

PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH & CEK GDS, TERAPI PIJAT HIPERTENSI, SENAM KAKI DM & RAMUAN JAMU KAYU MANIS

Nurti Y.K. Gea¹, Ernauli Meliana², Emy Purwani³, Friska Junita⁴, Rupdi L⁵, Annysa Ellycornia⁶

^{1,2,3,4,5,6}Stikes Medistra Indonesia

¹nurti.gea@gmail.com, ²ernaulimeliyana6972@gmail.com, ³emypurwany93@gmail.com,
⁴friskajunita86@gmail.com, ⁵rupdia715@gmail.com, ⁶annysa150793@gmail.com

Abstract

Hypertension is the leading cause of premature death worldwide, with more than 1 in 4 men and 1 in 5 women, as well as over one billion people, experiencing this condition. One way to stabilize blood pressure is through hypertension massage therapy. Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease characterized by hyperglycemia and glucose intolerance due to inadequate insulin production or ineffective insulin use. One way to manage blood glucose levels is by performing DM foot exercises. Hypertension and DM can also be prevented by consuming herbal drinks such as cinnamon jamu. **Objective:** This community service is conducted to increase public knowledge about hypertension and DM, as well as how to prevent them. **Method:** The educational activities were carried out using lectures, hands-on practice, and video media. Pre-tests and post-tests were conducted to measure the community's knowledge level before and after the intervention. **Results:** Out of 51 participants who completed the post-test questionnaire, 2 participants (3.9%) had moderate knowledge and 49 respondents (96.1%) had good knowledge, with the lowest score being 6 and the highest score being 10. The post-test results showed a score of 96.1%. Therefore, it can be concluded that the counseling activities successfully increased the residents' understanding of hypertension and diabetes. **Conclusion:** In this activity, it was found that there was an effect before and after the intervention of hypertension massage, diabetes foot exercises, and the administration of cinnamon jamu on blood pressure and blood glucose levels in the body. Therefore, the prevention of hypertension and DM can be achieved by implementing the given interventions.

Keywords: hypertension; diabetes mellitus; stabilization

Abstrak

Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dengan lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita, serta lebih dari satu miliar orang, mengalami kondisi ini. Salah satu cara untuk menstabilkan tekanan darah dengan melakukan terapi pijat hipertensi. Diabetes melitus (DM) adalah penyakit kronis yang ditandai dengan hiperglikemia dan intoleransi glukosa akibat produksi insulin yang tidak memadai atau penggunaan insulin yang tidak efektif. Salah satu cara penanganan untuk menstabilkan glukosa dalam darah yaitu dengan melakukan senam kaki DM. Hipertensi dan DM bisa juga dicegah dengan mengkonsumsi minuman herbal yaitu jamu kayu manis. **Tujuan:** Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk menambah pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan DM serta cara mencegahnya. **Metode:** Pelaksanaan kegiatan edukasi menggunakan ceramah, praktik langsung dan media video. Pre test dan post test dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan intervensi. **Hasil:** Dari 51 peserta yang mengisi kuesioner posttest, terdapat 2 peserta (3,9%) dengan pengetahuan sedang dan 49 responden (96,1%) dengan pengetahuan baik, dengan nilai terendah 6 dan nilai tertinggi 10. pada hasil posttest sebesar 96,1%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman warga mengenai pengetahuan tentang hipertensi dan diabetes. **Kesimpulan:** Pada kegiatan ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat hipertensi, senam kaki diabetes, dan pemberian jamu kayu manis terhadap tekanan darah dan gula darah dalam tubuh. Maka dari itu pencegahan terhadap hipertensi dan dm bisa dilakukan dengan menerapkan intervensi yang sudah diberikan.

Kata Kunci: Hipertensi; Diabetes Melitus; Menstabilkan

Submitted: 2024-08-09

Revised: 2024-08-19

Accepted: 2024-09-05

Pendahuluan

Hipertensi adalah kondisi medis serius yang meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan lainnya. Ini merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, dengan lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita serta lebih dari satu miliar orang yang menderita hipertensi. Hipertensi didiagnosis jika tekanan darah sistolik pada dua hari berbeda adalah ≥ 140 mmHg dan

diastolik ≥ 90 mmHg (WHO, 2023). Data WHO menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, dan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dengan 9,5 juta kematian terkait (WHO, 2015). Di Indonesia, prevalensi hipertensi adalah 34,11% dengan estimasi 63.309.620 kasus dan 427.218 kematian (Riskesmas, 2018). Provinsi Sumatra Selatan memiliki prevalensi hipertensi sebesar 30,44% (Kemenkes, 2019).

Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit kronis yang ditandai dengan hiperglikemia dan intoleransi glukosa akibat produksi insulin yang tidak memadai atau penggunaan insulin yang tidak efektif. Prevalensi diabetes di dunia mencapai 424,9 juta jiwa dan diperkirakan akan mencapai 628,6 juta jiwa pada tahun 2045. Di Indonesia, prevalensi diabetes mencapai 11,3%, menempatkannya di urutan ke-3 di Asia Tenggara, dengan prevalensi 2% pada usia ≥ 15 tahun. Jawa Barat memiliki prevalensi diabetes sebesar 1,7%, berada di urutan ke-10 dari 34 provinsi (riskesmas 2018, dalam (Nurhayani, 2022).

Sampling menunjukkan 16% masyarakat RT 03 RW 02 Sepanjang Jaya terkena diabetes. Kadar gula darah yang tidak terkontrol pada penderita diabetes dapat menyebabkan gangguan serius pada saraf dan pembuluh darah, serta komplikasi lainnya (Wulandari et al., 2023).

Kayu manis memiliki potensi terapeutik yang berasal dari metabolit sekunder yang dikandungnya. Beberapa senyawa utama yang terkandung dalam kayu manis adalah sinamaldehyd, asam sinamat, dan minyak esensial lainnya. Senyawa-senyawa ini dikenal memiliki khasiat antidiabetik. Selain itu, kayu manis juga mengandung flavonoid, polifenol, triterpenoid, alkaloid, saponin, tanin, dan steroid yang memiliki potensi antioksidatif. Senyawa-senyawa ini juga berfungsi sebagai agen antiinflamasi dan antibakteri (Maslahah & Hera, 2023).

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan bahwa penelitian ini dilakukan sebagai upaya pencegahan terjadinya hipertensi dan DM pada Masyarakat RT.03 RW.02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi dengan memberikan penyuluhan Kesehatan terkait hipertensi dan DM secara *Non Farmakologi*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kesadaran dan pengetahuan masyarakat RT.03 RW.02 tentang hipertensi dan DM serta cara pencegahan.

Metode

Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi sebagaimana telah diuraikan dalam latar belakang. Maka dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini edukasi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, praktik langsung (pijat hipertensi dan senam kaki DM), media video dan pemberian jamu kayu manis. Pretest dan posttest turut ikut serta dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sehingga masyarakat yang belum memahami terkait hipertensi dan DM, mendapatkan edukasi dan wawasan yang tepat. Pengabdian masyarakat ini berlokasi di kelurahan Sepanjang Jaya RT.03 RW.02 secara langsung atau tatap muka yang di laksanakan pada hari Kamis, 11 Juli 2024.

Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan target semua usia di kelurahan Sepanjang Jaya RT.03 RW.02 dengan kapasitas 50 orang.

Tahapan Kegiatan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Berikut adalah rincian tiap tahap yang akan dilaksanakan.

1. Tahap persiapan

- a. Penyusunan kegiatan penyuluhan dan bimbingan penyusunan kegiatan penyuluhan. Kegiatan ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis managerial dan penjadwalan.

- b. Penyusunan modul penyuluhan ini meliputi teknik pendampingan, penanganan dan penyuluhan berkesinambungan persiapan sarana dan prasarana pelatihan, tempat penyuluhan dan bimbingan.
 - c. Koorinasi lapangan akan dilakukan oleh tim sosialisasi program pengabdian masyarakat. Dilakukan di lokasi kegiatan yaitu sesuai yang akan disepakati, akan dilakukan satu kali kegiatan agar terdapat pemahaman dan persepsi tentang tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini.
2. Tahap pelaksanaan
- a. Pemberian pre test
Pemberian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan DM sebelum di berikan penyuluhan di kelurahan Sepanjang Jaya RT.03 RW.02.
 - b. Penyuluhan hipertensi dan DM
Penyuluhan ini bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci tentang pengertian, gejala serta penatalaksanaan hipertensi dan DM pada masyarakat di kelurahan Sepanjang Jaya RT.03 RW.02. Kegiatan ini akan dihadiri oleh Pemateri, Ketua Pelaksana, Tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) STIKes Medistra Indonesia, dan Tim Operator.
 - c. Pemberian jamu kayu manis (JACIN)
Jamu kayu manis (JACIN) ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan kadar gula dalam darah kepada masyarakat di kelurahan Sepanjang Jaya RT.03 RW.02.
 - d. Praktik langsung pijat hipertensi
Pijat hipertensi ini bertujuan untuk melancarkan peredaran darah dalam tubuh kepada masyarakat di kelurahan Sepanjang Jaya RT.03 RW.02.
 - e. Praktik langsung senam kaki DM
Senam kaki DM ini bertujuan untuk melancarkan kadar gula darah dalam tubuh kepada masyarakat di kelurahan Sepanjang Jaya RT.03 RW.02.
 - f. Pemberian post test
Pemberian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan DM sesudah di berikan penyuluhan di kelurahan Sepanjang Jaya RT.03 RW.02.
3. Tahap evaluasi
- Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, Adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indicator pencapaian tujuan, tolak ukur digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Memberikan bimbingan kepada mitra agar tetap terus menerapkan perawatan secara konsisten dan memaksimalkan yang sudah ada untuk meningkatkan kesehatan dan kepedulian, dengan begitu dapat meningkatkan kinerja mitra dan mendukung program pemerintah dalam meningkatkan angka harapan hidup.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat melalui pemeriksaan tekanan darah dan cek GDS, terapi pijat hipertensi, senam kaki DM, serta ramuan jamu kayu manis di Kelurahan Sepanjang Jaya RT.03

RW.02 memberikan dampak signifikan terhadap pengetahuan warga. Dalam diskusi ini, peneliti akan membahas dan mengevaluasi hasil kegiatan pengabdian masyarakat serta melihat pengaruhnya terhadap peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan diabetes pada warga. Secara keseluruhan, hasil pretest mengenai pengetahuan tentang hipertensi dan diabetes di Kelurahan Sepanjang Jaya RT.03 RW.02 yang diperoleh melalui lembar kuesioner ditampilkan dalam Tabel 1. berikut ini:

Tabel 1. Hasil Kuesioner Pre test Tentang Pengetahuan Hipertensi Dan Diabetes

Nilai Pengetahuan	Frekuensi	%	Mean	Min	Max
1-3 (Cukup)	2	3.9%	7.73	1	10
4-6 (Sedang)	9	17.6%			
7-10 (Baik)	40	78.4%			

Dari tabel 1, hasil kuesioner pretest tentang pengetahuan hipertensi dan diabetes di Kelurahan Sepanjang Jaya RT.03 RW.02 menunjukkan bahwa dari 51 peserta yang mengisi kuesioner, terdapat 2 peserta (3,9%) yang memiliki pengetahuan cukup, 9 peserta (17,6%) yang memiliki pengetahuan sedang, dan 40 responden (78,4%) yang memiliki pengetahuan baik, dengan nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 10.

Tabel 2. Hasil Kuesioner Post teset Tentang Pengetahuan Hipertensi Dan Diabetes

Nilai Pengetahuan	Frekuensi	%	Mean	Min	Max
1-3 (Cukup)	-	-	8.57	6	10
4-6 (Sedang)	9	3.9%			
7-10 (Baik)	40	96.1%			

Pada tabel 2, jika dibandingkan dengan hasil sebelum posttest, hasil kuesioner pretest menunjukkan penurunan jumlah warga yang sebelumnya tidak mengetahui tentang hipertensi dan diabetes. Dari 51 peserta yang mengisi kuesioner posttest, terdapat 2 peserta (3,9%) dengan pengetahuan sedang dan 49 responden (96,1%) dengan pengetahuan baik, dengan nilai terendah 6 dan nilai tertinggi 10. Kegiatan penyuluhan ini memberikan manfaat besar bagi warga Kelurahan Sepanjang Jaya RT.03 RW.02. Metode yang digunakan, terutama melalui pengisian kuesioner secara langsung di tempat, menunjukkan peningkatan pemahaman warga tentang hipertensi dan diabetes. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan frekuensi pada hasil posttest sebesar 96,1%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman warga mengenai pengetahuan tentang hipertensi dan diabetes.



Gambar 2. Kegiatan Implementasi

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Sepanjang Jaya RT.03 RW.02 melibatkan beberapa implementasi. Pertama, pijat hipertensi dilakukan pada penderita hipertensi dengan tujuan menurunkan tekanan darah sistolik dari 150 menjadi 110 dan diastolik dari 110 menjadi 90. Kedua, senam kaki diabetes melitus menggunakan media koran bertujuan untuk meningkatkan sensitivitas pada kaki dan efektif menurunkan kadar gula darah. Sebelum senam, kadar gula darah sewaktu adalah 599 mg/dl, dan setelah senam kaki diabetes menurun menjadi 480 mg/dl. Terakhir, pemberian ramuan jamu kayu manis dilakukan. Kayu manis memiliki potensi sebagai antidiabetes alami karena kandungan senyawa bioaktif seperti polimer methylhydroxy chalcone (MHCP), sinamaldehyd, dan polimer-polimer procyanidin tipe-A. Pemanfaatan kayu manis juga efektif untuk mengontrol tekanan darah. Selain sebagai penyedap makanan, kandungan mineral dalam kayu manis dapat menjadi pengobatan non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Emilda, 2018).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai terapi pijat hipertensi pada penderita hipertensi, senam DM pada penderita Diabetes dan ramuan kayu manis pada penderita hipertensi dan DM di RT 03 RW 02 Kecamatan Sepanjang Jaya, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Pemberian terapi pijat hipertensi pada penderita hipertensi dapat menurunkan kadar tekanan darah sistolik dari 150 menjadi 110 dan kadar diastolic dari 110 menjadi 90
2. Senam kaki diabetes Melitus menggunakan media koran membantu untuk meningkatkan kembali sensitivitas pada bagian kaki dan efektif untuk menurunkan kadar gula darah. Sebelum melakukan senam kaki didapatkan gula darah sewaktu yaitu 599 mg/dl dengan perbandingan sesudah dilakukan senam kaki diabetik adalah 480 mg/dl.
3. Kayu Manis memiliki potensi sebagai antidiabetes alami karena kandungan senyawa bioaktif yang dimilikinya seperti Polimer Methylhydroxy calcone (MHCP), Sinamaldehyd, dan polimer-polimer procyanidin type-A. Pemanfaatan kayu manis pun efektif untuk mengontrol tekanan darah, tak hanya sebagai pelengkap cita rasa makanan tapi kandungan mineral yang terdapat pada kayu manis dapat menjadi salah satu pengobatan non-farmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Daftar Pustaka

- Emilda. (2018). Efek Senyawa Bioaktif Kayu Manis (*Cinnamomum burmannii*) Terhadap Diabetes Melitus. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 5(1), 246–252.
- Maslahah, N., & Hera, N. (2023). Kandungan Senyawa Bioaktif dan Kandungan Tanaman Kayu Manis (*Cinnamomum burmannii*). *BSIP-Perkebunan*, 1(3), 5–7.
- Nurhayani, Y. (2022). Literature Review : Pengaruh Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. *Journal of Health Research Science*, 2(01), 9–20. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v2i1.486>
- WHO. (2023). *Hipertensi*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wulandari, N. T., Nooratri, E. D., & Yuwono, J. (2023). Penerapan Senam Kaki Diabetes Melitus Terhadap Tingkat Kadar Gula Pada Lansia Penderita Diabetes Tipe II Di RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 140–148. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC>