



# Pemberian Terapi Akupresur Pada Lansia Hipertensi Di Keluarga Dalam Menurunkan Tekanan Darah

Any Zahrotul Widniah<sup>1\*</sup>, Taufik Hidayat<sup>2</sup>, Annisa Febriana<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Stikes Intan Martapura, Martapura, Kab. Banjar, Indonesia, 70614

<sup>2,3</sup>Program Studi Profesi Keperawatan, Stikes Intan Martapura, Martapura, Kab. Banjar, Indonesia, 70614

\*Email koresponden: [anyzahrotul91@gmail.com](mailto:anyzahrotul91@gmail.com)

## ARTICLE INFO

### Article history

Received: 22 Jul 2023

Accepted: 26 Agu 2023

Published: 30 Agu 2023

### Kata kunci:

Akupresure,  
Hipertensi,  
Lansia.

### Keywords:

Acupressure, elderly,  
Hypertension.

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Masalah kesehatan yang sering muncul pada lanjut usia (lansia) salah satunya adalah peningkatan tekanan darah atau Hipertensi. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar menyatakan bahwa angka kejadian hipertensi pada tahun 2019 yaitu sebesar 15.288 jiwa, dan rata-rata yang menderita hipertensi adalah lansia. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di keluarga dengan melakukan terapi akupresur. **Metode:** Metode yang digunakan, yaitu kualitatif dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahap evaluasi yang dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Martapura 2, dengan 30 responden. **Hasil:** Hasilnya, terdapat penurunan tekanan darah pada lansia di Martapura 2 dengan systole sebesar 16,33 mmHg dan tekanan darah diastole sebesar 3,4 mmHg. **Kesimpulan:** Memberikan terapi akupresur pada lansia, menimbulkan perasaan rileks dan nyaman sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

## ABSTRACT

**Background:** Health problems often arise in the elderly (elderly), one of which is increased blood pressure or hypertension. Based on data from the Banjar Regency Health Office, the incidence of hypertension in 2019 was 15,288 people, and the average person suffering from hypertension was the elderly. The purpose of this activity is to lower blood pressure in the elderly in the family by doing acupressure therapy. **Method:** The method used, which is qualitative, starts from the preparation, implementation, and evaluation stages carried out in the UPTD Martapura 2 work area, with 30 respondents. **Results:** As a result, there was a decrease in blood pressure in the elderly in Martapura 2 with systole of 16.33 mmHg and diastole blood pressure of 3.4 mmHg. **Conclusion:** Providing acupressure therapy to the elderly, causing a feeling of relaxation and comfort so that it can lower blood pressure.



© 2023 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

## PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang sering muncul pada lanjut usia (lansia) salah satunya adalah peningkatan tekanan darah atau Hipertensi. Hal ini tidak dapat dihindari, karena seseorang yang memasuki masa lansia akan mengalami penurunan fungsi fisiologis, yaitu terjadinya ketidakelastisan pada pembuluh darah (Indra et al., 2023). Berdasarkan data (World Health Organization, 2021) menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian dini di seluruh dunia dan 1,28 miliar orang diperkirakan menderita hipertensi dengan rentang usia 30-79 tahun.

Prevalensi kejadian hipertensi pada lansia terus meningkat 74% pada usia 80 tahun keatas (Hidayat et al., 2022). Sedangkan di Indonesia angka kejadian hipertensi berdasarkan usia yaitu pada usia > 75 tahun (63,8%), usia 65-74 tahun (57,6%) dan usia 55-64 tahun (45,9%) (Hakim, 2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar, angka kejadian hipertensi pada tahun 2019 yaitu sebesar 15.288 jiwa dan rata-rata yang menderita hipertensi adalah lansia (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar, 2021). Banyak faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia, yaitu faktor yang tidak dapat dirubah dan faktor yang dapat dirubah. Faktor yang tidak dapat dirubah seperti usia, jenis kelamin, dan hereditas. Sedangkan faktor yang dapat dirubah seperti, kegemukan, merokok, stress, kurang olahraga, mengkonsumsi minuman beralkohol, dan hiperlipidemia (Hidayah, 2022). Hal ini juga dipengaruhi oleh peran serta keluarga untuk melaksanakan tugas perawatan kesehatan keluarga, khususnya lansia yang memerlukan perawatan lebih, untuk memenuhi kebutuhan akibat proses penuaan. Salah satu tindakan dalam penanganan permasalahan terhadap penyakit degenerative seperti hipertensi yang banyak diderita oleh lansia sehingga mengakibatkan kecacatan dan penurunan kualitas hidup (Mulia, 2018). Salah satu intervensi yang dapat diaplikasikan pada keluarga dengan lansia hipertensi adalah dengan melakukan akupresur yang memiliki efek menurunkan tekanan darah (Majid & Rini, 2016).

Akupresur/terapi tusuk jari merupakan salah satu pengobatan tradisional Tiongkok, yaitu dengan memberikan penekanan /pemijatan di titik-titik tertentu pada area tubuh (Setiawan et al., 2021). Akupresur akan memberikan stimulus/rangsangan pada titik meridian tubuh dengan menggunakan jari-jari yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan mengaktifkan aliran energi (*qi*) di dalam tubuh (Hartati, 2012). Penekanan dilakukan pada titik LV (*Liver*) 3, titik LI 4 (*Large Intestine* 4), titik PC (*Pericardium* atau Gerbang Dalam) 6, titik GB (*Gallbladder*) 20, dan titik GV (*Governing Vessel*) 20 (Majid & Rini, 2016). Terapi akupresur juga dapat membantu untuk mengurangi ketegangan otot dan rasa kurang nyaman pada anggota tubuh, dimana akupresur lebih berfokus pada objek saraf tubuh, meliputi telapak tangan dan kaki termasuk paru-paru, jantung, mata, ginjal, kelenjar tiroid, hati, otak, sinus, dan pankreas (Taufiqurrahman, 2022). Melakukan penekanan/pemijatan pada titik-titik akupresur yang benar harus menimbulkan rasa/sensasi yang nyaman, pegal, sedikit nyeri, kesemutan, dan lain sebagainya (Perry & Potter, 2010). Jika responden dapat merasakan, maka hormon endomorfina akan keluar dan dapat menurunkan tekanan darah (Hartono, 2012).

Tingginya masalah hipertensi dan intervensi yang bisa diberikan pada lansia, maka tim Divisi Keperawatan tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan terapi akupresur pada lansia untuk menurunkan tekanan darah di Desa Pasayanan Selatan Wilayah Kerja UPTD Martapura 2, Kabupaten Banjar.

## METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia yang mengalami hipertensi. Metode yang digunakan yaitu kualitatif dan terdiri dari tiga tahapan diantaranya:

### a. Tahap persiapan

Tahap persiapan dimulai dari tanggal 08 Mei sampai 05 Juni 2023, terdiri dari studi literatur, survei tempat kegiatan, pembuatan proposal, presentasi rencana, pengurusan perizinan administratif dengan kecamatan dan UPTD Martapura 2, koordinasi dengan Bidan

Desa Pasayangan Selatan, pembuatan materi, alat untuk kegiatan, *Breifing* dengan tim dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan.

b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan berupa kegiatan implementasi langsung kepada mitra dimulai dari tanggal 08 Mei sampai 05 Juni 2023 dengan kegiatan penyuluhan kesehatan masyarakat, demonstrasi intervensi akupresur pada lansia yang mengalami hipertensi. Adapun proses pelaksanaan intervensi terapi akupresur, yaitu:

- 1) Penyuluhan kesehatan mengenai pengertian hipertensi, gejala, faktor penyebab, dan penanganan hipertensi secara non farmakologi (terapi akupresur)
- 2) Memperkenalkan alat yang digunakan dalam kegiatan ini kepada warga seperti *sfignomanometer*, stetoskop, dan *electric acupressure pen* untuk mengukur tekanan darah lansia sebelum dan sesudah intervensi.
- 3) Pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur dengan *sfignomanometer*.
- 4) Pengolesan minyak *massage* sebelum dilakukan penekanan pada titik akupresur
- 5) Terapi akupresur, dengan melakukan penekanan pada titik *Liver 3 (LV 3)*, *Large Intestinal 4 (LI 4)*, *pericardium 6 (PC 6)*, *Galldbladder 20 (GB 20)* dan *Governing Vessel 20 (GV 20)*. Pada LV 3 dilakukan penekanan pada titik antara jempol kaki dan jari kedua pada kaki dengan menggunakan *electric acupressure pen* selama 30 kali selama 10 kali hitungan lepas. Selanjutnya, pada titik *Large Intestinal 4 (LI 4)* dilakukan penekanan dengan menggunakan *electric acupressure pen* selama 30 kali selama 10 kali hitungan lepas. Kemudian pada titik *pericardium 6* atau "Gerbang Dalam" (PC 6), merupakan titik tekanan pada lengan bagian dalam kita. Untuk menemukannya, buka sekitar 3 lebar jari dari pergelangan tangan, dan arahkan ketengah. Kemudian Lakukan penekanan dengan menggunakan *electric acupressure pen* selama 30 kali selama 10 kali hitungan lepas. Lalu, pada *Galldbladder 20 (GB 20)*, yaitu titik di dua leher kita pada kedua sisi vertebra dan tepat di bawah pangkal tengkorak. Lakukan penekanan dengan menggunakan *electric acupressure pen* selama 30 kali selama 10 kali hitungan lepas. Setelah itu, pada *Governing Vessel 20 (GV 20)* merupakan titik tekan ( pijat) di bagian atas kepala kita. Cara menemukannya di tengah-tengah kepala dengan membayangkan garis dari telinga ke telinga. Lakukan penekanan ( pijatan) dengan menggunakan *electric acupressure pen* selama 30 kali selama 10 kali hitungan lepas.

c. Evaluasi

Tahapan evaluasi dilaksanakan pada bulan Juli 2023. Kegiatan tahap ini berupa pengumpulan, input, dan analisis data hasil implementasi tindakan. Implementasi akupresur dievaluasi dengan metode *pre-post* yaitu mengukur tekanan darah sebelum dan 30 menit sesudah dilakukan intervensi untuk melihat keberhasilan intervensi yang diberikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dimulai pada jam 09.00 - 12.30 WITA. Tujuan diadakan kegiatan ini, yaitu peserta dapat memahami tentang pengertian hipertensi, tanda gejala, faktor penyebab, dan penanganan hipertensi secara non farmakologi (terapi akupresur) untuk menurunkan tekanan darah.

Berikut hasil pengukuran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur.

**Tabel 1. Persentase Sampel Penelitian**

No	Nama	Usia (Th)	TD Sebelum Terapi Akupresur		TD Sesudah Terapi Akupresur	
			Systole	Dastole	Systole	Dastole
1	Ny. M	64	157	82	137	80
2	Tn. A	54	180	136	182	113
3	Ny. J	67	150	95	130	90
4	Ny. S	58	142	77	120	85
5	Ny. R	63	141	77	135	80
6	Ny. SS	55	157	94	131	78
7	Ny. N	54	145	84	130	82
8	Ny. R	73	193	104	206	90
9	Ny. A	54	143	73	120	80
10	Ny. SH	53	150	85	111	78
11	Ny. Hj. Aj	73	146	80	128	80
12	Ny. Hj.R	68	150	94	122	78
13	Tn. HA	54	149	90	135	88
14	Ny. Hj. S	54	147	73	120	80
15	Ny. Hj. M	59	158	79	140	90
16	Ny. UH	68	157	74	120	80
17	Tn. H. M	50	150	93	145	80
18	Tn. H. I	61	140	99	130	90
19	Ny. N.A	53	147	97	130	90
20	Tn. M.F	61	145	90	130	80
21	Tn. A	55	148	85	130	80
22	Tn. M	55	150	90	135	80
23	Ny. Hj. SK	63	143	78	130	81
24	Ny. Hj. W	62	144	70	120	80
25	Ny. Gt. NA	50	143	70	132	84
26	Ny. N	53	160	104	150	90
27	Ny. R	55	143	96	140	90
28	Ny. St	50	141	92	130	90
29	Ny. Hj. P	67	145	85	120	80
30	Ny. S	56	140	85	130	74
$\Sigma$			4504	2631	4019	2521
Rata-rata			150,3	87,70	133,97	84,3

Berdasarkan Tabel 1 terdapat 30 responden, dengan rata-rata tekanan darah systole sebelum diberikan terapi akupresur sebesar 150,3 mmHg dan sesudah diberikan terapi akupresure yaitu sebesar 133,97 mmHg. Terdapat perubahan yang cukup signifikan yaitu sebesar 16,33 mmHg sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresure. Pada Tabel 1 juga didapatkan rata-rata tekanan darah diastole responden sebelum diberikan terapi akupresur sebesar 87,70 mmHg dan sesudah diberikan terapi akupresur yaitu 84,3 mmHg. Terdapat perbedaan nilai rerata pada tekanan darah diastole sebesar 3,4 mmHg. Adanya penurunan tekanan darah cukup signifikan setelah diberikan terapi akupresur dikarenakan pemberian terapi akupresur pada pasien akan menimbulkan rasa rileks. (Hilma et al., 2022) mengatakan melakukan penekanan pada titik akupresur dapat menimbulkan perasaan nyaman dan rileks. Pengaruh terapi akupresur juga dapat menurunkan tingkat stress, karena peredaran darah menjadi lancar, sehingga tekanan darah dapat turun (Aminuddin et al., 2020).

Dokumentasi kegiatan kepada mitra dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2. Temuan pada kegiatan ini, yaitu adanya peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi dan pengobatan hipertensi secara non farmakologi yaitu dengan terapi akupresur. Para lansia tampak memahami manfaat terapi penekanan atau pemijatan pada titik-titik akupresur dan merasakan hasil dari intervensi yang diberikan yaitu penurunan tekanan darah.



**Gambar 1.** Dokumentasi Kegiatan Pengabdian



**Gambar 2.** Dokumentasi Kegiatan Pengabdian

## KESIMPULAN

Kegiatan ini membantu mengatasi permasalahan lansia yang menderita hipertensi dengan melakukan penyuluhan dan pemberian terapi akupresur, yaitu seperti melakukan penekanan atau pemijatan pada titik-titik LV (*Liver*) 3, titik LI 4 (*Large Intestine* 4), titik PC (*Pericardium* atau "Gerbang Dalam) 6, titik GB (*Gallbladder*) 20, dan titik GV (*Governing Vessel*) 20, yang dilakukan selama 30 kali penekanan dengan durasi 10 kali hitungan lepas. Hasilnya, dapat menimbulkan perasaan rileks dan nyaman, sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada; (1) Bapak Taufik Arbain, S.Sos., M.Si sebagai Ketua Yayasan Banjar Insan Prestasi, (2) Ibu Hj. Zubaidah, S.Kep., MPH sebagai Ketua STIKES Intan Martapura, (3) Ibu Annalia Wardhani, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai Ketua Prodi Diploma Tiga STIKES Intan Martapura, dan (4) Kepada seluruh Dosen dan Staf Prodi Diploma Tiga Keperawatan, Prodi Sarjana Administrasi Rumah Sakit STIKES Intan Martapura, serta pihak-pihak lainnya yang telah membantu dalam kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>

Hakim, S. (2023). *A Literature Review : Walking Exercise to Reduce Hypertensionbin the Elderly*. XVIII(1), 89–98.

- Hartati, S. (2012). Dahsyatnya Pijat Akupresur Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan dan Ganas. *Jakarta Timur: Dunia Sehat*.
- Hartono S. (2012). *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit*.
- Hidayah, N. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi (Studi Literatur Review). *Hospital Majapahit (jurnal ilmiah kesehatan politeknik kesehatan majapahit Mojokerto)*, 14(2), 208–218.
- Hidayat, T., Widniah, A. Z., & Febriana, A. (2022). Foot soak therapy with warm ginger for families with elderly hypertension. *Community Empowerment*, 7(12), 2153–2160. <https://doi.org/10.31603/ce.8396>
- Hilma Husnia, N., Setiawati, R., Roemi Eka Pratiwi, S., Fitriah, H., & Ngudi Waluyo, U. (2022). Metode Akupresur untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia Dusun Bonganti RT 01 RW 03 Desa Purbosari Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Fakultas Ilmu Kesehatan*, 4(2016), 149–153.
- Indra, M., Astarini, A., Prabasari, N. A., & Rumangun, K. M. (2023). Efektifitas Terapi Akupresur Pada Titik Sp 6 (Sanyinjiao) Dan Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia. *Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus ICHIT 2023*, 6, 35–38.
- Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2016). Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 79–86. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i1.11>
- Mulia, M. (2018). Pelaksanaan Tugas Keluarga Di Bidang Kesehatan: Mengambil Keputusan Mengenai Tindakan Kesehatan Yang Tepat Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 6(2), 101–107.
- Perry & Potter. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 4 Volume 1*. Penerbit Buku Kedokteran: EGC.
- Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar. (2021). *Data Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi di Kabupaten Banjar 2021*.
- Setiawan, L. R. S., Mardiyono, & Santjaka, A. (2021). The Effectiveness of Acupressure and Warm Foot Soak Hydrotherapy on Increasing Muscle Strength and Range of Motion among Non-Hemorrhagic Stroke Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(4), 430–439.
- Taufiqurrahman, R. (2022). *Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Literatur Review*.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Hypertention. Asia Tenggara*.