

Gambaran Penerapan Terapi Akupresur Pada Lansia Penderita Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah

Dwi Antara Nugraha ^{a,1*}, Supami ^{b,2}

^aDosen Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga STIKes Pantirapih Yogyakarta

^bDosen Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Pantirapih Yogyakarta

Email: ¹ dwi_antaranugraha@stikespantirapih.ac.id

* corresponding author

ARTICLE INFO

Riwayat Artikel

Received: 16 July 2024

Revised: 22 July 2024

Accepted: 30 July 2024

Kata Kunci

Akupresur,

Hipertensi,

Lansia.

ABSTRACT

Background: As time goes by, changes in people's lifestyles, from children to the elderly, are becoming fond of instant foods that contain lots of sodium and fat. Besides that, there is a tendency to be lazy about activities, to carry out monotonous routines which increase the risk of stress. This triggers the emergence of various complaints, one of which is high blood pressure. **Objective:** This research was conducted by the Elderly Posyandu located in Suren Wetan Candan Jetis Hamlet, Bantul, Yogyakarta. **Methodology:** The research design in this study is a descriptive quantitative survey. **Results:** There was a decrease in the average systolic blood pressure of 16.36 mmHg and a decrease in the average diastolic blood pressure of 4.91 mmHg in 11 elderly people who suffered from hypertension. **Conclusion:** Acupressure therapy was carried out on 11 elderly people who suffered from hypertension at the acupoints GV 20, GB 20, EX-HN 3, EX-HN 5, GB 21, LI 4 and PC 6 by means of massage and rotation which created comfort carried out to the left 30 rounds of each point can reduce the average systole and diastole.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Pendahuluan

Seiring perkembangan zaman, disadari ataupun tidak disadari, manusia cenderung untuk mengikuti gaya hidup modern. Gaya hidup modern membuat manusia menyukai hal-hal yang sifatnya instan. Akibatnya akan muncul kecenderungan untuk malas beraktifitas fisik dan gemar mengkonsumsi makanan instan yang banyak mengandung lemak dan natrium. Selain itu, gaya hidup modern tidak jarang membuat manusia tertekan dengan segala rutinitas aktifitas harian sehingga menimbulkan stres, kebiasaan merokok, serta minum minuman beralkohol serta kafein yang berlebihan. Kebiasaan demikian akan memicu munculnya penyakit kardiovaskuler dengan salah satu manifestasi klinisnya adalah hipertensi [1] [2].

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27%. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi [3]. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang mengalami hipertensi, dan

diperkirakan juga setiap tahunnya 9,4 juta orang dengan hipertensi meninggal. Hipertensi disebut sebagai the silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi [4].

Partisipasi semua pihak, baik dokter dari berbagai bidang peminatan hipertensi, pemerintah, swasta maupun masyarakat diperlukan agar hipertensi dapat dikendalikan. Sampai dengan saat ini, berbagai upaya baik farmakologis maupun non-farmakologis sudah dilakukan untuk mengatasi hipertensi [5]. Pengobatan farmakologis HT, pada dasarnya menurunkan tekanan darah dengan cara mempengaruhi jantung atau pembuluh darah atau keduanya. Diantaranya dengan menggunakan obat golongan diuretik, penghambat simpatetik, beta bloker, vasodilatator, penghambat enzim konversi angiotensin, angiotensin kalsium, dan penghambat reseptor angiotensin II. Penggunaan terapi farmakologi dalam jangka panjang akan menimbulkan beberapa efek samping, bahkan dapat menimbulkan resisten yang berdampak pada efektifitas pengobatan [6] [7].

Sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengendalikan hipertensi adalah akupresur. Penggunaan terapi non-farmakologis telah berkembang, diantaranya adalah menggunakan akupresur. Akupresur merupakan terapi sederhana dan ekonomis yang dapat dilakukan untuk mengendalikan manifestasi klinis seperti hipertensi [8]. Penelitian ini dilakukan di dusun Suren Wetan Candan Jetis Bantul Yogyakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran adanya perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi akupresur pada lansia penderita hipertensi.

2. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan survey. Populasi pada penelitian ini adalah semua lansia penderita hipertensi berdasarkan diagnosis dokter di yandu lansia dusun Suren Wetan Candan Jetis Bantul Yogyakarta. Teknik sampling yang digunakan adalah konsektif sampling yaitu cara pengambilan sampel yang dilakukan oleh peneliti dengan cara memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian. Sampel pada penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi berdasarkan diagnosis dokter dan pada saat dilakukan pemilihan responden kondisi tekanan darah sistole ≥ 140 mmHg dan diastole ≥ 80 mmHg. Titik akupoin yang digunakan adalah GV 20, GB 20, EX-HN 3, EX-HN 5, GB 21, LI 4 dan PC 6. Pada setiap titik dilakukan penekanan dengan kekuatan sedang dan dilakukan pemutaran dengan arah berlawanan dengan arah jarum jam, frekuensi 30 kali seiring dengan respirasi. Analisis data menggunakan analisis univariat berbentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dalam sebuah tabel.

3. Hasil Penelitian

Dusun Suren Wetan merupakan salah satu daerah Yogyakarta yang berada di Desa Candan Kapanewon Jetis Kabupaten Bantul Yogyakarta dengan jumlah KK kurang lebih 140 KK. Seperti dusun lain di Daerah Istimewa Yogyakarta, dusun Suren Wetan memiliki Posyandu lansia. Posyandu lansia dusun Suren Wetan memberikan pelayanan secara rutin setiap bulan tanggal 5. Pelayanan kesehatan yang diberikan di Posyandu yaitu pemeriksaan berat badan, pengukuran tekanan darah, menilai kualitas denyut nadi dan pengobatan dari Puskesmas Jetis II.

Tabel 1: Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=11)

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1.	Laki-laki	2	18,18
2.	Perempuan	9	81,81
	Jumlah	11	100

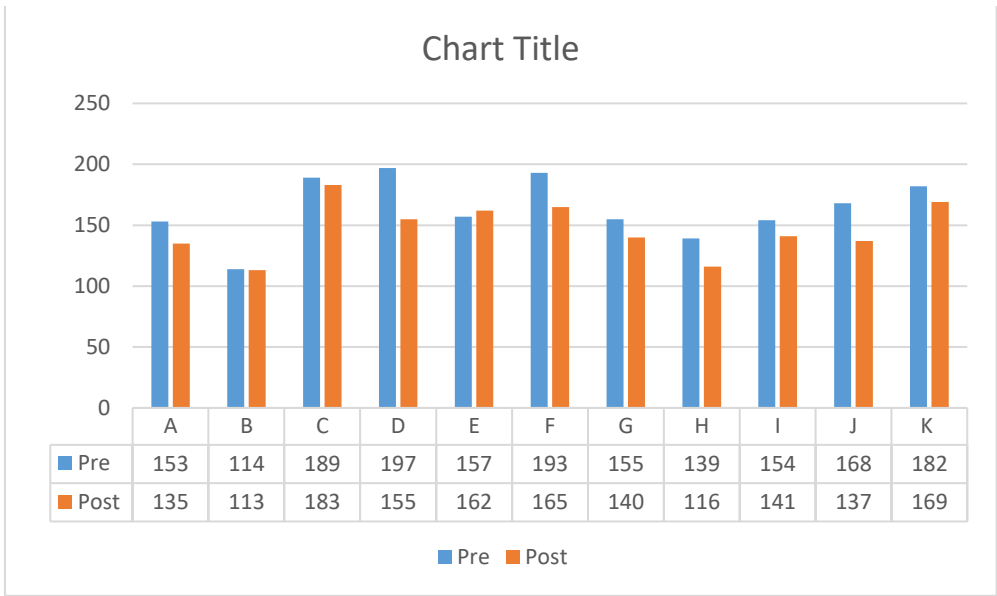
Sumber Data Primer 2024

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan mendominasi prevalensi kasus hipertensi dengan hasil responden berjumlah 9 responden (81,81%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 2 responden (18,18%)

Tabel 2: Gambaran Tekanan Darah Sistole Pre Post-Akupresur (n=11)

No	Probandus	Tekanan darah Sistole pre intervensi (mmHg)	Tekanan darah Sistole post intervensi (mmHg)	Besar perubahan tekanan darah sistole (mmHg)	Keterangan
1	Bp W	153	135	18	18 ↓
2	Ib T	114	113	1	1 ↓
3	Ib N1	189	183	6	6 ↓
4	Ib N2	197	155	42	42 ↓
5	Ib P	157	162	-5	-5 ↑
6	Bp T	193	165	28	28 ↓
7	Ib M	155	140	15	15 ↓
8	Ib N3	139	116	23	23 ↓
9	Ib R	154	141	13	13 ↓
10	Ib G	168	137	26	26 ↓
11	Ib N4	182	169	13	13 ↓
Rerata penurunan darah sistole post intervensi				16.36	

Sumber: Data Primer 2024



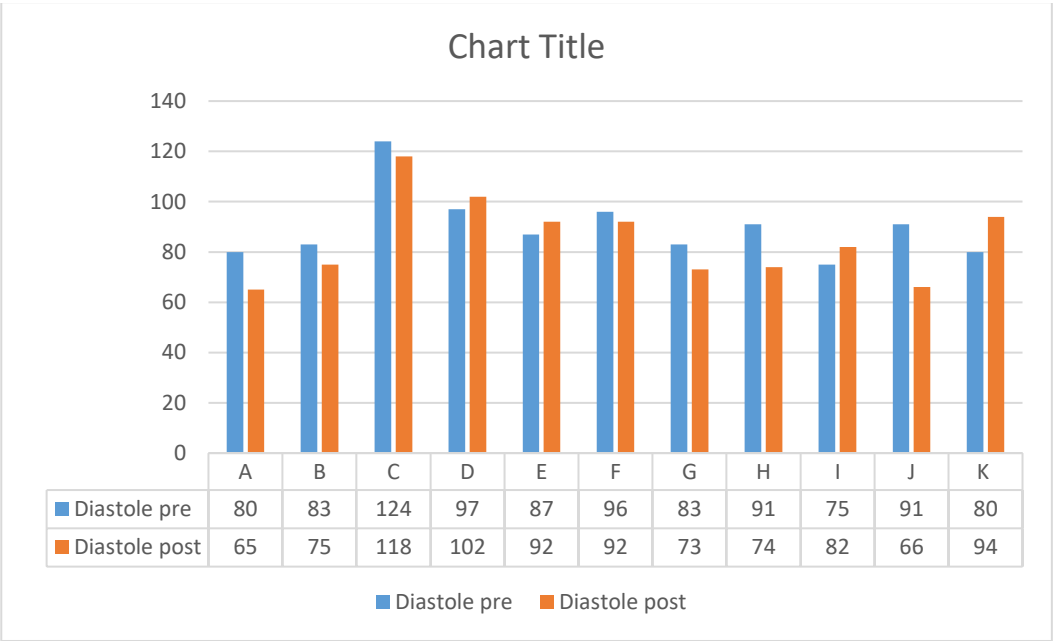
Gb. 1. Grafik gambaran perubahan tekanan darah sistole pre-post intervensi

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir di semua probandus terjadi penurunan tekanan darah sistole setelah dilakukan intervensi akupresur. Dari 11 probandus 10 probandus (90.90%) mengalami penurunan tekanan darah dan hanya ada 1 probandus (9,09%) yang mengalami kenaikan tekanan darag sistelo, itupun kenaikannya tidak signifikan. Rerata penurunan tekanan darah sistole post intervensi adalah 16,36. Perubahan tekanan darah sistol terlihat lebih jelas pada Gb 1.

Tabel 3: Gambaran Tekanan Darah Diastole Pre-Post Akupresur (n=11)

No	Initial Probandus	Tekanan darah Diastole pre intervensi (mmHg)	Tekanan darah Diastole post intervensi (mmHg)	Besar perubahan tekanan darah diastole (mmHg)	Keterangan
1	Bp W	80	65	15	15↓
2	Ib T	83	75	8	8↓
3	Ib N1	124	118	6	6↓
4	Ib N2	97	102	-5	-5↑
5	Ib P	87	92	-5	-5↑
6	Bp T	96	92	4	4↓
7	Ib M	83	73	10	10↓
8	Ib N3	91	74	17	17↓
9	Ib R	75	82	-7	-7↑
10	Ib G	91	66	25	25↓
11	Ib N4	80	94	-14	-14↑
Rerata penurunan darah diastole post intervensi				4.91	

Sumber Data Primer 2024



Gb 2. Grafik gambaran perubahan tekanan darah diastole pre-post intervensi

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat gambaran fluktuatif dari perubahan tekanan darah diastole setelah dilakukan intervensi akupresur. Dari 11 probandus 7 probandus (63,64%) mengalami penurunan tekanan darah dan 4 probandus (36,36%) yang mengalami kenaikan tekanan darah sistelo. Penurunan rerata tekanan darah diastole post intervensi adalah 4,91%. Perubahan tekanan darah diastol terlihat lebih jelas pada Gb 2.

4. Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan akupresur yang di lakukan pada 11 pendeita hipertensi, terdapat penurunan rerata tekanan darah sistole sebesar 16,36 mmHg dan penurunan rerata tekanan darah diastole sebesar 4,91 mmHg. Terdapat beberapa teori yang mendukung bahwa tindakan akupresur dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Terapi akupresur merupakan terapi *healing touch* menggunakan jari-jari tangan atau bagian tubuh lain untuk merangsang pengeluaran serotonin yang berfungsi sebagai neurotransmitter pembawa signal rangsangan ke batang otak dan dapat mengaktifkan kelenjar pineal untuk menstimulasi produksi hormone melatonin yang berpengaruh terhadap tekanan darah [9]. Rangsangan akupresur dapat menstimulasi pelepasan histamine sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah, terjadi peningkatan sirkulasi darah yang menjadikan tubuh lebih relaksasi dan pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah [10].

Ketika terapi akupresur diberikan menyebabkan penurunan stres pada responden, peredaran darah menjadi lancar dan responden menjadi rileks sehingga tekanan darah berangsur-angsur menjadi turun. Akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di *superficial* kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorphin. Pengeluaran hormon endorphin akan mengakibatkan meningkatnya produksi hormon dopamin. Peningkatan hormon dopamin mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan tekanan darah [11].

Beberapa penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu dan saat ini digunakan digunakan oleh penulis untuk menguatkan teori tentang akupresur dapat menurunkan tekanan darah sekaligus menguatkan hasil penelitian tentang akupresur. Hasil sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur menunjukkan nilai rata-rata sebelum dilakukan terapi yaitu 154/85 mmHg kemudian setelah dilakukan terapi rata-rata tekanan darah menjadi 140/80 mmHg. Terdapat rerata penurunan tekanan darah sistole sebesar 14 mmHg dan penurunan rerata tekanan diastole sebesar 5 mmHg. Hasil uji statistik Paired Sampel t-Test dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi Akupresur terhadap tekanan darah pada pasien Hipertensi [12]. Terapi akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah dibuktikan dengan perbedaan mean artery pressure sebelum dan sesudah terapi sebesar 13,98 untuk sistolik dan 4,78 untuk diastolik dengan p-value = 0,000 [13].

5. Kesimpulan

Terdapat penurunan rerata tekanan darah sistole sebesar 16,36 mmHg dan penurunan rerata tekanan darah diastole sebesar 4,91 mmHg., terhadap 11 lansia yang menderita hipertensi. Bagi petugas kesehatan dapat menggunakan terapi komplementer untuk lebih mendapatkan hasil optimal dalam mengendalikan hipertensi. Dapat menggunakan akupresur sebagai terapi suporting terhadap terapi konvensional. Bagi lansia penderita hipertensi, agar tekanan darah dapat terkendali dengan lebih optimal, berbagai upaya dapat dijalani. Pengobatan konvensional dan terapi suporting seperti akupresur dapat dijadikan sebagai tindakan alternatif.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah waktu penelitian yang hanya singkat hanya dengan satu dosis intervensi. Sedangkan kelemahan penelitian ini ada pada jumlah responden yang hanya 11 responden.

Daftar Pustaka

- [1] Y. N. I. Sari, Berdamai dengan hipertensi, Jl Sawo Raya No 18 Jakarta: Bumi Medika, 2022.
- [2] D. A. Nugraha and D. Juliati, Hipertensi untuk Manula, Bantul: Medika Husada, 2025.

- [3] K. Maulidah, N. Neni and S. Maywati, "Hubungan Pengetahuan Sikap dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang," *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, pp. 484-494, 2022.
- [4] R. I. Kemenkes, "Laporan Nasional Riskesdas 2018," *Riskesdas 2018*, p. 152, Desember 2019.
- [5] L. Angelika, N. Annisa and F. Prasetya, "Pengaruh Jus Buah Nanas Kombinasi Madu sebagai Penurun Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi," in *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences (Proc. Mul. Pharm. Conf.)*, , Kalimaantan Timur, 2020.
- [6] W. J. X. X. and L. W. , "Yoga For Essential Hypertension: A Systematic Review," *PLoS ONE*, vol. 8, no. 10, 2013.
- [7] N. Wahdah, *Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes (Mendeteksi Mencegah dan Mengobati Dengan Cara Medis dan Herbal)*, Yogyakarta: MultiPress, 2011.
- [8] P. O. Sukanta, *Pijat Akupresur untuk kesehatan*, Jakarta: Jakarta Penebar Plus 2008, 2008.
- [9] S. A. K. Candrawati and N. K. Sukraandini, "Pengaruh Terapi Bekam Kering Kombinasi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer," *Jurnal Perawat Indonesia*, pp. 537-547, 2021.
- [10] A. C. Dermawan, S. Setiawati and R. S. Maryam, "Self-Acupressure To Lower Blood Pressure," *Jurnal Riset Kesehatan*, pp. 1-4, 2019.
- [11] N. Afrila, A. P. Dewi and E. , "Efektifitas Kombinasi Terapi Slow Stroke Back Massage Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi," *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, pp. 1299-1307, 2016.
- [12] K. S. Yasa, N. M. D. Y. Astriani and P. A. Ariana, "Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawan I," in *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional* , Buleleng, 2022.
- [13] A. Sukmadi, L. O. Alifariki, I. M. A. Kasman and H. J. Siagian, "Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi," *Jurnal Kesehatan*, pp. 109-114, 2021.