

UPAYA PENANGGULANGAN HIPERTENSI DENGAN PEMBERIAN TERAPI AKUPRESUR

Galih Jatnika

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani

Email : galih_ikd@yahoo.com

ABSTRACT

Hypertension is a non communicable disease that is a leading cause of death globally. Comprehensive management efforts are needed, not only pharmacological but also non pharmacological. Acupressure therapy as a complementary treatment has great potential in lowering blood pressure through meridian point stimulation. This activity aims to implement the application of acupressure therapy as an effort to overcome hypertension. The community service was carried out by providing acupressure therapy to 20 residents with high blood pressure. Acupressure massage was performed at points ST36, Li4, and LR3 for 30 minutes. The outcome of this activity was a decrease in blood pressure from an average before therapy of 154.43/95.6 mmHg to 143.3/89.7 mmHg after therapy. Providing acupressure therapy is effective in controlling blood pressure in residents with hypertension and can be used as an effort to overcome hypertension.

Keywords: *Acupressure; Complementer Therapy; Hypertension.*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu tantangan kesehatan global yang paling serius pada abad ini. Secara epidemiologi, penyakit tidak menular ini menjadi kontributor utama terhadap beban penyakit kardiovaskular dan merupakan penyebab utama kematian prematur di seluruh dunia. Angka kejadian hipertensi pada penduduk secara global ditemukan sebanyak 1 miliar penduduk (Li et al., 2014). Tanpa penanganan yang tepat, tekanan darah yang tinggi secara kronis dapat memicu kerusakan organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal, yang pada akhirnya meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas di masyarakat.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus menunjukkan tren peningkatan yang signifikan seiring dengan perubahan gaya hidup masyarakat. Faktor-faktor seperti pola makan yang tidak sehat, konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik, hingga tingkat stres yang tinggi menjadi pemicu utama munculnya penyakit ini. Mengingat sifatnya yang sering kali tidak menunjukkan gejala klinis yang jelas pada tahap awal, hipertensi sering dijuluki sebagai "the silent killer", yang membuat banyak penderita tidak menyadari kondisi mereka hingga terjadi komplikasi berat.

Upaya penanggulangan hipertensi memerlukan pendekatan yang komprehensif

dan berkelanjutan. Selama ini, manajemen hipertensi masih sangat didominasi oleh penggunaan terapi farmakologis atau obat-obatan kimia. Meskipun efektif dalam menurunkan tekanan darah secara cepat, penggunaan obat jangka panjang sering kali menimbulkan masalah baru, seperti efek samping yang tidak diinginkan, biaya pengobatan yang mahal, serta kejenuhan pasien dalam mengonsumsi obat yang berujung pada rendahnya kepatuhan terapi. Oleh karena itu, integrasi antara terapi medis konvensional dengan terapi non-farmakologis menjadi sangat penting untuk dikembangkan. Terapi non-farmakologis menawarkan pendekatan yang lebih alami dan minim efek samping, yang dapat membantu pasien mengelola tekanan darah mereka secara lebih mandiri. Dalam konteks ini, penggunaan terapi komplementer mulai mendapatkan perhatian luas di kalangan praktisi kesehatan sebagai pendukung pengobatan medis utama.

Salah satu terapi komplementer yang telah diakui secara luas memiliki potensi besar dalam menurunkan tekanan darah adalah terapi akupresur. Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional yang dilakukan dengan memberikan penekanan pada titik-titik meridian tertentu di permukaan tubuh. Berbeda dengan akupunktur yang menggunakan jarum, akupresur menggunakan sentuhan dan tekanan jari, sehingga lebih aman, praktis, dan mudah



diterima oleh masyarakat awam sebagai bagian dari swamedikasi. Pemanfaatan akupresur untuk terapi hipertensi diperkuat oleh (Gede, Martini and Ernayanti, 2023) yang menyatakan bahwa pemijatan pada acupoint ST 9, PC 6, ST 36, LI 4, DU 16, GB 20, and GB 21 terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Secara fisiologis, stimulasi pada titik-titik meridian tertentu melalui akupresur dapat merangsang sistem saraf otonom dan memicu pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi. Penekanan pada titik yang tepat dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis, yang berakibat pada penurunan denyut jantung dan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi). Proses ini secara langsung membantu menurunkan resistensi pembuluh darah perifer dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah sistemik. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengaplikasikan terapi akupresur sebagai solusi alternatif dan preventif dalam menangani kasus hipertensi pada warga masyarakat.

Permasalahan utama yang melatarbelakangi kegiatan ini adalah tingginya prevalensi hipertensi sebagai penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian global. Di tingkat masyarakat, penanggulangan hipertensi sering kali hanya bertumpu pada terapi farmakologis, yang meski efektif, sering kali terkendala oleh rendahnya kepatuhan pasien akibat efek samping obat dan biaya. Terdapat kesenjangan dalam pemanfaatan terapi non-farmakologis atau komplementer yang sebenarnya memiliki potensi besar untuk membantu mengontrol tekanan darah. Masyarakat umumnya belum mengenal atau memiliki akses terhadap teknik terapi mandiri yang aman dan praktis, seperti akupresur, untuk mendampingi pengobatan medis mereka. Hal ini menyebabkan upaya penanggulangan hipertensi di komunitas menjadi kurang komprehensif.

Target dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 20 warga yang teridentifikasi memiliki tekanan darah tinggi di wilayah kerja Puskesmas Cipageran Kota Cimahi. Fokus utama intervensi ini adalah memberikan aplikasi terapi akupresur secara langsung pada titik-titik meridian spesifik, yaitu titik ST36 (Zusanli), LI4 (Hegu), dan LR3 (Taichong). Target teknis pelaksanaan adalah pemijatan yang dilakukan secara presisi dengan

durasi 30 menit per sesi guna memastikan stimulasi saraf dan energi (Qi) mencapai ambang batas yang dibutuhkan untuk memicu respons penurunan tekanan darah secara fisiologis.

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adanya tekanan darah terkontrol melalui pemanfaatan terapi akupresur. Selain itu, kegiatan ini menghasilkan luaran berupa peningkatan kemandirian warga dalam upaya penanggulangan hipertensi melalui metode self acupressure. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dipublikasikan di jurnal pengabdian kepada masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan intervensi klinis non farmakologis melalui pemberian terapi akupresur. Tahapan pelaksanaan dimulai dengan proses skrining dan pemilihan partisipan, di mana terpilih sebanyak 20 warga yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi sebagai sasaran utama kegiatan. Tahap selanjutnya adalah pengukuran data awal (baseline), di mana setiap warga diukur tekanan darahnya menggunakan tensimeter digital yang telah dikalibrasi. Setelah pengukuran awal, tim pelaksana melakukan intervensi terapi akupresur secara individual. Terapi dilakukan dengan memberikan penekanan atau pemijatan pada tiga titik meridian utama, yaitu titik ST36 (Zusanli), LI4 (Hegu), dan LR3 (Taichong). Pemijatan dilakukan menggunakan teknik sirkular atau tekanan stabil dengan kekuatan tekanan sebesar 3 kg.

Prosedur intervensi ini dilakukan dengan durasi total 30 menit, di mana setiap titik mendapatkan stimulasi secara bergantian dan berulang untuk memastikan tercapainya efek relaksasi dan stimulasi saraf yang optimal. Selama sesi berlangsung, partisipan diarahkan untuk mengatur pola napas agar sirkulasi oksigen dalam darah tetap lancar. Setelah sesi akupresur selesai, warga diminta untuk beristirahat sejenak selama 5–10 menit sebelum memasuki tahap evaluasi akhir. Tahap akhir pelaksanaan adalah melakukan pengukuran kembali tekanan darah (post-test) menggunakan alat dan prosedur yang sama dengan pengukuran awal. Selisih antara rerata tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi kemudian

dianalisis untuk melihat efektivitas terapi. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji t dependent. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di bulan September 2023 di wilayah kerja Puskesmas Cipageran Kota Cimahi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rerata tekanan darah sebelum dan setelah terapi akupresur

Tekanan Darah Pre test	Tekanan Darah Post Test	P value
154.43/95.6	143.3/89.7	0.001

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada pemberian terapi akupresur kepada 20 warga dengan hipertensi menunjukkan hasil yang signifikan secara klinis. Berdasarkan tabel 1 didapatkan rerata tekanan darah sebelum diberikan terapi (pre intervensi) berada pada angka 154.43/95.6 mmHg, yang mengindikasikan bahwa mayoritas sasaran berada pada kategori Hipertensi Derajat 2 menurut klasifikasi JNC (Joint National Committee). Setelah diberikan perlakuan pemijatan akupresur selama 30 menit, rerata tekanan darah menurun menjadi 143.3/89.7 mmHg.

Penurunan tekanan darah sistolik sebesar kurang lebih 11 mmHg dan diastolik sebesar 6 mmHg ini membuktikan bahwa stimulasi pada titik-titik meridian tertentu memberikan dampak langsung terhadap sistem hemodinamik tubuh. Hasil ini sejalan dengan teori bahwa akupresur pada titik ST36 (Zusanli), LI4 (Hegu), dan LR3 (Taichong) bekerja melalui mekanisme stimulasi sistem saraf otonom. Penekanan pada titik-titik tersebut merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin dan serotonin, yang memicu respons relaksasi dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Penurunan aktivitas simpatis berakibat pada penurunan denyut jantung dan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi), sehingga resistensi perifer berkurang dan tekanan darah pun menurun.

Secara spesifik, kombinasi ketiga titik tersebut memiliki efek sinergis. Titik LI4 dan LR3, yang sering disebut sebagai "Four Gates" dalam pengobatan tradisional, sangat efektif dalam melancarkan sirkulasi energi (Qi) dan darah ke seluruh tubuh, sementara ST36 berperan dalam menyeimbangkan fungsi

metabolisme dan menenangkan sistem saraf. Pemberian durasi selama 30 menit dinilai sebagai waktu yang optimal bagi tubuh untuk merespons rangsangan fisik menjadi respons fisiologis yang stabil. Hal ini dibuktikan dengan seluruh peserta (20 warga) mengalami penurunan tekanan darah dalam rentang yang bervariasi. Hasil kegiatan pengabdian ini diperkuat oleh hasil kajian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi akupresur terbukti efektif dalam mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi (Zubaidah et al., 2021).

Pembahasan ini menunjukkan bahwa akupresur bukan hanya sekadar teknik relaksasi, melainkan intervensi non farmakologis yang memiliki dasar ilmiah dalam membantu pengontrolan hipertensi. Penggunaan akupresur sangat relevan diterapkan di masyarakat karena sifatnya yang aman, tidak memerlukan biaya, dan tidak menimbulkan efek samping kimiawi seperti pada obat-obatan anti hipertensi. Hasil pengabdian ini sejalan dengan kajian sebelumnya yang menyatakan bahwa akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Kuswati, Triyanto and Awaludin, 2023). Dengan penurunan tekanan darah ke level yang lebih rendah, risiko komplikasi kardiovaskular pada warga dapat diminimalisir. Oleh karena itu, hasil pengabdian ini merekomendasikan akupresur sebagai salah satu pilar penanggulangan hipertensi berbasis masyarakat yang dapat mendampingi terapi medis konvensional secara efektif dan berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat, dapat disimpulkan pemberian intervensi selama 30 menit kepada 20 warga menunjukkan hasil klinis yang signifikan, di mana terjadi penurunan rerata tekanan darah dari 154.43/95.6 mmHg menjadi 143.3/89.7 mmHg. Hal ini menegaskan bahwa stimulasi titik meridian secara tepat mampu memberikan efek vasodilatasi dan relaksasi yang berdampak pada penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Disarankan bagi masyarakat khususnya penderita hipertensi untuk melakukan terapi akupresur secara mandiri dan rutin di rumah sebagai upaya pendukung pengobatan medis.



DAFTAR PUSTAKA

- Gede, B.W., Martini, M. and Ernayanti, N.L.P. (2023) "Effect of Acupressure Seven Meridian Points on Blood Pressure Changes in Hypertensive Patients," *Babali Nursing Research*, 4(3), pp. 523–530. Available at: <https://doi.org/10.37363/bnr.2023.43256>.
- Kuswati, A., Triyanto, E. and Awaludin, S. (2023) INC23-001 The Effect of Acupressure Therapy on Blood Pressure in Hypertension Patients: Literature Study, *Proceedings Series on Nursing Science*. Available at: <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/INC>.
- Li, D.Z. et al. (2014) "Acupuncture for essential hypertension: A meta-analysis of randomized sham-controlled clinical trials," *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. Oxford University Press. Available at: <https://doi.org/10.1155/2014/279478>.
- Zubaidah, Z. et al. (2021) "The Effectiveness of Acupressure Therapy in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension," *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 6(1), p. 33. Available at: <https://doi.org/10.20473/ijchn.v6i1.26659>.

