

OMNICODE Journal
(Omnicompetence Community Development Journal)
ISSN. 2809-6177 | Volume 5 Issue 2 | June 2026 | pages: 55-60
UrbanGreen Journal
Available online at www.journal.urbangreen.ac.id



Integrating Health Education and Holistic Nursing (Acupressure and Hydrotherapy) to Improve Knowledge and Clinical Outcomes of Hypertension and Joint Pain

Liyanti

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Fatimah

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Muhammad Noorhadi

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Muhammad Busyairi

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Rabiatul Adawiyah

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Meti Agustini*

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

*corresponding author: metiagustini@gmail.com

Keywords:

ABSTRACT

Acupressure; Hypertension and joint pain are prevalent comorbidities affecting both the productive age and elderly populations in Barikin Village, primarily driven by sedentary lifestyles and limited health literacy. This community service aimed to improve the community's health status and knowledge regarding independent disease management through an integrated approach. The program involved 30 participants and was conducted in two main phases: 1) Interactive health education (counseling) to boost cognitive understanding, and 2) holistic nursing interventions consisting of infused water provision, acupressure, and warm water foot soaks. The implementation utilized interactive lectures, pre-test and post-test knowledge evaluations using validated questionnaires, and direct demonstrations of complementary therapies.

The results indicated a significant increase in participants' knowledge regarding hypertension and joint pain management (scores increased from 69.70 to 81.17). Furthermore, clinical observations showed a general trend of decreased systolic blood pressure and significantly reduced pain scales immediately following the complementary therapies. The integration of structured health education and non-pharmacological holistic interventions effectively empowers the community to manage their cardiovascular and musculoskeletal health independently.

PENDAHULUAN

Tren peningkatan prevalensi penyakit tidak menular, khususnya hipertensi dan masalah muskuloskeletal seperti osteoarthritis maupun rematik, saat ini menjadi isu krusial dalam sistem kesehatan di Indonesia. Dampaknya tidak lagi eksklusif pada kelompok lanjut usia, melainkan mulai meluas ke segmen usia produktif. Berdasarkan analisis situasi dan studi pendahuluan (preliminary study) yang dilakukan sebelum program pengabdian di Desa Barikin, Kecamatan Haruyan, fenomena komorbiditas ini ditemukan sebagai keluhan utama masyarakat. Observasi awal pada warga menunjukkan bahwa mayoritas penderita terjebak dalam siklus keluhan kaku sendi yang saling memperburuk kondisi tekanan darah tinggi. Timbulnya kedua gangguan kesehatan ini secara simultan sangat dipengaruhi oleh kurangnya literasi kesehatan dan gaya hidup yang kurang tepat. Secara patofisiologis, nyeri sendi kronis yang tidak tertangani akan memunculkan stres psikis, memicu gangguan pola tidur, serta menstimulasi lonjakan aktivitas saraf simpatis yang pada gilirannya menaikkan angka tensi darah (Listria & Sutantri, 2023). Oleh karena itu, pengaplikasian terapi komplementer nonfarmakologis menjadi solusi yang sangat rasional untuk program pengabdian kepada masyarakat karena sifatnya yang aplikatif, minim biaya, dan dapat diadopsi sebagai perawatan mandiri di rumah, khususnya di area dengan keterbatasan layanan fasilitas kesehatan primer (Arifin & Mustofa, 2021; Wiliyanarti, 2023).

Program intervensi ini membawa konsep asuhan keperawatan holistik yang memadukan pemberian edukasi, terapi cairan melalui minuman *infused water*, hingga tindakan komplementer meliputi akupresur dan hidroterapi rendam kaki bersuhu 40°C. Berbagai studi nasional terkini telah membuktikan bahwa paparan air hangat pada kaki tidak hanya efektif merangsang vasodilatasi untuk menurunkan tekanan darah, tetapi juga secara signifikan mengendurkan ketegangan otot, melancarkan sirkulasi perifer, dan meredakan kekakuan sendi (Ery et al., 2022; Isnaeni et al., 2021; Linggariyana et al., 2023). Lebih dari itu, penggabungan metode tersebut dengan pijat akupresur diyakini mampu menstimulasi sekresi endorfin sebagai pereda nyeri alami yang turut menjaga kestabilan hemodinamik (Azzakiyah, K. N., & Kurniawan, n.d.; Faradhila et al., 2022). Dengan pendekatan yang komprehensif ini, masyarakat Desa Barikin diharapkan mampu merawat diri secara mandiri, sehingga lingkaran setan komorbiditas dapat diputus dan kualitas kesehatan warga meningkat secara optimal.

METODE

Rangkaian program pengabdian ini diselenggarakan berpusat di Balai Desa Barikin, Kecamatan Haruyan, dengan tetap menjunjung tinggi prinsip kerahasiaan medis dan pengisian lembar persetujuan (*informed consent*). Total sasaran peserta adalah 30 individu dari kelompok lansia maupun usia produktif yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi serta gangguan sendi. Rencana asuhan keperawatan holistik diterapkan melalui beberapa tahapan berikut:

Tahap 1 : Pengkajian Awal dan Terapi Hidrasi

Kegiatan diawali dengan proses pendaftaran, dilanjutkan dengan pengukuran parameter tekanan darah, identifikasi tingkat nyeri, serta pengisian lembar kuesioner pengetahuan awal (pre test). Di tahap ini, partisipan langsung diberikan asupan cairan bernutrisi berupa *infused water*. Penderita hipertensi mendapatkan racikan timun, lemon, dan selasih, sementara penderita nyeri sendi diberikan varian apel, kayu manis, dan selasih.

Tahap 2 : Pemberian Edukasi Kesehatan

Sebelum tindakan terapi fisik diberikan, intervensi difokuskan pada ranah kognitif melalui penyuluhan kesehatan. Metode edukasi yang digunakan adalah ceramah interaktif dan tanya jawab secara dua arah, dengan memanfaatkan media komunikasi visual berupa *leaflet*. Fokus

materi mencakup pengenalan komorbiditas, bahaya komplikasi, manajemen diet rendah natrium, serta anjuran olahraga yang aman bagi persendian. Tingkat pemahaman peserta diukur secara kuantitatif menggunakan instrumen kuesioner terstruktur yang dibagikan pada saat *pre-test* dan *post-test*.

Tahap 3 : Praktik Terapi Komplementer

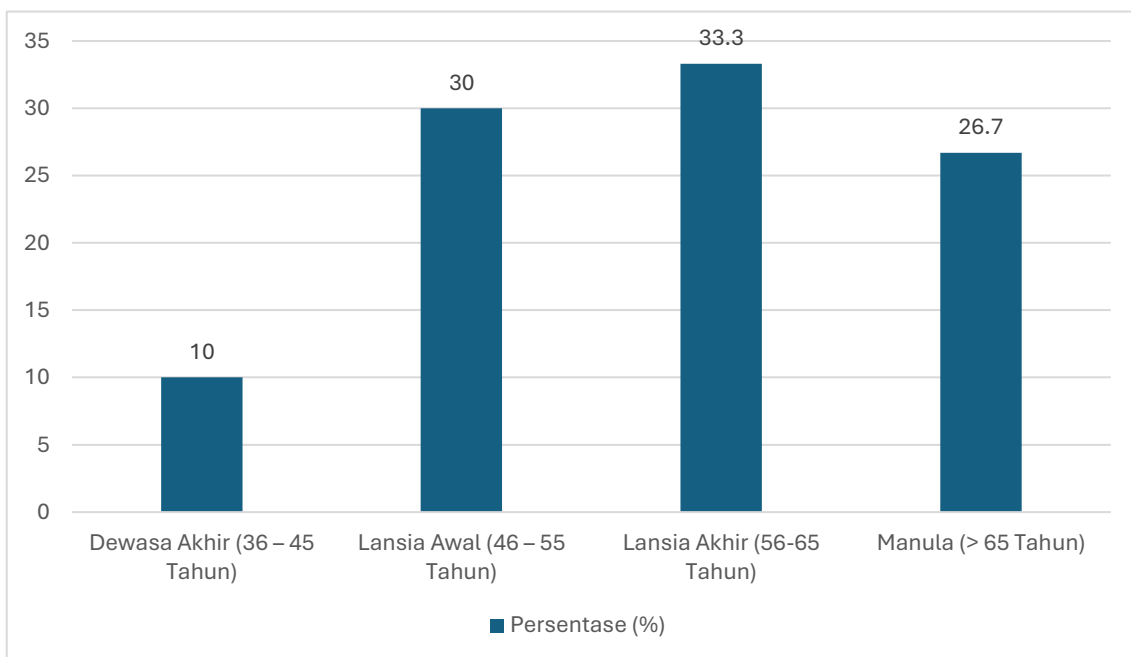
Seluruh partisipan diarahkan untuk mempraktikkan teknik akupresur secara bersama-sama dengan difasilitasi penggunaan minyak zaitun. Proses stimulasi titik meridian dilakukan menggunakan metode putaran lembut selama kurang lebih dua menit pada lima area utama, yaitu GB 20, LI 4, ST 36, ST 35/EX-LE 4, serta KI 1. Pasca pemijatan, peserta mengikuti sesi hidroterapi dengan merendam kaki ke dalam baskom berisi air hangat bersuhu $\pm 40^{\circ}\text{C}$ selama 10 hingga 15 menit guna menciptakan efek vasodilatasi dan relaksasi tungkai.

Analisis Data

Di penghujung acara, evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner *post test* untuk mengukur signifikansi peningkatan wawasan dan pemahaman edukasi kesehatan warga. Selain itu, dilakukan pengecekan ulang tekanan darah serta peninjauan perubahan skala nyeri pasca tindakan. Pemrosesan data menggunakan metode deskriptif komparatif, yakni membandingkan rata-rata persentase nilai aspek kognitif (*pre test* vs *post test*) serta parameter klinis sebelum dan sesudah intervensi komprehensif diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan realisasi program pengabdian di Desa Barikin, total 30 warga telah menerima paket edukasi dan asuhan keperawatan holistik secara paripurna. Mayoritas peserta adalah kalangan perempuan dengan jumlah 24 orang (80%), dan sisanya laki-laki berjumlah 6 orang (20%). Rincian pemetaan usia persentase peserta disajikan secara visual pada grafik (Gambar 1).



Gambar 1. Persentase Karakteristik Demografi Responden di Desa Barikin (N=30)

Hasil pemetaan demografis mengonfirmasi bahwa 90% penderita komorbiditas tekanan darah tinggi dan masalah persendian di wilayah ini berasal dari kelompok lanjut usia (berkisar antara 46 tahun sampai di atas 65 tahun). Realita ini memiliki korelasi yang sangat kuat dengan kemunduran fungsi organ akibat penuaan, meskipun kelompok usia dewasa akhir perlahan mulai menunjukkan gejala serupa akibat pola hidup yang tidak sehat. Lebih lanjut, perbandingan tingkat pemahaman warga beserta hasil pengukuran klinis (tensi, nadi, tingkat nyeri) diuraikan dalam tabel evaluasi (Tabel 1).

Tabel 1. Rerata Hasil Evaluasi Pengetahuan dan Parameter Klinis (N=30)

Indikator Evaluasi	Sebelum Terapi (Pre)	Sesudah Terapi (Post)
Tingkat Pengetahuan Edukasi	69,70	81,17
Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	160,03	150,42
Tekanan Darah Diastolik (mmHg)	87,42	86,67
Frekuensi Nadi (x/menit)	86,75	80,57
Skala Nyeri Sendi (1-10)	2,92	1,50

Tinjauan pada aspek kognitif peserta mendemonstrasikan adanya lonjakan nilai rata-rata pemahaman materi pasca penyuluhan, bergerak dari skor awal *pre test* 69,70 naik menjadi skor *post test* 81,17. Capaian positif yang diukur melalui instrumen kuesioner evaluasi ini sangat dipengaruhi oleh metode ceramah interaktif dan penggunaan alat bantu visual *leaflet*. Lembaran edukasi yang dipenuhi gambar dan teks ringkas terbukti ampuh membantu kalangan lansia mencerna informasi medis terkait pembatasan asupan garam dan anjuran gerak fisik (Ernawati et al., 2020; Rahayu et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa sarana edukasi visual sangat efektif mendongkrak daya ingat pasien, yang menjadi langkah krusial dalam menumbuhkan kesadaran kepatuhan terapi di rumah (Andrianto et al., 2024).

Setiap partisipan mendapatkan kombinasi asuhan holistik dalam satu waktu, mulai dari terapi cairan *infused water*, intervensi titik akupresur (GB 20, LI 4, ST 36, ST 35, KI 1), hingga proses perendaman kaki dalam air hangat. Tindakan terpadu ini membuahkan hasil sinergis yang secara nyata menekan rata-rata tekanan darah sistolik dari 160,03 turun menjadi 150,42 mmHg, menormalkan denyut nadi dari 86,75 ke angka 80,57 kali per menit, dan secara signifikan meringankan keluhan nyeri dari skala 2,92 menjadi 1,50.

Ditinjau dari aspek fisiologis, konsumsi *infused water* yang padat akan antioksidan dan kalium berfungsi krusial dalam memulihkan kondisi endotel pembuluh darah dan menstimulasi *nitric oxide* (Rofiqoh & Gobel, 2023). Manfaat ini disempurnakan oleh paparan suhu hangat di area kaki yang mendorong terjadinya pelebaran pembuluh darah perifer. Vasodilatasi pada ekstremitas bagian bawah ini otomatis mereduksi resistensi vaskular secara sistemik, yang berdampak langsung pada berkurangnya beban pemompaan jantung dan ditandai oleh menurunnya angka sistolik (Arifin & Mustofa, 2021; Irawan et al., 2022)

Bersamaan dengan itu, efek anti inflamasi dari racikan *infused water* yang dikombinasikan dengan sentuhan akupresur sukses memicu sistem saraf pusat memproduksi hormon endorfin (Azzakiyah, K. N., & Kurniawan, n.d.; Faradhila et al., 2022). Hormon ini bekerja layaknya obat pereda nyeri alami yang menekan sensasi ngilu di persendian, sekaligus menghadirkan ketenangan untuk meredam saraf simpatis. Penurunan stres akibat hilangnya rasa sakit ini pada akhirnya mencegah tensi darah lansia melonjak kembali (Listria & Sutantri, 2023).



Gambar 2. Pelaksanaan Intervensi Asuhan Keperawatan Holistik di Desa Barikin : (a) Edukasi Kesehatan, (b) Pemberian Hidrasi Infused Water, (c) Praktik Mandiri Pijat Akupresur, (d) Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat

Kendati demikian, hasil observasi menunjukkan angka diastolik hanya turun tipis (dari 87,42 menjadi 86,67 mmHg) dan sebagian warga tidak merasakan perubahan klinis yang instan. Fenomena ini didukung oleh berbagai literatur yang menegaskan bahwa kakunya arteri dan hilangnya elastisitas pembuluh darah pada lansia menyebabkan durasi serta respons penurunan tensi sangat bervariasi antar individu (Isnaeni et al., 2021; Kusuma et al., 2021). Oleh karenanya, agar penanganan komorbiditas ini optimal, warga tetap wajib patuh pada jadwal konsumsi obat medis jangka panjang secara berdampingan dengan terapi mandiri ini (Alfian et al., 2021).

KESIMPULAN

Penerapan asuhan keperawatan komunitas yang komprehensif melalui integrasi penyuluhan edukasi visual dan tindakan holistik (pemenuhan cairan *infused water*, pijatan akupresur, dan perendaman kaki air hangat) terbukti menjadi solusi yang efektif bagi masyarakat. Rangkaian kegiatan ini tidak hanya secara valid dan terukur sukses meningkatkan wawasan kognitif kemandirian kesehatan partisipan, tetapi juga menciptakan efek vasodilatasi untuk meringankan beban kerja organ sirkulasi, sekaligus merangsang endorfin sebagai pengurang rasa sakit persendian. Pencapaian program ini menegaskan bahwa kombinasi antara edukasi interaktif dan terapi komplementer mandiri yang praktis merupakan kunci utama dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan fisik penderita komorbiditas di kawasan perdesaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Banjarmasin beserta seluruh jajaran dosen dan staf pengajar atas segala fasilitas, bimbingan akademis, dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan Praktik Profesi Keperawatan Holistik. Penghargaan yang tinggi juga kami sampaikan kepada pihak Puskesmas Barikin, fasilitator desa, serta para kader kesehatan setempat atas seluruh koordinasi, pendampingan, dan bantuan nyata di lapangan. Terima kasih yang tak terhingga kami tujukan kepada warga dan responden di Desa Barikin yang telah menyambut kami dengan hangat serta berpartisipasi penuh antusias dalam serangkaian kegiatan pengabdian ini. Akhir kata, terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan namanya satu per satu atas segala sumbangsih dan pendampingannya sehingga seluruh rangkaian acara maupun penulisan naskah jurnal ini bisa tuntas dengan optimal.

REFERENSI

- Alfian, S. D., Sukandar, H., Boven, J. F. M. Van, Denig, P., Abdulah, R., & Hak, E. (2021). *Effectiveness of a targeted and tailored pharmacist-led intervention to improve adherence to antihypertensive drugs among patients with type 2 diabetes in Indonesia: A cluster randomised controlled trial*. April 2020, 2032–2042. <https://doi.org/10.1111/bcp.14610>
- Andrianto, D., Oetari, R., & Purwidyaningrum, I. (2024). *Education Influence Using Leaflet Media on the Level of Knowledge, Compliance, and Therapy Outcomes in Prolanis Hypertension Patients at X Clinic Surakarta*. 3(3), 779–798.
- Arifin, N., & Mustofa, A. (2021). *Penerapan rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi*. 2(3).
- Azzakiyah, K. N., & Kurniawan, W. E. (2023). (n.d.). Asuhan Keperawatan Nyeri Akut pada Ny. S dengan Rendam Kaki Menggunakan Rebusan Jahe Merah terhadap Penderita Hipertensi. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 59–66. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.1302>
- Ernawati, I., Fandinata, S. S., & Permatasari, S. N. (2020). *The Effect of Leaflet on Hypertension Knowledge in Hypertensive Patients in Community Health Center in Surabaya City*.
- Ery, Y. N., Edita, P., Panjaitan, D., Fauzia, N., Irma, S., Mamik, R., Nur, W., Santi, R., Tuti, M., & Yeni, A. (2022). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pre eklampsia Berat. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), Pp. 102-113.
- Faradhila, R., Armiyati, Y., & Mustofa, A. (2022). *Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Menggunakan Terapi Pijat Refleksi*.
- Irawan, D., Asmuji, & Yulis, Z. E. (2022). Pengaruh Rendam Kaki Air Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 9(2), 119–125.
- Isnaeni, A. N., Sudiarto, S., & P, F. D. (2021). Literature Review Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Sentani Nursing Journal*, 4(1), 9–22. <https://doi.org/10.52646/snj.v4i1.89>

- Kusuma, W., Tiranda, Y., & Sukron. (2021). Terapi Komplementer yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(November).
- Linggariyana, L., Trismiyana, E., & Furqoni, P. D. (2023). Asuhan Keperawatan dengan Teknik Rendam Kaki untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Sri Pendowo Lampung Timur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(2), 646–651. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8126>
- Listria, I., & Sutantri. (2023). *Studi Kasus: Penerapan Intervensi Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat Serai dan Garam) dan Relaksasi Murotal Al-Quran pada Lansia dengan Hipertensi*. 02(12), 2–4. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i12.830>
- Rahayu, B. H., Jama, F., & Munir, N. (2023). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Hamil Preeklampsia*. 4(2), 183–191.
- Rofiqoh, & Gobel, S. G. V. (2023). Influence Giving Infusion of Lemon Water (Citrus Limon) and Cucumber (Cucumissativus L) on Sufferer Hypertension in Region Work Public Healt Center Puuwatu City Kendari. *Mediatory*, 11(9), 181–189.
- Wiliyanarti, P. F. (2023). *Penerapan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat pada Kelompok Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kalijudan Surabaya The Application of Foot SOAK Therapy Using Warm Water on Elderly Group With Hypertension in Kalijudan, Surabaya*. 101–109.