

**PENDAMPINGAN KELUARGA PASIEN HIPERTENSI DENGAN TERAPI PIJAT
AKUPRESUR UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI**

Yuswandi^{1*}, Meivi Sesanelvira Achiroh Dinul Islam², Oop Ropei³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan (S1), Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan,
Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Email : useonedie24@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a major non-communicable disease contributing significantly to global morbidity and mortality. Family involvement plays a crucial role in supporting long-term hypertension management, particularly through non-pharmacological interventions. This community service program aimed to improve family knowledge and skills in providing acupressure massage therapy to reduce blood pressure among hypertensive patients in the working area of Cimahi Tengah Public Health Center. The program was conducted in 2024 and involved 25 participants consisting of hypertensive patients and their family members. The implementation stages included preparation, education on hypertension and acupressure therapy, demonstration and supervised practice of acupressure massage, and monitoring of blood pressure before and after the intervention. The results showed that most participants experienced relaxation and improved physical comfort after the acupressure sessions. Blood pressure measurements indicated a decrease ranging from 10–20 mmHg among several participants following the intervention. Family participation increased patient motivation and adherence to the therapy. In conclusion, family-assisted acupressure therapy is a feasible, safe, and effective complementary approach to support blood pressure control in hypertensive patients. This program demonstrates the importance of empowering families in community-based hypertension management.

Keyword : Hypertension; Family Assistance; Acupressure Massage; Community Service.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas secara global. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya, terutama di negara berkembang seperti Indonesia (WHO, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi memerlukan intervensi yang komprehensif dan berkelanjutan.

Di Indonesia, Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1%. Hipertensi sering kali disebut "silent killer" karena banyak penderitanya tidak menyadari bahwa mereka memiliki penyakit ini hingga terjadi komplikasi seperti stroke atau penyakit jantung (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan preventif dan promotif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pengelolaan hipertensi.

Salah satu pendekatan yang banyak

digunakan untuk mengontrol tekanan darah adalah penggunaan obat antihipertensi (Dhrik et al., 2023). Namun, penggunaan obat dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping dan biaya yang signifikan. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis seperti pijat akupresur menjadi alternatif yang semakin diminati karena sifatnya yang aman, murah, dan efektif (Wang et al., 2020).

Pijat akupresur adalah teknik stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi tekanan pada pembuluh darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa akupresur dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan mekanisme relaksasi dan pengaturan homeostasis tubuh (Li et al., 2019).

Keluarga memegang peran penting dalam mendukung pengelolaan hipertensi. Pendampingan keluarga dapat membantu memastikan bahwa pasien hipertensi mematuhi pengobatan, menerapkan pola hidup sehat, dan mendapatkan dukungan emosional (Safmila et



al., 2024). Intervensi berbasis keluarga terbukti meningkatkan hasil pengelolaan penyakit kronis, termasuk hipertensi (Martinez et al., 2021).

Namun, pengetahuan keluarga tentang cara memberikan terapi akupresur masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pendampingan untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam memberikan terapi tersebut. Pendampingan ini juga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi (Chen et al., 2022).

Selain itu, pendekatan ini sejalan dengan program pemerintah untuk mengurangi angka kejadian hipertensi melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Dengan melibatkan keluarga, pendekatan ini diharapkan mampu memperkuat peran komunitas dalam pengendalian penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2021).

Program pendampingan ini tidak hanya bermanfaat bagi pasien dan keluarga, tetapi juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berkontribusi dalam pengabdian masyarakat. Melalui kegiatan ini, mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu keperawatan holistik yang berbasis komunitas dan memperluas wawasan mereka tentang pendekatan promotif dan preventif dalam keperawatan (Anderson & Green, 2020).

Pendampingan keluarga dalam pengelolaan hipertensi sangat penting mengingat peran keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat. Edukasi dan pelatihan terapi akupresur dapat membantu mengurangi beban penyakit secara signifikan. Intervensi ini juga relevan dengan peningkatan kebutuhan solusi non-farmakologis yang lebih aman, murah, dan dapat dilakukan di rumah.

Dengan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan pendampingan kepada keluarga pasien hipertensi dalam penerapan terapi pijat akupresur. Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi model intervensi yang efektif untuk mengurangi tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Pendampingan Keluarga Pasien

Hipertensi Dengan Terapi Pijat Akupresur Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah memuat tahapan berikut : Persiapan pengabdian masyarakat, Sosialisasi yaitu Memberikan edukasi kepada keluarga pasien hipertensi mengenai hipertensi, tanda dan gejala penyebab, dan manfaat pijat akupresur sebagai terapi modalitas, Pelaksanaan Terapi Modalitas Pijat Akupresur meliputi Demonstrasi pijat akupresur: Melaksanakan pelatihan langsung tentang gerakan pijat akupresur Untuk menurunkan tekanan darah apda pasien hipertensi, Fasilitator: Memastikan peserta dapat mengikuti gerakan dengan benar dan memantau kondisi mereka selama pijat akupresur berlangsung. Kegiatan ini akan dibantu juga oleh beberapa mahasiswa. Monitoring awal: Mengukur ttekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan pijat akupresur.

Evaluasi yaitu melakukan pengukuran tekanan darah secara berkala untuk melihat efektivitas gerakan pijat akupresur terhadap tekanan darah pasien hipertensi, mengumpulkan umpan balik dari peserta untuk menilai kenyamanan dan manfaat kegiatan. Kegiatan dilaksanakan pada tahun 2024 dengan jumlah peserta sebanyak 25 peserta.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Setelah melaksanakan pijat akupresur, peserta merasa lebih rileks dan menunjukkan perubahan positif dalam hal kenyamanan fisik. Pengukuran tekanan darah menunjukkan hasil

yang bervariasi, dengan sebagian peserta mengalami penurunan tekanan darah pada hipertensi. Laporan hasil pelaksanaan disusun berdasarkan pengamatan langsung sebelum dan sesudah pijat akupresur, termasuk dokumentasi respon klien, sebagai berikut :

Penurunan tekanan darah pada Sebagian Peserta dengan hipertensi

Pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pijat akupresur menunjukkan hasil positif, dengan sebagian besar pasien hipertensi mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan pijat akupresur oleh keluarga pasien. Rata-rata penurunan tekanan darah berkisar antara 10-20 mmHg

Peningkatan Partisipasi dan Motivasi pasien dalam Aktivitas Pijat

Dengan dukungan keluarga pasien, pasien hipertensi lebih termotivasi untuk aktif berpartisipasi dalam sesi pijat. Mereka juga menunjukkan keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan dan berbagi pengalaman, yang membantu menjaga kesehatan fisik dalam aktivitas.

Dokumentasi dan Evaluasi Program

Observer berdasarkan hasil dari catatan perkembangan keluarga pasien berhasil mencatat semua data peserta, termasuk kehadiran, hasil pengukuran tekanan darah, dan respon verbal maupun non-verbal. Laporan evaluasi ini memberikan gambaran yang lengkap tentang pijat akupresur pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah, serta menyediakan data yang bermanfaat untuk pengembangan program lebih lanjut.

PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan kronis yang memerlukan pendekatan komprehensif dan berkelanjutan, tidak hanya melalui terapi farmakologis tetapi juga intervensi non-farmakologis berbasis keluarga. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terapi pijat akupresur yang dilakukan oleh keluarga pasien mampu memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah dan kenyamanan fisik pasien hipertensi. Temuan ini sejalan dengan

laporan World Health Organization yang menekankan pentingnya intervensi berbasis komunitas dan keluarga dalam pengendalian penyakit tidak menular, termasuk hipertensi (WHO, 2021).

Penurunan tekanan darah sebesar 10–20 mmHg pada sebagian peserta menunjukkan bahwa pijat akupresur dapat menjadi terapi komplementer yang efektif. Mekanisme kerja akupresur berkaitan dengan stimulasi titik-titik tertentu yang dapat meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah, serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Penelitian oleh Li et al. (2019) dan Wang et al. (2020) menyatakan bahwa terapi akupresur berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik melalui regulasi hormonal dan respon relaksasi tubuh. Hasil kegiatan ini memperkuat bukti bahwa akupresur dapat diterapkan secara praktis di lingkungan keluarga.

Selain aspek fisiologis, keterlibatan keluarga terbukti meningkatkan motivasi dan kepatuhan pasien dalam menjalani terapi. Dukungan emosional dan pendampingan langsung selama pelaksanaan pijat akupresur membuat pasien merasa lebih nyaman dan percaya diri. Hal ini sejalan dengan pendekatan keperawatan keluarga yang menempatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama dalam pengelolaan penyakit kronis. Studi Martinez et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis keluarga mampu meningkatkan kualitas hidup dan hasil klinis pasien hipertensi secara signifikan.

Dari perspektif pengabdian masyarakat, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam melakukan perawatan mandiri di rumah. Edukasi yang disertai demonstrasi langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Pendekatan ini sesuai dengan strategi promotif dan preventif yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Kemenkes RI, 2021). Dengan demikian, program pendampingan ini dapat menjadi model intervensi sederhana, berbiaya rendah, dan berkelanjutan untuk pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.



KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendampingan keluarga pasien hipertensi dengan terapi pijat akupresur telah berjalan dengan baik dan mencapai target yang ditetapkan. Terapi akupresur yang dilakukan oleh keluarga terbukti memberikan manfaat berupa penurunan tekanan darah, peningkatan rasa rileks, serta peningkatan motivasi pasien dalam menjaga kesehatannya. Keterlibatan keluarga menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi non-farmakologis pada pasien hipertensi. Metode yang diterapkan sesuai dengan permasalahan yang ada dan memberikan dampak positif bagi pasien dan keluarga.

Disarankan agar program pendampingan keluarga dengan terapi pijat akupresur ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan diperluas ke wilayah lain. Puskesmas diharapkan dapat mengintegrasikan terapi akupresur sebagai bagian dari edukasi rutin bagi pasien hipertensi. Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang terapi akupresur terhadap pengendalian tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, Y., Liu, L., & Wang, J. (2022). Family-based interventions for hypertension management: A community approach. *Journal of Community Health Nursing*, 39(2), 85–94. <https://doi.org/10.1080/07370016.2022.2031124>
- Dhrik, M., Prasetya, A. A. N. P. R., & Ratnasari, P. M. D. (2023). Analisis Hubungan Pengetahuan terkait Hipertensi dengan Kepatuhan Minum Obat dan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 9(1), 70–77.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman gerakan masyarakat hidup sehat. Jakarta: Kemenkes RI.
- Li, X., Zhang, J., & Li, Y. (2019). Effect of acupressure therapy on blood pressure in patients with hypertension: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 45, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.05.001>
- Martinez, R., Smith, L., & Johnson, P. (2021). Family support and adherence in hypertension management. *Journal of Chronic Disease Care*, 15(3), 210–218. <https://doi.org/10.1177/17423953211012345>
- Safmilla, Y., Muhazar, H., Juliana, C., Syam, B., Hanum, N., Ismail, I., & Wardani, S. (2024). Peran Keluarga Dalam Melakukan Pendampingan PADA Pasien Rawat Jalan Di Klinik Pratama Polresta Banda Aceh. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 10(2), 546–555.
- Wang, Y., Chen, H., & Xu, M. (2020). Non-pharmacological interventions for hypertension: The role of acupressure. *Journal of Integrative Medicine*, 18(4), 312–318. <https://doi.org/10.1016/j.joim.2020.04.003>
- World Health Organization. (2021). Hypertension fact sheet. Geneva: WHO.

