

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI AKUPRESUR TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DI PUSKESMAS KEDIRI I TABANAN

The Effect Of Acupressure Therapy Toward Elderly Blood Pressure At Kediri I Public Health Center, Tabanan Regency

Ni Made Suwarni ^{1*}

N.M.A. Sukmandari ²

Made Ririn Sri
Wulandari ³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Bina Usada Bali

*email:

suwarinimade@gmail.com

Abstrak

Seiring bertambahnya usia pada lansia, sistem kardiovaskuler akan mengalami perubahan seperti arteri yang kehilangan elastisitasnya, hal ini dapat menyebabkan peningkatan nadi dan tekanan sistolik darah. Akupresur merupakan perkembangan dari terapi akupunktur dapat menurunkan tekanan darah, perangsangan di titik akupresur menyebabkan keluarnya hormon endorfin yang dapat mengurangi produksi asam laktat sehingga memberikan kondisi rileks dan nyaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra-eksperimental* dengan rancangan *one group pra-post test design* dengan *simple random sampling*, yang melibatkan 34 lansia dengan hipertensi. Tekanan darah diukur dengan spigmomanometer dan terapi akupresur sesuai dengan *standard operational procedure* (SOP), kemudian dilakukan analisis data dengan *paired t-test* karena data berdistribusi normal. **Hasil:** Hasil menunjukkan rata-rata tekanan darah sebelum intervensi adalah 152,35/97,65 mmHg, sedangkan setelah intervensi rata-rata tekanan darah menjadi 140,74/90,59 mmHg. Analisis dengan *paired sample t-test* mendapatkan nilai *p value*= 0,001 pada tekanan *systole* dan *diastole*, sehingga ada perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi akupresur pada lansia di Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan. **Saran:** Diharapkan perawat dapat secara mandiri dalam memberikan terapi akupresur pada lansia dengan hipertensi untuk dapat menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci:

Hipertensi
Akupresur
Lansia
Tekanan Darah

Keywords:

Hypertension
Acupressure
Elderly
Blood Pressure

Abstract

Long with the elderly is getting older, the cardiovascular system will experience changes such as arteries losing their elasticity, which can lead to an increase in pulse and systolic blood pressure. Acupressure is a development of acupuncture therapy that can lower blood pressure, stimulation at the acupressure point causes the release of endorphin hormones which reduce lactic acid production to provide a relaxed and comfortable condition. Methods: This study used a pre-experimental research design with a one-group pre-posttest design with simple random sampling, which involved 34 elderly with hypertension. Blood pressure was measured with a sphygmomanometer and acupressure therapy according to the standard operational procedure (SOP), then data analysis was carried out using a paired t-test because the data were normally distributed. Results: The results showed that the mean blood pressure before the intervention was 152.35 / 97.65 mmHg, while after the intervention the average blood pressure was 140.74 / 90.59 mmHg. Analysis with paired sample t-test obtained p-value = 0.001 in systolic and diastolic pressures, so that there were differences in blood pressure before and after acupressure therapy intervention in the elderly at Kediri I Public Health Center, Tabanan Regency. Conclusion: It is hoped that nurses can independently provide acupressure therapy to elderly people with hypertension to lower blood pressure.



© year The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan tubuh manusia yang mempunyai tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik

lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi umumnya tanpa gejala yang spesifik namun, tekanan darah yang tinggi di dalam arteri menyebabkan

meningkatnya risiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (11).

Hipertensi menduduki peringkat nomor tiga penyebab kematian setelah stroke dan tuberkulosis, yaitu mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia (4). Jika dilihat secara nasional prevalensi kejadian hipertensi pada tahun 2016 di Provinsi Bali adalah sebesar 32,4%. Jika dilihat berdasarkan daerahnya, kabupaten yang menderita hipertensi tertinggi di Bangli yaitu sebesar 21,54%, Buleleng 12,68%, Gianyar 9,81%, Badung 9,27%, Karangasem 8,20%, Tabanan 6,03%, Denpasar 4,70%, Klungkung 4,19% Jembrana 1,89% (2). Dari hasil ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi di Tabanan masih tinggi yaitu 6,03% dengan menduduki peringkat ke 6 di Provinsi Bali.

Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan (2018) menunjukkan bahwa cakupan pelayanan kesehatan penderita hipertensi di Kabupaten Tabanan pada tahun 2018 baru mencapai 24,4 %. Puskesmas dengan cakupan tertinggi adalah Puskesmas Selemadeg Timur sebesar 85,5% dan puskesmas dengan cakupan terendah adalah Puskesmas Kerambitan I sebesar 2,2%, sementara Puskesmas Kediri I mencapai 10,9%, dengan melihat prevalensi tersebut, apabila tidak ditangani dengan baik maka akan menyebabkan berbagai macam komplikasi, bahaya dari penyakit hipertensi dianggap sebagai penyakit serius karena dampak yang ditimbulkan sangat luas, bahkan dapat menyebabkan kematian.

Terapi non farmakologi jauh lebih efektif dibandingkan dengan pemberian obat-obatan kimia dan tidak memberikan efek samping yang justru dapat membahayakan untuk pasien. Tekanan darah dapat diturunkan dengan relaksasi nafas dalam, pijat refleksi, *guided imagery*, meditasi, terapi autogenik, terapi musik dan akupuntur. Terapi tersebut tentunya sudah banyak diteliti dan dikembangkan manfaatnya untuk tekanan darah, termasuk terapi akupuntur yang dikembangkan

pelaksanaannya tanpa menggunakan jarum dan tindakan *invasive*.

Akupresur merupakan perkembangan dari terapi akupuntur. Pada prinsipnya kedua terapi ini memiliki tujuan yang sama tergantung dengan jenis gangguan atau keluhan. Jika pada teknik akupuntur memakai jarum, beda halnya dengan teknik akupresur yang menggunakan gerakan dan tekanan jari yaitu tekan putar, tekan titik dan tekan lurus untuk merangsang titik-titik yang ada di tubuh dan menekannya hingga masuk ke sistem saraf. Pada saat memulai penekanan harus dilakukan dengan lembut, kemudian secara perlahan-lahan kekuatan penekanan ditambah sampai timbul rasa sensasi yang ringan, tetapi tidak sakit (3). 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 (12).

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 (7). Penurunan kadar hormone 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 (9).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara yang dilakukan peneliti dengan 10 lansia yang berobat ke Puskesmas Kediri I kabupaten Tabanan, didapatkan hasil bahwa 8 orang diantaranya menderita hipertensi, didapatkan hasil bahwa 5 orang mengeluh sering pusing dan tengukuk

terasa berat, 3 orang susah tidur dan mata berkunang-kunang. Upaya yang dilakukan oleh lansia tersebut untuk mengatasi tekanan darah tingginya yaitu hanya dengan minum obat anti hipertensi yang diberikan saat pemeriksaan rutin satu minggu sekali.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti berminat untuk melakukan penelitian dengan tema “pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap tekanan darah lansia dengan di Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-experiment* dengan *one group pretest and posttest design*. Penelitian dilakukan UPTD Puskesmas Kediri I Tabanan pada tanggal 13 November hingga 13 Desember 2020 dengan jumlah populasi sebanyak 203 orang yang melibatkan sampel sebanyak 34 lansia dengan hipertensi yang berada di wilayah UPTD Puskesmas Kediri I yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenis *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. Pasien yang masuk dalam kriteria inklusi adalah pasien hipertensi yang berusia diatas 60 tahun dan pasien yang masuk dalam kriteria eksklusi adalah pasien yang memiliki komplikasi penyakit kronis lain seperti penyakit jantung, stroke, dan penyakit menular. Variabel bebas pada penelitian ini adaah terapi akupresur dan variable terikatnya adalah tekanan darah. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi tekanan darah yang dibantu dengan alat *spigmomanometer* dan dianalisis menggunakan analisis uji *Paired Sample T-test* pada program komputer yaitu *SPSS 26*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel yang memaparkan tentang karakteristik responden,

gambaran tekanan darah sebelum dan setelah intervensi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	N= 34		
		Mean ± SD	Min-Max	n (%)
1.	Usia	65,47±3,603	61-72	
2.	Jenis Kelamin			
	a. Laki-Laki			20 (58,8)
	b. Perempuan			14 (41,2)
3.	Kepatuhan Minum Obat			
	a. Patuh			34 (100)
Total				

Tabel 2. Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Lansia

Variabel	N	Mean ± SD	Paired Differences	
			Perbedaan (Mean ± SD)	P
Sistole	34	152,35 ± 7,096	11,618 ± 7,357	0,001
		140,74 ± 8,269		
Diastole	34	97,65 ± 9,553	7,059 ± 8,886	0,001
		90,59 ± 8,050		

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sebelum intervensi adalah 152,35/97,65 yang termasuk kategori hipertensi *grade I*, sedangkan rata-rata tekanan darah setelah intervensi adalah 140,74/90,59 yang termasuk kategori hipertensi *grade I*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Kediri I berdasarkan nilai *p-value*= 0,001 pada analisis tekanan *systole* dan *diastole*.

Terapi non farmakologis seperti akupresur dapat menstimulasi sel mast untuk melepaskan histamin sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah, sehingga terjadinya peningkatan sirkulasi yang menjadikan tubuh lebih relaksasi dan pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (10). Menurut Perry dan Potter (2014), bahwa 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 mengakibatkan meningkatnya kadar hormon endorphin di dalam tubuh yang akan meningkatkan produksi kerja 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. Keadaan tubuh yang rileks mengakibatkan pembuluh darah akan melebar sehingga sirkulasi darah menjadi lancar, tekanan vena sentral (*central venous pressure*, CVP) menurun, dan kerja jantung menjadi optimal. Penurunan CVP akan diikuti dengan penurunan curah jantung, dan tekanan arteri rerata. Vena memiliki diameter yang lebih besar daripada arteri yang ekuivalen dan memberikan resistensi yang kecil. Oleh karena itu vena disebut juga pembuluh kapasitans dan bekerja sebagai reservoir volume darah (6)

Hasil penelitian ini sejalan dengan oleh Pujiastuti dan Azaria (2019), Pada penelitiannya menunjukkan bahwa penderita hipertensi sebelum dilakukan akupresur rata-rata tekanan darah (MAP) responden sebesar 129,91 mmHg, sedangkan hasil sesudah dilakukan akupresur rata-rata tekanan darah (MAP) responden sebesar 94,44 mmHg. Majid dan Rini (2016), hasil penelitian menunjukkan terjadinya penurunan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah akupresur. Perubahan rata-rata tersebut terlihat dari rata-rata

tekanan darah siastole sebelum (157,50 mmHg) turun menjadi (147,81 mmHg). Rata-rata tekanan darah *diastole* dari 96,69 mmHg turun menjadi 87,94 mmHg sesudah akupresur.

Berdasarkan tinjauan teori, teknik akupresur efektif digunakan sebagai terapi untuk dapat menurunkan tekanan darah pasien dengan hipertensi, terbukti pada penelitian ini, mayoritas responden mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan teknik akupresur 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Berdasarkan hasil penelitian nampak penurunan tekanan darah tidak terlalu jauh tetapi selama penelitian teknik akupresur sangat efektif untuk mengatasi keluhan dan gejala yang dirasakan oleh responden.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Kediri I. Layanan keperawatan diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi Puskesmas terkait untuk memasukkan terapi akupresur ke dalam program tetap pelaksanaan posyandu lansia atau Prolanis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis sadar banyak hambatan dalam proses penyusunan penelitian ini, dikarenakan keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Oleh Karena itu penulis sampaikan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuannya, utamanya kepada yang terhormat:

1. Ketua STIKES Bina Usada Bali
2. Kaprodi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali
3. Kaprodi Profesi Ners STIKES Bina Usada Bali

REFERENSI

1. Dinas Kesehatan Kota Denpasar (2018) 'Profil Kesehatan Kota Denpasar 2018'.
2. Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2018) 'Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2018'.
3. Judha & Sudarti (2012) *Teori Pengukuran nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
4. Kemenkes (2018) 'Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular'.
5. Majid, Y. A. and Rini, P. S. (2016) 'Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia', *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), pp. 79–86. doi: 10.30604/jika.v1i1.11.
6. Murtianingsih, A. A. and Suprayitno, E. (2018) 'Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Patukan Gamping Sleman Yogyakarta', *Jurnal Keperawatan*. Available at:
<http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1505/ANA> APRIANA
MURTIANINGSIH NASKAH
PUBLIKASI.pdf?sequence=1.
7. Niken (2017) 'Penurunan Tekanan Darah Diastolik Pada Lanjut Usia Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Musik (RESIK)', *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 12,.
8. Perry & Potter (2014) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktek*. Keempat. Jakarta: EGC.
9. Prasetyo (2010) *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
10. Pujiastuti, D. and 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), pp. 1–8. doi: 10.35913/jk.v6i1.111.
11. WHO (2019) 'A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis.'
- Yuwono (2015) 'Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Ankle Brachial Index (Abi) pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2'.