

---

## Metode akupresur untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia

**Sumarni Sumarni**

Universitas Muhammadiyah Gombong

**Lili Lutfia**

Universitas Muhammadiyah Gombong

**Nadya Alifah Putri**

Universitas Muhammadiyah Gombong

**Chusnul Chotimah,**

Universitas Muhammadiyah Gombong

**Rubyatna Eka Yulianti**

Universitas Muhammadiyah Gombong

Alamat: Jl. Yos Sudarso No 461 Gombong, Kebumen

Korespondensi penulis: [sumarni2880@gmail.com](mailto:sumarni2880@gmail.com)

### **Abstract.**

*Acupressure is a non-pharmacological therapy that can be used for elderly patients with hypertension. Acupressure therapy can relax the body, resulting in a decrease in blood pressure. This counseling method is carried out directly with interactive lectures and discussions as well as acupressure simulations. The discussion was carried out using a question and answer method regarding the material. Apart from being presented as a presentation, the material is also provided through leaflets. Acupressure is carried out by pressing the points LR 3, SP 6, ST 40, ST 36, GB 20, L14, PC 6. At each point, reflect for at least 2 minutes at each point. The results of the activity show that after this activity the majority of mothers have good knowledge. both about hypertension and acupressure. This outreach activity has been achieved by increasing insight and reducing blood pressure after acupressure intervention.*

**Keywords:** *acupressure, hypertension, elderly*

### **Abstrak.**

Akupresur merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk pasien lansia dengan hipertensi. Terapi akupresur dapat membuat tubuh rileks sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Metode penyuluhan ini dilakukan secara langsung dengan ceramah dan diskusi secara interaktif serta simulasi akupresur. Diskusi dilakukan dengan metode tanya jawab terkait materi. Materi selain disajikan secara presentasi juga diberikan melalui leaflet. Akupresur dilakukan dengan melakukan penekanan pada titik LR 3, SP 6, ST 40, ST 36, GB 20, L14, PC 6. Pada setiap titik refleksi minimal 2 menit setiap titiknya. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah kegiatan ini sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan yang baik tentang hipertensi dan akupresur. Kegiatan penyuluhan ini telah dicapai dengan menambah wawasan dan turunya tekanan darah setelah intervensi akupresur.

**Kata Kunci:** akupresur, hipertensi, lansia

---

\* Sumarni Sumarni, [sumarni2880@gmail.com](mailto:sumarni2880@gmail.com)

## **LATAR BELAKANG**

Berdasarkan data Kemenkes RI (2019) jumlah penderita hipertensi di Indonesia sebanyak 70 juta orang (28%), namun hanya 24% diantaranya merupakan hipertensi terkontrol. Kejadian hipertensi pada populasi dewasa di negara maju sebesar 35% dan di negara berkembang sebesar 40%. Menurut Susanti et al (2020) prevalensi hipertensi pada orang dewasa adalah 6-15%.

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai nomal. Menurut Nurarif AH & Kusuma H. (2016), hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer (Kemenkes, 2019), orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan

Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun (Nurarif AH & Kusuma H, 2016). Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor faktor risiko antara lain faktor genetik, obesitas, stress, konsumsi alkohol, merokok dan asupan garam berlebih terhadap hipertensi. (Rahmadhani, 2021) Hipertensi pada lansia merupakan hal yang sering ditemukan dikarena sebagian besar orang-orang paruh baya atau lansia berisiko terkena hipertensi. Hipertensi pada lansia disebabkan oleh pemurman elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung yang membuat kaku katup, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Penyebab lansia menderita hipertensi diatas karena kemunduran fungsi kerja tubuh. Faktor lain yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia adalah gaya hidup, seperti konsumsi junkfood, rokok, alkohol, dan olahraga yang kurang. Pada makanan junkfood yang tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat, dan tinggi natrium atau garam (Aminuddin et al., 2020).

Akupresur merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk pasien lansia dengan hipertensi. Terapi akupresur yang diberikan pada titik tertentu selama 30 menit pada klien hipertensi dapat menurunkan secara signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik. (Dermawan,2019) Adapun intervensi yang diberikan yaitu pemberian pijat akupresur pada titik ST36, Li4, dan LR3, selama 30 menit dengan menggunakan pijatan jari tangan oleh terapis. Titik meridian organ lambung ST 36 terletak di 3 cun di bawah patella, meridian organ hati LR 3 terletak 2 cun diatas antara ibu jari kaki dengan jari telunjuk kaki, titik meridian organ

usus besar Li4 terletak diantara metacarpal 1 ibu jari tangan dengan metacarpal 2 jari telunjuk tangan. Pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital sebanyak 2 kali pengukuran dan kemudian kedua nilai hasil pengukuran tersebut dibuat rerata. Adapun kekutan pijatan jari tangan yang diberikan sebesar 3 kg. (Jatnika, 2021)

Hasil pada penelitian Astarini, dkk (2023) menunjukkan bahwa adanya perubahan tekanandarah setelah dilakukannya terapi Akupresur SP 6 dan terapi slow strokeback massage (SSBM) dengan nilai maksimal penurunan sistolik 29 mmHg dan diastolik 33 mmHg, sedangkan nilai minimal penurunan sistolik 10 mmHg dan diastolik 10 mmHg.

## **KAJIAN TEORITIS**

Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik). Tekanan darah ditulis sebagai tekanan sistolik garis miring tekanan diastolik, misalnya 120/80 mmHg, dibaca seratus dua puluh per delapan puluh. Dikatakan tekanan darah tinggi jika pada saat duduk tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih, atau keduanya. Pada tekanan darah tinggi, biasanya terjadi kenaikan tekanan sistolik dan diastolik. Pada hipertensi sistolik terisolasi, tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg dan tekanan diastolik masih dalam kisaran normal.

Hipertensi ini sering ditemukan pada usia lanjut. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah; tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis. Hipertensi maligna adalah hipertensi yang sangat parah, yang bila tidak diobati, akan menimbulkan kematian dalam waktu 3-6 bulan. Hipertensi ini jarang terjadi, hanya 1 dari setiap 200 penderita hipertensi. Tekanan darah dalam kehidupan seseorang bervariasi secara alami. Bayi dan anak-anak secara normal memiliki tekanan darah yang jauh lebih rendah daripada dewasa. Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, dimana akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika beristirahat. Tekanan darah dalam satu hari juga berbeda; paling tinggi di

waktu pagi hari dan paling rendah pada saat tidur malam hari.

Klasifikasi tekanan darah pada dewasa kategori tekanan darah sistolik normal adalah di bawah 130 mmHg, sedangkan tekanan diastolik normal di bawah 85 mmHg. Katagori normal tinggi (Stadium 1) sistolik 130-139 mmHg, diastolik 85-89 mmHg; Hipertensi ringan (Stadium 2) 140-159 mmHg(sistolik) dan 90-99 mmHg (diastolik); Hipertensi sedang (Stadium 3) : 160-179 mmHg(sistolik) dan 100-109 mmHg (diastolik); Hipertensi berat (Stadium 4) : 180-209 mmHg(sistolik) dan 110-119 mmHg(diastolik).

Nilai tekanan darah normal pada lansia berada di rentang angka yang sedikit lebih tinggi, yakni 130/80 mmHg hingga 140/90 mmHg. Angka 130 atau 140 merupakan angka sistolik, yaitu tekanan dalam pembuluh darah saat jantung berkontraksi untuk memompa darah bersih ke seluruh tubuh. Sementara itu, angka 80 atau 90 menunjukkan angka diastolik, yaitu tekanan pembuluh darah saat jantung tidak berkontraksi dan menerima aliran darah balik dari seluruh tubuh yang membawa darah kotor. Dari angka di atas dapat diketahui bahwa nilai tekanan darah normal pada lansia lebih tinggi dibandingkan tekanan darah normal pada orang dewasa. Hal ini dikarenakan pembuluh darah cenderung akan semakin mengeras atau kaku seiring pertambahan usia. Mengerasnya pembuluh darah membuat jantung harus bekerja lebih keras, sehingga membuat tekanan darah pada lansia lebih tinggi.

Kementerian Sosial RI membagi lansia menjadi tiga kategori yang didasari pada kondisi fisik, mental, kondisi sosial dari lansia serta tingkat kemandirian dan ketergantungan lansia terhadap lingkungan. Kategori tersebut sebagai berikut: 1) Lansia Pra-Lanjut Usia (Pra-LU), yaitu lansia yang berusia antara 60-69 tahun; 2) Lansia Lanjut Usia (LU), yaitu lansia yang berusia antara 70-79 tahun; 3) Lansia Lanjut Usia Akhir (LUA), yaitu lansia yang berusia 80 tahun ke atas.(Kemenkes RI, 2023)

Meningkatnya tekanan darah di dalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara: 1) Jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya; 2) Arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku, sehingga mereka tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan. Inilah yang terjadi pada usia lanjut, dimana dinding arterinya telah menebal dan kaku karena arteriosklerosis; 3) Dengan cara yang sama, tekanan darah juga meningkat pada saat terjadi vasokonstriksi, yaitu jika arteri kecil (arteriola) untuk sementara waktu mengkerut karena perangsangan saraf atau hormon di dalam darah; 4) Bertambahnya cairan dalam sirkulasi bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hal ini terjadi jika terdapat kelainan fungsi ginjal sehingga tidak mampu membuang sejumlah garam dan air dari

dalam tubuh. Volume darah dalam tubuh meningkat, sehingga tekanan darah juga meningkat. Sebaliknya, jika: 1) aktivitas memompa jantung berkurang; 2) arteri mengalami

Pada sekitar 90% penderita hipertensi, penyebabnya tidak diketahui dan keadaan ini dikenal sebagai hipertensi esensial atau hipertensi primer. Hipertensi esensial kemungkinan memiliki banyak penyebab. Beberapa perubahan pada jantung dan pembuluh darah kemungkinan bersama-sama menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang diketahui penyebabnya, yaitu : Penyakit ginjal (5-10%), Kelainan hormonal atau pemakaian obat tertentu (misalnya pil KB) (1-2%), Penyebab hipertensi lainnya yang jarang adalah feokromositoma, yaitu tumor pada kelenjar adrenal yang menghasilkan hormon epinefrin (adrenalin) atau norepinefrin (noradrenalin). Kegemukan (obesitas), gaya hidup yang tidak aktif (malas berolah raga), stres, alkohol atau garam dalam makanan; bisa memicu terjadinya hipertensi pada orang-orang memiliki kepekaan yang diturunkan. Stres cenderung menyebabkan kenaikan tekanan darah untuk sementara waktu, jika stres telah berlalu, maka tekanan darah biasanya akan kembali normal.

Beberapa penyebab terjadinya hipertensi sekunder: Penyakit Ginjal (Stenosis arteri renalis, Pielonefritis, Glomerulonefritis, Tumor-tumor ginjal, Penyakit ginjal polikista (biasanya diturunkan), Trauma pada ginjal (luka yang mengenai ginjal), Terapi penyinaran yang mengenai ginjal), Kelainan Hormonal (Hiperaldosteronisme, Sindroma Cushing, Feokromositoma Obat-obatan, Pil KB, Kortikosteroid, Siklosporin, Eritropoietin, Kokain, Penyalahgunaan alkohol, Kayu manis (dalam jumlah sangat besar). Penyebab Lainnya (Koartasio aorta, Preeklamsi pada kehamilan, Porfiria intermiten akut, Keracunan timbal akut.)

Hipertensi esensial tidak dapat diobati tetapi dapat diberikan pengobatan untuk mencegah terjadinya komplikasi. Langkah awal biasanya adalah merubah pola hidup penderita: ( Penderita hipertensi yang mengalami kelebihan berat badan dianjurkan untuk menurunkan berat badannya sampai batas ideal, Merubah pola makan pada penderita diabetes, kegemukan atau kadar kolesterol darah tinggi, Mengurangi pemakaian garam sampai kurang dari 2,3 gram natrium atau 6 gram natrium klorida setiap harinya (disertai dengan asupan kalsium, magnesium dan kalium yang cukup) dan mengurangi alkohol, Olah raga aerobik yang tidak terlalu berat, Penderita hipertensi esensial tidak perlu membatasi aktivitasnya selama tekanan darahnya terkendali, Berhenti merokok. Pemberian obat-obatan diuretik (Diuretik thiazide biasanya merupakan obat pertama yang diberikan untuk mengobati hipertensi, Diuretik membantu ginjal membuang garam dan air, yang akan mengurangi volume cairan di seluruh tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, Diuretik juga menyebabkan pelebaran pembuluh darah, Diuretik menyebabkan hilangnya kalium melalui air kemih, sehingga kadang diberikan

tambahan kalium atau obat penahan kalium, Diuretik sangat efektif pada: orang kulit hitam, lanjut usia, kegemukan, penderita gagal jantung atau penyakit ginjal menahun. (Kemenkes RI, 2016)

Akupresur merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk pasien lansia dengan hipertensi. Terapi akupresur yang diberikan pada titik tertentu selama 30 menit pada klien hipertensi dapat menurunkan secara signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik. (Dermawan,2019) Selanjutnya hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian electroacupuncture pada titik ST 36 - 37, PC 5 – 6, pada 32 klien hipertensi didapatkan rerata penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik.

Adapun intervensi yang diberikan yaitu pemberian pijat akupresur pada titik ST36, Li4, dan LR3, selama 30 menit dengan menggunakan pijatan jari tangan oleh terapis. Titik meridian organ lambung ST 36 terletak di 3 cun di bawah patella, meridian organ hati LR 3 terletak 2 cun diatas antara ibu jari kaki dengan jari telunjuk kaki, titik meridian organ usus besar Li4 terletak diantara metacarpal 1 ibu jari tangan dengan metacarpal 2 jari telunjuk tangan. Setelah diberikan intervensi selanjutnya klien diukur kembali tekanan darahnya (post test). Pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital Omron pada tangan sebelah kiri pada posisi duduk yang dilakukan sebanyak 2 kali pengukuran dan kemudian kedua nilai hasil pengukuran tersebut dibuat rerata. Adapun kekutan pijatan jari tangan yang diberikan sebesar 3 kg. (Jatnika, 2021)

Hasil penelitian tentang pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah ini menunjukkan penurunan yang signifikan setelah diberikan intervensi dengan membandingkan antara tekanan darah sebelum diterapi dengan tekanan darah setelah diberikan terapi akupresur. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi akupresur secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah dari sebelum terapi sebesar 152.35/97.65 mmHg dan setelah terapi menjadi sebesar 140.74/90.59 mmHg. (suwarni, 2019) Selanjutnya hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa terapi akupresur yang dilakukan terhadap 15 klien hipertensi terbukti secara efektif dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebanyak 15 responden dan menurunkan tekanan darah diastolik sebanyak 12 responden dengan hanya 3 responden yang mengalami peningkatan tekanan darah diastoliknya.(Sukmadi) Pada penelitian tersebut selain adanya penurunan tekanan darah juga didapatkan ungkapan sebagian besar responden yang mengatakan menjadi lebih tenang, dan lebih nyenyak tidur.

Hasil penelitian ini bersesuaian dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan

bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik antara grup eksperimen yang dilakukan penekanan pada taichong acupoint dengan kelompok kontrol yang dilakukan penekanan pada sham acupoint saat 15 menit dan 30 menit setelah diberikan terapi akupresur. (Dermawan,2019) Dapat dilihat hasil tersebut, bahwa penekanan akupresur pada acupoint taichong lebih efektif menurunkan tekanan darah dibanding dengan sham acupoint. Terapi akupresur ini cukup efektif menurunkan tekanan darah paling sedikit selama 30 menit. Mengacu pada Traditional Chinese Medicine menyebutkan bahwa hipertensi memiliki kategori pusing dan nyeri kepala. Semua angin dan gejala pusing biasanya berhubungan dengan organ hati. Taichong acupoint dipercaya sebagai yuan (sumber) dari meridian hati, dan telah disebutkan dalam literature bahwa pemijatan akupresur pada titik taichong dapat melancarkan aliran energi vital tubuh. (Dermawan,2019) Titik taichong atau meridian organ hati LR3 ini yang terdapat 2 cun diatas diantara ibu jari kaki dengan telunjuk kaki. Berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi akupresur pada area auricular dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik pada klien hipertensi. (Zhao, 2020) Selain itu penelitian ini bersesuaian dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi akupresur secara efektif dapat menurunkan tekanan darah pada 71.42% klien hipertensi dan hanya sebesar 28.58% yang tekanan darahnya cenderung tidak berubah. (Aminudin, 2020) Terapi akupresur ini diyakini dapat membuat tubuh rileks sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Terapi akupresur yang diberikan dapat menstimulasi saraf-saraf dipermukaan kulit yang selanjutnya diteruskan ke otak bagian hipotalamus. Saraf desenden dari otak selanjutnya melepaskan opiate endogen seperti endorphin yang akan meningkatkan produksi kerja hormone dopamine. Selanjutnya dopamine ini akan mengaktifkan saraf parasimpatis. Saraf parasimpatis bekerja secara dominan pada saat tubuh sedang rileks, disertai vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah menjadi turun.

## **METODE PENELITIAN**

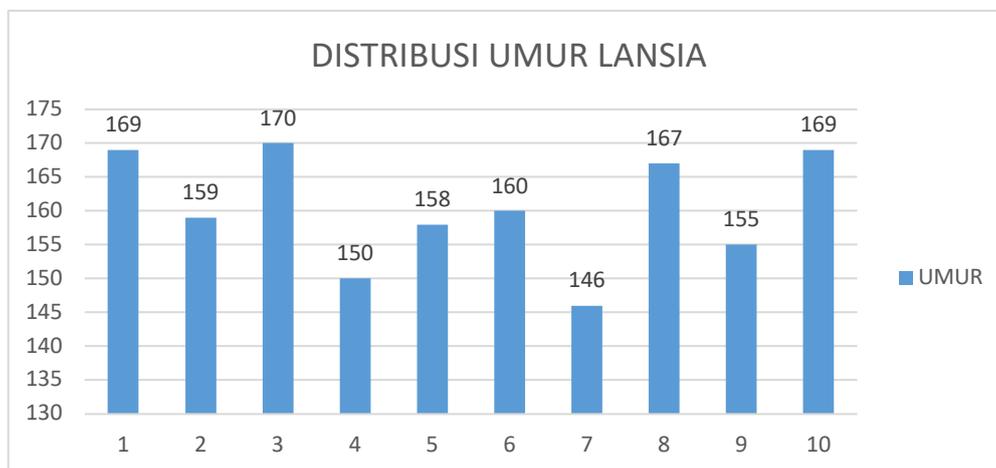
Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Jatijajar RT 01 RW 01, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah sosialisasi dan pelatihan akupresur untuk hipertensi dengan tahapan menggali pengetahuan lansia tentang hipertensi dan cara menanganinya dengan rangkaian kegiatan yang terdiri dari beberapa sesi yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan kegiatan dilaksanakan dengan melakukan koordinasi dengan Bidan. Pada kegiatan persiapan tim pengabdian melakukan pertemuan dengan pembahasan mengenai teknik kegiatan dan pembagian tugas masing-masing.

Tim pengabdian juga melakukan kegiatan persiapan berupa menyiapkan ruangan, untuk

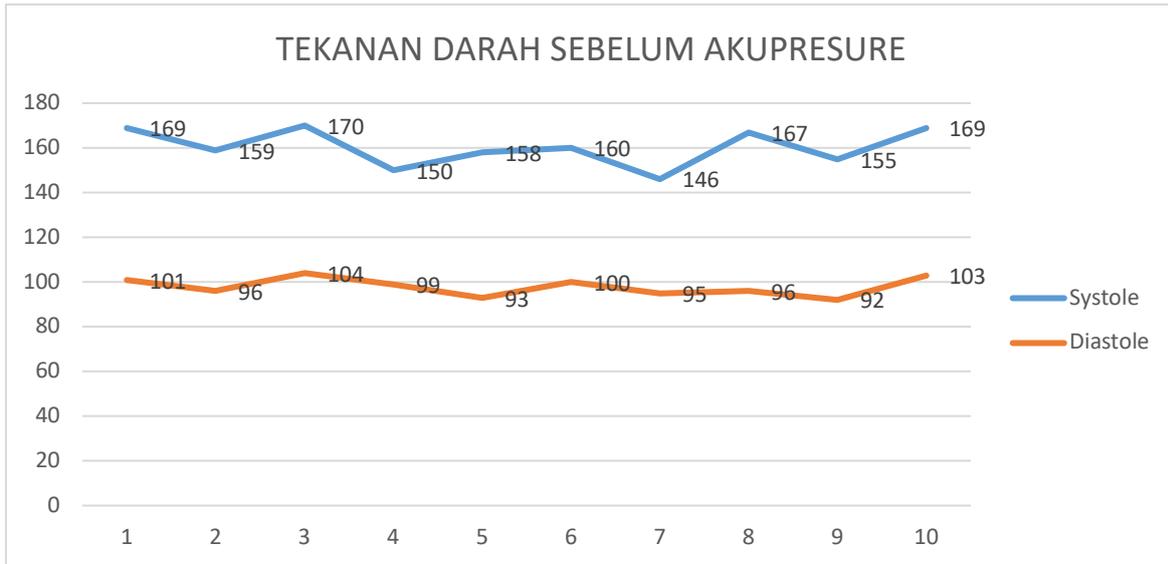
akupresur, media presentasi leaflet, kuisisioner, tensimeter dan stetokop serta alat tulis serta mengundang target sasaran sejumlah 10 lansia. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melakukan edukasi tentang hipertensi dan cara menanganinya. Kemudian dilanjutkan dengan simulasi akupresur yang dilakukan dengan cara penekanan dibeberapa titik-titik tertentu untuk menurunkan tekanan darah tinggipada titik LR 3, SP 6,ST 40, ST 36, GB 20, L14,PC 6. Pada setiap titik refleksi minimal 2 menit setiap titiknya. Tahap ketiga adalah evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan sebagai upaya untuk mengukur ketercapaian program kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi kegiatan dalam program pengabdian ini meliputi kegiatan pretest dan posttest tentang pengetahuan ibu postpartum dengan menggunakan Tensimeter untuk mengukur tekanan darah lansia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dimulai pada tanggal 7 November 2023 jam 09.00 - 11.00 WIB. 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. Kegiatan ini diikuti oleh 10 lansia yang mengalami hipertensi. Berikut hasil pengukuran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur:

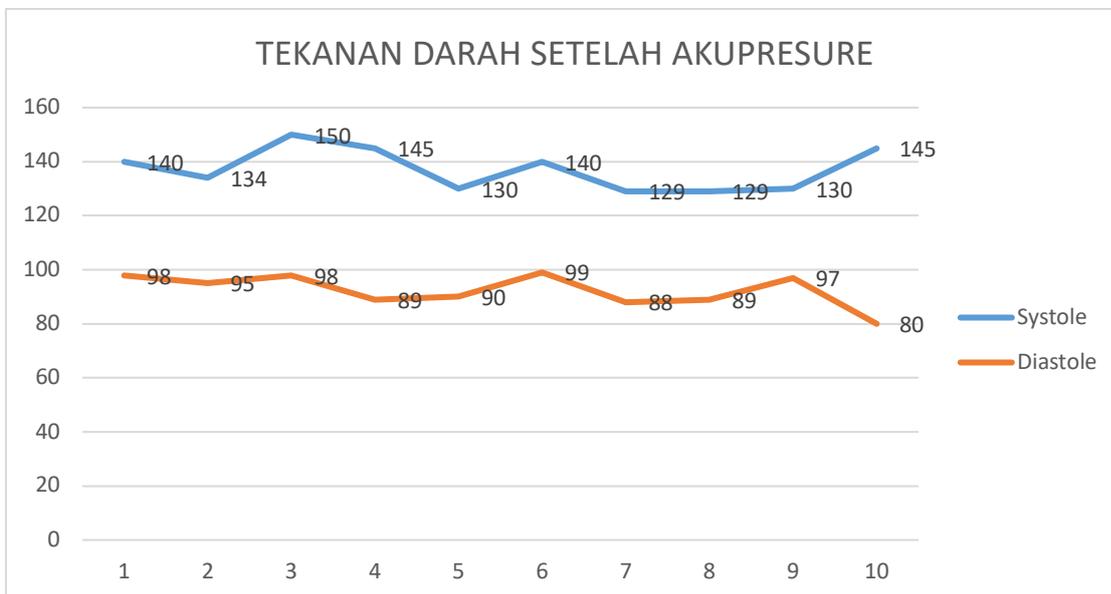


Grafik 1. Distribusi umur lansia di Desa Jatijajar RT 01 RW 01, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen



Grafik 2. Distribusi tekanan darah sebelum dilakukan akupresur pada lansia di Desa Jatijajar RT 01 RW 01, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen

Berdasarkan Grafik 2 diatas menunjukkan bahwa Tekanan darah sistole tertinggi sebelum akupresur adalah 170 mmHg dan tekanan tertinggi pada diastole adalah 104 mmHg. Sedangkan tekanan terendah pada tekanan sistole adalah 146 mmHg dan tekanan diastole terendah sebesar 92 mmHg. Tekanan darah normal pada lansia adalah 130/80 mmHg hingga 140/90 mmHg (Kemenkes RI, 2016)



Grafik 3. Distribusi tekanan darah sebelum dilakukan akupresur pada lansia di Desa Jatijajar RT 01 RW 01, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen

Berdasarkan grafik 3 diatas menunjukkan bahwa tekanan darah setelah dilakukan akupresur pada lansia pada titik-titik hipertensi mengalami penurunan yang signifikan. Tekanan darah sistole tertinggi setelah akupresur adalah 150 mmHg dan tekanan tertinggi pada

diastole adalah 99 mmHg. Sedangkan tekanan terendah pada tekanan sistole adalah 129 mmHg dan tekanan diastole terendah sebesar 80 mmHg. Tekanan darah normal pada lansia adalah 130/80 mmHg hingga 140/90 mmHg (Kemenkes RI, 2016)

Berdasarkan hasil analisis data terdapat 10 responden yang mengikuti kegiatan dan terdapat perubahan yang signifikan dari sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur. Adanya penurunan tekanan darah yang cukup signifikan setelah diberikan terapi akupresur dikarenakan pemberian terapi akupresur pada pasien akan menimbulkan rasa rileks serta melakukan penekanan pada titik akupresur dapat menimbulkan perasaan nyaman dan rileks. Pengaruh terapi akupresur juga bisa menurunkan tingkat stress, karena peredaran darah menjadi lancar, sehingga tekanan darah dapat turun (Suraya, 2022). Hal ini juga sesuai dengan penelitian Widniah (2023) yang menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada lansia di Martapura 2 dengan systole sebesar 16,33 mmHg dan tekanan darah diastole sebesar 3,4 mmHg. Hal ini dikarenakan terapi akupresur pada lansia, menimbulkan perasaan rileks dan nyaman sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Hasil 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.

Hal ini sejalan dengan penelitian Suwarni (2021) yang menyatakan bahwa 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.

Hasil penelitian Jatnika (2022) menunjukkan terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah (p value = 0.006) pada klien hipertensi. Hasil tersebut menyebutkan bahwa rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan terapi sebesar 153.33/94.17 mmHg, tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan terapi sebesar 142.83/88.50 mmHg.

Hasil penelitian Lukman (2020) menyatakan bahwa rata-rata usia sampel 54,22 tahun ( $\pm 7,216$ ), tekanan darah sistolik sebelum 148,44 mmHg ( $\pm 4,527$ ) dan setelah pijat refleksi 143,78 mmHg ( $\pm 8,633$ ). Hasil paired sample T test menunjukkan efek pijat refleksi pada tekanan darah sistolik (p = 0,026) dan diastolik (p = 0,001). sehingga dapat dikatakan bahwa terjadi penurunan tekanan darah secara statistik setelah dilakukan pijat refleksi.

Hasil penelitian Suraya (2022) menunjukkan bahwa aplikasi akupresur titik thaicong dapat menurunkan tekanan darah dalam waktu 14 hari dengan 6 kali pertemuan 2 hari sekali. Aplikasi akupresur titik thaicong dapat merangsang gelombang saraf sehingga mampu melancarkan tekanan darah dan menurunkan tekanan darah. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Afrila (2015) didapatkan hasil bahwa teknik akupresur berfungsi sebagai perbaikan sirkulasi pembuluh darah dan sakit kepala. Teknik ini menggunakan jari tangan untuk menekan pada titik yang berhubungan dengan penyakit hipertensi. Aplikasi pada titik tertentu dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang saraf sehingga mampu melancarkan aliran darah, merelaksasikan spasme dan menurunkan tekanan darah. Berdasarkan fenomena atau kejadian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan inovasi aplikasi akupresur titik taichong pada klien hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu penulis juga tertarik karena akupresur titik taichong merupakan cara pengobatan non farmakologis yang murah, mudah, aman, dan resiko yang rendah meskipun dilakukan dalam jangka waktu yang lama.



**Gambar 1.** Pengukuran darah sebelum akupresur



**Gambar 2.** Pelaksanaan edukasi dan akupresur



**Gambar 3.** Pengukuran tekanan darah setelah akupresur

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

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 tertentu 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. Hendaknya kegiatan ini di sebarluaskan ke lansia lainnya sehingga dapat bermanfaat untuk masyarakat yang lebih luas serta diharapkan rutin dilakukan kegiatan yang serupa terkait permasalahan kesehatan lansia. Kegiatan ini merupakan kegiatan inisiasi yang dapat disebarakan untuk masyarakat yang lebih luas, dan khususnya ibu postpartum.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh civitas Universitas Muhammadiyah Gombong, bidan Desa Jatiajar, Kebumen, seluruh responden serta tim yang telah mendukung, megarahkan dan memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

## DAFTAR REFERENSI

Kemendes, R. (2019). Determinan kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sosio Demografi dan Konsumsi Makan. <https://core.ac.uk/download/pdf/322601058.pdf>

Susanti, N., Siregar, P. A., & Falefi, R. (2020). Hypertension's Determinant in Coastal Communities Based on Socio Demographic and Food Consumption. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), 43–52. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i1.52>

Nurarif .A.H. dan Kusuma. H. 2015.APLIKASI Asuhan KeperawatanBerdasarkan Diagnosa Medis &NANDA NIC-NOC. Jogjakarta:MediAction.

Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang . *Jurnal Kedokteran Stm (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52-62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>

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>

Dermawan A. C, Setiawati S., Maryam R. S. *Jurnal Riset Kesehatan SELF-ACUPRESSURE TO LOWER BLOOD PRESSURE*. 2019;8(2):1–4.

Galih Jatnika, Akbar Budiana, T., & Yuswandi, Y. (2023). The Effect of Acupressure Therapy on Blood Pressure At Hypertension Patient. *MEDIA ILMU KESEHATAN*, 11(1), 29-35. <https://doi.org/10.30989/mik.v11i1.679>

Astarini, dkk (2023)

Kemendes RI, 2023. Berhaji dan lansia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia>

Kemendes RI, 2016 Tekanan darah tinggi. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>

Suwarni NM, Sukmandari NMA, Wulandari MRS. Pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap tekanan darah lansia di Puskesmas Kediri I Tabanan. *Jurnal Surya Medika*. 2021;7(1):243–7.

Sukmadi A, Alifariki LO, Mardhiah I, Kasman A, Siagian HJ. Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Agustus [Internet]*. 2021;9(2):109–14. Available from: <https://doi.org/10.25047/j-kes>.

Zhao ZH, Zhou Y, Li WH, Tang ZH, Xia TW, Han-Li. Auricular Acupressure in Patients with Hypertension and Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. 2020;2020.

Suraya, L. T., Margono, M., & Masithoh, R. F. (2022). Aplikasi akupresur (thaicong acupoint) dengan resiko perfusi jaringan cerebral tidak efektif pada Hipertensi. *Borobudur Nursing Review*, 2(1). <https://doi.org/10.31603/bnur.5411>

Widniah, A. Z., Taufik Hidayat, & Annisa Febriana. (2023). Pemberian Terapi Akupresur Pada Lansia Hipertensi Di Keluarga Dalam Menurunkan Tekanan Darah . *Jurnal SOLMA*, 12(2). <https://doi.org/10.22236/solma.v12i2.12379>

Afrila, N. (2015). Efektivitas Kombinasi terapi slow stroke back massage dan Akupresur terhadap penurunan tekanan darah terhadap hipertensi. *Cybrarians Journal*, 2(37), 1–31. <https://doi.org/10.12816/0013114>

Lukman, L., Putra, S. A., Habiburrahma, E., Wicaturatmashudi, S., Sulistini, R., & Agustin, I. (2020). Reflexology Massage Is Affecting The Blood Pressure On Hypertention Patients At Atgf 8 Clinic Of Palembang. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana Of Journal Public Health)*, 4(1), 5 - 9. <https://doi.org/10.35910/Jbkm.v4i1.238>