

METODE TERAPI NON FARMAKOLOGI BERBASIS KEARIFAN LOKAL YANG DIHARAPKAN OLEH LANSIA UNTUK MENGONTROL TEKANAN DARAH DI BATUBULAN, GIANYAR, BALI

Made Dewi Sariyani^{1,2}, Kadek Sri Ariyanti², Lakhita Ning Utami²

¹ Program S3 Ilmu Kedokteran Universitas Udayana

²STIKES Advaita Medika Tabanan

Email : sariyani27@yahoo.com

ABSTRAK

WHO menunjukkan pada tahun 2013 di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% dari penghuni bumi mengidap hipertensi, yang mana angka ini akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui metode terapi non farmakologi berbasis kearifan lokal yang diharapkan oleh lansia untuk mengontrol tekanan darah mereka. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kualitatif. Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 12 orang lansia, yang berdomisili di Banjar Puri Candra Asri, Batubulan, Gianyar. Instrumen yang digunakan adalah lembar wawancara mendalam. Adapun metode non farmakologi berbasis kearifan lokal yang diharapkan yaitu Terapi Yoga, teknik relaksasi pihit dan akupuntur, dan mengkonsumsi obat herbal. Metode ini dapat menjadi masukan bagi tenaga medis dalam meningkatkan kualitas hidup pasien dengan hipertensi, dan membantu tenaga medis lainnya untuk berkolaborasi dalam upaya preventif mencegah kejadian hipertensi

Kata Kunci : terapi, non farmakologi, lansia, tekanan darah

ABSTRACT

WHO shows that in 2013 around the world, around 972 million people or 26.4% of the earth's inhabitants had hypertension, where this figure would increase to 29.2% in 2025. The purpose of this study was the local wisdom made possible by the elderly to arrange them. The method used in this study is qualitative. The number of informants in this study were 12 elderly people, who live in Banjar Puri Candra Asri, Batubulan, Gianyar. The instruments used are in-depth interview sheets. With non-pharmacological methods based on expected local wisdom, Yoga Therapy, relaxation techniques and herbal medicine. This method can be an answer for medical personnel in improving the quality of life of patients with hypertension, and helping other medical personnel to collaborate in preventive efforts to prevent the occurrence of hypertension

Keywords: therapy, non pharmacology, elderly, blood pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama karena merupakan faktor resiko utama penyakit kardiovaskuler dan telah menjadi penyebab utama mortalitas di seluruh dunia (Gay, *et al.*, 2016). WHO menunjukkan bahwa pada tahun 2013 di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% dari penghuni bumi mengidap hipertensi, dimana angka ini akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025 (WHO, 2013). Indonesia berada di peringkat ke-10 dengan kasus penderita hipertensi tertinggi. Hasil Riskesdas pada tahun 2013, menyebutkan persentase kasus hipertensi pada tahun 2007 mengalami kenaikan mencapai 1,9%. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar delapan juta orang setiap tahunnya, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang sepertiga populasinya menderita hipertensi dapat

menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan (Depkes, 2017).

Populasi orang tua dengan hipertensi memiliki kontrol tekanan darah yang sangat buruk dibandingkan pasien populasi yang lebih muda yang sudah diobati secara farmasi (Frisoli, 2011). Prevalensi kejadian hipertensi pada orang dewasa berusia 35-44 tahun sekitar 6,3%, usia 45-54 tahun sekitar 11,9%, dan usia 55-64 tahun sekitar 17,2%, sedangkan menurut status ekonomi, proporsi hipertensi terbanyak pada tingkat menengah bawah (27,2%) dan menengah (25,9%) (Depkes, 2017). Kejadian hipertensi berkaitan dengan stres yang terjadi secara terus menerus (Depkes, 2017). Kejadian hipertensi dan diabetes sering terjadi secara bersamaan, karena setelah diabetes merusak arteri dan menjadikan pasien untuk aterosklerosis (Mills C, 2012). Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, diabetes, gagal

ginjal dan kebutaan, dimana stroke (51%) dan penyakit jantung koroner (45%) merupakan penyebab tertinggi (Depkes, 2017).

Perubahan gaya hidup yang tepat dapat mengurangi tekanan darah pada pasien yang sudah diobati secara farmasi, yang memungkinkan untuk mengurangi dosis obat hipertensi (Frisoli, 2011). Mengubah pola hidup adalah dasar untuk mencegah dan mengontrol hipertensi (Ribeiro, 2011). Teknik relaksasi memiliki pengaruh dengan obat anti hipertensi dalam menurunkan tekanan darah (Mills C, 2012). Selain penggunaan obat farmakologi yang memberikan efek samping, perlu diupayakan penatalaksanaan secara non farmakologi, seperti mengatur pola hidup dan merubah gaya hidup serta menciptakan keadaan rileks dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi (Herawati, 2018). Berdasarkan hal di atas, peneliti tertarik untuk meneliti terapi non farmakologi yang diinginkan oleh lansia untuk mengontrol tekanan darah.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui secara mendalam metode non farmakologis yang diharapkan oleh lansia untuk mengontrol tekanan darah. Penelitian ini membantu tenaga kesehatan dalam memberikan terapi non farmakologis pada lansia untuk mengontrol tekanan darah mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali informasi yang lebih mendalam metode terapi *non farmakologi* berbasis kearifan lokal yang diharapkan oleh lansia untuk mengontrol tekanan darah. Adapun lokasi yang digunakan pada penelitian ini adalah di Banjar Candra Asri Batubulan, karena wilayah ini

memiliki anggota lansia yang cukup aktif terutama dalam kearifan lokal seperti pesantian, megambel dan metirta yatra. Pada penelitian ini, sumber data yang digunakan antara lain data primer yaitu data yang diperoleh dan dikumpulkan secara langsung dari informan pada satu waktu tertentu.

Informan pada penelitian ini adalah lansia umur 60-70 tahun dengan jumlah populasi *informan* pada bulan Agustus 2018 adalah 12 orang. Pemilihan sampel pada penelitian ini, menggunakan *purposive sample*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis disajikan secara narasi dan gambar dengan melaporkan metode terapi *non farmakologi* berbasis kearifan lokal yang diharapkan oleh lansia untuk mengontrol tekanan darah.

Gambaran Tekanan Darah Informan

Peneliti menggambarkan tekanan darah informan terlebih dahulu karena peneliti beranggapan sebelum menggali tentang metode non farmakologis berbasis kearifan lokal yang diharapkan oleh lansia untuk mengontrol tekanan darah, penulis harus mengetahui tekanan darah informan agar peneliti bisa memberikan masukan kepada aparat banjar untuk menjadi dasar kebijakan kesehatan.

Hampir sebagian besar informan memiliki tekanan darah dengan batas normal, hanya 2 orang informan dengan prehipertensi yaitu 140/90 mmHg. Gambaran tekanan informan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Gambaran Tekanan Darah Informan

No	Inisial Nama	Usia	Tekanan Darah (mmHg)
1	DA	60	120/80
2	GS	67	130/80
3	DK	61	140/90
4	PI	60	130/80
5	NB	60	140/90
6	MD	65	130/80
7	GE	65	120/70
8	AD	62	130/70
9	PR	61	110/80
10	NW	62	100/70
11	WK	65	110/70
12	KD	66	110/80

Terapi Yoga untuk mengontrol Tekanan Darah

Terapi yoga merupakan terapi non farmalogis yang diharapkan oleh semua informan untuk mengontrol

tekanan darah informan, seperti kutipan di bawah ini:

“..... kalau saya pribadi, yoga itu sangat berpengaruh dalam mengontrol tekanan darah,

apalagi pada usia lansia seperti kami” (IN2, umur

Yoga secara signifikan berhubungan dengan penurunan tekanan darah (4mmHg, sistolik dan diastolik), dimana intervensi yang menggabungkan tiga elemen dasar latihan yoga (meditasi, postu dan pernafasan) (Bell, 2006). Terapi yoga juga dapat mengurangi kadar LDL dan kolesterol pada wanita dengan hipertensi (Reddy A, 2018). Penelitian ini sesuai dengan teori yang ada, bahwa yoga dapat digunakan sebagai terapi terhadap pengontrolan atau penurunan darah.

Teknik Relaksasi Pijat dan Akupuntur

Enam orang informan menyebutkan bahwa terapi lain yang diharapkan yaitu teknik relaksasi seperti pijat dan akupuntur seperti kutipan di bawah ini:

“..... saya rutin tiap bulan sekali pijit relaksasi di salon biar otak seger tensi pun ikut tenang” (IN PR, umur 61 tahun).

“..... akupuntur itu bagus lo dik. Enak banget badan habis di akupuntur” (IN AD, umur 62 tahun).

Metode berbasis tubuh dan manipulatif terdiri dari pijat, Pengobatan fisik dan jiwa yaitu terdiri dari *biofeedback*, teknik relaksasi, yoga, taici dan *qigong*, penyembuhan ritual dan reiki (Hagins, 2013). Penelitian ini sesuai dengan teori yang mana pijat merupakan teknik relaksasi yang membantu mengontrol tekanan darah.

Mengonsumsi Obat Herbal

Lima orang informan menyatakan jika untuk mengontrol tekanan darah bisa dengan mengonsumsi obat herbal yang dibuat dari tanaman alam seperti, madu dan *lolah*, seperti kutipan di bawah ini:

“..... saya rutin minum madu dik, biar sehat” (IN02, umur 67 tahun).

“..... kalau saya tiap sore minum loloh kunyit” (IN 06, umur 65 tahun).

Nutrisi menjadi faktor penting dalam metode non farmakologi pada pasien untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi (Reddy A, 2018). Mengonsumsi obat herbal digunakan sebagai alternatif untuk mengontrol tekanan darah pada lansia.

KESIMPULAN

Terapi non farmakologi berbasis kearifan lokal yang telah dipilih oleh lansia yaitu terapi yoga, teknik relaksasi pijat dan akupuntur dan mengonsumsi obat herbal. Terapi ini diharapkan dapat membantu para lansia dalam mengontrol tekanan darah mereka. Metode ini dapat menjadi masukan bagi tenaga medis dalam meningkatkan kualitas hidup pasien dengan hipertensi, dan

67 tahun).

membantu tenaga medis lainnya untuk berkolaborasi dalam upaya preventif mencegah kejadian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bell, R.A.,Suerken,C.K. et. a. CAM Use Among Older Adults Age 65 Or Older With Hypertension In The United States : General Use And Disease Treatment. *J Altern Complement Med* 2006; 12: 903–909.
- Depkes. Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinyawww.depkes.go.id (2017).
- Frisoli TM, Schmieder RE GT. Beyond salt:lifestyle modificatiuns and blood pressure. *Eur Heart J* 2011; 32: 3081–3087.
- Gay HC, Rao SG, Vaccarino V, et al. Effects of Different Dietary Interventions on Blood Pressure Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Epub ahead of print 2016. DOI: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.115.06853
- Hagins, selfe KI. effectiveness of yoga for hypertension:systematic review and meta-analysis. *Evid based Complement ary Altern Med* 2013; 1–13WHO. *A Global Brief on Hyipertension*. 2013.
- Herawati N, Sari M.S M. Pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di kelurahan simpang rumbio wilayah kerja puskesmas ktk kota solok. *menara ilmu*; 12joernal.umsb.ac.id (2018).
- Kesehatan.RI K. *profil kesehatan indonesia 2014*. jakartawww.depkes.go.id (2015).
- Mills C. a comparison of relaxation techniques on blood pressure reactivity and recovery assessing the moderating effect of anger coping style. *Proquestsearch.proquest.com* (2012).
- Reddy A. Efficacy of yoga therapy on selected biochemical variables among middle aged hypertensive women. 2018; 5: 4–6.
- Ribeiro AG, Sonia MR.R DCM. Non-pharmacological treatment of hypertension in primary health care: a comparative clinical trial of two education strategies in health and nutrition. *BMC Public Health*www.biomedcentral.com/1471-2458/11/637 (2011).
- RI badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian kesehatan. *Riset Kesehatan Dasar*. jakarta, 2013.

