

PENERAPAN TERAPI AKUPRESUR MANDIRI SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Sri Rahayu¹, Ade Sucipto², Rukmini Syahleman³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika
email: srirahayuhusain130995@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah suatu kondisi ketika tekanan pada pembuluh darah meningkat dengan sistol >140 mmHg dan diastole >90 mmHg, disebut *silent killer* yang menjadi masalah serius di dunia termasuk negara Indonesia. Prevalensi hipertensi yang tinggi jika tidak terkontrol menyebabkan masalah kesehatan dan komplikasi seperti, stroke, penyakit jantung koroner, dan ginjal. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta kemampuan penderita hipertensi dan keluarga dalam menerapkan akupresur secara mandiri untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah segala resiko komplikasi. Pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi, pelatihan dan pendampingan masyarakat dalam menerapkan terapi akupresur sebagai terapi komplementer, media yang digunakan leaflet dan penayangan power point terkait terapi akupresur. Peserta yang hadir saat kegiatan sebanyak 30 orang penderita hipertensi grade 1 dan 2. Pada posttest setelah diberikan edukasi, pelatihan dan pendampingan masyarakat dalam menerapkan terapi akupresur sebagai terapi komplementer menunjukkan terdapat perbedaan bermakna penurunan tekanan darah sistol dan diastol pada peserta sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur, selisih penurunan pada sistol 22,33 mmHg dan selisih penurunan pretest-posttest diastol 10,67 mmHg. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait hipertensi dan manfaat penerapan terapi komplementer akupresur mandiri sebagai salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah serta masyarakat mampu mengikuti demonstrasi teknik dan titik-titik akupresur untuk hipertensi dan masyarakat mampu menerapkan terapi akupresur tersebut yang berkaitan dengan penatalaksanaan hipertensi.

Kata Kunci: Terapi Akupresur; Tekanan Darah; Hipertensi.

Abstract

Hypertension is a condition when the pressure in the blood vessels increases with systole >140 mmHg and diastole >90 mmHg, it is called a silent killer which is a serious problem in the world, including Indonesia. The high prevalence of hypertension, if not controlled, causes health problems and complications such as stroke, coronary heart disease and kidney disease. This community service aims to increase the knowledge and ability of hypertension sufferers and their families to apply acupressure independently to control blood pressure and prevent any risk of complications. Implementation of activities includes education, training and assistance to the community in implementing acupressure therapy as a complementary therapy, the media used are leaflets and the presentation of power points related to acupressure therapy. Participants who attended the activity were 30 people suffering from grade 1 and 2 hypertension. In the posttest after being given education, training and community assistance in applying acupressure therapy as a complementary therapy, it showed that there was a significant difference in the reduction in systolic and diastolic blood pressure in participants before and after being given acupressure therapy, the difference in the reduction in systole was 22.33 mmHg and the difference in the reduction in pretest-posttest diastole 10.67 mmHg. There was an increase in participants' knowledge regarding hypertension and the benefits of implementing independent acupressure complementary therapy as a non-pharmacological treatment that can reduce blood pressure and the public was able to take part in demonstrations of techniques and acupressure points for hypertension and the public was able to apply acupressure therapy related to the management of hypertension.

Keywords: Accupressure, Blood Pressure, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi ketika tekanan pada pembuluh darah meningkat dengan sistol >140 mmHg dan diastole >90 mmHg, yang disebut *silent killer* karena penderita tidak menunjukkan tanda dan gejala sehingga menjadi masalah serius di dunia termasuk negara Indonesia. Prevalensi hipertensi yang tinggi jika tidak terkontrol maka akan menjadi ancaman kesehatan masyarakat dan memicu

potensi yang dapat menyebabkan komplikasi seperti, stroke, penyakit jantung koroner, dan ginjal (Aminuddin, Sudarman & Syakib, 2020).

Menurut laporan kinerja instansi pemerintah Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah pada tahun 2020 Penyakit Tidak Menular (PTM) masih menjadi tantangan, penyakit-penyakit degeneratif/penyakit tidak menular berpotensi besar sebagai penyebab kematian. Angka kejadian hipertensi sebanyak 10.567 kasus lama dan 1.124 kasus baru per tahun. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Kotawaringin Barat terdapat 10 penyakit dengan pasien rawat inap terbanyak diantaranya hipertensi esensial dan penyakit hipertensi lainnya, diabetes melitus tanpa tergantung insulin dan gagal jantung yang termasuk ke dalam Penyakit tidak menular (PTM), prevalensi penderita hipertensi dari tahun 2021 berjumlah 12.726 kasus.

Pemerintah telah melakukan langkah upaya untuk menurunkan tingkat hipertensi yang terjadi di Indonesia yaitu dengan melakukan deteksi dini hipertensi secara aktif (skrining), meningkatkan akses masyarakat terhadap pelayanan deteksi dini melalui kegiatan posbindu, meningkatkan akses penderita terhadap pengobatan hipertensi melalui revitalisasi puskesmas, meningkatkan sumberdaya tenaga kesehatan yang profesional dan kompeten, peningkatan manajemen pelayanan secara komprehensif (terutama promotif dan preventif) dan holistik serta meningkatkan ketersediaan sarana dan prasarana promotif-preventif maupun sarana prasarana diagnostik dan pengobatan (Kemenkes RI, 2019).

Manajemen hipertensi yang tepat memerlukan intervensi farmakologis dan non-farmakologis. Intervensi nonfarmakologis membantu mengurangi dosis harian obat antihipertensi dan menunda perkembangan dari prehipertensi ke tahap hipertensi (Mahmood et al., 2019). Terapi non farmakologis menjadi pilihan alternatif yang dapat mencegah dan mengatasi hipertensi. terapi secara non farmakologis memiliki keuntungan salah satunya harga yang murah dan tidak memiliki efek negatif. Beberapa terapi komplementer keperawatan yang dapat diberikan untuk penderita hipertensi yaitu: meditasi, yoga, akupresur, terapi autogenik (Arissandi et al., 2019).

Terapi akupresur adalah suatu bentuk terapi dengan memberikan pijatan dan stimulasi pada titik atau titik tertentu pada tubuh (Saputra & Mulyadi, 2020). Akupresur dilakukan dengan cara menekan atau memberikan getaran selama 15-20 detik pada setiap tempat atau titik (Aminuddin, Sudarman & Syakib, 2020). Teknik ini sangat efisien dan relatif aman karena tidak dilakukan secara invasif atau melukai kulit tubuh. Manfaat akupresur termasuk membantu dalam manajemen stres, menenangkan ketegangan saraf, meningkatkan relaksasi tubuh, meningkatkan sirkulasi darah sehingga proses oksigenasi ke jaringan lebih lancar, dan sangat bermanfaat dalam mengurangi insomnia. Teknik terapi ini menggunakan jari yang dilakukan pada titik-titik yang berhubungan dengan hipertensi (Pujiastuti, 2019).

Titik-titik akupresur ini berada di permukaan kulit yang sensitif terhadap perangsangan biolistrik dan dapat menghantarkan rangsangan, dimana dengan perangsangan di titik akupresur menyebabkan keluarnya hormon endorfin, suatu neuro transmitter yang dapat mengurangi rasa nyeri (Cita, E. E & Ka'arayeno, A. J. 2022). Produksi hormone endorphin yang dapat mengurangi produksi asam laktat sehingga memberikan kondisi rileks dan nyaman pada tubuh pasien. Kondisi rileks dapat menstimulus saraf otonom yang berefek pada penurunan respon syaraf simpatis dan peningkatan respons saraf parasimpatis. Respons saraf parasimpatis cenderung menurunkan aktifitas tubuh sehingga tubuh mengalami relaksasi dan mengalami penurunan aktifitas metabolik. Penurunan kadar hormon adrenalin juga terjadi saat pemberian terapi akupresur yang akan memberikan rasa tenang dan rileks sehingga berdampak pada perlambatan denyut jantung yang akhirnya akan membuat tekanan darah mengalami penurunan (Suwarini, N. M, 2021).

Berdasarkan pendataan di wilayah kerja puskesmas Sungai rangit didapatkan kejadian penyakit hipertensi sebanyak 70%. Di saat sakit upaya keluarga di obati sendiri sebanyak 50% dan di biarkan sebanyak 50%, untuk mengatasi hipertensinya yaitu dengan menggunakan terapi herbal dan farmakologis. Terapi komplementer Akupresur belum pernah dilakukan, penderita dan keluarga juga tidak mengetahui bahwa terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah pada kasus hipertensi. Hal ini disebabkan kurangnya kesadaran, dan pengetahuan masyarakat untuk menjaga kesehatan dan perilaku hidup yang sehat.

Pengabdian kepada masyarakat merupakan kegiatan yang dilakukan baik individu, kelompok atau bersama-sama untuk membantu masyarakat sesuai dengan visi dan misi yang diembannya, baik berupa pengalaman ilmu pengetahuan, teknologi, seni maupun kesehatan yang langsung dilaksanakan ke masyarakat secara institusional dan profesional sebagai salah satu tugas tanggung jawab terhadap perguruan tinggi. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun mengenai penerapan "Terapi Akupresur Mandiri Sebagai Upaya Penurunan Tekanan

Darah Pada Penderita Hipertensi”. Melalui Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan penderita hipertensi tentang penerapan akupresur untuk mencegah dan pengendalian tanda gejala penyakit hipertensi.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Pangkalan Satu Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rangit dari tanggal 18-20 Agustus 2023. Pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi, pelatihan dan pendampingan masyarakat dalam menerapkan terapi akupresur sebagai terapi komplementer untuk penderita hipertensi dengan media leaflet dan penayangan power point terkait terapi akupresur. Jumlah peserta yang hadir saat kegiatan sebanyak 30 orang penderita hipertensi grade 1 dan 2. Setelah data pretest dan posttest peserta terkait pengetahuan tentang hipertensi dan akupresur, dan tekanan darah terkumpul akan dianalisis dan disajikan dalam tabel deskriptif.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di Desa Pangkalan Satu Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rangit, menunjukkan ketercapaian dari program yang dilakukan oleh tim pelaksana bekerjasama dengan mitra yang disajikan pada hasil data berikut:

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan berdasarkan umur

Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
36 – 45	3	10
46 – 55	7	23
56 – 65	9	30
66 – 75	11	37
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa sebagian besar peserta berumur 66-75 tahun sejumlah 11 orang (37%).

Tabel 2. Karakteristik peserta kegiatan berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perempuan	25	83,4
Laki-Laki	5	16,6
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukan sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 orang (83,4%).

Tabel 3. Karakteristik peserta kegiatan berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SD	17	57
SMP	8	27
SMA	5	16
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta pada kegiatan ini tingkat pendidikan terakhir SD yaitu sebanyak 17 responden (57%).

Tabel 4. *Pretest-posttest* tingkat pengetahuan penderita hipertensi

Tingkat Pengetahuan	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Baik	6	10
Cukup	8	12
Kurang	16	8
Total	30	30

Berdasarkan Tabel 4 diketahui pada pretest sebagian besar reponden tingkat pengetahuan kurang sebanyak 16 orang, setelah diberikan edukasi terkait hipertensi dan terapi komplementer akupresur terjadi peningkatan pengetahuan peserta kegiatan 12 orang pengetahuan cukup dan 10 orang kategori baik.

Tabel 5. *Pretest-posttest* tekanan darah diastol dan sistol pada penderita hipertensi

Tekanan Darah	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
	Mean	Mean	
Sistol	157.53 mmHg	135.20 mmHg	22,33 mmHg
Diastol	95.67 mmHg	85.00 mmHg	10,67 mmHg

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna penurunan tekanan darah sistol dan diastol pada peserta sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur. Rerata tekanan darah sistol peserta sebelum diberikan terapi akupresur yaitu 157.53 mmHg dan setelah diberikan terapi akupresur rerata sistol 135.20 mmHg, selisih penurunan 22,33 mmHg. dan rerata diastol sebelum diberikan terapi akupresur yaitu 95.67 mmHg mengalami penurunan menjadi 85.00 mmHg dengan selisih penurunan pretest-posttest 10,67 mmHg.

Dokumentasi dari kegiatan yang sudah dilakukan dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2. Foto Bersama Setelah Kegiatan Bersama pihak Puskesmas Sungai Rangit, Kader, Ketua RT dan peserta dan Pelatihan dan pendampingan demonstrasi terapi akupresur yang diikuti oleh peserta

Berdasarkan data yang disajikan diatas serta hasil evaluasi pada posttest setelah dilakukan edukasi, pelatihan dan pendampingan masyarakat dalam menerapkan terapi akupresur sebagai terapi komplementer untuk penderita hipertensi dengan media leaflet dan penayangan power point terkait terapi akupresur dan penilaian prosedur pelaksanaan akupresur yang dilakukan oleh masyarakat menunjukkan bahwa semua peserta dapat melakukan dan mendemonstrasikan tindakan akupresur pada 9 titik yang telah diajarkan. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sungai rangit menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna penurunan tekanan darah sistol dan diastol pada peserta sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur, selisih penurunan pada sistol 22,33 mmHg dan selisih penurunan pretest-posttest diastole 10,67 mmHg.

Teknik penekanan akupresur secara effleurage dan friction dengan jari-jari ke permukaan kulit sesuai titik jalur meridian dapat menurunkan tekanan darah sistol dan diastol serta gejala hipertensi.

Adanya penekanan pada meridian tersebut menstimulasi organ tubuh tertentu dengan mengaktifkan aliran energi (chi) tubuh. Dengan aktifnya aliran energi (chi) tubuh maka akan membantu menyeimbangkan kesehatan tubuh sesuai fungsi masing-masing klasifikasi energi (chi) (LPIKHI,2015). Efek yang dihasilkan setelah dilakukan akupresur pada titik meridian tubuh seperti titik LR 3 taichong dan PC 6 neiguan yang berfungsi sebagai titik yuan meridian hati yang memancarkan energi dua kali lebih kuat, serta berfungsi untuk sakit kepala, pusing dan hipertensi serta memberi efek merileksasi yang dapat menurunkan tekanan darah, titik KI 3 taixi yang merupakan saluran meridian ginjal zu shao yin dan titik SP 6 sanyinjiao yang merupakan saluran meridian limpa yang berfungsi dalam memulihkan keseimbangan Yin dan Yang, ginjal, hati dan darah serta melancarkan peredaran darah membantu menurunkan tekanan darah dan juga protein dalam urin.

Penekanan meridian akupresur dapat merangsang sel mast untuk meningkatkan hormon histamin sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah, secara fisiologis meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Pujiatuti,2019). Akupresur mampu merangsang neuron di permukaan kulit kemudian dihantarkan ke otak di bagian hipotalamus untuk meningkatkan pelepasan opiat endogen seperti hormon endorphin (Suwarni, 2021). Pelepasan hormon endorphin akan menstimulasi peningkatan produksi hormon dopamine dalam tubuh yang meningkatkan aktivitas system saraf parasimpatis secara fisiologis mengontrol saat tubuh rileks dan meningkatkan rasa nyaman sehingga terjadi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Keadaan tubuh yang rileks menyebabkan vasodilatasi sehingga sirkulasi darah menjadi lancar, tekanan central venous pressure menurun, dan kerja jantung menjadi optimal serta terjadi penurunan curah jantung (Verma,et.al.2021, Efendi, Z.2022).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Terapi Akupresur Mandiri Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pangkalan Satu Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rangit berjalan dengan baik dan berhasil bila ditinjau dari kelancaran acara dan partisipasi masyarakat. Dalam kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa: Terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait hipertensi dan manfaat penerapan terapi komplementer akupresur mandiri sebagai salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah serta masyarakat mampu mengikuti demonstrasi teknik dan titik-titik akupresur untuk hipertensi dan masyarakat mampu menerapkan terapi akupresur tersebut yang berkaitan dengan penatalaksanaan hipertensi.

Akupresur untuk hipertensi dengan tujuan menurunkan tekanan darah dan tingkat nyeri kepala serta tanda gejala lainnya, dilakukan pada titik-titik meridian LR 3 taichong, KI 3 taixi, SP 6 sanyinjiao, PC 6 neiguan, HT 7 shenmen, LI 4 hegu, BL 15 xinshu, BL 17 geshu, dan GV 20 baihui. Pijatan untuk menguatkan yang untuk kasus penyakit dingin,lemah, pucat/lesu, dapat dilakukan dengan maksimal 30 kali tekanan, untuk masing-masing titik dan pemutaran pemijatannya searah jarum jam. Sedangkan Pemijatan yang berfungsi melemahkan ying untuk kasus penyakit panas, kuat, muka merah, berlebihan/hiper dapat dilakukan dengan minimal 50 kali tekanan dan cara pemijatannya berlawanan jarum jam.

Terapi akupresur mandiri diharapkan dapat diterapkan oleh masyarakat sebagai salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat mengendalikan dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meminimalisir efek samping yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi obat dalam jangka waktu lama.

SARAN

Terapi akupresur mandiri diharapkan dapat diterapkan oleh masyarakat sebagai salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat mengendalikan dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Untuk kegiatan pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya, titik akupresur untuk hipertensi ditambah dengan titik lainnya, menambah durasi dan frekuensi intervensi pemberian terapi akupresur, serta mengkombinasikan dengan terapi komplementer yang secara fisiologis mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun yang telah memberikan dukungan baik secara moril ataupun materil terkait pelaksanaan kegiatan, mitra

kegiatan yaitu Puskesmas Sungai Rangit, Kader, Kepala Desa dan Ketua RT di Wilayah Desa Pangkalan Satu, warga dan seluruh pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh tim pelaksana (Dosen dan Mahasiswa)..

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur [Decreased Blood Pressure Of Hypertension Patients After Being Given Acupressure Therapy]. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57.
- Arissandi, D., Setiawan, Christina T., & Wiludjeng, R. (2019). Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), 40–46.
- Cita, E. E & Ka'arrayeno, A. J. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Dengan Akupresur Mandiri Untuk Mengatasi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi: Community Empowerment With Self Acupressur To Treat Head Pain In Hypertension Patients. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 2(4), 7-14.
- Efendi, Z., Andika, M., Desnita, R., Sastra, L., Alisa, F., Amelia, W., ... & Adha, D. (2022). Edukasi Dan Pendampingan Akupresur Pada Keluarga Dengan Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 4(1), 84-88.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2019). Infodatin Hipertensi Si Pembunuh Senyap.
- Lpikhi (Lembaga Pendidikan Ilmu Kesehatan Holistik Indonesia). Buku Akupunktur: Pegangan Untuk Terapi Dan Instruktur Akupunktur. 2015; (Yayasan Darrusyifa Almustary, 2015)
- Mahmood, S., Shah, K.U., Khan, T.M., Nawaz, S., Rashid, H., Baqar, S.W.A. And Kamran, S., 2019. Nonpharmacological Management Of Hypertension: In The Light Of Current Research. *Irish Journal Of Medical Science*.
- Pujiastuti, D., & Azaria, A. D. (2019). Studi Komparatif Masase Punggung Dan Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rw 08 Kelurahan Kricak Kecamatan Tegalrejo Yogyakarta 2017. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.35913/Jk.V6i1.111>
- Saputra, R., & Mulyadi, B. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Dan Akupresur Titik Taichong. 20(3), 942–945.
- Suwarini, N. M. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Puskesmas Kediri I Tabanan (Doctoral Dissertation, Stikes Bina Usaha Bali).
- Verma, N., Rastogi, S., Chia, Y.C., Siddique, S., Turana, Y., Cheng, H. Min, Sogunuru, G.P., Tay, J.C., Teo, B.W., Wang, T.D., Tsoi, K.K.F. And Kario, K., 2021. Non-Pharmacological Management Of Hypertension. *Journal Of Clinical Hypertension*.