



## PEMBERDAYAAN MASYARAKAT TENTANG CARA PERAWATAN HIPERTENSI DENGAN MENGGUNAKAN MANAJEMEN STRES DI KALIPANCUR

Dwi Nur Aini<sup>1</sup>, Maulidta Karunianingtyas Wirawati<sup>1</sup>, Menik Kustriyani<sup>1</sup>, Arifianto<sup>1</sup>, Mariyati<sup>1</sup>, Mohammad Arifin Noor<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12, Krapyak, Semarang Barat, Semarang, Jawa Tengah 50146, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jl. Kaligawe Raya No.Km.4, Terboyo Kulon, Genuk, Semarang, Jawa Tengah 50112, Indonesia

\*[dwi.nuraini00@gmail.com](mailto:dwi.nuraini00@gmail.com)

### ABSTRAK

Fokus dari pelaksanaan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya kader kesehatan dalam melakukan deteksi dini stres dan meningkatkan kemampuan penderita hipertensi dalam melakukan pencegahan hipertensi dengan manajemen stres. Kader kesehatan dan perangkat RT merupakan orang yang berperan aktif dalam peningkatan derajat kesehatan di wilayah kelurahan Kalipancur khususnya di wilayah RT 05 RW X. Sesuai permasalahan yang dihadapi mitra tersebut, upaya yang dilakukan antara lain: pelatihan kader dalam melakukan deteksi dini stres, edukasi tentang perawatan hipertensi dengan menggunakan manajemen stres serta demonstrasi cara melakukan manajemen stres. Tujuan dari kegiatan PKM ini adalah mengajarkan kader tentang deteksi dini stres untuk meningkatkan kesehatan, khususnya kesehatan jiwa di masyarakat, khususnya di Kelurahan Kalipancur. Mengajarkan Kader, masyarakat dan penderita hipertensi cara melakukan pencegahan hipertensi dengan menggunakan manajemen stres. Selain itu terjadi sinergi antara kader, pelayanan kesehatan dan masyarakat dalam upaya pencegahan hipertensi dengan menggunakan manajemen stres. Peserta dalam kegiatan pengabdian ini berjumlah 25 orang yang terdiri dari kader kesehatan dan penderita hipertensi. Kegiatan evaluasi ini meliputi apakah peserta sudah paham tentang materi yang diberikan dengan menanyakan kembali materi yang telah disampaikan dan meminta peserta untuk melakukan demonstrasi cara melakukan relaksasi nafas dalam dan hypnosis 5 jari untuk menurunkan stress sebagai upaya perawatan hipertensi.

Kata kunci: hipertensi; kecemasan; manajemen stres

## COMMUNITY EMPOWERMENT ON HOW TO TREAT HYPERTENSION USING STRES MANAGEMENT IN KALIPANCUR

### ABSTRACT

*The focus of implementing this PKM is to increase public knowledge, especially health cadres, in carrying out early detection of stres and increasing the ability of hypertension sufferers to prevent hypertension with stres management. Health cadres and RT personnel are people who play an active role in improving health status in the Kalipancur sub-district area, especially in the RT 05 RW hypertension by using stres management as well as a demonstration of how to manage stres. The aim of this PKM activity is to teach cadres about early detection of stres to improve health, especially mental health in the community, especially in Kalipancur Village. Teach cadres, the public and hypertension sufferers how to prevent hypertension by using stres management. Apart from that, there is synergy between cadres, health services and the community in efforts to prevent hypertension using stres management. There were 25 participants in this service activity consisting of health cadres and hypertension sufferers. This evaluation activity includes whether participants understand the material provided by asking again about the material that*

*has been presented and asking participants to demonstrate how to do deep breathing relaxation and 5 finger hypnosis to reduce stress as an effort to treat hypertension*

*Keywords: anxiety; hypertension; stres management*

## **PENDAHULUAN**

Era global disadari atau tidak telah berdampak pada status dan pelayanan kesehatan. Tahun 2000 pelayanan kesehatan berubah dari hospital base menjadi community base. Perubahan ini memberikan dampak negative terhadap peningkatan stres bagi pasien, keluarga dan perawat yang bekerja pada tatanan tersebut. Peningkatan stres akan mempengaruhi pola koping baik yang efektif maupun yang tidak efektif. Koping yang efektif dapat menghasilkan adaptasi dan pengetahuan baru. Ketika koping tidak efektif maka terjadi peningkatan stres fungsi fisik, psikologis dan sosial yang mengakibatkan penyakit fisik dan gangguan psikososial, diantaranya penyakit fisik yang disebabkan oleh stres (psikosomatis) adalah hipertensi. (Sutini & Emaliyawati, 2018)

Hipertensi karena termasuk salah satu penyakit psikosomatis maka penanganan dan perawatannya tidak hanya fisik dari pasien, tetapi psikologisnya pun harus diatasi salah satunya dengan manajemen stres. Manajemen stres adalah kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi orang-orang, dan kejadian-kejadian yang ada memberi tuntutan yang berlebihan. Dalam kehidupan stres sering terjadi, namun ada orang tidak menyadarinya karena kadarnya masih ringan. Pemicu stres bisa berasal dari Internal maupun dari eksternal. Internal terkait dengan kepribadian, kebutuhan, nilai, tujuan, umur dan kondisi kesehatan kita. Sementara dari sisi eksternal, bersumber pada lingkungan keluarga, masyarakat, tempat kerja maupun berbagai sumber lain. (Sutini & Emaliyawati, 2018).

Dari hasil wawancara 3 dari 5 penderita hipertensi yang ada di RT 05 RW X Kelurahan Kalipancur mengatakan merasa cemas dan khawatir dengan penyakit dan keadaan dirinya, dengan gejala kecemasan yang sering muncul seperti sulit tidur dan sering terbangun di malam hari. Hal ini yang menjadi alasan penulis untuk melakukan PKM tentang Pemberdayaan Masyarakat Tentang Cara Perawatan Hipertensi Dengan Menggunakan Manajemen Stres. Tujuan dari pelaksanaan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya kader kesehatan dalam melakukan deteksi dini stres dan meningkatkan kemampuan penderita hipertensi dalam melakukan pencegahan hipertensi dengan manajemen stres..

## **METODE**

Metode pendekatan dengan mitra dengan melakukan survey awal terlebih dahulu dengan membawa surat perijinan dari Universitas Widya Husada dan Kelurahan Kalipancur kemudian menyampaikan maksud dan tujuan kepada kepala kelurahan Kalipancur beserta staff. Setelah mendapatkan ijin dari Kepala Kelurahan kemudian bersilaturahmi kepada para tokoh masyarakat ketua RW X, Ketua RT 05 dan kader Kesehatan guna mengutarakan maksud dan tujuan serta meminta masukan terkait kegiatan yang akan dilakukan. Setelah sepakat dengan perangkat RT setempat kemudian bekerja sama dengan Kader kesehatan dalam melakukan pelatihan deteksi dini stres, cara melakukan perawatan hipertensi dengan manajemen stres dan demonstrasi manajemen stres. Tim PKM mempersiapkan media pembelajaran berupa modul tentang manajemen stres untuk disampaikan kepada kader dan penderita hipertensi guna meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam melakukan manajemen stres. Tim PKM bersama mahasiswa mengadakan

pertemuan dengan kader kesehatan untuk memberikan informasi tentang penerapan manajemen stres untuk menangani kecemasan pada penderita hipertensi. Tim PKM melakukan evaluasi hasil dari kegiatan yang telah dilakukan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan selama 3 kali dalam waktu selama 2 (dua) bulan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di balai RT 05 RW X Kelurahan Kalipancur. Kelurahan Kalipancur terletak di Jalan Abdul Rahman Saleh No 291 Kalipancur Ngaliyan Kota Semarang dan terdiri dari 13 RW. Letak geografis kelurahan Kalipancur kecamatan Ngaliyan adalah di ketinggian tanah  $\pm 57$  m dari permukaan laut dengan banyaknya curah hujan  $\pm 2,413$  mm/h dan suhu udara rata-rata  $\pm 35$  °C. Jarak dari pusat kota pemerintah kecamatan 4km dan jarak dari Ibu Kota Propinsi Dati I  $\pm 125$  km. Kelurahan Kalipancur kecamatan Ngaliyan merupakan dataran tinggi Kegiatan awal pengabdian dilakukan sebelum memberikan penyuluhan, yaitu melakukan koordinasi dengan Kepala Kelurahan Kalipancur, setelah mendapatkan ijin kemudian melakukan koordinasi dengan perangkat desa setempat khususnya ketua RT 05 RW X dan Kader Kesehatan Kelurahan Kalipancur terkait pelaksanaan pengabdian yang akan diberikan sekaligus kesepakatan waktu. Pelaksanaan kegiatan pengabdian sesi 1 dengan memberikan materi penyuluhan tentang cara perawatan hipertensi dengan manajemen stres. Materi yang disampaikan meliputi pengertian manajemen stres, penyebab stres, tanda gejala stres dan cara mengatasi stres. Media yang dipakai dalam kegiatan ini menggunakan leaflet. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh warga RT 05 RW X dan Kader Kesehatan Kelurahan Kalipancur. Kegiatan penyuluhan diikuti dengan sangat antusias, hal ini ditunjukkan dengan sering bertanya selama proses pemberian materi.

Kegiatan pengabdian sesi 2 dengan memberikan demonstrasi tentang cara perawatan hipertensi dengan manajemen stres. Manajemen stres yang diajarkan kepada peserta dengan relaksasi nafas dalam dan hypnosis 5 jari. Relaksasi nafas dalam diawali dengan menghirup nafas secara perlahan melalui hidung, kemudian dihembuskan secara perlahan melalui mulut. Kemudian demonstrasi hypnosis 5 jari diawali dengan menenangkan pikiran, kemudian menggunakan ibujari untuk menunjuk jari yang lain. Satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk, ingat kembali saat anda sehat. Anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan, Satukan ujung ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momen momen indah ketika anda bersama dengan orang yang anda cintai (orang tua/suami/istri/ataupun seseorang yang dianggap penting). Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan penghargaan atas usaha keras yang telah anda lakukan. Satukan ujung ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman yang pernah anda kunjungi. Luangkan waktu anda untuk mengingat kembali saat indah dan menyenangkan itu.

Kegiatan akhir dari proses pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan evaluasi dari kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya. Kegiatan evaluasi ini meliputi apakah peserta sudah paham tentang materi yang diberikan dengan menanyakan kembali materi yang telah disampaikan dan meminta peserta untuk melakukan demonstrasi cara melakukan relaksasi nafas dalam dan hypnosis 5 jari untuk menurunkan stres sebagai upaya perawatan hipertensi. Kegiatan pengabdian ini dibuktikan dengan adanya dokumentasi kegiatan. Stres adalah stimulus yang mengakibatkan ketidakseimbangan fungsi fisiologis dan psikologis. Stres merupakan pengalaman yang diterima berupa ancaman (secara nyata maupun imajinasi) pada ketahanan mental, fisik, atau kesejahteraan spiritual, yang dihasilkan dari respon fisiologis dan adaptasi (Saleh et al., 2020). Tanda gejala ansietas yakni palpitasi, jantung berdebar, atau akselerasi frekuensi

jantung, berkeringat, gemetar atau menggigil, perasaan sesak nafas dan tercekik, perasaan tertedak, nyeri atau ketidaknyamanan dada, bergantian kedinginan atau kepanasan (Sutri, 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Noorkasiani & Ermawati, 2014 tentang efektifitas terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas. Menurut Saswati et al., 2019 penatalaksanaan ansietas pada tahap pencegahan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mencakup fisik (somatik), psikologik atau psikiatrik, psikososial dan psikorelegius, Gejala atau keluhan fisik (somatik) sering di jumpai sebagai gejala ikutan atau akibat dari kecemasan yang berkepanjangan. Untuk menghilangkan keluhan-keluhan somatik pada organ tubuh yang bersangkutan, sedangkan menurut Keliat, dkk (2011) dalam Agustina, 2021 menyatakan tindakan keperawatatan yang diberikan pada pasien yang mengalami kecemasan dapat dilakukan dengan cara tehnik relaksasi nafas dalam, distraksi, hipnosis lima jari dan melakukan kegiatan spiritual.

Hipnosis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnosis diri sendiri. Hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang dengan tujuan Mengurangi stres, mengurangi kecemasan. Hipnotis lima jari dilakukan selama 10 menit (Keliat, 2013) dalam Pratama, 2022. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan responden. Ciptakan lingkungan yang nyaman, bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk atau berbaring, latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan, minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali, minta klien untuk menutup mata agar rileks, dengan diiringi musik (jika klien mau), pandu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri. (Andriana & Susanti, 2022). Asumsi yang peneliti dapatkan bahwa terdapat efektifitas terapi hipnosis 5 jari terhadap ansietas dan tekanan darah karena terjadi relaksasi yang didapatkan ketika dilakukan terapi hipnosis lima jari tersebut. Melalui teknik hipnosis lima jari dapat menurunkan ansietas karena didalam terapi tersebut terjadi kenyamanan dan rileks sehingga klien yang awalnya mengalami ansietas akan berkurang. Ansietas tersebut terjadi akibat tekanan darah tinggi yang meningkat yang membuat klien menjadi cemas. Selain itu setelah dilakukan evaluasi pasca tindakan terapi hipnosis lima jari, penderita hipertensi terlihat lebih rileks dan tidak terlihat tegang. Berdasarkan jurnal dan penelitian yang sudah pernah dilakukan bahwa terdapat pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis lima jari yang menunjukkan bahwa terapi tersebut dapat dilakukan seterusnya pada klien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan. (Dalami et al., 2023)



Gambar 1. TIM PkM



Gambar 2. Demonstrasi cara melakukan hypnosis 5 jari

## SIMPULAN

Penderita Hipertensi di Wilayah RT 05 RW X Kelurahan Kalipancur membutuhkan materi tentang perawatan hipertensi dengan manajemen stres. Tingkat pengetahuan penderita hipertensi meningkat setelah diberikan materi tentang cara menurunkan kecemasan dengan cara hypnosis lima jari. Penderita hipertensi mampu menjelaskan pengertian kecemasan, penyebab kecemasan, tanda dan gejala kecemasan dan cara menurunkan tingkat kecemasan. Penderita Hipertensi mampu melakukan simulasi tentang cara melakukan hypnosis 5 jari yang diawali dengan menenangkan pikiran, kemudian menggunakan ibu jari untuk menunjuk jari yang lain. Satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk, ingat kembali saat anda sehat. Anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan, Satukan ujung ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momen momen indah ketika anda bersama dengan orang yang anda cintai (orang tua/suami/istri/ataupun seseorang yang dianggap penting). Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan penghargaan atas usaha keras yang telah anda lakukan. Satukan ujung ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman yang

pernah anda kunjungi. Luangkan waktu anda untuk mengingat kembali saat indah dan menyenangkan itu. Tersedianya Media penyuluhan seperti power point yang bisa digunakan sebagai media dalam penyampaian materi Tersedianya modul pelatihan tentang cara melakukan hipnosis 5 jari, tersedia Video tentang demonstrasi cara melakukan hipnosis 5 jari dengan benar

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustina, e. D. W. I. (2021). Penerapan terapi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari pada pasien gagal ginjal kronik dengan ansietas di rs pku muhammadiyah gombang. Universitas muhammadiyah gombang.
- Andriana, p., & susanti, i. H. (2022). Efektifitas terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan cemas pada asuhan keperawatan pasien hipertensi yang dirawat di ruang arimbi rst wijayakusuma purwokerto. *Jurnal pengabdian mandiri*, 1(7), 1277–1284.
- Dalami, E., Nasihin, N., & Subiakto, T. (2023). Effect of Five Finger Hypnosis Anxiety Hypertension Clients at Puskesmas Neglasari, Tangerang City. *Journal of Smart Nursing and Health Science*, 1(1), 1–7.
- Noorkasiani, B. D., & Ermawati, D. (2014). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. *Poltekkes Kemenkes Jakarta III*.
- Pratama, E. R. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dandung-dandung Kecamatan Guguk Tahun 2020. 'AFIYAH, 9(1).
- Saleh, L. M., Russeng, S. S., & Tadjuddin, I. (2020). Manajemen stres kerja (sebuah kajian keselamatan dan kesehatan kerja dari aspek psikologis pada ATC). Deepublish.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Rizki, P. C. (2019). Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Jambi tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 174–179.
- Sutini, T., & Emaliyawati, E. (2018). Pemberdayaan masyarakat tentang cara perawatan hipertensi dengan menggunakan manajemen stres di desa ciganjeng dan karangsari kecamatan padaherang kabupaten pangandaran. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 5(1), 19–23.
- Sutri, S. Y. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Lansia yang Mengalami Ansietas: Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Lansia yang Mengalami Ansietas. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(2), 73–77.