



JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
<http://ojs.uninus.ac.id/index.php/JPKM>
DOI: <https://doi.org/10.30999/jpkm.v15i2.3523>



PELATIHAN AKUPRESUR SEBAGAI BENTUK PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM MENGENDALIKAN HIPERTENSI DI BANTUL

Dwi Antara Nugraha ¹, Suparmi ²

^{1,2}Dosen STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Email Korespondensi: dwi_antaranugraha@stikespantirapih.ac.id

Naskah diterima; Juni 2025 ; disetujui Juli 2025; publikasi online Juli 2025

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan causalitas, artinya hipertensi dapat menjadi penyebab munculnya suatu penyakit tetapi hipertensi juga dapat sebagai manifestasi klinis dari suatu penyakit. Perlu upaya pendamping pengobatan konvensional yaitu dengan akupresur. Permasalahannya adalah belum ada modul akupresur untuk kader kesehatan dan belum adanya kemampuan melakukan akupresur untuk penderita hipertensi. Tujuan: menyusun modul dan memberikan pelatihan ketrampilan akupresur untuk penderita hipertensi. Metode pengabdian: ceramah-tanya jawab, demonstrasi re-demonstrasi dan evaluasi. Hasil: Terdapat penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar 16,36 mmHg dan penurunan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 4,91 mmHg pada 11 lansia penderita hipertensi yang menjadi probandus. Kesimpulan: Terapi akupresur dilakukan pada 11 orang lansia yang menderita hipertensi di titik akupunktur GV 20, GB 20, EX-HN 3, EX-HN 5, GB 21, LI 4 dan PC 6 dengan cara pijat dan putaran ke kiri sebanyak 30 putaran, kecepatan putaran sesuai dengan respirasi, dengan kekuatan tekanan yang dapat menciptakan kenyamanan, yang dilakukan pada setiap titik akupoin, dapat menurunkan rerata sistol dan diastol.

Kata kunci: akupresur, hipertensi, kader kesehatan

Abstract

Background: Hypertension is causality, meaning that hypertension can be the cause of a disease but hypertension can also be a clinical manifestation of a disease. Complementary efforts to conventional treatment are needed, namely acupressure. The problem is that there is no acupressure module for health cadres and there is no ability to perform acupressure for hypertension sufferers. Objective: to compile a module and provide acupressure skills training for hypertension sufferers. Community service methods: lecture-question and answer, demonstration re-demonstration and evaluation. Results: There was a decrease in average systolic blood pressure of 16.36 mmHg and an average decrease in diastolic blood pressure of 4.91 mmHg in 11 elderly hypertension sufferers who were the probands. Conclusion: Acupressure therapy was performed on 11 elderly people suffering from hypertension at acupuncture points GV 20, GB 20, EX-HN 3, EX-HN 5, GB 21, LI 4 and PC 6 by massage and rotation to the left for 30 rotations, rotation speed according to respiration, with pressure strength that can create comfort, which is done at each acupoint, can reduce the average systolic and diastolic.

Keywords: acupressure, hypertension, health cadres

A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan manifestasi klinik dari suatu penyakit. Jika terhadap sistem kardiovaskuler hipertensi dapat disebut sebagai kausalitas, artinya hipertensi dapat menyebabkan gangguan sistem kardiovaskuler, tetapi gangguan kardiovaskuler juga menjadi salah satu yang menyebabkan hipertensi. Hipertensi merupakan

kondisi kronik yang dapat menyebabkan komplikasi yang serius. Komplikasi itu adalah decompensasi cordis, gagal ginjal, dan stroke (Nugraha & Widyastuti, 2021). Sebenarnya pemerintah telah memberikan treatment pada penderita hipertensi. Tetapi mengapa kondisi riil di masyarakat masih kurang memberikan gambaran tentang terkendalinya hipertensi?

Berdasarkan catatan pelaksanaan pemeriksaan Tekanan Darah yang dilakukan oleh kader kesehatan di dusun Suren Wetan, memberikan gambaran bahwa dalam kelompok khusus (lansia) banyak yang menderita hipertensi (39 lansia) yang menderita hipertensi atau 82.98 % nya dari jumlah lansia yang aktif berkunjung di Posyandu (Budiati, 2024). Upaya puskesmas terhadap fenomena itu sebenarnya juga sudah disikapi dengan baik. Misalnya dilaksanakannya posyandu lansia yang rutin (1 bulan sekali), dimana aktifitasnya sudah sampai dengan memberikan obat hipertensi. Mungkin disini diperlukan suatu tindakan supporting dari upaya yang sudah dilakukannya tersebut dengan terapi komplementer. Permasalahannya kemudian adalah belum adanya kader kesehatan di dusun Suren Wetan yang mempunyai ketrampilan untuk melakukan akupresur untuk penderita hipertensi. Oleh karena itu PkM yang dilakukan di dusun Suren Wetan Canden Jetis Bantul Yogyakarta adalah memberikan pelatihan kader kesehatan agar mampu melakukan akupresur untuk penderita hipertensi.

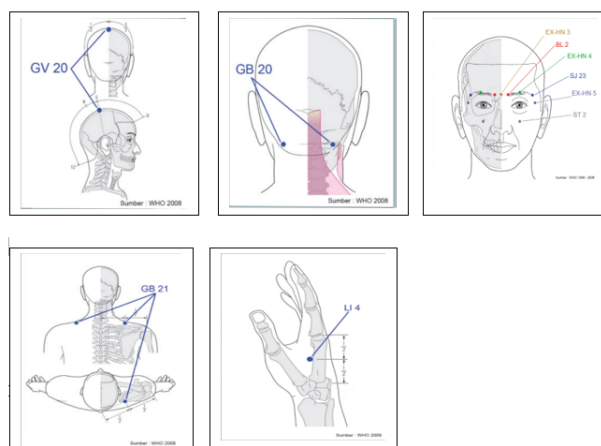
B. METODE

Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat adalah ceramah-tanya jawab, demonstrasi dan re-demonstrasi serta praktik langsung ke penderita hipertensi. Ceramah dan tanya jawab dilakukan dengan tujuan untuk mengenalkan tentang konsep dasar hipertensi kepada kader kesehatan dan mengenalkan akupresur sebagai salah satu tindakan yang dapat digunakan untuk mendukung hasil yang lebih baik dari upaya yang sudah dilakukan oleh Puskesmas.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan PkM dilaksanakan di dusun Suren Wetan Kalurahan Canden Kapanewon Jetis Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta . Jarak lokasi PkM ini kurang lebih 16 km sebelah selatan kota Yogyakarta. Jumlah penduduk di dusun Suren wetan berjumlah 895 jiwa. Sebagian besar penduduknya adalah petani dan buruh. Pelaksanaan kegiatan PkM ini terjadi pada waktu yang telah direncanakan yaitu pada tanggal 19 Mei 2024.

Titik Akupoin Akupresur Yang Digunakan



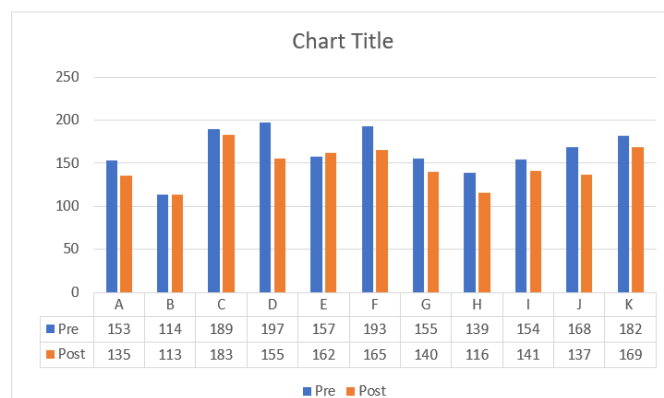
Hasil Penerapan Akupresur Pada Lansia Penderita Hipertensi oleh Kader Kesehatan

Tabel 1

Gambaran Tekanan Darah Sistolik Pre Post-Akupresur (n=11)

No	Probandus	Tekanan darah Sistolik pre intervensi (mmHg)	Tekanan darah Sistolik post intervensi (mmHg)	Besar perubahan tekanan darah sistolik (mmHg)	Keterangan
1	Bp W	153	135	18	18 ↓
2	Ib T 1	114	113	1	1 ↓
3	Ib N 1	189	183	6	6 ↓
4	Ib N 2	197	155	42	42 ↓
5	Ib P	157	162	-5	-5 ↓
6	Bp T 2	193	165	28	28 ↓
7	Ib M	155	140	15	15 ↓
8	Ib N 3	139	116	23	23 ↓
9	Ib R	154	141	13	13 ↓
10	Ib G	168	137	26	26 ↓
11	Ib N 4	182	169	13	13 ↓
Rerata penurunan tekanan darah sistolik post intervensi				16.36	

Sumber: Data Primer 2024



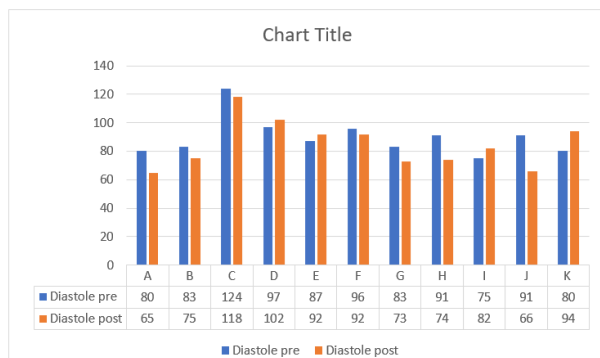
Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir di semua probandus terjadi penurunan tekanan

darah sistole setelah dilakukan intervensi akupresur. Dari 11 probandus 10 probandus (90,90%) mengalami penurunan tekanan darah dan hanya ada 1 probandus (9,09%) yang mengalami kenaikan tekanan darah sistole, itupun kenaikannya tidak signifikan. Rerata penurunan tekanan darah sistole post intervensi adalah 16,36.

Tabel 2
Gambaran Tekanan Darah Diastole Pre-Post Akupresur (n=11)

No	Initial Probandus	Tekanan darah Diastole pre intervensi (mmHg)	Tekanan darah Diastole post intervensi (mmHg)	Besar perubahan tekanan darah diastole (mmHg)	Keterangan
1	Bp W	80	65	15	15 ↓
2	Ib T 1	83	75	8	8 ↓
3	Ib N 1	124	118	6	6 ↓
4	Ib N 2	97	102	-5	-5 ↓
5	Ib P	87	92	-5	-5 ↓
6	Bp T 2	96	92	4	4 ↓
7	Ib M	83	73	10	10 ↓
8	Ib N 3	91	74	17	17 ↓
9	Ib R	75	82	-7	-7 ↓
10	Ib G	91	66	25	25 ↓
11	Ib N 4	80	94	-14	-14 ↓
Rerata penurunan darah diastole post intervensi				4.91	

Sumber: Data Primer 2024



Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat gambaran fluktuatif dari perubahan tekanan darah diastole setelah dilakukan intervensi akupresur. Dari 11 probandus 7 probandus (63,64%) mengalami penurunan tekanan darah dan 4 probandus (36,36%) yang mengalami kenaikan tekanan darah sistole. Penurunan rerata tekanan darah diastole post intervensi adalah 4,91%.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan akupresur yang dilakukan pada 11 penderita hipertensi,

terdapat penurunan rerata tekanan darah sistole sebesar 16,36 mmHg dan penurunan rerata tekanan darah diastole sebesar 4,91 mmHg. Terdapat beberapa teori yang mendukung bahwa tindakan akupresur dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Terapi akupresur merupakan terapi healing touch menggunakan jari-jari tangan atau bagian tubuh lain untuk merangsang pengeluaran serotonin yang berfungsi sebagai neurotransmitter pembawa signal rangsangan ke batang otak dan dapat mengaktifkan kelenjar pineal untuk menstimulasi produksi hormone melatonin yang berpengaruh terhadap tekanan darah (Candrawati & Sukraandini, 2021) (Sukanta, 2008). Rangsangan akupresur dapat menstimulasi pelepasan histamine sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah, terjadi peningkatan sirkulasi darah yang menjadikan tubuh lebih relaksasi dan pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (Dermawan, Setiawati, & Maryam, 2019)

Ketika terapi akupresur diberikan menyebabkan penurunan stres pada responden, peredaran darah menjadi lancar dan responden menjadi rileks sehingga tekanan darah berangsur-angsur menjadi turun. Akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di superficial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorphen. Pengeluaran hormon endorphen akan mengakibatkan meningkatnya produksi hormon dopamin. Peningkatan hormon dopamin mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan tekanan darah (Sari, 2022) (Afrila, Dewi, & Erwin, 2016) (Wang, Xiong, & Liu, 2013) (Wahdah, 2011).

Beberapa penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu dan saat ini digunakan digunakan oleh penulis untuk menguatkan teori tentang akupresur dapat menurunkan

tekanan darah dan teori teori yang sekaligus menguatkan hasil penelitian tentang akupresur adalah penelitian yang dilakukan oleh Yasa dkk. Hasil sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur menunjukkan nilai rata-rata sebelum dilakukan terapi yaitu 154/85 mmHg kemudian setelah dilakukan terapi rata-rata tekanan darah menjadi 140/80 mmHg. Terdapat rerata penurunan tekanan darah sistole sebesar 14 mmHg dan penurunan rerata tekanan diastole sebesar 5 mmHg. Hasil uji statistik Paired Sampel t-Test dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi Akupresur terhadap tekanan darah pada pasien Hipertensi (Yasa, Astriani, & Ariana, 2022) (Angelika, Annisa, & Prasetya, 2020) (Bahall, 2015) (World Health Organization, 2019). Terapi akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah dibuktikan dengan perbedaan mean artery pressure sebelum dan sesudah terapi sebesar 13,98 untuk sistolik dan 4,78 untuk diastolik dengan p-value = 0,000 (Sukmadi & Siagian, 2021)

E. KESIMPULAN

Pelatihan akupresur yang dilaksanakan di wilayah Bantul telah memberikan dampak positif dalam upaya pemberdayaan masyarakat untuk mengendalikan hipertensi secara mandiri. Melalui pendekatan edukatif dan praktik langsung, peserta pelatihan memperoleh pengetahuan serta keterampilan dasar dalam melakukan teknik akupresur yang aman dan efektif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat tentang titik-titik akupresur yang berkaitan dengan pengendalian tekanan darah, serta adanya perubahan sikap menuju pola hidup sehat.

Kegiatan ini juga memperkuat partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kesehatan, sekaligus menjadi alternatif pelengkap dari pengobatan medis. Dengan demikian, pelatihan ini dapat dijadikan model pemberdayaan masyarakat yang aplikatif dan berkelanjutan, khususnya dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular seperti hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Afrila, N., Dewi, A. P., & Erwin. (2016). Efektifitas Kombinasi Terapi Slow Stroke Back Massage Dan Akupresur

Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, 1299-1307.

- Angelika, L., Annisa, N., & Prasetya, F. (2020). Pengaruh Jus Buah Nanas Kombinasi Madu sebagai Penurun Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences (Proc. Mul. Pharm. Conf.)*, (pp. 70-75). Kalimaantan Timur: Fakultas Farmasi, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia.
- Bahall, M. (2015). Complementary and alternative medicine usage among cardiac patients: a descriptive study. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 1-8. doi:DOI 10.1186/s12906-015-0610-y
- Budiati, R. A. (2024, Maret Senin). Catatan cek tekanan darah. (S. K. Khusus, Interviewer)
- Candrawati, S. A., & Sukraandini, N. K. (2021). Pengaruh Terapi Bekam Kering Kombinasi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer. *Jurnal Perawat Indonesia*, 537-547.
- Dermawan, A. C., Setiawati, S., & Maryam, R. S. (2019). Self-Acupressure To Lower Blood Pressure. *Jurnal Riset Kesehatan*, 1-4.
- Nugraha, D. A., & Widyastuti, C. S. (2021). The Effects Of Wet Cutaneous Cupping Stimulation Toward Mean Arterial Pressure Among Hypertensive Patients. *The Malaysian Journal Of Nursing*, 17-22.
- Sari, Y. N. (2022). Berdamai dengan hipertensi. *Jl Sawo Raya No 18 Jakarta: Bumi Medika*.
- Sukanta, P. O. (2008). Pijat Akupresur untuk kesehatan. Jakarta: Jakarta Penebar Plus 2008.
- Sukmadi, A., & Siagian, H. J. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 109-114.
- W. J., X. X., & L. W. (2013). Yoga For Essential Hypertension: A Systematic Review. *PLoS ONE*, 8(10).
- Wahdah, N. (2011). Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes (Mendeteksi Mencegah dan Mengobati Dengan Cara Medis dan Herbal). Yogyakarta: MultiPress.
- World Health Organization. (2019). WHO Global Report on Traditional and Complementary Medicine. Luxembourg: World Health Organization.
- Yasa, K. S., Astriani, N. M., & Ariana, P. A. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawan I. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional* (pp. 43-54). Buleleng: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng.