

Metode Akupresur untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia Dusun Bonganti RT 01 RW 03 Desa Purbosari Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung

Cahyaningrum¹, Nada Hilma Husnia², Reni Setiawati³, Sasti Roemi Eka Pratiwi⁴, Munawaroh⁵,
Hadiatun Fitriah⁶
^{1,2,3,4,5,6}Universitas Ngudi Waluyo
Email Korespondensi :cahya.ningrum@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Angka kesakitan, menurut Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI (2016) merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur derajat kesehatan penduduk. Angka kesehatan penduduk lansia tahun 2014 sebesar 25,05%, artinya bahwa dari setiap 100 orang lansia terdapat 25 orang di antaranya mengalami sakit. Penyakit terbanyak adalah penyakit tidak menular (PTM) antar lain hipertensi, artritis, stroke, diabetes mellitus (Ratnawati, 2017). Seorang lansia disebut memiliki tekanan darah tinggi atau hipertensi apabila tekanan darahnya mencapai angka lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah bukanlah sebuah kondisi yang menetap. Tekanan darah bisa bervariasi setiap waktu tergantung dari banyak hal, mulai dari aktivitas apa yang dilakukan, makanan yang dikonsumsi, waktu pengukurannya, hingga usia. Semakin bertambah usia, tekanan darah cenderung semakin meningkat, risiko mengalami hipertensi semakin tinggi. Baik dalam kondisi tekanan darah tinggi maupun normal, tekanan darah sistolik akan meningkat secara signifikan hingga memasuki usia 70 atau 80 tahun. Sementara itu, tekanan diastolik akan terus mengalami peningkatan hingga usia 50 atau 60 tahun. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan terapi komplementer pada lansia dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi yang dilakukan secara luring (di rumah masing-masing) untuk pemberian materi tentang hipertensi dan cara penurunan tekanan darah dengan pemberian terapi akupresur.

Kata Kunci : Akupresur, Tekanan Darah Tinggi, Lansia, Komplementer

ABSTRACT

Elderly is an advanced stage of a life process characterized by: decreased ability of the body to adapt to environmental stress. The morbidity rate, according to the Indonesian Ministry of Health's Data and Information Center (2016) is one of the indicators used to measure the health status of the population. The health rate of the elderly population in 2014 was 25.05%, meaning that out of every 100 elderly people, 25 of them were sick. The most common diseases are non-communicable diseases (PTM) including hypertension, arthritis, stroke, diabetes mellitus (Ratnawati, 2017). An elderly person is said to have high blood pressure or hypertension if his blood pressure reaches more than 140/90 mmHg. Blood pressure is not a permanent condition. Blood pressure can vary over time depending on many things, ranging from what activities are carried out, the food consumed, the time of measurement, to age. The older you get, the higher your blood pressure tends to be, the higher your risk of developing hypertension. Both in conditions of high blood pressure and normal, systolic blood pressure will increase significantly until entering the age of 70 or 80 years. Meanwhile, diastolic pressure will continue to increase until the age of 50 or 60 years. The purpose of this community service is to provide complementary therapy for the elderly with hypertension or high blood pressure which is carried out offline (at home) to provide material about hypertension and how to reduce regional pressure by giving acupressure Therapy

Keyword: Acupressure, High Blood Pressure, Elderly, Complementary

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal. Menurut Nurarif A.H. & 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, 2018), 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 A.H. & Kusuma H., 2016). Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor- faktor risiko. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus (Sinubu R.B.,2015).

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 penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung yang membuat kaku katub, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkat nyare sistensi pembuluh darah perifer (NurarifA.H.&KusumaH.,2016).

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 (Ridwan & Nurwanti, 2013).

Tinggi lemak dan natrium atau garam merupakan salah satu factor penyebab hipertensi, kemudian pada rokok terdapat kandungan nikotin yang memicu kelenjar adrenal melepaskan epinefrin atau adrenalin menyebabkan terjadinya penyempitan pembuluh darah dan membuat jantung memompa lebih berat karena tekanan yang lebih tinggi (Murni dalam Andrea G.Y., 2013). Konsumsi alkohol dapat meningkatkan keasaman darah yang membuat darah menjadi lebih kental dan jantung menjadi lebih berat dalam memompa (Komaling J.K., Suba B., Wongkar D., 2013), sedangkan olahraga yang kurang merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan yang diperkirakan dapat menyebabkan kematian secara global (Iswahyuni S.,2017).

2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan yang dihadapi adalah banyaknya lansia penderita hipertensi yang tidak memiliki cukup pengetahuan dalam mengatasi gejala yang dihadapi, serta polahidup penderita yang tidak sehat berisiko memperparah kondisi. Jenis pengobatan hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Terapi farmakologi adalah pengobatan dengan menggunakan obat - obatan yang dapat membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. Obat yang biasa digunakan adalah kaptopril (Santoso,Susilo & Pranata, 2014). Terapi nonfarmakologi digunakan untuk menurunkan tekanan darah tanpa tergantungan obat dan efek samping seperti akupresur (Majid, 2017).

3. METODEPELAKSANAAN

Tahap 1

Pemilihan Lansia yang bersedia diajarkan tentang metode akupresur untuk hipertensidengan jumlah 10 lansia, yang sebagian besar berjenis kelamin perempuan, yaitu sejumlah 9 orang (90%) dan 1 lansia berjenis kelamin laki-laki. Usia lansia sebagian besar berusia <60 tahun, yaitu sebanyak 7 orang (70%).



Gambar 1

Tahap 2

Melakukan sosialisasi dan pelatihan akupresure untuk hipertensi Dengan tahapan menggali pengetahuan lansia tentang hipertensi dan cara menanganinya dengan diberikan kuesioner . Hipertensi adalah salah satu penyakit hereditas yang sering dialami oleh kalangan lansia. Dalam mengatasi menggunakan metode komplementer yaitu metode akupresur yang dilakukan dengan penekanan di beberapa titik tertentu untuk menurunkan tekanan darah. Akupresur efektif dilakukan selama 2 menit untuk setiap titik.



Tahap 3

Evalusi cara akupresur yang sudah diajarkan kepada lansia melalui koesioner evaluasi untuk mengukur keberhasilan tindakan akupresur yang sudah diajarkan melalui leaflet.



4. PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian masyarakat pada lansia dengan metode akupressure untuk mengurangi tekanan darah tinggi di dusun Bongantri RT 01/03, Purbosari, ngadirejo, Temanggung, Jawa Tengah didapatkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia setelah dilakukan terapi akupresur yang diperoleh dari responden sebanyak 10 orang.

Data penghitungan tekanan darah diketahui bahwa rata-rata tekanan darah systole responden adalah 159 mmHg. Data tersebut menunjukkan tekanan darah pada lansia terbilang tinggi. Sementara itu perlakuan ini dilaksanakan pada lansia dengan usia lebih dari 55 tahun, menunjukkan bahwa peningkatan tekanan darah pada lansia berbanding lurus dengan bertambahnya usia yang terjadi karena multifaktor dan penurunan fungsi organ peredaran darah. Hal ini diperkuat oleh Fatimah (2010), yang menyatakan bahwa perubahan pada lansia terutama semua sistem kardiovaskuler mengakibatkan penurunan kemampuan untuk berfungsi secara efisien. Timbulnya kalsium dan lemak berkumpul di dinding arteri, vena menjadi berkelok-kelok, katup menebal dan menjadi kaku, elastisitas dinding aorta menurun, curah jantung menurun, kinerja jantung lebih

rentan terhadap dehidrasi dan perdarahan. Tekanan darah tinggi akibat resistensi pembuluh darah perifer meningkat.

Ditinjau dari distribusi responden hipertensi berdasarkan jenis kelamin, dari 10 (100%) lansia terdapat 2 lansia (10%) berjenis kelamin laki-laki dan 8 (80%) lansia perempuan. jenis kelamin perempuan sebenarnya lebih beresiko terkena hipertensi seiring bertambahnya usia dan proses menua. Penelitian yang dilakukan Novitaningtyas (2014), menyatakan rata-rata perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun.

Menurut Hartati (2012), akupresur merupakan salah satu bentuk pengobatan Cina yang dalam praktiknya menggunakan jari-jari untuk menekan titik akupresur pada permukaan kulit, serta merangsang kemampuan tubuh secara alami dalam usaha penyembuhan diri sendiri. Pada penelitian ini responden mendapatkan perlakuan terapi nonfarmakologi yaitu akupresur melalui titik Taixi (Ki3) dan Sanyinjiao (Sp6) Hegu (L.I.4) dan Nei Guan (P6). Semua lansia mendapatkan terapi pijat selama 10 menit.

Selama proses pemijatan banyak lansia yang merasakan nyaman dan rileks, dan sedikit nyeri. Dan rata-rata lansia terlihat rileks saat mendapat terapi akupresur. Menurut Hartono (2012), dalam teknik pemijatan sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa nyaman, pegal, sedikit nyeri, kesemutan dan lain sebagainya. Jika sensasi ini dapat tercapai akan merangsangkeluarnya hormone endomorfina, dan hormon inilah yang mempunyai sifat vasodilatai vaskuler sehingga mampu menurunkan tekanan darah. Ketika mendapat pijatan tubuh menjadi relaks dan secara otomatis mempengaruhi saraf parasimpatis. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Cowin (2009), teknik relaksasi dapat mengurangi denyut jantung dan tahanan perifer total dengan cara menghambat respon stres saraf simpatis.

Penekanan titik akupresur taixi (Ki3), sanyinjiao (Sp6), Hegu (L.I.4) dan Nei Guan (P6) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Bonganti memiliki rata-rata sistole 159 mmHg dan rata-rata diastol 98 mmHg dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sesudah dilakukan tindakan penekanan titik akupresur memiliki rata-rata sistole 139 mmHg dan rata-rata diastol 91 mmHg dan Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan tindakan akupresur, terlihat dari terjadinya penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Bonganti. Hal inimenunjukkan tindakan penekanan titik akupresur taixi (Ki3) dan sanyinjiao (Sp6) Hegu (L.I.4) dan Nei Guan (P6) efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

5. KESIMPULAN

Simpulan dari hasil pengabdian ke masyarakat ini adalah ada pengaruhnya akupresure terhadap penurunan tekanan darah tinggi kepada lansia di desa purbosari, kecamatan ngadirejo, kabupaten temanggung jawa Tengah. Karakteristik lansia dalam pengabdian ini diketahui sebagianbesar dengan usia yang sangat rentan terhadap tekanan darah tinggi yaitu usia 50 ke atas. Semua lansia mengalami gejala hipertensi sebelum dilakukan terapi akupresure tetapi setelah dilakukan terapi akupresure terdapat penurunan tekanan darah tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Andrea Afrila, N.(2015). *Efektifitas Kombinasi Terapi Slow Stroke Back Massage Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*.Universitas Riau, 2013

Korelasi derajat hipertensi dengan stadium penyakit ginjal kronik di RSUP dr. Kariadi Semarang periode 2008-2012, <http://eprints.undip.ac.id>,

Effendi, F., & Makhfudi. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Hartati, S. (2012). *Dahsyatnya Pijat Akupresur Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan dan Ganas*. Jakarta Timur: Dunia Sehat

Hartono, R. 2012. *Akupresur Untuk Berbagai penyakit*. Yogyakarta:

Rapha smawan, B.2010.*Herbal Indonesia Berkhasiat Bukti Ilmiah dan cara racik*. Depok: Trubus Info Kit

Iswahyuni, S., (2017). *Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia*, vol 14(2). Journal of Researchgate AKPER Mamba'ul 'Ulum Surakarta.<http://www.researchgate.net/publication/319171385>

Kemnterian Kesehatan RI. 2015, 2016. *Infodatin pusat data dan informasi situasi lanjut usiadi Indonesia.*, www.depkes.go.id

Komaling, J.K., Suba, B., Wongkar, D., (2013). *Hubungan Mengonsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Di Desa Tompasobaru II Kecamatan*<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. *Infodatin Hipertensi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014

Ratnawati, E. 2017. *Asuhan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Ridwan, E.S., & Nurwanti, E., (2013). *Gaya Hidup dan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta*, vol 2 (2) : 67-70. *Journal Ners dan Kebidanan Indonesia Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata yogyakarta*.<http://www.ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/28>

Sinubu R.B., Rolly R., Franly O. 2015. Hubungan Beban Kerja dengan Kejadian Hipertensi pada Tenaga Pengajar di SMAN 1 Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *e-Journal Keperawatan (e-Kp) Vol. 3, No. 2, Mei 2015*.

Santoso, E. B., Susilo, A. J., & Pranata, A. E. (2014). Perbedaan Tingkat Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Tindakan Akupresur Pada Penderita Hipertensi Lansia di PSLU Puger Kabupaten Jember [Differences in Blood Pressure Levels Before and After Acupressure Actions for Elderly Hypertension Patients at PSLU Puger, Jember Regency]154–160

Majid, Y. A. (2017). Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang Dan Nyaman Serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia [Acupressure Therapy Provides a sense of calm and comfort and is able to reduce blood pressure in the elderly]. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*.