

PENERAPAN AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JEULINGKE KOTA BANDA ACEH

Aulia Akmal

Akademi Keperawatan Iskandar Muda Banda Aceh

Email : auliaakmal85@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi medis dimana orang yang tekanan darahnya meningkat diatas normal yaitu 140/90 mmHg dan dapat mengalami resiko kesakitan (*morbidity*) bahkan kematian (*mortality*). ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi seperti usia, faktor keturunan, dan juga stres. Hipertensi jika tidak ditangani dengan cepat dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah yg dapat menyebabkan stroke dan komplikasi penyakit lain seperti gagal ginjal, gagal jantung dan beberapa penyakit fatal lainnya. Penerapan akupresur merupakan salah satu intervensi yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Tujuan penelitian ini mengetahui penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan menggunakan teknik akupresur. Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif menggunakan metode pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi dengan jumlah 2 responden lansia dengan kriteria menderita hipertensi, subjek berusia 55-75 tahun, subjek tekanan darah 140/90 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum dilakukan intervensi pada subjek I yaitu 159/92 mmHg dan subjek II 168/92 mmHg. Tekanan darah sesudah dilakukan intervensi pada subjek I 142/78 mmHg dan subjek II 135/78 mmHg. Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan akupresur berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita lansia. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu intervensi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia

Kata kunci: Hipertensi , Tekanan Darah, Terapi Akupresur

ABSTRAK

Hypertension is a medical condition in which people whose blood pressure increases above normal, namely 140/90 mmHg, can experience the risk of illness (morbidity) and even death (mortality). There are several factors that can influence hypertension such as age, hereditary factors, and stress. If hypertension is not treated quickly, it can cause increased blood pressure which can cause stroke and complications from other diseases such as kidney failure, heart failure and several other fatal diseases. The application of acupressure is an intervention that can reduce blood pressure in elderly people with hypertension. The aim of this research is to determine the reduction in blood pressure in elderly people with hypertension after nursing intervention using acupressure techniques. This research design uses descriptive research using a case study approach method. Data collection techniques were through interviews and observations with 2 elderly respondents who suffered from hypertension, subjects aged 55-75 years, subjects with blood pressure 140/90 mmHg. The results of the study showed that blood pressure before the intervention in subject I was 159/92 mmHg and subject II was 168/92 mmHg. Blood pressure after intervention in subject I was 142/78 mmHg and subject II was 135/78 mmHg. This research proves that the application of acupressure has an effect on reducing blood pressure in elderly sufferers. It is hoped that this research can be an intervention in reducing blood pressure in the elderly

Key words: Hypertension, Blood Pressure, Acupressure Therapy

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan. Proses menjadi tua akan dialami setiap orang. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan social secara bertahap sehingga tidak akan melakukan tugasnya sehari-hari (tahap penurunan). Penuaan merupakan perubahan kumulatif jaringan dan sel, yang mengalami penurunan kapasitas fungsional (Kholifah, 2016).

Peningkatan prevelensi lansia akan memberikan dampak bagi pembangunan kesehatan. Hal ini karena pada lansia terjadi penurunan fisiologis pada semua sistem tubuh, yang mengakibatkan timbulnya berbagai masalah kesehatan pada lansia. Masalah kesehatan utama yang dialami oleh lansia adalah hipertensi, dan di samping itu masalah lainnya adalah artritis, stroke, PPOK, DM, kanker, penyakit jantung koroner, batu ginjal, gagal jantung, gagal ginjal. Secara umum penyakit yang dialami oleh lansia adalah hipertensi dan DM (Mertha et al.,2020).

Hipertensi adalah salah satu penyakit yang menyebabkan komplikasi sekitar 9,4 juta orang meninggal diseluruh dunia setiap tahunnya. hampir 17 juta orang meninggal

setiap tahun diakibatkan oleh penyakit kardiovaskular. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Peningkatan tekanan darah pada penderita dengan penyakit hipertensi menunjukkan hasil diatas 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat pada dua hari berturut-turut (WHO, 2020)

Prevelensi hipertensi di Aceh mencapai 30,2%, dan prevelensi tertinggi ditemukan di Kabupaten Bener Meriah yaitu sebesar 46,1%, dimana prevelensinya melebihi angka Nasional (Fitria & Marissa,2016). Sedangkan di gampong jeulingke kecamatan syiah kuala kota banda aceh menurut data yang penulis dapatkan ada sebanyak 80 lansia penderita yang mengalami hipertensi pada tahun 2023 (Puskesmas Jeulingke).

Dampak dari hipertensi jika tidak ditangani akan menyebabkan sakit kepala parah, penglihatan kabur, telinga berdenging, detak jantung tidak teratur, kebingungan, nyeri dada, pusing, lemas, kelelahan, kesulitan bernapas, gelisah, mual/muntah, darah dalam urin(hematuria), peningkatan vena jubularis dan penurunan kesadaran.(Haryani & Misniarti,2020). Jenis pengobatan hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Terapi farmakologis

adalah pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. Obat yang biasa digunakan adalah kaptopil. Terapi nonfarmakologi digunakan untuk menurunkan tekanan darah tanpa ketergantungan obat dan efek samping seperti akupresur (Santoso dkk, 2014).

Jenis pengobatan hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Terapi farmakologis adalah pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. Obat yang biasa digunakan adalah kaptopil. Terapi nonfarmakologi digunakan untuk menurunkan tekanan darah tanpa ketergantungan obat dan efek samping seperti akupresur (Santoso dkk, 2014).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus yang berjudul “penerapan akupresur terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas jeulingke kota banda aceh”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian studi kasus. Studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian

secara intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas, atau institusi (Nursalam, 2011).

Tujuan penelitian ini ialah mendeskripsikan mengenai penerapan akupresur terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jeulingke tahun 2023. Dalam penelitian ini terdapat 2 responden yang diteliti puskesmas jeulingke ,kota banda aceh. Metode ini dilakukan intervensi akupresur terhadap penurunan tekanan darah tinggi. Metode dilakukan dengan pre dan post penerapan terapi akupresur. Penelitian ini dilakukan selama 2 hari dilakukan dari tanggal 21-22 september 2023. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Lembar persetujuan penelitian, lembar pengkajian, SOP relaksasi otot progresif dan lembar observasi serta alat untuk mengukur tekanan darah yaitu *sphygmomanometer* dan stetoskop.

HASIL

(Subjek I)

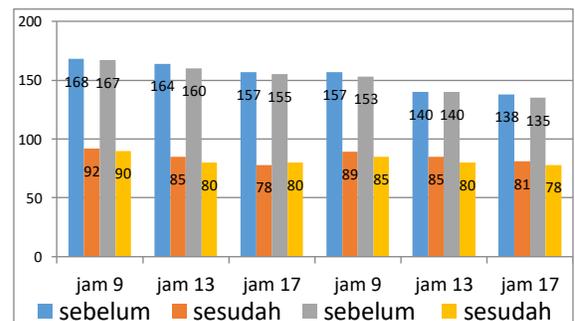


Diagram 1 Hasil tekanan darah (td) sebelum dan sesudah melakukan terapi akupresur pada subjek I

Berdasarkan diagram 1 diketahui bahwa adanya penurunan tekanan darah pada Subjek I hari pertama menunjukkan tekanan darah pada angka 168/92 mmHg dan setelah dilakukan terapi pada hari ke dua yakni hari terakhir penerapan tekanan darah pada subjek I mengalami penurunan menjadi 135/78 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa terjadinya penurunan tekanan darah pada subjek I.

(Subjek II)

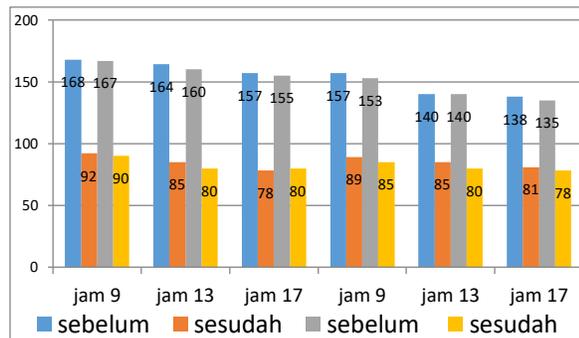


Diagram 2 Hasil tekanan darah (td) sebelum dan sesudah melakukan terapi akupresur pada subjek II

Berdasarkan diagram 2 diketahui bahwa adanya penurunan tekanan darah pada subjek II, hari pertama menunjukkan 159/92 mmHg dan setelah dilakukan terapi

pada hari ke dua mengalami penurunan tekanan darah menjadi 142/78 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan penurunan tekanan darah pada subjek II.

PEMBAHASAN

Penerapan terapi akupresur merupakan salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan cara pemberian terapi non farmakologi, penerapan terapi akupresur pada titik-titik intervensi yang telah dipilih peneliti dapat memperkuat fungsi limpa, menambah darah sehingga dapat menenangkan shen. Perangsangan pada titik tersebut dapat menguatkan energi dan unsur yin pada ginjal serta melemahkan unsur yang jantung sehingga akan terjadi keseimbangan energi dalam tubuh. Terjadinya keseimbangan energi tubuh tersebut akan mengoptimalkan fungsi dan sistem organ dalam tubuh seseorang sehingga dapat terjadi peningkatan kesehatan termasuk penurunan tekanan darah (Majid, Rini, 2016).

Hasil saat peneliti melakukan penelitian terjadi penurunan tekanan darah, pada subjek I, namun pada subjek II, hari kedua terjadi peningkatan tekanan darah karena subjek mengalami kesulitan tidur dan stres. Subjek mengatakan stres dengan

ekonomi keluarganya saat ini dan subjek mengatakan semalam tidak bisa tidur karna memikirkan ekonomi yg sulit. Menurut asumsi peneliti ekonomi yang sulit dapat menyebabkan subjek stres, stres dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena sistem saraf simpatis dan dapat mengganggu kualitas tidur. Kualitas tidur yang tidak baik akan menyebabkan meningkatnya tekanan darah.

Emosi (marah, takut, sangat gembira) dapat meningkatkan tekanan darah, kemudian akan kembali turun ke batas normal bila hal tersebut telah berlalu. Hal ini terjadi karena stimulasi sistem saraf simpatis meningkatkan cardiac output dan vasokonstriksi arteriol. Hal ini di dukung oleh pendapat Koziar di dalam Mufarokhah (2019). kualitas tidur yang tidak baik akan memudahkan seseorang mengalami kambuhan penyakit Hipertensi, karena kualitas tidur yang buruk akan mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah, hal ini menyebabkan peningkatan tekanan darah. Pendapat ini sesuai dengan Amanda, H (2017)

Faktor lain selain faktor kepatuhan terapi, Pola hidup yang sehat juga mempengaruhi keberhasilan terapi ini. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan

data selama pemberian terapi subjek I & subjek II mengatakan menjaga pola makannya tidak mengonsumsi makanan yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah, seperti makanan yang rendah lemak dan kolesterol.

Peneliti memiliki asumsi apabila subjek menjaga pola hidupnya dan tidak mengonsumsi makanan yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah maka terapi yang diberikan dapat mempengaruhi keberhasilannya terapi. Hal ini di dukung oleh pendapat Vetri Nathalia (2017) penyakit Hipertensi dapat diminimalisir dengan perubahan pola hidup yang sehat seperti pengaturan pola makan yang sehat dan seimbang, salah satunya dengan mengonsumsi makanan rendah lemak dan kolesterol tetapi kaya akan serat yang terkandung dalam sayur sayuran atau buah-buah segar.

Faktor Lain selain kepatuhan terapi, dan pola hidup sehat, Dukungan keluarga juga mempengaruhi keberhasilan pemberian terapi ini. Hal ini didapatkan dari hasil penelitian pada Subjek I dan subjek II mengatakan keluarganya sangat mendukung dirinya dalam pemberian terapi. Dalam penelitiannya terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan berobat penderita hipertensi dalam berobat,

menunjukkan bahwa tingkat dukungan keluarga, peran petugas kesehatan dan motivasi-motivasi berupa dukungan emosional dapat membantu mengurangi ansietas yang disebabkan oleh komplikasi penyakit hipertensi tersebut, maka perlu upaya untuk meningkatkan dukungan sosial yang positif baik itu dukungan emosional, instrumental, informasional ataupun penghargaan yang dapat meningkatkan semangat pasien. Hal ini di dukung oleh pendapat Puspita (2017).

Faktor lain selain faktor usia dan genetik, Faktor stres juga dapat mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah. Hal ini terjadi karena stimulasi sistem saraf simpatis meningkatkan cardiac output dan vasokonstriksi arteriol. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa penerapan terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah pada kedua subjek dengan perubahan tekanan darah pada subjek I dari 168/92 mmHg menjadi 135/78 mmHg begitu pula subjek II dari 159/92 mmHg menjadi 142/78 mmHg setelah dilakukan penerapan terapi akupresur.

Penerapan terapi akupresur menurut peneliti terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dalam pelaksanaan penelitian

tampak penurunan sistolik dan diastolik setelah penerapan terapi akupresur, namun terdapat juga peningkatan tekanan darah dikarenakan faktor usia, factor keturunan, stress.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan pada subjek hipertensi terkait penurunan tekanan darah. Setelah dilakukan penerapan terapi akupresur dapat di simpulkan bahwa penerapan terapi akupresur ini dapat menurunkan tekanan darah pada subjek I dari 150/90 mmHg menjadi 139/85 mmHg dan subjek II dari 155/95 mmHg menjadi 144/85 mmHg.

Dalam pelaksanaan penelitian tampak penurunan sistolik dan diastolik setelah pemberian terap akupresur, namun terdapat juga peningkatan tekanan darah dikarenakan faktor keturunan, usia, jenis kelamin, stres, pola hidup tidak sehat, dan mengonsumsi makanan yang tinggi garam.

SARAN

Berdasarkan Analisa dan kesimpulan penelitian, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya.

1. Masyarakat

Melakukan terapi akupresur secara rutin dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

2. Bagi Perkembangan Ilmu Dan Teknologi Keperawatan

Terapi akupresur dapat digunakan sebagai salah satu intervensi bagi keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

3. Penulis

Dapat menjadi hasil penelitian ini sebagai data dasar dalam membuat penelitian lebih kompleks.

4. Insitusi Akper Kesdam IM Banda Aceh

Dapat menjadi referensi tambahan bagi insitusi dalam meningkatkan ilmu keperawatan gerontik.

DAFTAR PUSTAKA

Afrila, N.,Dewi, A.P.,Erwin (2015) Efektifitas Kombinasi Terapi Slow Stroke Back Massage Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

Alam, H.S., (2020). *Upaya Mengurangi Nyeri Persalinan Dengan Metode Akupresur.*

Amanda, Hafiez. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kekambungan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017.*

Aspiani, R.Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi NANDA, NIC Dan NOC-Jilid 1. Jakarta : Trans Info Media.*

Azizah, I.M. (2017). *Keperawatan lanjut usia.* Yogyakarta Graha Ilmu.

Cahyaningrum, dkk (2022). *Metode Akupresur Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Dusun Bonganti RW 01 RW 03 Desa Purgosari Kecamatan Nadirejo Kabupaten Temanggung. 4(2). 149-153.*

Doenges, M.E., (2000). *Rencana Asuhan Keperawatan.* EGC. Jakarta.

Elizabeth. (2015). *Asuhan kebidanan pada kehamilan.* Yogyakarta : pustaka baru.

Fengge, A. 2012. *Terapi akupresur dan teknik pengobatan.* Yogyakarta : crop circle corp.

Fitria, E., Marissa, N. (2016). *Karakteristik penderita hipertensi pada masyarakat miskin di desa ceunih kecamatan ulee kareng kota banda aceh.*

Hartono, R.I. 2012. *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit.* Yogyakarta : Rapha Publishing.

Haryani, S., Misniarti, M. (2012). Efektifitas Akupresur Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *Jurnal Keperawatan Reflesia, 2(1), 21-30.*

Heather, T.H. (2018). *Diagnosa Keperawatan Definisi Dan Klasifikasi (Ed.). Nanda-1 Diagnosa Keperawatan Definisi Dan Klasifikasi (10th ed).*EGC.

Ikhsan, M.N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur Dan Moksibusi (E-Book).* Jakarta : bimaristan press.

Kamaluddin, (2010). Pertimbangan dan alasan pasien menjalani terapi alternatif komplementer bekam di kabupaten banyumas fakultas kedokteran universitas jendral sudirman.

Kenia. I.M., Taviyana, D. (2013). *Pengaruh Relaksasi Aroma Terapi Mawar*

Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.

- Kholifah, S.N. (2016). Keperawatan gerontik. Jakarta selatan.
- Kowalak, J., (2016). *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta : EGC.
- Maharani, M.A., Widodo, S., (2019). "Pengaruh Terapi Akupresur Totok Punggung Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang" *In Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus. Vol.2.*
- Majid, Y.A., (2017). Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang Dan Nyaman Serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan.*
- Mardiyanti, D., (2017). Tesis. Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Mual Muntah Akibat Kemoterapi Pada Pasien Kanker Payudara Berdasarkan Jenis Obat Sitostatik Di RS Universitas Ahasanuddin Dan Rsup Dr. Wahidin Sudirohusodo Makasar.
- Mertha, I.M., Suardana, I.K., Widjanegara, I.G., Ngurah, IGK.G. (2020). Pelatihan Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Keluhan Penyakit DM Dan Hipertensi Pada Lansia, *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.*
- Muhith, A., Siyoto, S., (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : CV ANDI OFFSET (Penerbit Andi).
- Murafokhah, Hanim. (2019). *Hipertensi Dan Intervensi Keperawatan*. Jateng: Lakeisha.
- Nurarif, A.H., Kusuma, H., (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnose Dan Nanda NIC-NOC Jilid 1*. Yogyakarta : Mediacion.
- Paramita, A.R.P., (2021). *Gambaran Pemberian Pelaksana Terapi Akupresur Pada Penderita Hipertensi Didesa Penguyangan Kangin Denpasar Utara*.
- Rajin, M., (2021). *Bahan Ajar Keperawatan Komplementer Terapi Akupuntur*.
- Rasmaliah, H.P., Lubis, R. *Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Dirumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan*. Jumantik, 2017.
- 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.
- Setiawan, A.H., (2009). *Kemandirian Pada Lansia*. Tugas Keperawatan Gerontik. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen.
- Sinubu, R.B., Rolly, R., Franly, O., (2015). Hubungan Beban Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Tenaga Pengejar Di SMAN 1 Amurang