



**PELATIHAN DAN PENGENALAN TERAPI KOMPLEMENTER
AKUPRESSURE SEBAGAI PENGENDALIAN HIPERTENSI
DI WILAYAH BANJARBARU SELATAN**

Muhammad Rasyid¹, Hammad², Akhmad Rizani³
^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

Muhammadrasyid.inventor@gmail.com

ABSTRACT

High prevalence of hypertension as a disease that is often undiagnosed or poorly uncontrolled has become a serious concern in the health sector. Hypertension or high blood pressure can be a serious trigger for various health problems including heart disease, stroke, and other circulatory disorders. Although medical treatment is still the main intervention, complementary approaches is also becoming increasingly important. One of the complementary therapies that can be used is the acupressure therapy. Acupressure is a therapy that can be done by applying pressure and massage to certain points on the body which is based on acupressure technique. The aim of this community service is to increase community knowledge, understanding, and skills in integrating acupressure therapy as a complementary approach for controlling hypertension. The target of this community service are the Rina Karya Posbindu cadres, Pandawa Posbindu cadres and traditional masseus in the working area of Banjarbaru Selatan Community Health Center, Guntung Paikat-district. The activities which is carried out during 3 times include providing health education, acupressure practice skill and evaluating the knowledge and skills of participants to do acupressure therapy for hypertension. The results of this community service are that after carrying out community service for 3 times, every participants have better knowledge, understanding and skills than before the community service was carried out. All participants have been able to determine acupressure points for hypertension and are able to perform acupressure techniques at these points.

Keyword: Hypertension, Acupressure Therapy, Complementary Therapy

ABSTRAK

Tinggi prevalensi hipertensi sebagai penyakit yang sering kali tidak terdiagnosis atau terkendali dengan baik telah menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan. Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat menjadi pemicu serius dari berbagai masalah kesehatan termasuk penyakit jantung, stroke, dan gangguan sirkulasi lainnya. Meskipun pengobatan medis masih menjadi pilihan utama, pendekatan komplementer yang dapat membantu mengendalikan hipertensi juga menjadi semakin penting. Salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan yaitu teknik akupressure. Akupressure merupakan terapi dengan memberikan penekanan dan pemijatan pada titik tertentu pada tubuh yang didasarkan pada prinsip ilmu akupressure. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan masyarakat dalam mengintegrasikan terapi akupressure sebagai pendekatan komplementer dalam pengendalian hipertensi. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah kader posbindu Rina Karya, kader posbindu Pandawa dan pemijat tradisional di wilayah kerja Puskesmas Banjarbaru Selatan Kelurahan Guntung Paikat. Kegiatan yang dilaksanakan selama 3 kali pertemuan ini meliputi pemberian materi, praktik

akupressure langsung secara berpasangan serta evaluasi pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melaksanakan terapi akupressure untuk penyakit hipertensi. Hasil dari pengabdian masyarakat ini yaitu setelah dilakukan pengabdian masyarakat selama 3 kali pertemuan, para peserta yang terdiri dari 30 orang memiliki pengetahuan, pemahaman dan keterampilan yang lebih baik dibandingkan dengan sebelum dilakukan pengabdian masyarakat. Semua peserta telah mampu menentukan titik-titik akupressure untuk penyakit hipertensi dan mampu melakukan teknik akupressure pada titik-titik tersebut.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Akupressure, Terapi Komplementer

I. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat menjadi pemicu serius dari berbagai masalah kesehatan termasuk penyakit jantung, stroke, dan gangguan sirkulasi lainnya (P2PTM Kemenkes RI, 2019). Menurut data Risesdas Tahun 2018 terjadi peningkatan pada prevalensi penderita hipertensi sebanyak 8,3% dimana di 2018 prevalensi tersebut sebesar 34,1% setelah sebelumnya di tahun 2013 prevalensinya sebesar 25,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Meskipun pengobatan medis tetap menjadi pilihan utama, pendekatan komplementer yang dapat membantu mengendalikan hipertensi juga menjadi semakin penting. Dalam konteks ini, terapi akupressure muncul sebagai alternatif yang menjanjikan. Terapi akupressure merupakan sebuah bentuk pengobatan tradisional yang melibatkan tekanan pada titik-titik khusus di tubuh, bahkan terapi ini telah dikenal luas sebagai metode untuk meredakan nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, dan merangsang respon relaksasi.

Berdasarkan sebuah *literature review* yang meninjau mengenai terapi akupressure untuk hipertensi, dari 10 artikel yang ditinjau diperoleh sebanyak 7 artikel yang menjelaskan keefektifan terapi akupressure dalam menurunkan tekanan darah (Restawan, Sjattar and Irwan, 2023). Terapi akupressure bisa dilakukan oleh masyarakat awam secara mandiri pada penyakit yang lazim terjadi pada masyarakat dengan pengawasan dari terapis profesional yang bersertifikat (Efendi *et al.*, 2022). Namun, saat ini pemahaman tentang teknik-teknik akupressure dan penerapannya yang benar masih terbatas di kalangan masyarakat umum.

Wilayah Puskesmas Banjarbaru Selatan menjadi fokus pengabdian masyarakat ini. Wilayah ini memiliki populasi yang signifikan dengan penderita hipertensi, namun kesadaran dan pemahaman tentang terapi komplementer akupressure masih terbatas. Melalui pengabdian masyarakat ini, kami bermaksud untuk memperkenalkan terapi komplementer akupressure sebagai metode alternatif terapi yang dapat membantu penderita hipertensi dalam mengelola gejala hipertensi.

II. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui pengenalan dan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan para kader posbindu dan pemijat tradisional. Metode ini melibatkan interaksi langsung antara tim pengabmas yang bertindak sebagai penyuluh dan tentunya sudah memiliki keahlian di bidang akupressure dengan para kader posbindu yang merupakan gabungan kader posbindu Rina Karya, Pandawa dan pemijat tradisional di wilayah Kelurahan Guntung Paikat, Banjarbaru Selatan. Berikut merupakan tahapan metode pengabdian masyarakat yang dilakukan: 1) **Tahap persiapan**, dimana pada tahap ini tim pengabmas melakukan koordinasi dengan semua anggota tim untuk menyiapkan kelengkapan-kelengkapan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan. Pada tahap persiapan juga dilakukan koordinasi dengan kelurahan Guntung Paikat berkaitan dengan pelaksanaan pengabmas. 2) **Tahap pelaksanaan**, yang mana tim pengabmas melakukan beberapa kegiatan diantaranya adalah Penyuluhan/ edukasi melibatkan penyampaian informasi, penjelasan, dan peningkatan pengetahuan dimana peserta diinformasikan mengenai hipertensi, terapi komplementer akupressure, manfaatnya, teknik aplikasinya, serta cara

mengelola gejala hipertensi dengan terapi ini. Dilanjutkan dengan pengenalan terhadap teknik-teknik aplikasi akupressure, identifikasi titik-titik yang relevan, dan teknik pemberian tekanan yang tepat. Terakhir, dilakukan demonstrasi dan praktik langsung oleh tim pengabmas yang juga merupakan terapis akupressure yang kompeten untuk memperlihatkan secara langsung teknik-teknik aplikasi akupressure. Selain itu, peserta juga diberikan kesempatan untuk berlatih langsung dengan mendapatkan arahan dan bimbingan dari tim pengabmas 3) **Tahap evaluasi**, pada tahap ini tim pengabmas menanyakan beberapa pertanyaan secara lisan terkait dengan materi yang telah disampaikan untuk menilai tingkat pemahaman peserta setelah diberikan materi serta menilai secara langsung keterampilan peserta dalam melakukan praktik langsung.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Aula Kelurahan Guntung Paikat dengan sasaran kader posbindu Rina Karya, posbindu Pandawa dan pemijat tradisional. Pendekatan kegiatan pengabmas ini adalah dengan metode penyuluhan untuk memberi edukasi seputar akupressure pada hipertensi, demonstrasi oleh tim pengabmas terkait dengan teknik akupressure pada titik titik yang berhubungan dengan penyakit hipertensi dan praktik langsung oleh peserta kegiatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan diantaranya pada 26 September, 03 Oktober dan 10 Oktober 2024. Kegiatan tersebut dilakukan setelah berkoordinasi dengan lurah Kelurahan Guntung Paikat serta pihak Puskesmas Banjarbaru Selatan. Koordinasi ini dimaksudkan untuk mempersiapkan kader dan beberapa pemijat tradisional di daerah tersebut sebagai sasaran kegiatan pengabdian masyarakat yang akan menjadi peserta, serta koordinasi untuk persiapan pelaksanaan kegiatan. Dengan adanya pengabmas ini juga diharapkan dapat membekali kader dan para pemijat tradisional mengenai teknik akupressure khususnya untuk penderita hipertensi karena mereka lah yang nantinya akan berperan aktif untuk membantu mengatasi permasalahan khususnya terkait gejala hipertensi yang dirasakan masyarakat. Jumlah kader serta pemijat tradisional yang berkontribusi dalam kegiatan pengabmas ini sebanyak 30 orang.



Gambar 1. Rapat Koordinasi antara Tim Pengabmas dengan Para Kader dan Pemijat Tradisional

Pada pertemuan pertama, kegiatan yang dilaksanakan berupa pengenalan dan diskusi mengenai pengetahuan para peserta terkait dengan hipertensi dan terapi akupressure. Semua peserta mampu mendefinisikan hipertensi secara umum yaitu penyakit tinggi darah/ tekanan darah tinggi. Namun, ketika dibahas mengenai penyakit hipertensi dalam praktik pengobatan cina banyak dari peserta

yang tidak mengetahuinya. Para peserta juga tidak mengetahui apa itu akupressure, seperti apa tekniknya dan juga mekanisme kerja dari terapi akupressure. Pemijat tradisional yang juga merupakan salah satu sasaran yang hadir mengatakan selama ini melakukan pemijatan hanya berdasarkan insting tanpa mengetahui mengapa titik pemijatan tersebut dilakukan di daerah tersebut dan penjelasan mengenai mekanisme kerja dari penekanan/ pemijatan pada titik titik tersebut. Setelah diberikan penjelasan secara lisan mengenai apa itu hipertensi menurut teori praktik pengobatan Cina, apa itu akupressure dan mekanisme kerja dari akupressure para peserta menyimak dengan antusias dan kooperatif. Semua peserta mengatakan kegiatan yang dilaksanakan ini memberikan pengetahuan baru pada mereka karena ada refreshing pengetahuan tentang hipertensi serta mendapatkan pengetahuan baru tentang akupressure. Tujuan dari dilaksanakannya pertemuan pertama adalah untuk mengetahui seberapa jauh tingkat pengetahuan dan antusiasme peserta terhadap hipertensi serta teknik akupressure yang nantinya akan diajarkan dan dipraktikkan secara langsung.



Gambar 2. Pengenalan dan Diskusi Mengenai Terapi Akupressure Hipertensi untuk Mengetahui Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum Dilakukan Pelatihan

Pada pertemuan kedua dilakukan penyampaian kembali materi yang sebelumnya telah dijelaskan di pertemuan pertama dengan penambahan pengenalan mengenai titik titik akupressure pada penyakit lain yang umum terjadi di masyarakat. Pemberian materi disampaikan oleh Muhammad Rasyid, S.Kep., Ns., MPH selaku ketua tim pengabmas dan terapis akunpuktur yang sudah aktif sejak tahun 2013. Berbeda dengan pertemuan pertama dimana penyampaian materi dilakukan secara lisan, di pertemuan kedua ini penyampaian materi didukung oleh presentasi powerpoint serta pembagian modul pelatihan yang bertujuan untuk semakin menambah fokus dan pemahaman peserta terkait dengan materi yang disampaikan. Dalam pertemuan ini dibuka juga sesi tanya jawab. Peserta antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Beberapa peserta juga menyampaikan pertanyaan seperti “Kenapa kalau anak panas, dipijatnya di daerah belakang dekat pinggang?” “Apakah boleh jika

sakit kepala dilakukan penarikan pada rambut seperti yang lazim dilakukan?” “Apakah akupressure bisa dilakukan dengan jari saja?” “Bagaimana merasakan kalau akupressure yang diberikan sudah tepat mengenai titiknya?”. Pertanyaan para peserta mampu dijawab dengan baik oleh pemateri dan tim pengabmas. Ketika dilakukan evaluasi terkait dengan materi yang disampaikan para peserta mampu menjabarkan secara garis besar terkait dengan pemahaman mereka terhadap materi tersebut.



Gambar 3. Pemberian Edukasi Tentang Terapi Komplementer Akupressure bagi Penderita Hipertensi dan Penyakit Umum yang Terjadi di Masyarakat kepada Para Kader dan Pemijat Tradisional

Peserta semakin antusias saat dilakukan demonstrasi dan praktik langsung secara berpasangan. Tim pengabmas mendemonstrasikan terlebih dahulu mengenai kelima titik akupressure hipertensi dan teknik pemijatannya. Kelima titik tersebut yaitu pada titik *Fengchi* (GB20), *Taichong* (LR3), *Hegu* (LI4), *Quchi* (LI11) dan *Shenmen* (HE7). Para peserta juga dibekali mengenai teknik manipulasi yang terbagi menjadi teknik penguatan dan teknik pelemahan.

Titik *fengchi* (GB20) terletak di dasar tengkorak di area cekung paralel antara dua otot leher vertikal. Menurut TCM titik *fengchi* (GB20) dipercaya mampu membersihkan api di kepala, mata, mengurangi nyeri di kepala dan meningkatkan sirkulasi darah (Nompo, 2020). Titik *taichong* (LR3) terletak pada punggung kaki lebih tepatnya pada dua jari di atas titik pertemuan antara ruas jempol dan jari telunjuk kaki. Titik *taichong* (LR3) dipercaya dapat mengaktifkan area otak yang terkait dengan pengaturan tekanan darah sehingga mampu membantu dalam pengontrolan tekanan darah (Zhang *et al.*, 2021). Titik *Hegu* (LI4) terletak di punggung tangan, tepatnya di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk. Titik *Hegu* (LI4) berhubungan dengan liver dimana keadaan yang liver yang hiperaktif dapat menyebabkan migrain sehingga perlu dilemahkan. Dengan melemahkan titik tersebut, kondisi nyeri kepala yang menjadi salah satu gejala dari hipertensi akan berkurang (Titik *et al.*, 2022). Titik *quchi* (LI11) terletak di atas lipatan siku sisi luar lengan. Mekanisme kerja titik *quchi* (LI11) terhadap hipertensi adalah dengan merelaksasikan otot polos pembuluh darah yang dapat melancarkan aliran energi dan darah sehingga tekanan darah menurun (Fuadah, 2022). Titik terakhir yaitu *shenmen* (HE7) terletak di pergelangan tangan, tepat di lipatan tempat tangan bertemu pergelangan tangan, di sisi kelingking. Titik *shenmen* (HE7) dapat meningkatkan serotonin untuk diteruskan ke otak sehingga dapat meningkatkan kondisi relaksasi dan tidur (Purwanti *et al.*, 2023).



Gambar 4. Demonstrasi dan Praktik Langsung Penekanan Titik Akupressure untuk Hipertensi oleh Tim Pengabmas yang Diikuti oleh Para Kader dan Pemijat Tradisional Secara Berpasangan

Hasil evaluasi melalui observasi penilaian prosedur pelaksanaan akupressure yang dilakukan oleh peserta menunjukkan bahwa semua peserta dapat melakukan dan menirukan tindakan akupressure pada 5 titik yang telah diajarkan. Para peserta juga dapat memahami mekanisme apa yang terjadi sehingga titik titik tersebut mampu memberikan pengaruh terhadap tekanan darah seseorang. Pada pertemuan ketiga dilakukan evaluasi terkait dengan kegiatan pengabmas yang di pertemuan pertama dan kedua telah dilakukan. Dari evaluasi yang ada, semua peserta mampu mengingat dan mempraktikkan kembali teknik dan titik titik akupressure hipertensi secara mandiri. Para peserta mengatakan kegiatan pengabmas yang dilakukan mendatangkan manfaat dan pengetahuan baru bagi mereka.





Gambar 5. Para Kader dan Pemijat Tradisional Tampak Antusias dengan Praktik yang Diajarkan



Gambar 6. Penyerahan Alat Akupressure dari Tim Pengabmas Kepada Peserta



Gambar 7. Kader, Pemijat Tradisional, Tim Pengabmas Kegiatan Pengenalan dan Pelatihan Terapi Akupressure untuk Hipertensi

IV. SIMPULAN

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan seluruh kader Posbindu Rina Karya, kader Posbindu Pandawa dan pemijat tradisional di wilayah Kelurahan Guntung Paikat mengenai terapi akupressure untuk hipertensi. Kegiatan pengabmas ini dapat memberikan alternatif solusi dalam pengendalian hipertensi yang alami dan minim risiko dan tidak menutup kemungkinan mampu menjadi tambahan pemasukan bagi para kader dan pemijat tradisional yang berminat menjadikan terapi akupressure sebagai sebuah usaha.

DAFTAR PUSTAKA

- Efendi, Z. *et al.* (2022) 'Edukasi Dan Pendampingan Akupresur Pada Keluarga Dengan Hipertensi', *JurnalAbdimasSaintika*, 4(HIPERTENSI), pp. 1-5.
- Fuadah, E. S. R. (2022) 'Efektifitas Pemberian Terapi Akupuntur Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(4), pp. 902-906.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) 'Riskendas 2018', *Laporan Nasional Riskesndas 2018*, 44(8), pp. 181-222.
- Nompo, R. S. (2020) 'Pengaruh Aplikasi Akupuntur Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Sentani Kabupaten Jayapura', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), pp. 241-246. doi: 10.30651/jkm.v5i2.6608.
- Purwanti, A. S. *et al.* (2023) 'Universitas Muhammadiyah Ponorogo Health Sciences Journal Pengaruh Akupresur Titik Ear Shenmen (Ht7) Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Mayangan Kota Probolinggo', 7(2).
- Restawan, I. G., Sjattar, E. L. and Irwan, A. M. (2023) 'Effectiveness of acupressure therapy in lowering blood pressure in patients with hypertension: A systematic review', *Clinical Epidemiology and Global Health*, 21(December 2022), p. 101292. doi: 10.1016/j.cegh.2023.101292.
- Titik, E. *et al.* (2022) 'Abstrak', 1(2), pp. 75-81.
- Zhang, J. *et al.* (2021) 'Acupuncture at LR3 and KI3 shows a control effect on essential hypertension and targeted action on cerebral regions related to blood pressure regulation: a resting state functional magnetic resonance imaging study', *Acupuncture in Medicine*, 39(1), pp. 53-63. doi: 10.1177/0964528420920282.