

## **Pemberdayaan Masyarakat Lanjut Usia dengan Akupresur Mandiri untuk Mengatasi Tekanan Darah Tinggi dan Meningkatkan Kualitas Hidup**

Wahyuningsih Djaali<sup>1</sup>, Yoshua Viventius<sup>1</sup>, Didi Lazuardi<sup>1</sup>, Hasan Mihardja<sup>1</sup>, Dion Rukmindar<sup>1</sup>, Bazaar Ari Mighra<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Akupunktur Medik, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

*Correspondence author:* Wahyuningsih Djaali, [inchy86@yahoo.com](mailto:inchy86@yahoo.com), Jakarta, Indonesia

**DOI:** <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v5i1.1329>

### **Abstrak**

Penyakit tekanan darah tinggi merupakan salah satu kondisi yang sering tidak terdeteksi dan dapat menyebabkan gangguan gangguan pada jantung hingga serangan stroke. Prevalensi kejadian hipertensi di Provinsi DKI Jakarta menurut data Riskesdas 2018 adalah sebesar 10,17%, di mana sebesar 24,04% didapatkan pada kelompok usia di atas 75 tahun. Kejadian hipertensi dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan beberapa komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke jika terjadi dalam jangka panjang, dan resiko ini lebih tinggi pada pasien berusia lanjut. Kondisi pandemi Covid-19 membuat kesempatan masyarakat untuk mendapatkan akses pelayanan kesehatan menjadi berkurang. Dibutuhkan suatu inovasi untuk melatih masyarakat agar dapat melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kesehatannya. Salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan akupresur. Akupresur yang merupakan salah satu modalitas terapi akupunktur yang menggunakan penekanan dengan jari, berdasarkan beberapa penelitian telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Akupresur dapat dilakukan secara mandiri. Solusi dari permasalahan yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan melalui seminar awam mengenai pencegahan hipertensi untuk mengurangi angka kejadian hipertensi dan perbaikan kualitas hidup, memberikan penyuluhan dan pelatihan kepada masyarakat khususnya masyarakat lansia, mengenai cara melakukan akupresur secara mandiri, dan membuat karya video edukasi akupresur mandiri untuk hipertensi pada lansia. Seminar awam dilakukan secara hybrid, yaitu secara *offline* dan *online* melalui Zoom. Seminar ini dihadiri oleh 50 orang peserta *offline* dan 940 orang peserta *online*. Dari 940 peserta yang hadir secara *online*, didapatkan hasil nilai pre-test dengan rerata 8,35 dari 940 peserta yang mengisi *Google Form*, dan didapatkan nilai post-test dengan rerata 9,31 dari 842 peserta yang mengisi *Google Form*. Dari hasil ini terlihat peningkatan rerata nilai yang menunjukkan meningkatnya pengetahuan peserta mengenai pencegahan hipertensi, pengertian dan manfaat akupresur, dan cara melakukan akupresur secara mandiri.

**Kata Kunci:** akupresur, hipertensi, kualitas hidup, lanjut usia.

### **Abstract**

*High blood pressure is a condition that often goes undetected and can cause heart problems and strokes. The prevalence of hypertension in DKI Jakarta Province according to the Riskesdas 2018 data is 10.17%, of which 24.04% is found in the age group over 75 years. The occurrence of hypertension in the long term can cause several complications such as heart disease and stroke if it occurs in the long term, and this risk is higher in elderly patients. The condition of the Covid-19 pandemic has reduced the opportunity for people to get access to health services. An innovation is needed to train people to be able to carry out various efforts to improve their health. One thing that can be done is with acupressure. Acupressure which is one of the modalities of acupuncture therapy that uses pressure with the fingers, based on several studies has been shown to be effective in lowering blood pressure. Acupressure can be done independently. The solution to the problem that can be done is to provide counseling through lay seminars on hypertension prevention to reduce the incidence of hypertension and improve quality of life, provide counseling and training to the public, especially the elderly, on how to do acupressure independently, and create educational videos of "independent acupressure for hypertension in the elderly". Seminars are conducted hybrid, offline and online via Zoom. This seminar was attended by 50 offline participants and 940 online participants. Of the 940 participants who attended online, a pre-test score was obtained with an average of 8.35 from 940 participants who filled out the Google Form, and a post-test score was obtained with an average of 9.31 from 842 participants who filled out the Google Form. From these results, it can be seen that the mean score increased which indicated an increase in participants' knowledge about hypertension prevention, the understanding and benefits of acupressure, and how to do acupressure independently.*

**Keywords:** acupressure, hypertension, quality of life, elderly.

## **PENDAHULUAN**

Penyakit tekanan darah tinggi merupakan salah satu kondisi yang sering tidak terdeteksi dan dapat menyebabkan gangguan pada jantung hingga serangan stroke. Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia diatas 18 tahun di Provinsi DKI Jakarta adalah sebesar 10,17%, di mana sebesar 24,04% didapatkan pada kelompok usia di atas 75 tahun, sedangkan berdasarkan jenis kelamin, didapatkan data prevalensi perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki yaitu 10,95% dan 5,74%.<sup>1</sup> Tingginya prevalensi kejadian hipertensi ini dapat menyebabkan beberapa komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke jika terjadi dalam jangka panjang, dan resiko ini lebih tinggi pada pasien berusia lanjut.

Kondisi pandemi Covid-19 membuat kesempatan masyarakat untuk mendapatkan akses pelayanan kesehatan menjadi berkurang. Dibutuhkan suatu inovasi untuk melatih masyarakat agar dapat melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kesehatannya. Salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan akupresur. Akupresur yang merupakan salah satu modalitas terapi akupunktur yang menggunakan penekanan dengan jari, berdasarkan beberapa penelitian telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Manfaat akupresur lainnya untuk kesehatan antara lain untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah terjadinya penyakit dan mengurangi keluhan nyeri. Akupresur dapat dilakukan secara mandiri.

Kepulauan Seribu adalah sebuah kabupaten administrasi di Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia, dengan total luas wilayah sebesar 4.745,62 km<sup>2</sup>. Wilayahnya meliputi gugusan kepulauan di Teluk Jakarta. Jumlah penduduk di Kepulauan Seribu pada tahun 2020 sebanyak 29.230 jiwa dan meliputi 0,26% dari total jumlah penduduk DKI Jakarta tahun 2020 yang berjumlah 11.196.633 jiwa.<sup>2</sup> Kabupaten administrasi Kepulauan Seribu memiliki 2 kecamatan dan 6 kelurahan, yaitu Kecamatan Kepulauan Seribu Utara dan Kecamatan Kepulauan Seribu Selatan. Kecamatan Kepulauan Seribu Utara terletak di Pulau Pramuka. Populasi penduduk pada tahun 2017 berjumlah 15.264 jiwa yang terdiri dari 7.678 laki-laki dan 7.583 perempuan. Kecamatan ini terdiri dari tiga kelurahan, yaitu Kelurahan Pulau Harapan, Kelurahan Pulau Kelapa, dan Kelurahan Pulau Panggang. Di wilayah kecamatan ini terdapat zona konservasi Taman Nasional Kepulauan Seribu (TNKS) dan pulau-pulau wisata berada.

Lokasi kegiatan Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (PPM) yang dipilih adalah di Kecamatan Kepulauan Seribu Utara terletak di Pulau Pramuka, Kepulauan Seribu, dengan alasan prevalensi kejadian hipertensi yang cukup tinggi di wilayah ini terutama pada penduduk usia

lanjut. Selain itu belum pernah diadakan penyuluhan mengenai akupresur dan manfaat akupresur di wilayah ini.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat ini adalah dengan cara memberikan penyuluhan dan pelatihan melalui seminar awam mengenai pencegahan hipertensi untuk mengurangi angka kejadian hipertensi dan perbaikan kualitas hidup, mengenai pengertian dan manfaat dari akupresur, dan cara melakukan akupresur secara mandiri melalui video edukasi akupresur mandiri untuk hipertensi pada lansia.

Penyuluhan dilakukan melalui seminar awam secara hybrid yaitu secara daring melalui Zoom dan secara luring langsung kepada kader kesehatan dan masyarakat lansia di daerah Kecamatan Kepulauan Seribu Utara, Kepulauan Seribu. Selain itu prosedur panduan akupresur mandiri ini akan dibuat dalam bentuk video yang dapat ditonton kembali oleh masyarakat luas.

Pada seminar awam dilakukan evaluasi untuk menilai pemahaman peserta berupa pemberian *pretest* dan *post test*, dan akan ditunjuk beberapa peserta secara acak untuk mengulangi prosedur akupresur. Jika prosedur yang dilakukan oleh peserta masih kurang tepat, maka instruktur yang membawakan seminar akan memberikan koreksi hingga peserta memahami dan dapat melakukan akupresur dengan benar. Video panduan akupresur mandiri dapat diunduh oleh peserta seminar awam melalui tautan yang dibagikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

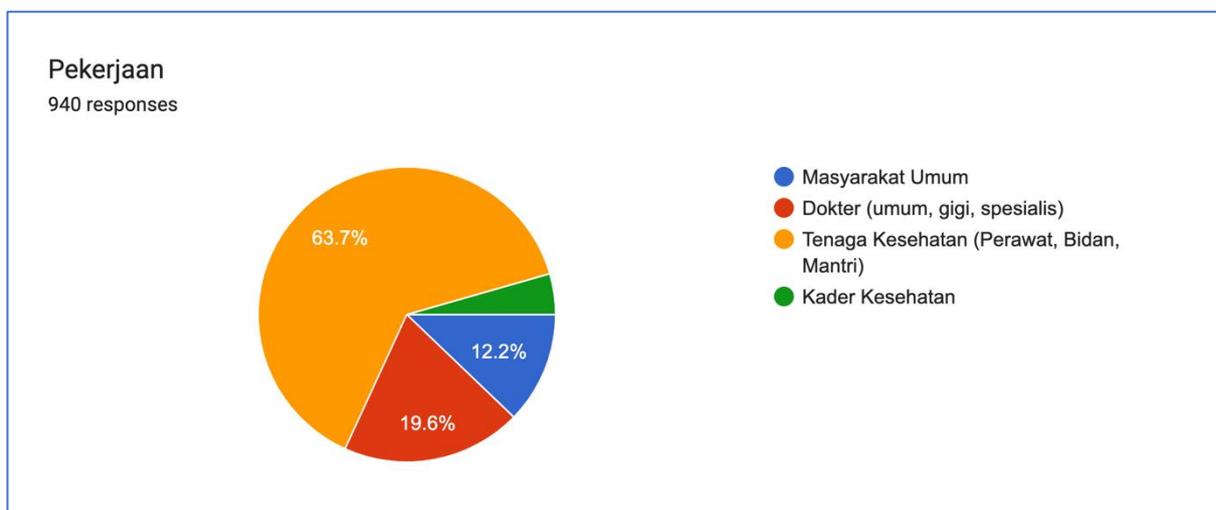
Kegiatan pelaksanaan seminar awam dengan judul “Pemberdayaan Masyarakat Lanjut Usia dengan Akupresur Mandiri untuk Mengatasi Tekanan Darah Tinggi dan Meningkatkan Kualitas Hidup” dilaksanakan secara hybrid, yaitu secara *offline* di Aula Kecamatan Kepulauan Seribu Utara, dan secara *online* melalui platform Zoom, pada tanggal 1 Agustus 2022.

Seminar awam ini dihadiri oleh 50 orang peserta *offline* dan 940 orang peserta *online* melalui Zoom. Dari 940 peserta yang hadir secara *online*, berdasarkan data pekerjaannya, terdiri dari dokter (dokter umum, dokter gigi, dokter spesialis) sebanyak 19.6% (184 orang), tenaga kesehatan (perawat, bidan, mantri) sebanyak 63.7% (599 orang), kader kesehatan sebanyak 4.5% (42 orang), dan masyarakat umum sebanyak 12.2% (115 orang). Dari data jenis kelamin, sebanyak 79.9% (751 orang) adalah peserta laki-laki dan sebanyak 20.1% (189 orang) adalah peserta perempuan; dan berdasarkan domisilinya, sebanyak 4.8% (45 orang) berdomisili di

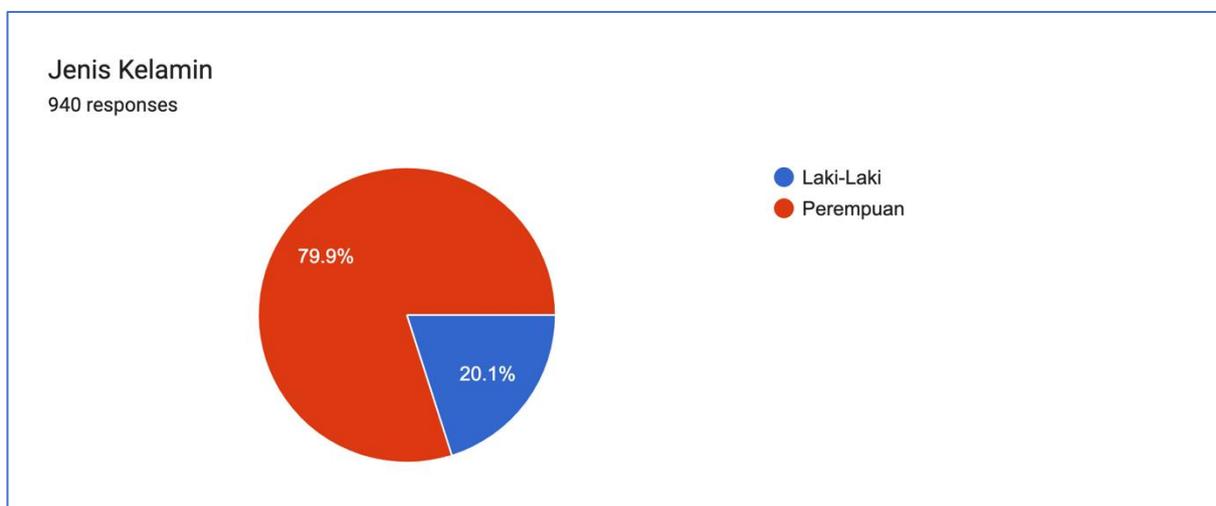
Kepulauan Seribu Utara, sebanyak 0.9% (8 orang) berdomisili di Kepulauan Seribu Selatan, dan 94.4% (887 orang) berdomisili di daerah lainnya.

Sebelum pelaksanaan seminar awam, dilakukan pre-test melalui pengisian *Google Form* untuk mengetahui pemahaman peserta mengenai pencegahan hipertensi, pengertian dan manfaat akupresur, dan cara melakukan akupresur secara mandiri. Dari hasil nilai pre-test didapatkan rerata nilai 8,35 dari 940 peserta yang mengisi *Google Form*. Setelah acara seminar awam, dilakukan post-test yang juga melalui pengisian *Google Form* untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Dari hasil nilai post-test didapatkan rerata nilai 9,31 dari 842 peserta yang mengisi *Google Form*. Dari hasil pre-test dan post-test ini terlihat adanya peningkatan rerata nilai yang menunjukkan meningkatnya pengetahuan peserta mengenai pencegahan hipertensi, pengertian dan manfaat akupresur, dan cara melakukan akupresur secara mandiri.

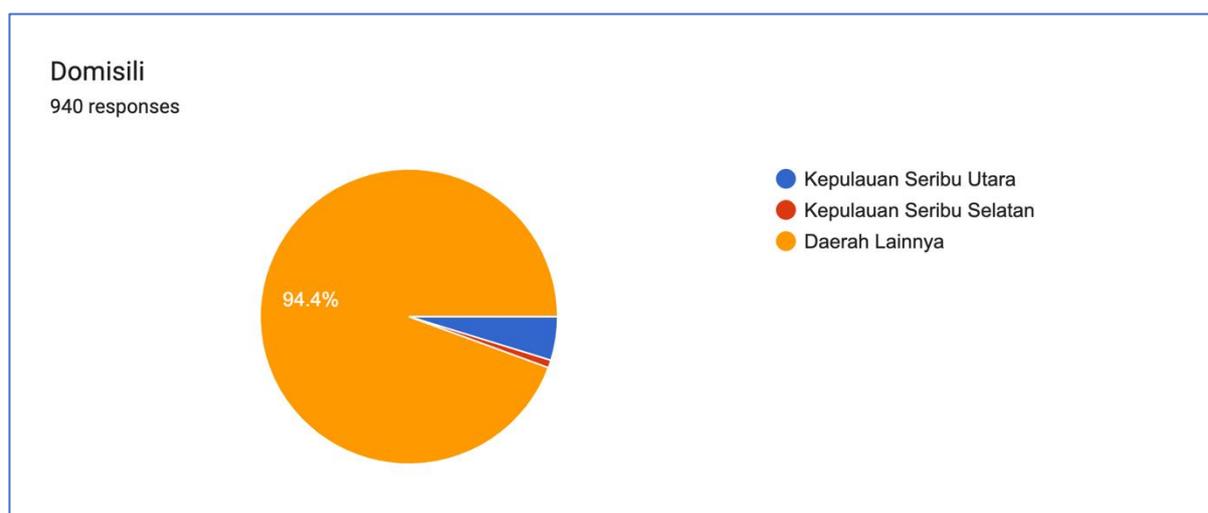
Berikut ditampilkan profil peserta kegiatan seminar awam berdasarkan pekerjaan, jenis kelamin dan domisili peserta pada gambar 1-3 berikut.



**Gambar 1. Profil peserta kegiatan seminar awam berdasarkan pekerjaan.**



**Gambar 2. Profil peserta kegiatan seminar awam berdasarkan jenis kelamin.**



**Gambar 3. Profil peserta kegiatan seminar awam berdasarkan domisili.**

### **Pembahasan**

Tekanan darah tinggi atau hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik 90 mmHg dan/atau mereka yang memiliki tekanan darah dibawah tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan diastolik dibawah 90 mmHg namun sedang meminum obat anti hipertensi.

Hipertensi secara signifikan meningkatkan resiko penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal dan penyakit lainnya. WHO memperkirakan 1.28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di dunia memiliki hipertensi, dimana dua per tiga dari keseluruhan penderita tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah.

Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah dari mereka yang menderita hipertensi (42%) mendapatkan diagnosa dan diberikan terapi dan hanya sekitar 21% dari mereka yang mendapatkan terapi bisa berhasil mencapai tekanan darah yang terkendali. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian prematur dan salah satu target global untuk penyakit tidak menular yakni untuk menurunkan hipertensi hingga 33% pada tahun 2030.

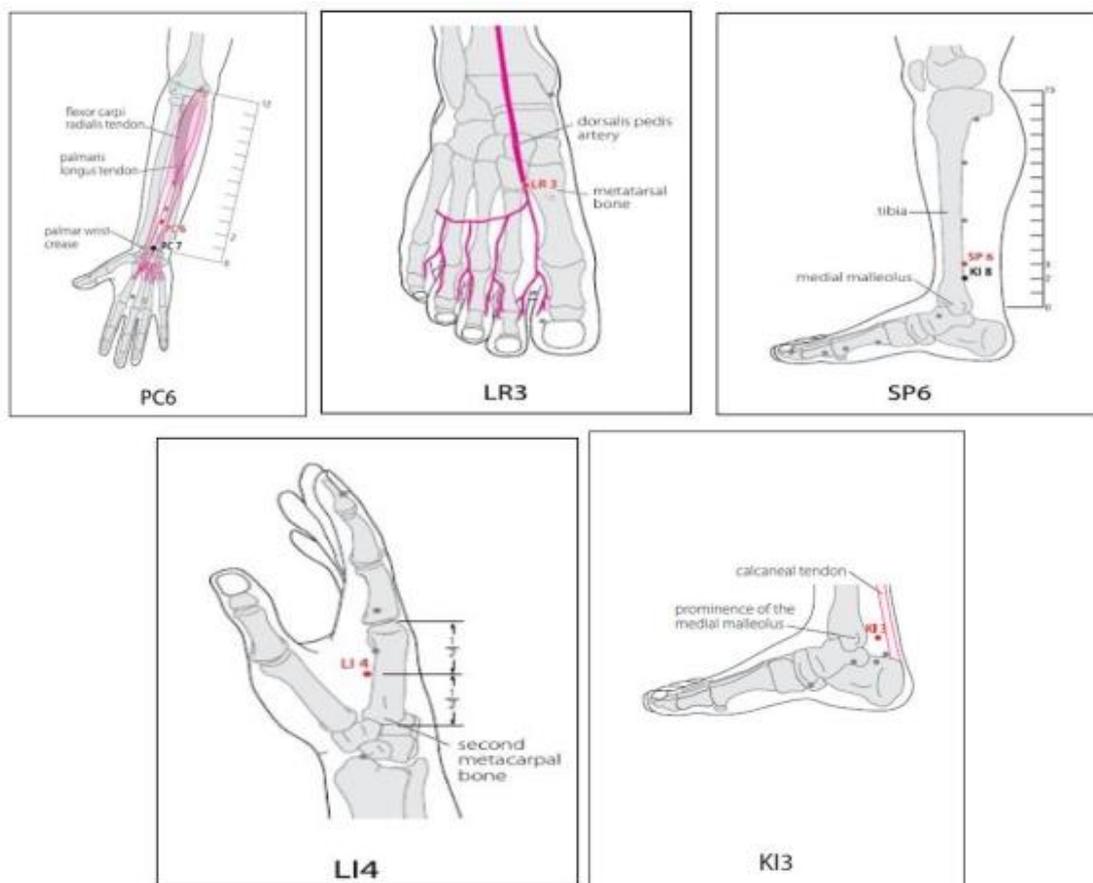
Akupresur adalah bagian dari ilmu akupunktur medis, yang menggunakan stimulasi mekanik pada titik akupunktur untuk memunculkan efek preventif, promotif, kuratif atau rehabilitatif tertentu yang diinginkan menggunakan bagian tubuh seperti ujung jari, pangkal tangan, siku ataupun menggunakan bantu berujung tumpul dari bahan kayu, logam atau batuan.<sup>3</sup>

Sebelum melakukan tindakan akupresur, sebaiknya dikaji terlebih dahulu apakah terdapat kontraindikasi tindakan akupunktur, yaitu kegawat daruratan medik, kasus pembedahan, kasus

pembedahan, keganasan, infeksi, kelainan pembekuan darah atau penggunaan antikoagulan, adanya perlukaan atau jaringan parut, kurang dari 1 bulan, pada lokasi penekanan.

Akupresur relatif aman tanpa efek samping, namun masih terdapat kemungkinan terjadinya syok, kejang otot atau luka memar.<sup>3,4</sup> Selain daripada itu posisi pasien untuk menerima tindakan akupresur juga perlu diperhatikan, tergantung posisi titik akupunktur yang akan diberikan tindakan akupresur dengan memastikan kenyamanan dan keselamatan pada pasien. Adapun tahapan akupresur adalah sebagai berikut: (1) Relaksasi dilakukan dengan memijat tengkuk, bahu, lengan, tangan, pinggang, paha, dan kaki dengan menggunakan jari dan telapak tangan, masing-masing sebanyak 5 (lima) kali; (2) Menentukan titik-titik akupresur yang akan ditekan; (3) Penekanan/pemijatan dilakukan pada titik-titik akupresur sebanyak 20 sampai 30 kali tekanan, kekuatan tekanan dianggap cukup apabila sepertiga kuku menjadi putih pada saat penekanan dilakukan, atau dapat disesuaikan apabila dilakukan dengan alat bantu tumpul.

Titik akupresur yang dapat diberikan pada lansia untuk hipertensi adalah PC6 Neiguan, LR3 Taichong, SP6 Sanyinjao, KI 3 Taixi, dan LI4 Hegu. Durasi terapi akupresur adalah sepuluh menit sampai tiga puluh menit dan dilakukan tiga kali seminggu.<sup>5,6</sup> Lokasi titik akupresur dapat dilihat pada gambar 4.



**Gambar 4. Lokasi titik akupresur untuk hipertensi.**

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan seminar awam dengan judul “Pemberdayaan Masyarakat Lanjut Usia dengan Akupresur Mandiri untuk Mengatasi Tekanan Darah Tinggi dan Meningkatkan Kualitas Hidup” yang dilaksanakan secara hybrid di Kecamatan Kepulauan Seribu Utara, maka disimpulkan sebagai berikut: (1) Peserta seminar awam yang mengikuti kegiatan berdasarkan jenis kelamin adalah sebesar 79.9% (751 orang) peserta laki-laki dan 20.1% (189 orang) peserta perempuan; (2) Peserta seminar awam berdasarkan domisili adalah sebesar 4.8% (45 orang) berdomisili di Kepulauan Seribu Utara, sebanyak 0.9% (8 orang) berdomisili di Kepulauan Seribu Selatan, dan 94.4% (887 orang) berdomisili di daerah lainnya; (3) Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terlihat adanya peningkatan rerata nilai yang menunjukkan meningkatnya pengetahuan peserta mengenai pencegahan hipertensi, pengertian dan manfaat akupresur, dan cara melakukan akupresur secara mandiri.

## REFERENSI

1. Kemenkes RI. Hasil Utama RISKESDAS 2018. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Jakarta. 2018.
2. Profil Wilayah Kabupaten Kepulauan Seribu. Pemerintah Daerah Kepulauan Seribu. 2022 [Available from: <https://pulauseribu.jakarta.go.id/wilayah>].
3. Mihardja H, Agung ZM, Limanjaya I, Harja KP. Tatalaksana akupresur pada kegawatdaruratan. 2016.
4. Kemenkes R. Panduan akupresur mandiri bagi pekerja di tempat kerja. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014.
5. Biçer S, Ünsal A, Tasci S, Demir G, Ceyhan YS. The effect of acupressure on blood pressure level and pulse rate in individuals with essential hypertension: a randomized controlled trial. *Holistic Nursing Practice*. 2021;35(1):40-8.
6. Kamelia ND, Ariyani AD, Rudiyanto R. Terapi Akupresur pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Nursing Information Journal*. 2021;1(1):18-24.
7. WHO standard acupuncture point locations in the Western Pacific Region: World Health Organization; 2008.