Mesjid Agung Kota Banjar. Ketua Majelis ta'lim atau yang mewakili memberikan arahan awal tentang maksud dan tujuan kedatangan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat dari DPK PPNI Kota Banjar. Selanjutnya, kelompok sasaran diberikan edukasi tentang: (1) Definisi Hipertensi (2) Penyebab Hipertensi (3) Upaya Mencegah Dan Mengendalikan Hipertensi (4) Tata Cara Melakukan Senam Tepuk Nadi. Tahap pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi beberapa tahapan kembali. Diantaranya:

#### a. Penjelasan materi

Penjelasan materi dilakukan dengan menjelaskan beberapa bagian penting yang berkaitan dengan Cegah dan Turunkan Hipertensi Melalui Edukasi Senam Tepuk Nadi. Selain itu materi juga disajikan dalam bentuk simulasi. Dalam mendengarkan materi para peserta terlihat sangat serius dan santai serta menyimak dengan baik materi yang di sampaikan oleh tim pengabdian. Dapat dikatakan para peserta sudah berpartisipasi dengan baik dalam penyampain materi tersebut.

#### b. Diskusi

Setelah materi selesai disampaikan dan dijelaskan dengan menggunakan metode ceramah selanjutnya masing-masing peserta mempraktekkan berbagai cara melakukan senam tepuk nadi. Tahap berikutnya adalah para peserta diberikan kesempatan untuk tanya jawab seputaran materi yang sudah disampaikan. Dari pengamatan terlihat bahwa para peserta terlihat semangat dan antusias atau tertarik dengan berbagai aplikasi yang disajikan. Dengan kata lain partisipasi peserta sangat baik dalam tahap diskusi ini.

#### c. Evaluasi dan penutupan

Setelah selesai pelaksanaan penyuluhan dan demonstrasi dari tim pengabdian kepada masyarakat bagi para peserta, maka selanjutnya kegiatan masuk tahap evaluasi sebelum dilakukan penutupan kegiatan pelatihan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan secara langsung. Berdasarkan pengamatan dari kegiatan praktek dan

pendampingan yang dilakukan dapat dilihat adanya peningkatan kemampuan dan ketrampilan peserta kegiatan yang lebih baik.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dihadiri oleh 132 orang lansia, dengan melibatkan 3 orang pelaksana pengabdian masyarakat yang tergabung dalam organisasi profesi Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) Kota Banjar.

## Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Cegah dan Turunkan Hipertensi Melalui Edukasi Senam Tepuk Nadi Pada Kelompok Lansia sebagai berikut:

### 1. Edukasi

Penyampaian materi seputar a. Definisi Hipertensi b. Penyebab Hipertensi c. Upaya Mencegah Dan Mengendalikan Hipertensi d. Tata Cara Melakukan Senam Tepuk Nadi, disampaikan dengan metode ceramah

### 2. Senam Tepuk Nadi

Berikut gerakannya:

- a. Tepuk tangan: Menepuk *Lao-Gong-Xue* yang terletak ditelapak tangan, bermanfaat merangsang kesadaran otak, mencegah Stroke dan penyakit syaraf lainnya.
- b. Tepuk Jari: Menepuk seluruh jari-jemari telapak tangan, agar terjadi refleksi pada syaraf-syaraf penting, sehingga mendorong kelancaran sirkulasi darah ke seluruh tubuh.
- c. Jalin tangan: Renggangkan jari-jari tangan satu sama lain, kemudian cocokkan satu sama lain agar syaraf-syaraf yang terdapat di sisi jari-jari terangsang sehingga melancarkan pembuluh nadi dan pembuluh darah balik.
- d. Silang ibu jari: Mengadu He-gu kiri dan kanan, berguna untuk menyembuhkan penyakit gigi lidah, mata, hidung dan kuping.
- e. Adu kelingking: Lentangkan kedua telapak tangan, kemudian adu sisi jari kelingking. Gerakan ini berguna untuk mencegah Penyakit Jantung dll.
- f. Adu sisi telunjuk Tengkurapkan kedua telapak tangan, ibu jari tekuk ke bawah, Adu sisi jari telunjuk . Gerakan ini berguna untuk mencegah penyakit liver, paru-paru, limpa dan ginjal.

- g. Ketok Pergelangan: Mengetuk *Tai-yuan-xue* yang terletak dekat denyut nadi di pergelangan tangan. Dapat mencegah dan menyembuhkan batuk-batuk, bronchitis, sesak napas, asma dll.
- h. Ketok Nadi: Meridian Nei-guan terletak tiga jari dari garis pergelangan tangan, dengan mengetuk bagian ini dapat melancarkan pembuluh darah yang tersumbat, mencegah terjadinya penyakit jantung.
- i. Tekan jari: Rentangkan jari jemari satu sama lain, kemudian tempelkan jari kiri dan kanan sambil ditekan sekuatnya, sesudah itu gerakkan kedepan dan kebelakang . berguna untuk menghilangkan kekakuan pada jari jemari sehingga bisa elastis lagi.
- j. Buka dan mengepal: Rentangkan jari jemari, ulurkan tangan kedepan setinggi dada, kemudian kepalkan dan buka bergantian jari jemari kuat-kuat. Gerakan ini berguna untuk mencegah dan menyembuhkan berbagai penyakit pada jari-jari tangan.
- k. Menepuk punggung tangan: Tangan kanan menepuk punggung tangan kiri kemudian ganti tangan kiri menepuk punggung tangan kanan. Gunanya untuk melancarkan peredaran darah pada anggota tubuh bagian atas.
- l. Menepuk lengan dan bahu: Dari lengan bawah sampai lengan atas ditepuk delapan kali, kemudian dipundak delapan kali. Dilakukan kiri dan kanan bergantian. Gunanya untuk melenturkan dan menghilangkan pegal-pegal urat-urat di bagian itu, menghilangkan rasa lesu dan ngantuk.
- m. Menepuk pinggang: Letakkan telapak tangan di kiri dan kanan Puser, kemudian tarik garis datar ke belakang dimana kedua telapak tangan bertemu, disitulah letaknya Shen-shu-xue. Urat-urat yang tegang di bagian pinggang begitu ditepuk akan mengendur, rasa pegal linu akan hilang, bahkan membantu penderita impotensi, kencing tidak lancar, membangkitkan vitalitas energi.
- n. Menepuk Paha: Berdiri tegak kedua tangan diletakkan disamping badan, dimana ujung jari tengah menyentuh paha, disitulah terletak *Feng-shi-xue*. Tekuk kedua kaki kemudian kedua telapak tangan menepuk dengan keras *Feng-Shi-xue*. Gunanya mencegah masuk angin, mengatasi penyumbatan pembuluh darah , dan rasa sakit di lutut

- o. Menepuk Samping Betis: *Zu-san-li* letaknya empat jari dibawah tempurung lutut. Menepuk bagian ini mencegah masuk angin, berbagai penyakit dan melancarkan metabolisme *Zu-san-li* adalah meridian penting dalam senam 312.
- p. Jongkok Berdiri: Denyutan jantung memompa sirkulasi darah keseluruh tubuh. Tatkala bergerak jongkok dan tegak, otot-ototnya menyusut dan merentang secara teratur akan membantu sirkulasi darah balik ke jantung. Ini mencegah aliran darah tersumbat. Gerakan ini dilakukan dengan menjulurkan tangan lurus kedepan, buka kaki selebar bahu, kedua kaki harus sejajar. Jongkok-bangun semampunya, jangan memaksakan diri.
- q. Menepuk Perut: *Dan-tien* letaknya empat jari dibawah pusar. Menepuk bagian ini menambah vitalitas energi.
- r. Kaki Jinjit: Pernapasan *Dan-tien* sama dengan pernapasa perut. Turun naiknya sekat perut tak ubahnya sedang mengurut organ tubuh bagian dalam. Peredaran darah pulang pergi ke rongga perut mengurangi tekanan pada pembuluh darah, berguna meringankan penderita hipertensi.



Gambar 1 Dokumentasi Kegiatan

## Diskusi

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan tekanan darah yang lebih tinggi dari biasanya. Tekanan darah dapat berubah sepanjang hari tergantung aktivitas, sejalan dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan tekanan darah (Hasanudin et al., 2018). Seseorang dapat dikatakan memiliki hipertensi bila tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan diastolic 90-99 mmHg. Selain dengan mengubah pola makan sehat dan minum obat penderita hipertensi atau tekanan darah tinggi perlu rutin berolahraga untuk mengendalikan tekanan darahnya, sesuai dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa peningkatan aktifitas fisik dapat menjadi terapi gaya hidup untuk mengontrol tekanan darah pada hipertensi (Aziz & Arofiati, 2019). Tekanan darah tinggi atau hipertensi terjadi ketika aliran darah mendorong pembuluh darah arteri dengan sangat kuat. Ini menyebabkan jantung perlu bekerja lebih keras dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Bila terus menerus terjadi, kondisi ini dapat menimbulkan berbagai penyakit, seperti penyakit jantung atau stroke. Di sisi lain, olahraga memberikan manfaat bagi kesehatan jantung. Saat melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga, jantung menjadi lebih kuat, sehingga tidak perlu bekerja lebih keras dalam memompa darah. Pada kondisi ini, termasuk untuk penderita hipertensi, membuat aliran darah menjadi lancar dan tekanan darah menjadi lebih terkendali (Fadila, 2021).

Setiap jenis olahraga memberikan pengaruh yang berbeda pada tubuh. Bagi yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi, sebaiknya fokus pada aktivitas fisik atau olahraga dengan intensitas sedang yang baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah. Senam merupakan salah satu olahraga yang dianjurkan untuk penderita hipertensi adalah senam. Olahraga ini membuat tubuh melakukan banyak pergerakan, tetapi tetap aman bagi fisik (Fadila, 2021). Jika merujuk pada salah satu fungsi dari senam refleksi tepuk tangan merupakan salah satu senam yang cocok untuk membantu para penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah karena senam ini mendorong kelancaran sirkulasi darah ke seluruh tubuh, merangsang kesadaran otak, mencegah Stroke dan penyakit syaraf lainnya.

Senam refleksi tepuk nadi ini lebih banyak menggunakan gerakan tangan dan jari. Ada 18 gerakan yang dilakukan. Frekuensi gerakan ada yang 4x8 dan 2x8. Ada gerakan tepuk tangan, tepuk jari, jalin tangan, silang ibu jari, adu sisi kelingking, adu sisi telunjuk, ketok pergelangan, ketok nadi, tekan jari-jari, buka dan mengepal, menepuk punggung tangan, menepuk lengan dan



bahu, menepuk pinggang, menepuk paha, menepuk samping betis, jongkok berdiri, menepuk perut, dan kaki jinjit. Frekuensi latihan dalam 1 minggu 3-5 kali. Apabila tidak ada komplikasi bisa dilakukan setiap hari (Dinkes Yogyakarta, 2017).

Cegah dan Turunkan Hipertensi Melalui Senam Refleksi Tepuk Nadi Pada Kelompok Lansia Di Kota Banjar ini diberikan melalui proses pemberian edukasi melalui metode ceramah. Hal ini dilakukan agar lansia dapat melakukan perubahan perilaku dan kemampuan mereka untuk membuat keputusan sehari-hari dalam mengelola masalah kesehatan yang dideritanya secara mandiri. Kegiatannya meliputi pemberian informasi tentang sebab akibat dari faktor-faktor yang menurunkan derajat kesehatan, eksploitasi nilai dan sikap serta pengembangan keterampilan yang diperlukan untuk kehidupan yang sehat. Program pendidikan kesehatan pada lansia, membantu lansia tidak hanya memperoleh pengetahuannya tetapi membantu mempelajari keterampilan dalam mengendalikan masalah-masalah yang dideritanya (Notoatmodjo, 2010).

## **Kesimpulan**

Diantara metode nonfarmakologis penurunan tekanan darah, senam refleksi tepuk nadi memiliki kelebihan. Senam refleksi tepuk nadi ini mengandung unsur relaksasi, unsur musik, unsur refleksi dan unsur aerobik. Unsur relaksasi dengan gerakan kaki jinjit (gerakan ke-18) pernapasan Dan-tien sama dengan pernapasan perut unsur relaksasi akan membuat tubuh relaks (santai). Unsur musik karena senam refleksi tepuk nadi ini diiringi dengan musik. Musik akan membuat pikiran jadi gembira dan jauh dari stres, unsur refleksi dalam senam ini terdapat gerakan yang menstimulasi titik-titik refleksi terutama yang berada di bagian tangan. Unsur refleksi akan memperlancar peredaran darah, nutrisi dan oksigen, sedangkan unsur aerobik bisa membakar lemak dan menyebabkan tubuh mengeluarkan keringat.

## **Daftar Pustaka**

1. Aziz, A., & Arofiati, F. (2019). Aktifitas Fisik untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 1(7), 37–52.
2. BPS. (2020). Badan Pusat Statistik - Indeks Pembangunan Manusia Kota Banjar Dan Komponen Pembentuknya 2019-2020. <https://www.banjar.bps.go.id>
3. Dinas Kesehatan Daerah Yogyakarta. 2017. Senam Lansia dan Pengaruhnya dalam

- Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. Diakses melalui: <https://dinkes.jogjaprovo.go.id>
4. Dinas Kesehatan Kota Sukoharjo. (2014). Senam Lansia. Diakses melalui: <https://dkk.sukoharjokab.go.id>
  5. Fadila Ihda. (2021). Manfaat dan Pilihan Olahraga yang Aman untuk Penderita Hipertensi. Diakses melalui link <https://hellosehat.com/jantung/hipertensi/olahraga-penderita-hipertensi/>
  6. Hasanudin, Ardiyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*, 3(1), 787–799.
  7. Kemenkes. (2020). Hipertensi Di Pembunuh Senyap. Pusdatin Kemkes Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2020. <https://www.kemkes.go.id>
  8. Notoatmodjo, S. (2010). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
  9. Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Link <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id>
  10. Van Den Born , B. –J.H. Et Al., (2019). Esc Council On Hypertension Position Document On The Management Of Hypertensive Emergencies. *European Heart Journal. Cardiovascular Pharmacotherapy*, 5 (1), Pp. 37-46. Doi : 10.1093/Ehjcvp/P