

ANALISIS TERAPI AKUPRESUR PADA PASIEN DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT

Nyoman Diana Putri^{1*}, Mochamad Heri², Luh Seri Astuti³

Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng^{1,2,3}

*Corresponding Author : nyomandianaputri17@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit hipertensi sering dijuluki dengan “*pembunuh senyap*” atau *silent killer*, karena pada umumnya tidak menunjukkan gejala yang jelas pada tahap awal, namun dapat menimbulkan dampak serius apabila tidak ditangani secara optimal, sehingga menjadi salah satu masalah kesehatan utama secara global. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu lain, sehingga termasuk dalam kelompok penyakit tidak menular. Kondisi ini memerlukan pengelolaan jangka panjang dan asuhan keperawatan yang berkesinambungan. Salah satu gejala umum yang sering menyertai hipertensi adalah nyeri, yang apabila tidak ditangani secara tepat dapat menimbulkan dampak fisik maupun psikologis, seperti penurunan kenyamanan, keterbatasan aktivitas, dan gangguan kualitas hidup pasien. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengendalian nyeri yang efektif dan aman, salah satunya melalui penerapan terapi nonfarmakologis seperti terapi akupresur. Disusunnya karya ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan pada penderita tekanan darah tinggi dengan permasalahan utama nyeri akut melalui penggunaan intervensi terapi akupresur sebagai metode inovatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan desain studi kasus yang disajikan dalam bentuk proses asuhan keperawatan. Studi dilaksanakan pada keluarga binaan dengan hipertensi yang mengalami nyeri akut, dengan tujuan untuk mengidentifikasi masalah keperawatan serta menentukan intervensi yang sesuai. Diagnosis keperawatan yang ditemukan adalah nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Intervensi inovatif yang diberikan berupa manajemen nyeri melalui terapi akupresur, dengan pelaksanaan terapi selama 10–15 menit. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dan nyeri akut dapat terkontrol. Dengan demikian, terapi akupresur terbukti efektif sebagai metode manajemen nyeri nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri akut pada pasien hipertensi yang disebabkan oleh faktor fisiologis.

Kata kunci : hipertensi, nyeri, terapi Akupresur

ABSTRACT

Hypertension is often referred to as the “silent killer” because it generally does not present clear symptoms in the early stages, yet it can lead to serious consequences if not managed optimally, making it one of the major global health problems. This condition requires long-term management and continuous nursing care. One common symptom frequently associated with hypertension is pain, which, if not properly managed, can result in both physical and psychological impacts, such as decreased comfort, limited activity, and impaired quality of life. Therefore, effective and safe pain management is needed, one of which is through the application of non-pharmacological therapies such as acupressure therapy. This scientific paper aims to describe nursing care for patients with high blood pressure whose primary problem is acute pain through the use of acupressure therapy as an innovative intervention. This study employed a descriptive approach with a case study design presented in the form of the nursing care process. The study was conducted among fostered families with hypertension experiencing acute pain, with the aim of identifying nursing problems and determining appropriate interventions. The nursing diagnosis identified was acute pain related to physiological injury agents. The innovative intervention provided was pain management through acupressure therapy, with the therapy administered for 10–15 minutes. The evaluation results showed a reduction in pain intensity and that acute pain was controlled. Thus, acupressure therapy has been proven to be effective as a non-pharmacological pain management method in addressing acute pain in hypertensive patients caused by physiological factors.

Keywords : hypertension, pain, acupressure therapy

PENDAHULUAN

Penyakit Hipertensi sering dijuluki sebagai si pembunuh senyap atau *silent killer* yang menjadi masalah kesehatan secara global. Pemicu utama dari masalah jantung ialah tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang tidak bisa ditularkan ke orang lain sehingga disebut sebagai penyakit tidak menular. Hipertensi merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan tekanan sistolik yang > 140 mmHg serta tekanan diastolik > 90 mmHg. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah dalam sirkulasi tubuh mengalami peningkatan jangka panjang karena aktivitas jantung yang lebih intens dalam memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi. Berdasarkan data WHO (2023), diperkirakan ada 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi. $< 60\%$ penderita tekanan darah tinggi tersebut berasal dari negara berkembang, termasuk Indonesia. WHO juga melaporkan bahwa hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di tingkat global, dengan jumlah kematian mencapai 9,4 juta jiwa di seluruh dunia. Selain itu, WHO memperkirakan sampai tahun 2025 total pasien tekanan darah tinggi di dunia sebesar 1,5 miliar orang setiap tahunnya (Fitri et al., 2022).

Berdasarkan data Kemenkes RI tahun 2021, jumlah penderita hipertensi di Indonesia diperkirakan mencapai 63.309.620 orang, dengan angka kematian 427.218 jiwa. Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan RI menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi dari 25,8% (2013) menjadi 34,1% (2018), dengan angka kejadian lebih tinggi pada wanita (36,9%) dibanding pria (31,3%) usia di atas 18 tahun (Mandagi et al., 2022). Berdasarkan Profil Kesehatan Bali tahun 2021, proporsi penderita hipertensi usia > 15 tahun di Provinsi Bali lebih tinggi pada perempuan (51%) dibanding laki-laki (49%). Di Kabupaten Buleleng, hipertensi menjadi penyakit dengan jumlah kasus tertinggi, dengan total 41.887 kasus yang terdiri dari 20.751 kasus pada laki-laki dan 21.136 pada perempuan berdasarkan data kunjungan ke Puskesmas (Dinkes Kabupaten Buleleng, 2021).

Hipertensi adalah penyakit yang sangat dipengaruhi oleh pola hidup individu, khususnya pola konsumsi makanan, sehingga pengaturan gaya hidup dapat menjadi strategi yang efektif dalam pengendalian hipertensi. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu dilakukan melalui pengendalian gaya hidup. Selain faktor gaya hidup, hipertensi juga dipengaruhi oleh faktor genetik, di mana sekitar 70–80% penderita memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, serta faktor jenis kelamin. Secara umum, hipertensi lebih banyak terjadi pada pria berusia di atas 31 tahun, sementara wanita biasanya muncul setelah usia 41 tahun (Wagiu, Jelista 2024). Penderita hipertensi biasanya merasakan berbagai keluhan seperti sakit kepala, mual, muntah, pusing, tubuh terasa lemas, mudah lelah, sesak napas, gelisah, serta nyeri atau rasa tidak nyaman di bagian tengkuk. Rasa sakit pada tengkuk muncul sebab meningkatnya tekanan darah yang memberikan tekanan pada dinding pembuluh darah di area leher, sehingga membuat otot leher menjadi tegang. Tekanan tersebut juga berpengaruh pada serabut saraf di otot leher, yang akhirnya menimbulkan nyeri dan dapat mengganggu aktivitas harian (Puspita et al., 2023).

Hipertensi biasanya dikelola dengan terapi farmakologis berupa obat antihipertensi, akan tetapi pemakaian obat secara berkepanjangan dapat menyebabkan efek samping dan berdampak pada kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan alternatif atau komplementer yang dapat berperan dalam pengendalian tekanan darah secara alami dan tanpa risiko berbahaya. Terapi akupresur yakni metode nonfarmakologis yang bisa diterapkan pada pasien hipertensi. Terapi akupresur merupakan pengobatan tradisional Tiongkok yang dipercaya efektif dalam mendukung proses penyembuhan penyakit yang mana terapi ini merupakan turunan dari ilmu akupunktur (Saro Nikmah et al., 2023). Terapi akupresur merupakan teknik penekanan dengan menggunakan jari tangan pada titik-titik tertentu pada tubuh untuk menstimulasi atau merangsang aliran energi. Penekanan ini dilakukan sebagai pengganti jarum akupunktur yang bertujuan untuk melancarkan aliran darah dan energi (Qi) pada tubuh (Saro Nikmah et al., 2023). Terapi

akupresur terutama pada titik LI 11 (Quchi), Pc 6 (Neiguan), dan titik Li 4 (Hegu) dapat membantu meredakan nyeri kepala pada pasien hipertensi melalui beberapa mekanisme, seperti menurunkan tekanan darah, meredakan stres, dan melancarkan sirkulasi darah. Akupresur dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang menyebabkan relaksasi pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun. Akupresur dapat menstimulasi saraf yang diteruskan ke hipotalamus di otak, merangsang pelepasan endorfin yang membantu mengurangi stress, ketegangan, mengurangi rasa sakit dan membuat tubuh lebih tenang (Pramiyanti et al., 2024).

Beberapa kajian menunjukkan bahwa akupresur bisa membantu menurunkan tekanan darah dengan menurunkan stres dan memperbaiki keseimbangan sistem saraf otonom, sehingga terapi ini berpotensi menjadi pilihan pendukung yang efektif dan mudah diterapkan dalam pengelolaan hipertensi (Lestari, 2022). Berdasarkan penelitian milik Arfiyan Sukmadi (2021) dalam artikelnya yang berjudul "Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi" memperlihatkan tekanan darah sistolik dan diastolik cenderung menurun setelah pasien hipertensi diberikan terapi akupresur oleh peneliti melalui penekanan pada sejumlah titik akupresur di tubuh. Kemudian hasil penelitian Haryani & Misniarti, 2020 dengan penelitiannya yang berjudul "Efektifitas Akupresur dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas" dijelaskan bahwa kelompok responden yang menerima akupresur menunjukkan penurunan skala nyeri yang lebih baik ($p = 0,001$), menegaskan bahwa terapi ini efektif dalam mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi. Sejalan dengan tujuan penelitian ini untuk menggambarkan kondisi hipertensi pada pasien serta keluhan nyeri yang dialami akibat peningkatan tekanan darah.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif analitik dengan rancangan studi kasus. Populasi penelitian adalah pasien hipertensi yang mengalami nyeri akut pada keluarga binaan, dengan satu orang pasien sebagai sampel penelitian, yaitu Ny. S, seorang perempuan yang didiagnosis hipertensi dan mengalami keluhan nyeri. Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan keluarga binaan pasien selama proses pemberian asuhan keperawatan berlangsung pada bulan Oktober hingga November 2025. Pengumpulan data dilakukan melalui proses pengkajian keperawatan yang meliputi wawancara terstruktur dengan pasien, observasi langsung terhadap kondisi pasien, serta telaah dokumentasi keperawatan. Data yang dikaji mencakup keluhan nyeri, tanda dan gejala yang menyertai, serta pemeriksaan tanda-tanda vital pasien. Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar pengkajian keperawatan, lembar observasi skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), serta alat pengukur tanda-tanda vital yang meliputi tekanan darah, denyut nadi, frekuensi pernapasan, dan suhu tubuh. Intervensi keperawatan yang diberikan berupa terapi akupresur sebagai metode manajemen nyeri nonfarmakologis. Terapi akupresur dilakukan pada titik LI 11 (*Quchi*), PC 6 (*Neiguan*), dan LI 4 (*Hegu*) dengan teknik penekanan dan putaran, selama 10–15 menit pada setiap sesi, dan diberikan sebanyak tiga kali dalam satu minggu. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi pasien sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur, terutama pada perubahan intensitas nyeri dan tingkat kenyamanan pasien. Penelitian ini telah memperoleh izin dari pihak terkait serta persetujuan dari pasien. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi pemberian *informed consent*, menjaga kerahasiaan data pasien, serta menghormati hak dan keselamatan pasien.

HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan, diagnosis utama yang ditemukan pada Ny. S yakni berkaitan dengan agen pencedera fisiologis (Hipertensi) ditunjukkan dengan klien yang

menjelaskan merasa sakit kepala/pusing dan nyeri pada pundak, klien tampak meringis dan gelisah. Pada pengkajian keperawatan pasien, pasien mengeluhkan sakit kepala bagian belakang dan nyeri pada pundak, nyeri seperti berdenyut denyut serta menjalar sampai ke leher. Nyeri yang dialami hilang ada dengan skala nyeri 5 (1-10). Secara objektif, pasien terlihat meringis saat menahan rasa sakit, tampak gelisah, dan bergerak dengan penuh kehati-hatian. Pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 150/90 mmHg, frekuensi nadi 80 x/menit, laju pernapasan 20 x/menit, serta suhu tubuh 36,5°C. Implementasi keperawatan dengan terapi akupresur pada titik LI 11, PC 6 dan LI 4 yang ada di tubuh dengan penekanan pada titik tersebut dengan teknis tekan putar diberikan tiga kali dalam satu minggu, yaitu pada 29 dan 30 Oktober serta 1 November 2025. Tingkat nyeri dinilai sebelum intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), kemudian dipantau selama terapi dengan pendekatan PQRST. Evaluasi akhir menunjukkan penurunan intensitas nyeri dari tingkat 5 menjadi tingkat 3 pada skala nyeri setelah tiga kali sesi. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan nyeri pada Ny. S.

PEMBAHASAN

Masalah utama yang dialami Ny. S sesuai dengan karakteristik mayor dan minor pada nyeri, yang meliputi keluhan nyeri, ekspresi wajah meringis, perilaku protektif seperti menghindari posisi yang memperparah rasa sakit, serta adanya kegelisahan. Akupresur dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang memicu relaksasi pembuluh darah hingga terjadi penurunan tekanan darah. Akupresur bisa menstimulasi saraf yang diteruskan ke hipotalamus di otak, merangsang pelepasan endorfin yang membantu mengurangi stress, ketegangan, mengurangi rasa sakit dan membuat tubuh lebih tenang (Pramiyanti et al., 2024). Terapi akupresur dapat memberikan efek yang bermanfaat bagi penderita hipertensi. Secara fisiologis, terapi ini dapat memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi rasa nyeri dengan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon dari kelenjar pituitary yang memberikan efek tenang dan mengurangi rasa yang tidak nyaman termasuk nyeri kepala (Ferdisa & Ernawati, 2021)

Temuan ini sejalan dengan kajian yang dilaksanakan oleh Jisarah, A. C. (2022) yang menunjukkan bahwa terapi akupresur secara signifikan mengurangi nyeri kepala sekaligus meredakan tekanan darah terhadap penderita tekanan darah tinggi. Rata-rata nyeri kepala menurun dari 6,09 menjadi 2,94 disertai penurunan tekanan darah sistolik dari 168,75 mmHg menjadi 139,69 mmHg dan diastolik dari 101,88 mmHg menjadi 76,09 mmHg ($p = 0,001$). Beberapa penelitian memperlihatkan akupresur dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan menurunkan stres dan memperbaiki keseimbangan sistem saraf otonom, sehingga terapi ini berpotensi menjadi pilihan pendukung yang efektif dan mudah diterapkan dalam pengelolaan hipertensi (Lestari, 2022). Berdasarkan penelitian milik Wagju & Rakinaung (2024) dan Sukmadi & Siagian (2021) dalam artikelnya yang berjudul "Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi" di mana tekanan darah sistolik dan diastolik menunjukkan penurunan setelah responden menjalani terapi akupresur, yang diberikan peneliti melalui penekanan pada beberapa titik akupresur pada tubuh pasien hipertensi. Kemudian hasil penelitian oleh Haryani & Misniarti, 2020 dengan penelitiannya yang berjudul "Efektivitas Akupresur dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Perumnas" memperlihatkan kelompok yang menerima intervensi akupresur mempunyai efektivitas lebih tinggi dalam menurunkan skala nyeri ($p = 0,001$), yang menunjukkan bahwa terapi akupresur mampu mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain studi kasus pada satu pasien, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Penilaian nyeri bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh persepsi pasien. Selain itu, penelitian

dilakukan dalam waktu yang relatif singkat tanpa kelompok pembanding, sehingga efek jangka panjang terapi akupresur belum dapat diketahui secara pasti.

KESIMPULAN

Hipertensi termasuk penyakit kronis dengan tingkat kejadian dan kematian yang tinggi serta sering menimbulkan keluhan nyeri kepala dan nyeri leher. Pemberian terapi akupresur pada titik LI 11, PC 6, dan LI 4 sebanyak tiga kali menunjukkan penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 3 pada Ny. S, sehingga terapi akupresur terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung dalam menurunkan nyeri pada penderita tekanan darah tinggi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang berperan dalam terlaksananya penelitian ini. Penghargaan setinggi-tingginya diberikan kepada dosen pembimbing atas pendampingan, arahan dan saran yang diberikan sejak tahap perencanaan hingga penyusunan akhir penelitian. Penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada Pemerintah Desa Penglatan atas izin, dukungan, dan sarana yang diberikan, sehingga pelaksanaan penelitian dapat berlangsung tanpa hambatan. Selain itu, penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada responden dan pihak terkait yang telah berkontribusi dalam proses pengumpulan data hingga penelitian ini dapat terlaksana sebagaimana tujuan yang direncanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ferdisa, R., & Ernawati. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot. *Jurnal Unimus*.
- Haryani, S., & Misniarti, M. (2020). Efektifitas Akupresur Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *Jurnal Keperawatan Raflesia. Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2 (1), 21–30.
- Lestari, A. D. (2022). Akupresur Dan Aromaterapi: Metode Tradisional Komplemeneter Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti. *Penerbit Nem*.
- Pramiyanti, N. P. O., Putra, P. W. K., & Wulandari, N. P. D. (2024). Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Kepala Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Ari Canti Gianyar. *Bali Health Published Journal*, 2 (1), 8–11.
- Sukmadi, A., & Siagian, H. J. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9 (2), 109–114.
- Wagiu, J. G., & Rakinaung, N. E. (2024). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular: Hipertensi Di Desa Tontalete, Kecamatan Kema, Minahasa Utara (Doctoral Dissertation, Universitas Katolik De La Salle Manado)*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Buleleng Tahun 2021. Diakses Pada 10 Desember 2025, Dari <https://dinkes.bulelengkab.go.id/>
- Fitri, F., Ihsan, H., & Hubungan Konsumsi Natrium Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Lingkungan Lemo-Lemo, Kabupaten Bombana Ananda, S. H. (2022).. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 9(2), 01-07.
- Haryani, S., & Misniarti, M. (2020). Efektifitas Akupresur Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(1), 21-30.
- Jisarah, A. C. (2022). Efektivitas Terapi Akupresure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Kepala Dengan Hipertensi Di Puskesmas Magelang Selatan (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Magelang).

- Mandagi, A. M., Ufa, I. F., Yuda Prayogi, A. R. I., Pratama, R. A., Azalia Adnin, A. B., Nur Aisyiyah, F. A., & Katmawanti, S. (2022). Analisis Status Depresi Sebagai Faktor Penyebab Hipertensi Berbasis Gender Di Indonesia (Studi Indonesian Family Life Survey 5). *Preventia: The Indonesian Journal Of Public Health*
- Puspita, T., Widadi, S. Y., Alfiansyah, R., Rilla, E. V., Wahyudin, W., Octavia, D., & Estria, S. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 8-11.
- Saro, N., & Muna, N. (2023). *Terapi Akupresur Sebagai Alternatif Pengobatan Diabetes Melitus*. Penerbit Nem.
- World Health Organization*. (2023). Hypertension. Diakses Pada 10 Desember 2025, Dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>