

## EDUKASI PENERAPAN AKUPRESUR PADA LANSIA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI PUSKESMAS MENDAWAI KOTAWARINGIN BARAT

Dwi Suprapti<sup>1</sup>, Ayu Aminatussyadiah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>DIII Kebidanan, STIKES Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun Kalimantan Tengah, Indonesia  
e-mail: dwi.suprapti99@gmail.com<sup>1</sup>, ayuyadiah@gmail.com<sup>2</sup>

### Abstrak

Usia lebih dari 60 tahun membuat lansia mengalami perubahan secara anatomis, fisiologis dan perubahan biokimia pada tubuh sehingga berdampak pada fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan sehingga dapat memicu timbulnya gangguan kesehatan seperti hipertensi yang terjadi pada lansia dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia. Lansia dengan hipertensi kerap sekali menggantungkan pada penggunaan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah dalam jangka waktu yang panjang karena dapat menimbulkan komplikasi penyakit berupa : stroke, gangguan pada ginjal, gangguan pada mata, bahkan serangan jantung, kekhawatiran tersebut yang dikeluhkan pada lansia dengan pasien hipertensi mengejar pengobatan korelatif sebagai keputusan elektif untuk pengobatan. Pemberian terapi akupresur yang murah, mudah dan aman untuk dapat membantu menurunkan tekanan darah dan membuat rasa nyaman pada lansia. Teknik pemijatan menggunakan jari pada titik meridian akupresur, sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia di Puskesmas Mendawai Kabupaten Kotawaringin Barat. Kegiatan ini dilakukan dalam sehari, dimulai pada pukul 08.30 WIB sampai selesai, tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah di Posbindu Puskesmas Mendawai yaitu di pelataran Masjid Mujahidin Kecamatan Arut Selatan Kotawaringin Barat, di ikuti oleh 18 lansia, metode dilakukan dengan memberikan post test, penyuluhan, serta praktik pemijatan akupresur dan terakhir post test. Hasil pretest dari 18 peserta, 13 peserta (72,2%) memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang hipertensi. Setelah dilakukan program PKM didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan dimana 16 peserta (88,89%) sudah memiliki pengetahuan dan keterampilan baik dalam penanganan penurunan keluhan hipertensi, sesuai dengan tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan edukasi kepada lansia untuk dapat menangani keluhan hipertensi dengan teknik non farmakologi agar kualitas hidupnya dapat meningkat dan pengetahuan tentang penanganan keluhan hipertensi secara mandiri dapat tercapai.

**Kata Kunci:** Edukasi, Terapi, Akupresur, Hipertensi, Lansia

### Abstract

The age of more than 60 years makes the elderly experience changes in anatomical, physiological and biochemical changes in the body so that it has an impact on the functions and abilities of the body as a whole so that it can trigger health problems such as hypertension that occurs in the elderly can have a negative impact on the health and quality of life of the elderly. Elderly people with hypertension often rely on the use of drugs to lower blood pressure in the long term because it can cause complications in the form of: stroke, kidney disorders, eye disorders, even heart attacks, these concerns are complained of in the elderly with hypertensive patients pursuing correlative treatment as an elective decision for treatment. The provision of acupressure therapy is cheap, easy and safe to help lower blood pressure and make the elderly feel comfortable. Massage technique using fingers at acupressure meridian points, the target of this community service activity is the elderly at the Mendawai Health Center, West Kotawaringin Regency. This activity is carried out in a day, starting at 08.30 WIB until it is finished, The place of community service is at the Mendawai Health Center Posbindu, namely in the courtyard of the Mujahideen Mosque, South Arut District, West Kotawaringin, followed by 18 elderly people, the method is carried out by providing post tests, counseling, and acupressure massage practices and finally post tests. Pretest results of 18 participants, 13 participants (72.2%) had poor knowledge about hypertension. After the PKM program was carried out, the results of an increase in knowledge were obtained where 16 participants (88.89%) already had good knowledge and skills in handling the reduction of hypertension complaints, In accordance with the purpose of this activity to provide education to the elderly to be able to handle hypertension complaints with non-pharmacological techniques so that their quality of life can improve and knowledge about handling hypertension complaints independently can be achieved.

**Keywords:** Education, therapy, acupressure, hypertension, elderly

## PENDAHULUAN

Kemajuan kesejahteraan sangat penting untuk peningkatan publik yang berarti membangun kesadaran, kesiapan dan kapasitas daerah setempat untuk hidup solid untuk mencapai status kesejahteraan yang ideal. Salah satu tanda peningkatan kesejahteraan yang efektif adalah perluasan masa depan. Memperluas masa depan menyiratkan bahwa tingkat populasi lama berkembang (Kemenkes RI, 2013).

Menurut Kemensos RI (2008) pada Perundang-undangan No.13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang telah berumur 60 tahun atau lebih, baik laki-laki maupun perempuan. Jumlah lansia di dunia tumbuh dengan sangat pesat bahkan tercepat jika dibandingkan dengan kategori usia yang lainnya.

Pada tahun 2020 proporsi penduduk lanjut usia di dunia sebanyak 727 juta orang dengan umur rerata 60 tahun. Asosiasi Kesejahteraan Dunia memproyeksikan bahwa populasi lansia di dunia pada tahun 2050 yang akan datang, dapat diperkirakan angka ini akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar. Populasi lansia secara global akan meningkat dari 9,3% pada tahun 2020 menjadi 16% di tahun 2050 (United Nations, 2020).

Peningkatan jumlah lansia dengan kondisi medis yang mereka hadapi salah satunya dan sering dialami oleh banyak lansia adalah hipertensi. Menurut *American Heart Association* (AHA) 2017, data total populasi yang mengalami hipertensi dalam 9.623 orang hipertensi, terdapat 4.717 (49%) pria dan 4.906 (51%) wanita menderita hipertensi. Menurut BPS (2020), data populasi penduduk lanjut usia di Indonesia di tahun 2020 mencapai 26 juta orang atau 9,92% dari total populasi penduduk Indonesia. Jumlah ini membuat Indonesia sebagai negara yang berada pada posisi ketiga diantara negara di Asia dengan jumlah populasi lanjut usia terbanyak setelah negara China dan negara India (Kemenkes RI, 2013).

Data populasi lanjut usia dengan hipertensi di Kabupaten Kotawaringin Barat menurut BPS Kobar (2023), data jumlah lansia usia 50-70 laki-laki berkisar 27.630 orang, lansia Perempuan berkisar 23.288 orang. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Lin et al (2016). Pemberian pijatan akupresur pada titik meridian taichong selama 15 menit pada 80 pasien dengan hipertensi yang dibagi menjadi dua kelompok perlakuan yaitu kelompok dengan eksperimen dan kelompok dengan control (pemberian obat hipertensi). Hasil yang didapat adalah adanya penurunan tekanan darah pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok control tidak ada perubahan signifikan.

Menurut pengabdian masyarakat sebelumnya yang dilakukan oleh Zulhan et al (2021). Pemberian pengetahuan dan pelatihan akupresur pada keluarga lansia dengan titik GB 20 pada 10 keluarga didapatkan peningkatan pengetahuan dan kemampuan untuk menangani lansia dengan hipertensi.

Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi kepada lansia untuk dapat menangani keluhan hipertensi dengan teknik non farmakologi agar kualitas hidupnya dapat meningkat dan pengetahuan tentang penanganan keluhan hipertensi secara mandiri dapat tercapai.

## METODE

Kegiatan ini di koordinir oleh Dosen yang melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dan dibantu oleh 3 kader Posbindu (Pos Binaan Terpadu) Puskesmas Mendawai, Kelurahan Mendawai, Kecamatan Arut Selatan, Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah. Adapun yang menjadi sasaran penyuluhan adalah lansia yang belum mengetahui dan memahami tentang edukasi terapi akupresur untuk menurunkan tekanan darah dan membuat nyaman lansia. Tim pelaksanaan kegiatan telah melakukan setting tempat saat peninjauan yaitu hari Sabtu, 23 September 2023 Kegiatan ini dilakukan dalam sehari, dimulai pada pukul 08.30 WIB di ikuti oleh 18 lansia. Tempat pelaksanaan Pengabdian Masyarakat adalah di Posbindu Puskesmas Mendawai yaitu di pelataran Masjid Mujahidin Kecamatan Arut Selatan Kotawaringin Barat.

Tahapan pada kegiatan PKM yang dilakukan adalah melalui beberapa tahapan. Yang diantaranya pada tahapan awal yakni melakukan persiapan berupa menyusun untuk persiapan administrasi, kemudian pada tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dari pembukaan, pemberian pre test panyajian materi, memberikan penyuluhan, dan pada tahapan yang terakhir yakni melakukan evaluasi dengan cara memberikan post test kemudian melakukan penilaian langsung terkait pemijatan akupresur mandiri untuk membantu menurunkan tekanan darah dan membuat rasa nyaman pada lansia. Setelah itu Pada tahapan yang terakhir ini juga dilakukan dengan melihat perbandingan nilai pre test dan post

tes untuk menilai pengetahuan melakukan tentang penerapan terapi akupresur untuk menurunkan tekanan darah dan membuat rasa nyaman pada lansia.

Kemudian hasil pengabdian dilaporkan ke Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah menggunakan metode ceramah tanya jawab dan demonstrasi pijat akupresur dengan menggunakan media cetak yakni Leaflet. metode ceramah tanya jawab ini menjadi pilihan tim PKM dikarenakan Sebagian masih ada lansia yang kurang mengetahui dan memahami tentang pijat akupresur yang dapat di lakukan oleh lansia untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mampu membuat rasa nyaman pada lansia.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang dicapai dari kegiatan PKM kami disebutkan pada tabel 1 Program Kegiatan dan hasil capaian.

Tabel 1. Program kegiatan dan Hasil yang dicapai

NO	Program Kegiatan	Hasil capaian
1	Edukasi materi tentang hipertensi	Pengetahuan lansia tentang penyakit hipertensi mengalami peningkatan
2	Edukasi titik akupresur pada lansia	Lansia mampu menentukan titik yang tepat untuk penanganan hipertensi
3	Pelatihan akupresur pada lansia untuk keluhan hipertensi	Lansia mampu mengulangi terapi akupresur yang telah di demonstrasikan dengan tepat
4	Melakukan pretest dan posttest untuk mengevaluasi pengetahuan dan keterampilan lansia dengan jumlah peserta sebanyak 18 orang	Setelah terkumpulnya data kuantitatif tentang tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan pre test dan post test pada kegiatan PKM selesai tentang akupresur untuk hipertensi. Dimana hasil yang didapat yaitu 16 orang lansia mengalami peningkatan pengetahuan dibandingkan dengan skor sebelum dan sesudah program PKM dilaksanakan.

Gambaran pengetahuan lansia sebelum dan sesudah pelaksanaan program PKM ini kami sebutkan pada tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Pre test dan Post test pada Program PKM.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Pre test dan Post test Pelaksanaan Program PKM

Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	5	27,8	16	88,89
Kurang Baik	13	72,2	2	11,11
Total	18	100%	18	100%

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat kami disebutkan pada tabel 2.3 diketahui bahwa hasil pre test sebelum pelaksanaan program PKM, Sebagian besar 13 lansia (72,2%) memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang hipertensi. Setelah dilakukan post test program PKM didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan dimana 16 lansia (88,89%) sudah memiliki pengetahuan dan keterampilan baik dalam penanganan penurunan keluhan hipertensi.

Dokumentasi dari program kegiatan PKM yang sudah dilakukan kami sebutkan pada gambar 1 dan gambar 2.



Gambar 1 Demonstrasi Akupresur

## SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil PKM ini adalah setelah dilakukan sosialisasi tentang hipertensi, Sosialisasi titik akupresur pada lansia, Pelatihan akupresur pada lansia untuk keluhan hipertensi, Melakukan pre test dan post test untuk mengevaluasi pengetahuan dan keterampilan lansia dengan jumlah peserta sebanyak 18 orang diketahui bahwa sebelum pelaksanaan program PKM, Sebagian besar lansia (72,2%) memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang hipertensi. Setelah dilakukan program PKM didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan dimana (88,89%) lansia sudah memiliki pengetahuan dan keterampilan baik dalam penanganan penurunan keluhan hipertensi, sesuai dengan tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan edukasi kepada lansia untuk dapat menangani keluhan hipertensi dengan teknik non farmakologi agar kualitas hidupnya dapat meningkat dan pengetahuan tentang penanganan keluhan hipertensi secara mandiri dapat tercapai.

## SARAN

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber ataupun referensi terkait objek yang diteliti agar hasil penelitiannya lebih lengkap lagi. Objek penelitian ini diharapkan dapat diperluas lagi dan tidak terbatas pada perusahaan sektor pariwisata saja melainkan perusahaan sektor lainnya seperti transportasi untuk memperoleh hasil yang akurat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun, Kader Posyandu Lansia Puskesmas Mendawai yang telah memfasilitasi kegiatan PKM ini, dan Para ibu Lansia atas bantuan dan kerjasamanya sehingga kegiatan PKM ini bisa berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association.(2017). High Blood Pressure Clinical Practice Guil
- Badan Pusat Statistik. (2023). Kabupaten Kotawaringin Barat Dalam Angka 2023. Kotawaringin Barat
- Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia (2020). 2020:4, 125. <https://www.bps.go.id/publication/2020/12/21/0fc023221965624a644c1111/statistik-penduduk-lanjut-usia-2020.html>
- Gan-Hon Lin, W.-C. C.-J.-C. (2016). Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine.
- Kemendes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemendes RI Dermawan D Dan Rusdi. 2013. Keperawatan Jiwa; Konsep dan Kerangka Kerja Asuhan Keperawatan Jiwa.
- United Nations (2019). World Population Ageing 2019. Dep Econ Soc Aff Popul Div.:1. <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulati onAgeing2019-Highlights.pdf>. Accessed March 14, 2021
- Zulham Efendi, A., (2021). Pelatihan Dan Pendampingan Akupresur Awam Pada Keluarga Lansia Dengan Hipertensi. Jurnal ABDI MERCUSUAR