

**EDUKASI DAN PELATIHAN KELOMPOK HIPERTENSI TENTANG TERAPI  
AKUPRESURE PADA TITIK TAICHONG DAN HEGU ACUPOINT DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS MARTAPURA 1 KABUPATEN BANJAR**

Ferry Fadli Fratama<sup>1</sup>, Nurhayati<sup>2</sup>, Fajar Apriansyah<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Banjarbaru

[ferryfratama12@gmail.com](mailto:ferryfratama12@gmail.com)

**ABSTRACT**

*World Health Organization (WHO) reports that around 26.4% of the world's population experiences hypertension. Based on RISKESDAS (2018), the prevalence of hypertension based on measurement results in the population aged 18 years is 34.1%, the highest in South Kalimantan (44.1%), while the lowest is in Papua (22.2%). It is estimated that the number of hypertension cases in Indonesia is 63,309,620 people, while the death rate due to hypertension in Indonesia is 427,218 deaths. The aim of this community service is to increase the knowledge and skills of the hypertension group regarding hypertension management with acupressure at the thaichong and hegu acupoints. The implementation of this community service activity consists of two activities, namely the first activity of forming a healthy acupressure group and acupressure demonstration at the thaichong and hegu acupoints. The results of this community service are an increase in the knowledge and skills of the hypertension group in hypertension management..*

*Keyword : hypertension, acupressure, taichong acupoint, hegu acupoint*

**ABSTRAK**

*World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi. Berdasarkan RISKESDAS (2018) menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun adalah 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua (22,2%). Diperkirakan jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia adalah 427.218 kematian. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelompok hipertensi tentang management hipertensi dengan akupresur pada titik *taichong* dan *hegu acupoint*. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari dua kegiatan yaitu kegiatan pertama pembentukan kelompok sehat akupresure dan demonstrasi akupresur pada titik *thaichong* dan *hegu acupoint*. Hasil pada pengabdian masyarakat ini yaitu terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan kelompok hipertensi dalam management hipertensi.*

*Kata kunci: hipertensi, akupresur, taichong acupoint, hegu acupoint*

## I. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian atau mortalitas (Triyanto, 2014). Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung. Hipertensi adalah faktor resiko utama pada penyakit jantung koroner, gagal jantung, serta stroke (LeMone & Burke; Muttaqin, 2009; Triyanto, 2014). World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia menderita hipertensi. Berdasarkan RISKESDAS (2018) menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun adalah 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua (22,2%). Diperkirakan jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia adalah 427.218 kematian. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun adalah 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua (22,2%). Diperkirakan jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia adalah 427.218 kematian. Hipertensi biasanya terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%) (RISKESDAS, 2018). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui 8,8% orang terdiagnosis hipertensi, 13,3% tidak minum obat dan 32,3% tidak rutin minum obat (RISKESDAS, 2018). Tingginya angka prevalensi hipertensi dipicu oleh beberapa faktor, diantaranya stress. Tingginya tingkat stress ini dikarenakan adanya tuntutan pekerjaan, tuntutan ekonomi, dan sebagainya (RISKESDAS, 2018). Adanya tingkat stress yang semakin tinggi akibat globalisasi sehingga menuntut persaingan dalam segala bidang, dimana stress dapat menyebabkan resistensi vaskular perifer dan curah jantung meningkat sehingga aktivitas sistem saraf simpatis terstimulasi maka tekanan darah meningkat (Black & Hawks, 2014). Apabila dalam kurun waktu yang lama tekanan darah yang tinggi tidak dapat dikendalikan maka akan timbul beberapa komplikasi diantaranya gangguan ginjal, gangguan jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menimbulkan stroke) (Sherwood, 2020; Sherwood et al., 2004). Pencegahan komplikasi melibatkan peran mandiri perawatan yang sangat dibutuhkan dalam menerapkan berbagai terapi non farmakologis dalam bidang keperawatan (Aminuddin et al., 2020; Muttaqin, 2009). Pengontrolan hipertensi membutuhkan pelayanan kesehatan terpadu yang mencakup upaya preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif serta dukungan keluarga sebagai support system yang menunjang keberhasilan pengobatan dan perawatan hipertensi. Terapi Komplementer ikut berperan dalam pengontrolan hipertensi dan terbukti efektif dalam mengontrol tekanan darah. Salah satu terapi komplementer yang bisa diaplikasikan kepada pasien dengan hipertensi adalah akupresur. Akupresur adalah bagian dari ilmu akupunktur yang menggunakan jari dan tangan untuk manipulasi titik-titik akupunktur dan meridian (Surya & Desnita, 2019). Manipulasi dengan jari dan tangan merupakan bagian dari pemijatan. Terapi akupresur bisa dilakukan oleh masyarakat awam secara mandiri pada penyakit yang lazim terjadi pada masyarakat dengan pengawasan dari terapis profesional yang bersertifikat. Hal tersebut menjadi peluang bagi tenaga kesehatan untuk melatih anggota keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sakit dengan terapi komplementer akupresur. Sehingga dapat meminimalkan komplikasi hipertensi dan akhirnya meningkatkan derajat kesehatan lansia (Aminuddin et al., 2020; Muttaqin, 2009)

Akupresur merupakan pengobatan tradisional yang berasal dari Jepang dan telah berkembang di Asia lebih dari 5000 tahun yang lalu. Akupresur memiliki prinsip kerja sama dengan akupunktur dengan menstimulasi 14 sistem meridian untuk bioenergi di dalam tubuh antara yin, yang dan qi (chee) (Hartono, 2012; Kiswojo, 2013). Setiap meridian memiliki 400 sampai 500 titik saluran energi yang berhubungan dengan organ dalam serta sistem tertentu yang berfungsi sebagai katup yang menyalurkan energi pada seluruh tubuh. Energi yang tersalurkan akan mempengaruhi emosi serta cara berfikir. Cara kerja akupresur adalah dengan mengidentifikasi suatu penyakit berdasarkan titik-titik akupresur atau acupoint yang berada di saluran meridian. Dengan memijat titik-titik tersebut akan menyeimbangkan aliran energi sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan rasa sakit (Dewi Murdiyanti Prihatin Putri & Endang Tri Sulistyowati, 2019). Akupresur merupakan terapi tusuk jari dengan memberikan penekanan dan pemijatan pada titik tertentu pada tubuh yang didasarkan

pada prinsip ilmu akupresur (Hartono, 2012; Kiswojo, 2013; Nurwati, 2015). Akupresur merupakan tindakan yang mudah dilakukan dan memiliki banyak keuntungan. Akupresur sangat praktis karena dengan sentuhan memiliki keajaiban tersendiri yang sangat berguna untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun. Penekanan ujung-ujung jari tangan pada daerah tertentu di permukaan kulit yang berdampak positif terhadap kondisi fisik, mental dan social (Hartono, 2012; Kiswojo, 2013; Nurwati, 2015). Akupresur dapat dimanfaatkan untuk pencegahan penyakit tekanan darah tinggi, penyembuhan rehabilitasi, cemas, menghilangkan rasa sakit, serta mencegah kekambuhan penyakit. Di dalam tubuh manusia terdapat 12 (dua belas) meridian umum dan 2 (dua) meridian istimewa yang mewakili organ-organ dalam tubuh, yang dapat dimanipulasi untuk melancarkan energi (qi), sehingga tubuh menjadi seimbang/sehat (Hartono, 2012; Widyaningrum, 2013). Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2015), menjelaskan bahwa akupresur dapat digunakan untuk meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, memperbaiki kualitas tidur serta mengurangi stres atau menenangkan pikiran. Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Martapura 1 adalah unit pelaksana teknis (UPT) Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Banjar di lingkungan Pemerintah Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan (Kalsel). Puskesmas Martapura 1 beralamat di Jalan Puskesmas, Tanjung rema Darat, Kecamatan Martapura. Di puskesmas Martapura 1 mempunyai pemegang program penyakit tidak menular (PTM) tetapi belum terbentuk suatu kelompok hipertensi dan diberikan pelatihan akupresur untuk terapi mandiri pasien di rumah.

## II. METODE

Pengabdian kepada Masyarakat kategori Perguruan Tinggi Program Kemitraan Masyarakat (PKM), dimana metode pengabdian yang dilakukan mencakup persiapan, pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan tim pengabdian masyarakat akan melakukan koordinasi dengan semua anggota tim untuk menyiapkan alat dan bahan materi, melakukan kontrak waktu kepada kelompok hipertensi, pembuatan materi pelatihan dan modul akupresur, membuat item pertanyaan untuk uji *pre test* dan *post test* dan mempersiapkan undangan dan administrasi. Selain itu tim juga akan melakukan koordinasi dengan pemegang program PTM di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar.

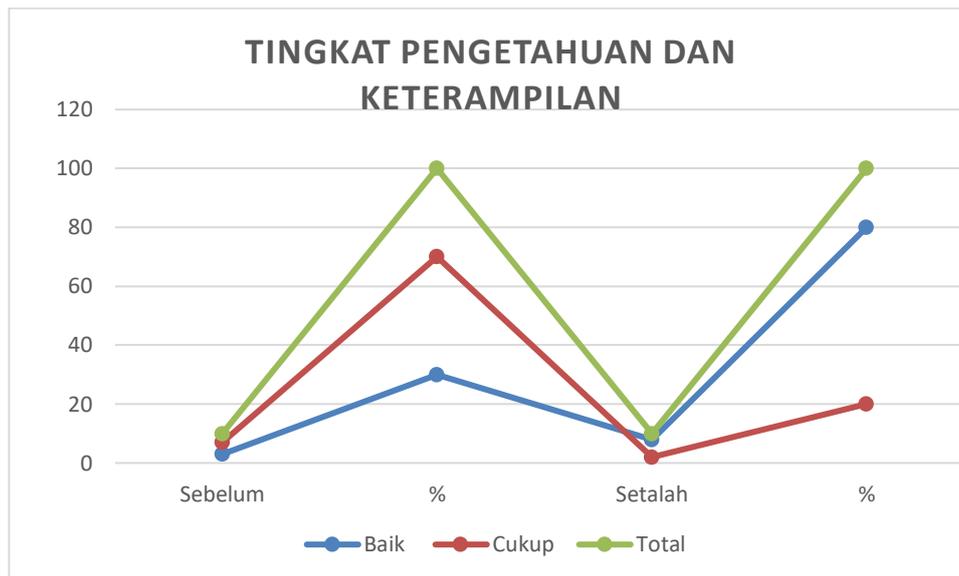
Pada tahap pelaksanaan, tim pengabmas akan memulai kegiatan pertama dengan membentuk kelompok hipertensi dengan nama Kelompok Sehat Akupresure (KSA) kemudian akan dilakukan penyuluhan dan pelatihan berkaitan dengan terapi akupresur. Kegiatan kedua tim pengabmas akan melakukan supervise berkaitan dengan terapi akupresur pada Kelompok Sehat Akupresure (KSA). Pada tahap evaluasi, kegiatan ketiga tim pengabmas akan melakukan evaluasi bagaimana tingkat pengetahuan kelompok sehat akupresure tentang penerapan terapi akupresur terhadap hipertensi. Selain itu tim pengabmas akan memonitoring pada Kelompok Sehat Akupresure melalui pemegang program PTM di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 1.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang ingin dicapai pada pengabdian masyarakat ini adalah pengetahuan dan keterampilan kelompok hipertensi dapat meningkat setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Berdasarkan hasil analisis kuesioner *Pre Test* dan *Post Test* didapatkan data bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan kelompok hipertensi. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan Sebelum dan Sesudah Pelatihan Kader

Tingkat pengetahuan dan keterampilan	Sebelum	%	Setelah	%
Baik	3	30	8	80
Cukup	7	70	2	20
Total	10	100	10	100



Grafik 1. Tingkat pengetahuan dan keterampilan tentang pendidikan dan pelatihan kelompok hipertensi tentang akupresur pada *titik taichong* dan *hegu acupoint*

Berdasarkan tabel satu diatas didapatkan hasil sebagian besar kader di wilayah kerja Puskesmas Martapura 1 tingkat pengetahuannya dan keterampilannya meningkat setelah diberikan edukasi tentang pendidikan dan pelatihan pada kelompok hipertensi tentang akupresur pada titik *taichong* dan *hegu acupoint*, yaitu 8 orang (80 %) yang memiliki tingkat pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa dengan diberikannya pendidikan kesehatan kepada masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara mengatur tekanan darah tinggi atau hipertensi yang baik, sehingga masalah kesehatan yang ditimbulkan akibat tekanan darah tinggi dapat dicegah.



Gambar 1. Membentuk kelompok Sehat Akupresure (KSA)



Gambar 2. Melakukan Pre Test Sebelum Edukasi Dan Pelatihan



Gambar 3. Demonstrasi Akupresur Titik Hegu Acupoint

Pada pertemuan pertama dilakukan *pre test*, dimana untuk mengetahui Tingkat pengetahuan dan keterampilan kelompok hipertensi. Kegiatan tentang edukasi tentang pendidikan dan pelatihan kelompok hipertensi tentang akupresur pada titik *taichong* dan *hegu acupoint* dengan metode pemaparan materi dan demonstrasi akupresur. Pada pertemuan ini terbentuknya Kelompok Sehat Akupresure (KSA).



Gambar 4. Demonstrasi Akupresur Oleh Kelompok Sehat Hipertensi

Pada pertemuan kedua dilakukan demonstrasi akupresur dan post test, dimana untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader setelah diberikan metode pemaparan materi dan demonstrasi akupresure.



Gambar 5. Demonstrasi Akupresure Oleh Kelompok Sehat Hipertensi



Gambar 6. Tim Pengabdian Masyarakat Beserta Kelompok Sehat Hipertensi

Akupresur dapat digunakan untuk mencegah tekanan darah tinggi, merehabilitasi, mengatasi kecemasan, mengurangi rasa sakit, dan mencegah kambuhnya penyakit. Menurut pengobatan akupresur, tubuh memiliki sistem meridian selain sistem peredaran darah, sistem saraf, dan sistem limfatik. Meridian ini berfungsi sebagai medan aliran energi kehidupan, sebagai penghubung antar organ, bagian, jaringan, dan panca indera tubuh, sebagai titik tekanan, serta sebagai pintu gerbang dan lokasi timbulnya penyakit. Stimulasi untuk penyembuhan. Melalui sistem meridian ini, energi vital dapat disalurkan ke organ atau bagian tubuh yang bermasalah (Dewi Murdiyanti Prihatin Putri & Endang Tri Sulistyowati, 2019; Hartono, 2012).

Stimulasi manual pada titik akupunktur telah terbukti meningkatkan produksi serotonin dan endorfin, yang mungkin bertanggung jawab untuk meningkatkan kontrol kortisol serum. Salah satu dampak menekan titik-titik tekanan adalah dapat meningkatkan kadar hormon endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri. Endorfin diproduksi di dalam darah dan oleh peptida opioid endogen di sistem saraf pusat. Endorfin adalah opiat alami yang diproduksi di dalam tubuh. Mereka memiliki efek positif pada emosi, mengurangi kecemasan, menyebabkan relaksasi, menormalkan fungsi tubuh, namun serotonin memiliki kemampuan untuk mengatur suasana hati. Jaringan saraf ini merangsang sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sebagai respons terhadap kebutuhan tubuh, yang diduga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Hartono, 2012; Kiswojo, 2013; Sherwood, 2020).

#### IV. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Martapura 1 tentang akupresur pada titik *taichong* dan *hegu* acupoint untuk mengontrol tekanan darah dengan hasil pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 80%, selain itu dalam pengabdian masyarakat ini terbentuk kelompok sehat akupresure sebagai wadah untuk dapat melaksanakan terapi akupresur yang sudah dilatih oleh pengabdian.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan terapi akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1).
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan medikal bedah: manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan*. Elsevier (Singapore).
- Dewi Murdiyanti Prihatin Putri, D. M. P. P., & Endang Tri Sulistyowati, E. T. S. (2019). Art therapy on the cognitive function of elderly with dementia. *Jurnal Ners & Kebidanan Indonesia (Indonesian Journal of Nursing & Midwifery)*, 7(2), 60-67.
- Hartono, R. I. W. (2012). Akupresur untuk berbagai penyakit. *Yogyakarta: Rapha Publishing*.
- Kiswojo, H. (2013). Akupunktur Medik. *Jakarta: Penerbit Akupunktur Indonesia*.
- LeMone, P., & Burke, K. M., & Bauldoff, G.(2018). *Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah, Gangguan Kardiovaskuler. Diagnosis Keperawatan Nanda Pilihan, NIC NOC. Alih Bahasa: Subkti, BN Jakarta: EGC, 2*.
- Muttaqin, A. (2009). *Pengantar Asuhan Keperawatan Dgn Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Penerbit Salemba.
- Nurwati, I. (2015). *Pengaruh Akupunktur Titik Feishu (BL 13) dan Zusanli (St 36) Pada Inflamasi dan Airway Remodeling Mencit Model Asma Kronik (Kajian Imunopatobiologi Molekuler) UNS (Sebelas Maret University)]*.
- RISKESDAS, K. (2018). Riset kesehatan dasar 2018. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Sherwood, L. (2020). Fisiologi manusia dari sel ke sistem.
- Sherwood, L., Kell, R. T., & Ward, C. (2004). *Human physiology: from cells to systems*.
- Surya, D. O., & Desnita, R. (2019). Efektifitas akupresur terhadap derajat restless leg syndrome pada pasien yang menjalani hemodialisis. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 6(2), 104-109.
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi secara terpadu, Graha Ilmu. *Jakarta. Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko, 9*.
- Widyaningrum, H. (2013). *Pijat refleksi dan 6 terapi alternatif lainnya*. MediaPressindo.