

Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Primer dalam Pengendalian Hipertensi dengan Terapi Akupresur pada Masyarakat

Ika Cahyaningrum^{1*}, Theresia Beto Suku Rere², Fitri Khairunnisa³, Fauziyah Kurmiyati⁴, Erwanto⁵

^{1,2} Prodi Pendidikan Profesi Ners, FIKes, Universitas Tribhuwana Tunggadewi

^{3,4} Prodi Keperawatan, FIKes, Universitas Tribhuwana Tunggadewi

Jalan Telaga Warna, Tlogomas , 65144, Jawa Timur, Indonesia

⁵Prodi Keperawatan STIKes Kendedes Malang

Jl. Raden Panji Suroso No.6, Polowijen, Blimbing, 65126, Jawa Timur, Indonesia

*Email Korespondensi: ikacahyaningrum86@unitri.ac.id

Abstract

The incidence of hypertension in Wagir Subdistrict, Malang Regency, remains quite high. At the Bunder Village Health Center in Sidorahayu Village, 15 out of 32 active participants suffer from hypertension. Efforts to improve primary health care in the management of hypertension through acupressure therapy. This community service activity involves providing complementary acupressure therapy to Posyandu participants and educating health cadres on acupressure points as part of primary health care. This activity was carried out in February 2025 at the Bunder Village Posyandu, Sidorahayu Village, Wagir District. From this activity, there was a decrease in the average blood pressure value in hypertensive patients after receiving acupuncture therapy and an increase in the knowledge and skills of health cadres regarding acupuncture points to overcome hypertension symptoms. It is hoped that acupressure therapy can be applied by Posyandu health cadres as a promotive effort and complementary therapy to overcome the symptoms of hypertensive patients.

Keywords: acupressure, control, hypertension, primary health care

Abstrak

Insiden hipertensi di Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang, masih cukup tinggi. Di Posyandu Desa Bunder, Desa Sidorahayu, 15 dari 32 peserta yang aktif menderita hipertensi. Upaya untuk meningkatkan layanan kesehatan primer dalam pengelolaan hipertensi melalui terapi akupresur. Metode kegiatan pelayanan masyarakat ini melibatkan pemberian terapi komplementer akupresur kepada peserta Posyandu dan pendidikan bagi kader kesehatan mengenai titik-titik akupresur yang merupakan bagian dari pelayanan kesehatan primer. Kegiatan ini dilaksanakan pada Februari 2025 di Posyandu Desa Bunder, Desa Sidorahayu, Kecamatan Wagir. Dari kegiatan ini, terdapat penurunan nilai tekanan darah rata-rata pada pasien hipertensi setelah menerima terapi akupunktur dan peningkatan pengetahuan serta keterampilan kader kesehatan mengenai titik akupunktur untuk mengatasi gejala hipertensi. Diharapkan terapi akupresur dapat diterapkan oleh kader kesehatan posyandu sebagai upaya promotif dan terapi pendamping untuk mengatasi gejala pasien hipertensi.

Kata Kunci: akupresur, hipertensi, pengendalian, pelayanan kesehatan primer

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Disebut juga *the silent killer* karena sering terjadi tanpa keluhan¹. Jika hipertensi tidak terkontrol maka dapat menyebabkan bahaya komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal,

retinopati (kerusakan pada retina), penyakti pembuluh darah tepi, dan gangguan saraf, gangguan serebral².

Di Jawa Timur ada peningkatan angka kejadian hipertensi dari tahun 2022 ke tahun 2023 yaitu sebesar 12,2%. Prevalensi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di 2023 11.702.478 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,8% dan perempuan 51,2%³. Dari data e-Puskesmas prevalensi hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wagir pada bulan Desember 2024 sebanyak 848 kasus dan Di Desa Sidorahayu sebanyak 44 orang.

Transformasi layanan primer adalah pilar utama dalam perubahan kesehatan di Indonesia, yang bertujuan untuk memperkuat kegiatan promosi dan pencegahan guna menciptakan lebih banyak individu yang sehat, meningkatkan skrining kesehatan, serta memperbaiki kemampuan layanan kesehatan primer⁴. Puskesmas merupakan pelayanan kesehatan primer yang melibatkan posyandu sebagai unit pelayanan kesehatan di tingkat dusun/ RW/ RT, yang memberikan pelayanan kesehatan dan mendukung pemberdayaan masyarakat desa/kelurahan saah satunya dalam upaya promotif⁵. Peran kader kesehatan sangat penging dalam mengoptimalkan peran posyandu, salah satunya dalam pencegahan penyakit tidak menulat yaitu hipertensi.

Salah satu penatalaksanaan hipertensi dilakukan dengan terapi farmakologi⁶ dan non farmakologi, dari hasil penelitian menunjukkan terapi non farmakologi efektif dalam menurunkan tekanan darah. Beberapa pilihan-pilihan penatalaksanaan non farmakologi untuk penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah yang memiliki efektivitas kuat yaitu *swedish massage*, jalan pagi, konsumsi teh daun belimbing wuluh, relaksasi autogenik dan akupresur, yoga, teh bunga rosella, relaksasi otot progresif dan napas dalam, deep tissue massage, cincau hijau, bekam, *slow deep breathing*, *sport massage*, terapi benson, dan bekam kombinasi akupresur⁷⁸⁹.

Akupresur merupakan salah satu terapi non farmakologi yang efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi¹⁰. Titik-titik akupresur yang dapat diterapkan pada pasien hipertensi meliputi titik Lr 2 (*Xingjian*), Lr 3 (*Taichong*), titik Sp 6 (*Sanyinjiaoi*), titik Ki 3, (*Taixi*), titik Li 4 (*Hegu*), titik PC 6 (*Neiguan*) dengan durasi. Titik tersebut efektif menurunkan tekanan datah sistolik dan diastolik dengan pemberian terapi selama 15 menit¹¹.

Hasil pengkajian yang telah dilakukan pada bulan Januari di dusun Bunder Desa Sidorahayu terapat 32 peserta posyandu yang aktif. Dari total tersebut terdapat sebanyak 15 peserta yang menderita hipertensi. Dari hasil wawancara dengan kader kesehatan beberapa upaya telah dilakukan di Posyandu Dusun Bunder untuk mengatasi hipertensi pada penderita yaitu pemberian obat-obatan di Posyandu oleh petugas Puskesmas, serta senam lansia yang dilaksanakan oleh posyandu, namun untuk pemberian terapi non farmakologi lain belum diberikan. Lima orang kader kesehatan juga belum mengetahui terapi akupresur dapat meringankan gejala pada penderita hipertesi.

Berdasarkan permasalah tersebut diatas maka tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melakukan layanan terapi komplementer khususnya terapi akupresur pada peserta posyandu, dan pemberian edukasi ekupresur untuk mengatasi hipertensi pada kader kesehatan Dusun Bunder Desa Sidorahayu dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan primer khususnya Posyandu. Tujuan dari kegiatan untuk meningkatkan kemandirian masyarakat khususnya kader kesehatan dalam mengatasi hipertensi dengan menerapkan terapi komplementer, sehingga dapat meningkatkan pelayanan kesehatan primer di tingkat Dusun/ RW/ RT.

METODE

Program PkM ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat tematik yang beranggotakan mahasiswa dan dosen Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tunggadewi dan STIKes Kendedes. Kegiatan dilaksanakan di Desa Sidorahayu yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Wagir Kabupaten Malang Jawa Timur. Jadwal pelaksanaan kegiatan pada tanggal 6 Februari 2025.

Program kegiatan yang dilaksanakan yaitu berupa pemberian terapi komplementer yaitu akupresur kepada pasien hipertensi yang datang di Posyandu. Selain itu kegiatan yang dilakukan berupa edukasi kesehatan yang dilakukan pada kader kesehatan posyandu tentang titik akupresur untuk mengatasi hipertensi.

Tahap pelaksanaan awal dengan mengidentifikasi masalah di wilayah kerja Puskesmas Wagir khususnya Dusun Bunder Desa Sidorahayu tentang prevalensi hipertensi dan pelaksanaan program pencegahan dan pengendalian yang telah dilakukan oleh pihak Puskesmas. Selanjutnya adalah tahap persiapan program, pelaksanaan program dan evaluasi program. Berikut adalah deskripsi lengkap kegiatan:

Tahap Identifikasi Masalah

Pada tahap ini tim program kegiatan kepada masyarakat melakukan indentifikasi permasalah yang ada pada wilayah kerja Puskesmas Wagir khususnya desa Sidorahayu tentang prevalensi hipertensi dan program-program yang telah dilaksanakan oleh pihak Puskesmas. Beberapa permasalahan yang ditemukan adanya dari total jumlah peserta posyandu sebanyak 15 mengalami hipertensi. Dan dari hasil wawancara dengan kader kesehatan penatalaksanaan yang telah dilaksanakan di Posyandu Dusun Bunder untuk penderita hipertensi adalah terapi obat-obatan anti hipertensi yang diberikan oleh petugas Puskesmas dan senam lansia. Kader kesehatan belum pernah memberikan pelayanan alternatif lainnya seperti terapi akupresur, karena kader kesehatan juga tidak mengetahui tentang akupresur dan manfaatnya untuk penderita hipertensi.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilaksanakan dengan bekoordinasi dengan pihak Puskesmas Wagir dalam penentuan jadwal kegiatan. Serta koordinasi dengan kader kesehatan untuk setting tempat dan peserta, dan jadwal yang akan dilaksanakan. Persiapan juga dilakukan oleh tim PkM FIKes yaitu persiapan bahan dan peralatan untuk pelaksanaan terapi akupresur pada pasien, dan video materi, lembat pre test dan post test pengetahuan kader tentang akupresur untuk mengatasi hipertensi, selain itu persiapan berupa briefing tugas masing-masing orang dalam tim.

Tahap Pelaksanaan.

Pelaksanaan program kegiatan pengabdian masyarakat meliputi:

1. Pemberian terapi akupresur pada pasien hipertensi

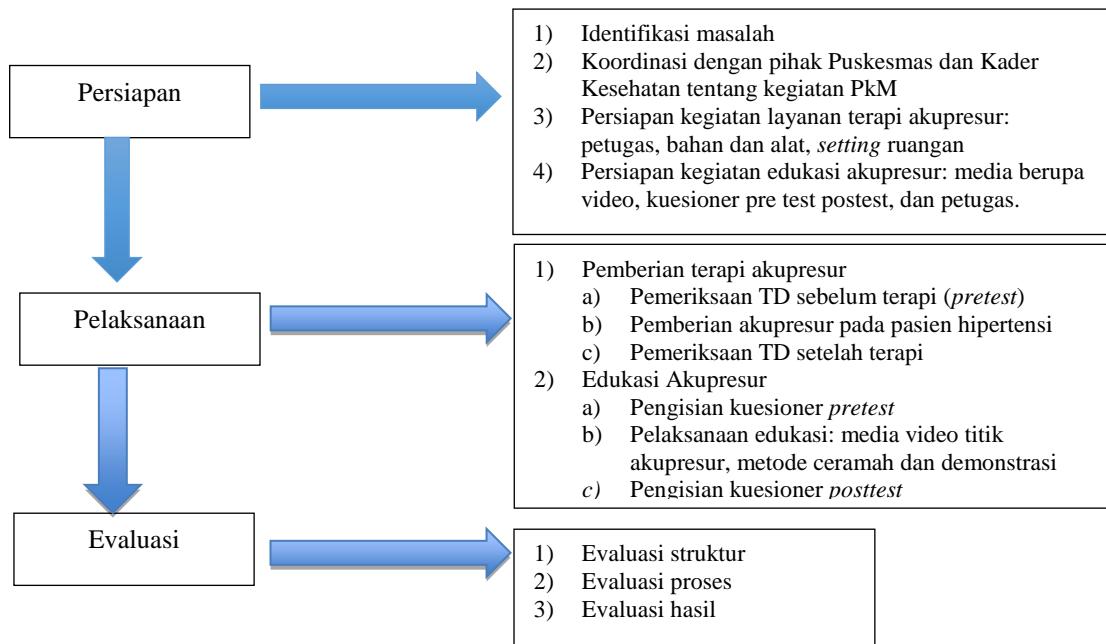
Pemberian terapi akupresur dilakukan pada tanggal 6 Februari 2025 ke peserta posyandu yang mengalami hipertensi. Teapi akupresur merupakan terapi penekanan dengan menggunakan jadi pada 8 titik akupresur yang berfungsi untuk mengurangi gejala pada pasien hipertensi. Pemberian terapi akupresur dilakukan oleh satu orang dosen FIKes Unitri dan dua orang mahasiswa Keperawatan FIKes Unitri yang telah lulus Mata Kuliah Keperawatan Komplementer. Sebelum memberikan terapi satu orang mahasiswa yang bertugas di bagian screening memeriksa tekanan darah sebelum pemberain terapi (pre test), selanjutnya tekanan dara setelah terapi juga diperiksa (post test). Layanan akupresur diberikan pada 16 pasien yang mengalami hipertensi.

2. Edukasi ekupresur Untuk Mengatasi Hipertensi.

Edukasi tentang titik akupresur dilaksanakan pada seluruh kader kesehatan di Posyandu Dusun Bunder. Materi Edukasi berupa materi tentang pengertian akupresur, manfaatnya untuk penderita hipertensi dan 8 titik akupresur untuk mengatasi gejala hipertensi yang dikemas dalam media video (video dapat diakses melalui link : <https://www.youtube.com/watch?v=OOjjHUrG-IU>). Selain itu metode demonstrasi digunakan dalam untuk mempraktikkan cara akupresur pada 8 titik akupresur. Sebelum dan setelah edukasi kader kesehatan diminta mengisi kuesioner tentang pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan tentang titik akupresur untuk mengatasi hipertensi.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan di masing-masing program kegiatan. Evaluasi kegiatan meliputi evaluasi struktur meliputi kesiapan sumber daya manusia, sarana prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan. Evaluasi proses meliputi evaluasi pelaksanaan kegiatan termasuk kendala yang dihadapi saat kegiatan. Evaluasi hasil merupakan evaluasi dari manfaat kegiatan yaitu perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diberikan akupresur serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan tentang titik akupresur untuk mengatasi hipertensi. Berikut adalah alur pelaksanaan kegiatan yang telah dilaksanakan:



Gambar 1. Alur Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian Terapi Akupresur pada Penderita Hipertensi

Berikut adalah tekanan darah pasien sebelum dan setelah pemberian terapi akupresur:

Tabel 1 Tekanan Darah (TD) Sebelum dan Setelah Terapi Akupresur

Nilai	TD Sistolik		TD Diastolik	
	Pre	Post	Pre	Post
Mean	161.80	148.87	92.07	88.87
Minimum	142	117	75	67
Maximum	200	171	115	118

N= 15 orang

Tabel 1 menunjukkan perubahan tekanan darah sebelum dan setelah terapi akupresur pada 15 pasien, dengan nilai rata-rata *pretest* tekanan darah sistolik 161.80 mmHg dengan nilai minimum tekanan darah 142 mmHg dan maksimum 200 mmHg, sedangkan nilai rata-rata *posttest* 148.87 mmHg, dengan nilai nimimum tekanan darah 117 mmHg dan maksimum 171 mmHg.

Hasil pemberian terapi akupresur kepada 15 pasien hipertensi di Posyandu Dusun Bunder menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur sebesar 12,93 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 3,2 mmHg. Hasil kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa terdapat penurunan nilai rata rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi setelah diberikan terapi akupresur¹⁰. Terdapat perbedaan nilai tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur¹¹¹².

Pada kegiatan ini tim PkM memberikan terapi akupresur pada delapan titik hipertensi meliputi titik K1 (Yongquan), titik Lr 2 (xingjian), Lr 3 (thaichong), SP 6 (sanyinjiao), ST36 (Zusanli), PC6 (Neguan), Ki3 (Taixi), Li4 (Hegu). Hasil penelitian menunjukkan titik-titik akupresur yang dapat diterapkan pada pasien hipertensi meliputi titik Ki 1 (Yongquan), ST 36(Zusanli) (Kocher & Hobbs, 2019), Lr 2 (xingjian), Lr 3 (taichong), titik Sp 6 (Sanyinjiao), titik Ki 3, (Taixi), titik Li 4 (Hegu), titik PC 6 (Neiguan) dengan durasi 15 menit.

Pada kegiatan ini pemberian akupresur diberikan 30 kali tekanan di masing-masing titik, hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa pemberian tekanan pada titik-titik akupresur akan merangsang saraf sensoris di sekitarnya, yang kemudian mengirimkan sinyal ke sumsum tulang belakang. Proses ini akan mengaktifkan kompleks hipofisis ketiga di hipotalamus untuk melepaskan endorfin, hormon yang dapat memberikan rasa nyaman. Dalam kondisi relaksasi, tekanan darah akan mengalami perubahan. Selain itu, akupresur juga memiliki efek lain berupa stimulasi pelepasan serotonin, neurotransmitter yang mengirimkan sinyal rangsangan ke batang otak. Aktivasi batang otak ini akan merangsang kelenjar pineal untuk memproduksi hormon melatonin, yang juga berperan dalam menurunkan tekanan darah⁷.

Terapi akupresur efektif untuk menurunkan tekanan darah dengan frekuensi terapi 2 kali perminggu selama 4 minggu. Tim PkM mengimbau pasien hipertensi untuk melakukan pemberian akupresur secara rutin sebagai pendamping pengobatan medis pasien untuk mendapatkan hasil terapi yang maksimal.

Edukasi Akupresur untuk Mengatasi Hipertensi

Berikut adalah tingkat pengetahuan kader kesehatan tentang akupresur untuk mengatasi hipertensi

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Kader tentang Akupresur untuk Mengatasi Hipertensi

Nilai	Pengetahuan Kader	
	Pre	Post
Mean	48	78
Minimum	40	70
Maximum	60	90

N= 5 orang

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader tentang titik akupresur untuk mengatasi hipertensi, hal ini dapat dilihat dari kenaikan jumlah rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi sebesar 48 dan setelah edukasi 78.

Pemberian edukasi oleh tim PkM dengan menggunakan media video dan metode demonstrasi. Materi yang ada dalam video meliputi pengertian akupresur, manfaat akupresur, dan titik-titik akupresur untuk mengatasi hipertensi, serta kondisi yang tidak diperbolehkan untuk akupresur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader kesehatan. Media edukasi video signifikan meningkatkan keterampilan kader kesehatan¹³. Edukasi menggunakan media audio visual lebih efektif meningkatkan pengetahuan kader dibandingkan dengan media e leaflet¹⁴. Media edukasi dengan audio visual berupa video menurut kader kesehatan lebih menarik sehingga kader kesehatan lebih memperhatikan materi mulai dari awal hingga khir, serta lebih mudah dipahami karena ada contoh langsung titik akupresur.

Selain itu demonstrasi juga salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan kader kesehatan secara langsung tentang titik titik akupresur untuk mengatasi gejala hipertensi. Dari hasil postest menunjukkan adanya peningkatan pemahaman kader tentang titik titik akupresur. Melalui metode demonstrasi keterampilan kader kesehatan meningkat dari sebelum dan setelah edukasi¹⁵. Kemampuan kader sebelum diberikan edukasi dengan metode demonstrasi para kategori kurang dan setelah diberikan intervensi pada kategori baik¹⁶. Melalui demonstrasi yang diberikan pada saat edukasi tentang titik titik akupresur kader kesehatan dapat mempraktikkan langsung kepada pasien, sehingga pemateri bisa mengevaluasi secara langsung bagaimana tingkat keterampilan kader kesehatan dalam melakukan akupresur, sehingga darapannya akupresur dapat dilakukan dengan benar.



Gambar 2. Terapi Akupresur pada Pasien Hipertensi



Gambar 3. Kegiatan Demonstrasi Titik Akupresur

KESIMPULAN

Program kegiatan yang dilakukan meliputi pemberian layanan akupresur dalam mengatasi hipertensi pada peserta pos kesehaan dan edukasi titik akupresur pada kader kesehatan di Dusun Bunder Desa Sidorahayu Kecamatan Wagir. Hasil menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah setelah diberikan terapi akupresur dan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman kader tentang titik akupuresur untuk mengatasi hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Fakultas Imu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi yang telah memfasilitasi kami dalam melaksanakan program melalui program Pengabdian kepada Masyarakat Tematik, dan ucapan terimakasih kami sampaikan kepada pihak Puskesmas Wagir yang telah memberikan ijin untuk dapat terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. P2PTM Kemenkes RI. Hipertensi ‘The Silent Killer’. at <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hipertensi-the-silent-killer> (2024).
2. P2PTM Kemenkes RI. Apa Komplikasi berbahaya dari Hipertensi? 5 at <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/apa-komplikasi-berbahaya-dari-hipertensi> (2019).
3. Dinkes Provinsi Jawa Timur. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. in (Surabaya, 2024).
4. Kemenkes. Tranformasi Layanan Primer. at <https://kemkes.go.id/id/layanan/transformasi-layanan-primer> (2025).
5. Kemenkes. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/2015/2023 tentang Petunjuk Teknis Integrasi Pelayanan Kesehatan Primer. at (2023).
6. Kemenkes RI. Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi (Technical Guidelines for the Discovery and Management of Hypertension). at <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/pedoman-teknis-penemuan-dan-tatalaksana-hipertensi> (2013).
7. Li’wuliyya, S. Alternatif Pilihan Intervensi Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Systematic Review. *Qual. J. Kesehat.* **18**, 27–38 (2024).
8. Sari et al. Efektifitas Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Benson pada Lansia dengan Hipertensi. *Ners LENTERA* **13**, (2025).
9. Cahyo, I. Kombinasi Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi □ e Combination of Deep Breathing Relaxation with Acupressure □ erapy in Reducing Blood Pressure of Hypertension Patients. *Heal. Inf. J. Penelit.* **13**, 29–38 (2021).
10. Galih Jatnika, Akbar Budiana, T. & Yuswandi, Y. The Effect of Acupressure Therapy on Blood Pressure At Hypertension Patient. *Media Ilmu Kesehat.* **11**, 29–35 (2023).
11. Saputra, A., Pebriani, S. H., Tafdhila, T. & Syafe’i, A. Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nurs. J.* **5**, 80–87 (2023).
12. Waruwu, R. A., Mahyunita, S. & Tanjung, D. Edvidence Based Practic Akupresur

Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi : A Systematic Review. **5**, 4659–4667 (2024).

13. Ma'arip, M. E. S. & Ruhmawati, T. Pengaruh Media Edukasi Video Terhadap Keterampilan Kader Posyandu Dalam Penggunaan Aplikasi E-Pgpbm. *J. Kesehat. Siliwangi* **3**, 468–473 (2023).

14. Kurniasari, E., Wardani, D. S., Putri, R. & Jannah, M. Efektifitas Edukasi Menggunakan Media Audio Visual Dan E- Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Dalam Pencegahan Stunting Di Masa Pandemi Covid-19. **14**, 13–20 (2023).

15. Jasmine, K. Edukasi Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut Menggunakan Metode Demonstrasi Pada Kader Kelurahan Setiawargi Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Pros. Semin. Nas. Pengabdi. Masy. 2023* 1–5 (2023).

16. Patemah. Implementasi Metode Demontrasi Dalam Meningkatkan Kemampuan Kader Untuk Stimulasi Pertumbuhan Dan Perkembangan. *J. Ilm. Kesehat. Media Husada Tingginya* **5**, 27–32 (2016)