**Akupresur Efektif dalam Pengendalian Tekanan Darah**

**pada Lansia dengan Hipertensi**

**Ammarullah Al Furqoni1, Errick Endra Cita2\*, Darmasta Maulana3**

*1STIKes Madani Yogyakarta*

*2Universitas Tribhuwana Tunggadewi*

*3Universitas YPIB Majalengka*

*Email:* [*endracitta@gmail.com*](mailto:endracitta@gmail.com)

**ABSTRAK**

Punuruan kondisi fisik terjadi pada proses penuaan. Perubahan tekanan darah dan peningkatan tekanan darah merupakan kondisi yang bisa terjadi selama proses penuaan, sehingga perlunya upaya pengendalian tekanan darah. Pengendalian tekanan darah dapat dilakukan dengan terapi akupresur. Belum diketahuinya dampak terapi akupresur pada titik kombinasi titik-titik P6 Neiguan, St36 Suzanli, Ki3 Taixi, TW15 pada tekanan darah menjadi tujuan dalam penelitian ini. Desain yang digunakan adalah pre eksperimen dengan *pre test - post test without control design*. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *simple* *random sampling* berjumlah 13 responden. Responden akan diukur tekanan darah sebanyak 3 kali dalam 3 minggu. Uji *paired sampel t-test* digunakan untuk analisis data. Rata-rata pre akupresur tekanan darah 144,23/80,85 mmHg dan post akupresur tekakan darah 137,15/75,92 mmHg. Nilai signifikansi 0,000. Kesimpulan bahwa akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

**Kata Kunci**: akupresur, hipertensi, tekanan darah

***ABSTRACT***

*Deterioration in physical condition occurs in the aging process. Changes in blood pressure and an increase in blood pressure are conditions that can occur during the aging process, so it is necessary to control blood pressure. Blood pressure control can be done with acupressure therapy. The impact of acupressure therapy on the combination of points P6 Neiguan, St36 Suzanli, Ki3 Taixi, TW15 on blood pressure is not yet known to be the aim of this study. The design used was a pre-experimental pre-post test without control design. The sampling technique is simple random sampling, amounting to 13 respondents. Respondents will have their blood pressure measured 3 times in 3 weeks. Paired sample t-test was used for data analysis. The average pre-acupressure blood pressure was 144.23/80.85 mmHg and post-acupressure blood pressure was 137.15/75.92 mmHg. Significance value 0.000. The conclusion is that acupressure is effective in reducing blood pressure in the elderly with hypertension*

*.*

***Keywords****: acupressure, blood pressure, hypertension*

***Corresponding author:***

Errick Endra Cita

Universitas Tribhuwana Tunggadewi

Jalan.Telaga Warna, Tlogomas, Malang

Email: [*endracitta@gmail.com*](mailto:endracitta@gmail.com)

**PENDAHULUAN**

Usia 30-70 pada orang dewasa menderita hipertensi, berkisar 1,28 miliar di dunia dan mayoritas bersal dari negara dengan penghasilan menengah rendah. Kelompok umur ini berkisar 46% tidak menyadaari kondisinya. Penyakit ginjal, jantung dan otak menjadi faktor resiko jika mengalami kondisi hipertensi yang tidak tangani dengan baik (WHO, 2021). Kejadian hipertensi di Indonesia meningkat pada persentase 34,1% dari persentase 25,8% sejak tahun 2013 sampai 2018 pada kategori umur 55-64 tahun dengan persentase 55,2% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Komplikasi dari hipertensi dapat berupa *stroke*, kerusakan ginjal, gangguan pembuluh darah di jantung, gagal jantung dan bahkan kematian mendadak. Mekanisme terjadinya komplikasi ini karena adanya tekanan darah yang tinggi, obstruksi pembuluh darah, penyempitan pembuluh darah dan pecahnya pembuluh darah (WHO, 2022).

Penyakit jantung adalah masalah umum saat ini dan hipertensi sebagai salah satu penyebabnya. Strategi dalam pengendalian tekanan darah bisa dilakukan dengan olah raga, konsumsi makanan yang sehat atau bisa dengan akupresur yang dapat dilakukan secara mandiri. Akupresur telah terbukti dapat mengntrol tekanan darah melalui stimulasi titik-titik tertentu pada permukaan tubuh. Stimulasi titik akupresur menimbulkan rileksasi otot dan memperlancar peredaran darah dan menjaga tekanan darah pada rentang normal. Titik akupresur LV3, LI4 dan GB 20 dapat menurunak tekanan darah (Aditya, 2020).

Akupresur di titik Neiguan (P6) terletak kira-kira 3 cm proksimal lipatan pergelangan tangan distal antara tendon palmaris longus dan fleksor carpi radialis (Tokumaru & Chen, 2005). Akupresur tubuh yang dilakukan pada titik akupunktur Neiguan (P6) menggunakan perangkat elektrostimulasi memberikan pengaturan tekanan darah sistolik dan diastolic (Biçer & Taşci, 2022). Mengaktifkan titik St36 Suzanli dengan memijat lembut menyebabkan efek peremajaan, penyembuhan, menyeimbangkan energi, menghilangkan rasa sakit, dan mengobati sejumlah masalah kesehatan. Merangsang titik-titik akupresur ini mempengaruhi saraf, otot, jaringan ikat dan dapat membantu melepaskan ketegangan agar darah mengalir lebih baik (Emily, 2017). Titik akupresur lain adalah akupresur pada titik taixi (Ki3) memiliki manfaat untuk penurunan tekanan darah pada lansia yang memiliki penyakit hipertensi (Wariin & Pranata, 2018).

Banyak titik-titik akupresur yang digunakan pada pasien dengan hipertensi dan memiliki efek terjadinya perubahan tekanan darah. Namun belum ada eksperimental yang dilaporkan tentang efek penurunan tekanan darah dari titik kombinasi akupresur pada titik P6 Neiguan, St36 Suzanli, Ki3 Taixi, TW15. Tujuan penelitian adalah mengetahui apakah akupresur pada titik-titik P6 Neiguan, St36 Suzanli, Ki3 Taixi, TW15 dapat menurunkan tekanan darah.

**METODE**

Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan pra eksperimen *pre - post test without control design*. Menggunakan *simple random sampling*. Jumlah sempel pada penelitian ini berjumlah 13 responden dengan kriteria inklusi lansia, tidak mengkonsumsi obat penurun tekanan darah pada saat dilakukan akupresur dan lansia dengan tekanan darah sistol >130 dan diastol >80 mmHg. Penelitian dilakukan di Panti Wredha X Yogyakarta. Pemberian intervensi akupresur dilakukan pada titik P6 Neiguan, St36 Suzanli, Ki3 Taixi, TW15 selama 10 menit yang dilakukan pada pagi hari sebelum lansia mengkonsumsi obat hipertensi selama tiga minggu. Instrumen penelitian ini menggunakan Digital Sphygomanometer Ormon HEM-7203 dengan data kalibrasi/*accuracy pressure*; ±3 mmHg. Tekanan darah diukur 10 menit sebelum diberikan akupresur dan setelah diberikan akupresur dengan frekuensi tiga kali dalam 3 minggu. Uji normalitas data telah dilakukan dengan hasil > 0.05 dan uji analisis yang digunakan uji *paired sample t-test.* Mendapatkan perstujuan etik komite Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.

**HASIL**

Analisa *univariat* dalam penilitian ini dengan menunjukan nilai *mean,* standart deviasi, dan nilai minimum maksimum.

**Tabel 1**

Karakteristik Responden Lansia di Panti Wredha X Yogyakarta

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Usia | Jumlah (n) | Persentase (%) |
| 55-65 | 5 | 38,45 |
| >65 | 8 | 61,55 |
| Jumlah | 13 | 100 |
| Jenis Kelamin | Jumlah (n) | Persentase (%) |
| Laki-laki | 3 | 23,07 |
| Perempuan | 10 | 76,93 |
| Jumlah | 13 | 100 |

**Tabel 2**

Tekanan Darah Pre Terapi Akupresur

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N | Min | Max | Mean | SD |
| TD sistolik pre | 13 | 134 | 159 | 144.23 | 6.821 |
| TD diastolik pre | 13 | 75 | 85 | 80.85 | 3.078 |
| Valid N (listwise) | 13 |  |  |  |  |

**Tabel 3**

Tekanan Darah Post Terapi Akupresur

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N | Min | Max | Mean | SD |
| TD sistolik post | 13 | 129 | 154 | 137.15 | 7.347 |
| TD diastolik post | 13 | 69 | 80 | 75.92 | 3.475 |
| Valid N (listwise) | 13 |  |  |  |  |

Tabel 1 Kategori usia mayoritas usia lanjut 55-65 tahun 38,45% dan jenis kelamin perempuan 76,93%. Pada table 2 dan 3 Nilai mean tekanan darah sistolik 144.23 mmHg dan takanan darah diastolik 80.85 mmHg sebelum terapi akupresur dilakukan. Setelah terapi akupresur dilakukan nilai meantekanan darah sistolik 137.15 mmHg dan tekanan darah diastolik 75.92 mmHg.

**Tabel 4**

Terapi Akupresur dan Tekanan Darah Sistolik

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Perbedaan | | | | | | | *P* | | |
|  | | n | | Retata ± s.d | Rerata ± s.d | | IK 95% | | |  |
| TD sistolik pre | 13 | | 144.23 ± 6.82 | | 7.077 ± 5.438 | | 10.363 ± 3.790 | | | .000 | |
| TD sistolik post | 13 | | 137.15 ± 7.347 | |  |  | |  | | | |

Tabel 3 menggambarkan hasil t berpasangan, nilai p 0,000 (p < 0,05), dengan kesimpulan terapi akupresur titik titik P6 Neiguan, St36 Suzanli, Ki3 Taixi, TW15 dapat menurunkan tekanan darah sistolik. Nilai IK 95 % adalah antara 3.790 sampai 10.363.

**Tabel 5**

Terapi Akupresur dan Tekanan Darah Diastolik

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Perbedaan | | | | | | | *P* | | |
|  | | n | | Retata ± s.d | Rerata ± s.d | | IK 95% | | |  |
| TD diastolik pre | 13 | | 80.85± 3.078 | | 4.923 ± 2.253 | | 6.285 ± 3.570 | | | .000 | |
| TD diastolik post | 13 | | 75.92 ± 3.475 | |  |  | |  | | | |

Tabel 4 menggambarkan hasil t berpasangan nilai p 0,000 (p < 0,05), dengan kesimpulan terapi akupresur titik titik P6 Neiguan, St36 Suzanli, Ki3 Taixi, TW15 dapat menurunkan tekanan darah diastolik. Nilai IK 95 % adalah antara 3.570 sampai 6.285.

**PEMBAHASAN**

Akupresur titik-titik P6 Neiguan, St36 Suzanli, Ki3 Taixi, TW15 dapat menurunkan tekanan darah sistolik dengan perbedaan rerata 7,077±5,438 mmHg dalam kurun waktu tiga minggu. Tekanan darah diastolik juga menunjukkan terjadinya penurunan tekan darah dengan perbedaan rerata 4,923±2,253 mmHg setelah diberikan terapi akupresur.

Sejalan dengan studi sebelumnya lansia dengan hipertensi dengan pemberian akupresur pada titik taixi (Ki3) memiliki dampak terjadinya penurunan tekanan darah dengan perbedaan rerata sistolik 13 mmHg dan diastolic 10 mmHg (Wariin & Pranata, 2018). Studi literatur menunjukkan terapi akupresur miliki efek adanya perbedaan nilai *mean* tekanan darah diberikan pada pasien hipertensi (sistolik dalam rentang 4-41 mmHg dan diastolik pada rentang 4-16 mmHg). Akupresur memberikan efek relaksasi sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Titik akupresur Sanyinjao, Taichong, Taixi dan Hegu jika diberikan stimulus berupa sebuah tekanan akan merangsang saraf sensoris sampai di tulang belakang.

Pengaktifan hipotalamus menstimulus pengeluaran endorphin sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman, kondisi ini tentunya berdampak pada tekanan darah. Selain endorphin, zat lain seperti serotonin sebagai *neurotransmitter* memberikan rangsangan pineal dan mengahasilkan hormon melatonin yang memeberikan efek terjadinya penurunan tekanan darah (Nur, et al., 2021).

Lin dalam studinya, menyatakan bahwa efektivitas akupresur pada penurunan tekanan darah memiliki hasil signifikan setelah faktor perancu disesuaiakan, termasuk jenis kelamin, usia, dan penggunaan obat. Terjadi penurunan tekanan darah setelah 15 menit dan 30 menit akupresur diberikan dengan nilai penurunan rerata tekanan darah lebih besar pada kelompok diberikan akupresur dibandingkan dengan kelompok kontrol (Lin, et al., 2016).

Hipertensi terjadi karena adanya penyumbatan sehingga peredaran darah menjadi tidak lancar, titik akupresur dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk mengobati hipertensi, karena pemijatan lokasi titik-titik akupresur menstimulasi syaraf dan peredaran darah pada pembuluh darah menjadi lancar. Titik akupresur LI4 hegu yang berfungsi untuk menenangkan dan melancarkan aliran darah serta menurunkan tekanan darah karena hipertensi (Zubaidah, et al., 2021). Tekanan yang diberikan pada titik akupresur secara intens dapat memicu dilepaskannya serotonin yang berfungsi sebagi neutransmiter sehingga memicu kelenjar pineal memproduksi melatonin memberikan dampak terjadinya penurunan tekanan darah (Pujiastuti & Azaria, 2019).

Pemberian stimulus tekanan pada titik akupresurtitik P6 Neiguan, St36 Suzanli, Ki3 Taixi dan TW15 secara simultan setiap pagi hari selama tiga minggu telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

**KESIMPULAN**

Efek penurunan tekanan darah dari stimulasi kombinasi tekanan pada titik akupresur P6 Neiguan, St36 Suzanli, Ki3 Taixi, TW15 sistolik sebesar 7,077±5,438 mmHg dan diastolic 4,923±2,253 mmHg. Hasil penilitian ini memberikan informasi bahwa pemberian stimulasi tekan pada titik akupresur P6 Neiguan, St36 Suzanli, Ki3 Taixi, TW15 efektif terhadap penurunan tekanan darah.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aditya, B. C. (2020). *3 Acupressure Points for High BP*. https://www.adityabirlacapital.com/healthinsurance/active-together/2020/12/03/3-acupressure-points-for-high-blood-pressure/

Biçer, S., & Taşci, S. (2022). The Effect of Body Acupressure on Blood Pressuand Fatigue Levels in Individuals Suffering FroHypotension During Hemodialysis: A Randomized Controlled Trial. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, *28*(2).

Emily, C. (2017). *Zu San Li: What You Should Know About the Point of Longevity*. Healthline. https://www.healthline.com/health/zu-san-li#how-to

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf

Lin, G. H., Chang, W. C., Chen, K. J., Tsai, C. C., Hu, S. Y., & Chen, L. L. (2016). Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *2016*. https://doi.org/10.1155/2016/1549658

Nur, D. K., Anita, D. A., & Rudiyanto, R. (2021). Terapi Akupresur pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Nursing Information Journal*, *1*(1). https://doi.org/10.54832/nij.v1i1.162

Pujiastuti, D., & Azaria, A. D. (2019). Studi Komparatif Masase Punggung Dan Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rw 08 Kelurahan Kricak Kecamatan Tegalrejo Yogyakarta 2017. *Jurnal Kesehatan*, *6*(1). https://doi.org/10.35913/jk.v6i1.111

Tokumaru, O., & Chen, J. D. Z. (2005). Effects of acupressure on gastric myoelectrical activity in healthy humans. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, *40*(3). https://doi.org/10.1080/00365520410009636

Wariin, S., & Pranata, A. E. (2018). Pengaruh Penekanan Titik Akupresur Taixi (Ki3), Sanyinjiao (Sp6) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di PSTW JEMBER. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, *6*(2).

WHO. (2022). *Hypertension*. https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab\_2

WHO. (2021, August 21). *Hypertension*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

Zubaidah, Z., Maria, I., Rusdiana, R., Pusparina, I., & Norfitri, R. (2021). The Effectiveness of Acupressure Therapy in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, *6*(1). https://doi.org/10.20473/ijchn.v6i1.26659