

## PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN AKUPRESUR AWAM PADA KELUARGA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Zulham Efendi<sup>1</sup>, Afrizal<sup>2</sup>, Feri Musharyadi<sup>3</sup>, Armein Syahid<sup>4</sup>, Defrima Oka Surya<sup>5</sup>, Asriwan Guci<sup>6</sup>, Dedi Adha<sup>7</sup>, Anjeli<sup>8</sup>

<sup>1,2,6,7</sup>S1 Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

<sup>3,5,8</sup>DIII Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

<sup>4</sup>ICT STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

E-mail korespondensi: [zefendi802@gmail.com](mailto:zefendi802@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 22-12-2021

Revised: 23-12-2021

Accepted: 23-12-2021

**Kata Kunci :** Lansia,  
Hipertensi, Akupresur

---

### Abstrak:

**Latar Belakang :** Lansia (Lanjut Usia) merupakan kelompok rentan yang memiliki risiko terjadinya masalah kesehatan. permasalahan kesehatan yang terjadi pada lansia sebagai akibat bertambah usia, pola hidup dan lingkungan sehingga menyebabkan terjadinya penyakit degeneratif salah satunya adalah Hipertensi. RW 12 Kelurahan Gunung Sarik, Kuranji adalah RW dengan 4 RT yang memiliki banyak Lansia hipertensi dengan jumlah 48 orang. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada 12 orang Lansia hipertensi di RW 12 Kelurahan Gunung Sarik, Kuranji Padang didapatkan keterangan selama ini usaha yang mereka lakukan untuk mengatasi hipertensinya yaitu dengan menggunakan terapi herbal dan farmakologis. Penerapan terapi komplementer akupresur belum dilakukan di tatanan perawatan pada Lansia Hipertensi.

**Metode :** Masalah hipertensi pada lansia diatasi dengan pendampingan dan pelatihan akupresur awam anggota keluarga lansia dengan kegiatan meliputi edukasi mengenai akupresur awam untuk pengendalian hipertensi pada lansia, pelatihan dan pendampingan akupresur awam pada anggota keluarga.

**Hasil:** Setelah kegiatan pendampingan dan pelatihan akupresur awam didapatkan hasil terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam melakukan terapi akupresur untuk masalah hipertensi.

---

### Abstract

**Background:** The elderly are a vulnerable group who are at risk of developing health problems. Many health problems that occur in the elderly as a result of increasing age, lifestyle and environment, causing degenerative diseases, one of which is hypertension. RW 12 Gunung sarik, Kuranji is a RW with 4 RT that have a lot of elderly hypertension with a total of 20 people. Based on an initial survey conducted on 12 elderly hypertensive people in RW 12 Gunung Sarik Village, Kuranji Padang, it was found that the efforts they had made to overcome their hypertension were using herbal and pharmacological therapies. The application of complementary acupressure therapy has not been carried out in the care setting for the elderly with hypertension

---

**Keywords:** *Elderly, Hypertension, acupressure*

**Methods:** *The problem of hypertension in elderly health is overcome by providing assistance and training to lay acupressure for elderly family members with activities including education on "lay acupressure for hypertension in the elderly", in controlling blood pressure in the elderly and assistance and training in lay acupressure for family members*  
**Results:** *After the general acupressure mentoring and training activities, it was found that there was an increase in the knowledge and skills of the elderly and their families in performing acupressure therapy for hypertension problems.*

## Pendahuluan

Lansia (Lanjut Usia) merupakan seseorang yang telah mencapai usia lanjut dan mengalami suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan, sehingga tidak dapat bertahan terhadap perbaikan kerusakan yang diderita dan infeksi. Seiring dengan meningkatnya usia terjadi juga peningkatan kejadian penyakit karena proses degeneratif diantaranya adalah Hipertensi, Diabetes Mellitus, Gagal Ginjal dan Stroke. Masalah kesehatan yang paling tinggi kejadiannya pada kelompok lansia akibat proses degeneratif adalah hipertensi (Rasmaliah, Parida Hanum, 2017)

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hipertensi jika tidak dikendalikan akan beresiko terjadi komplikasi seperti Stroke, gangguan jantung, gangguan ginjal bahkan Demensia pada lansia (Black & Hawks, 2014)

Pengontrolan hipertensi pada lansia 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 lansia. Terapi Komplementer ikut berperan dalam pengontrolan hipertensi pada lansia dan terbukti efektif dalam mengontrol tekanan darah. Salah satu terapi komplementer yang bisa di aplikasikan kepada lansia 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 awam. Sehingga dapat meminimalkan komplikasi hipertensi pada lansia dan akhirnya meningkatkan derajat kesehatan lansia (Aminuddin et al., 2020).

RW 12 Kelurahan Gunung Sarik, Kecamatan Kuranji, Kota Padang merupakan salah satu RW yang memiliki banyak Lansia dengan hipertensi, Data hipertensi yang

didapatkan dari survey awal yang dilakukan pada April 2021 diperoleh data RW 12 didapatkan 48 Lansia dengan Hipertensi dan 47% telah mengalami komplikasi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 12 orang pasien hipertensi yang ada di RW 12 didapatkan keterangan selama ini usaha yang mereka lakukan untuk mengatasi hipertensinya yaitu dengan menggunakan terapi herbal dan farmakologis. Terapi komplementer Akupresur belum pernah dilakukan, Klien dan keluarga juga tidak mengetahui bahwa terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah. Dari 12 orang pasien, yakni 2 orang menggunakan terapi jus labu siam untuk mengurangi tekanan darah tingginya, 2 orang menggunakan air rebusan daun binahong, dan 8 orang lagi hanya mengkonsumsi obat farmakologi untuk menurunkan tekanan darahnya.

Untuk mengontrol tekanan darah dan mengatasi terjadinya komplikasi serta meningkatkan derajat kesehatan Lansia perlu dikembangkan upaya pembinaan kesehatan lansia. Salah satu upaya yang belum pernah dikembangkan di RW 12 Kelurahan Gunung Sarik adalah sosialisasi, pendampingan dan pelatihan keluarga dalam memanfaatkan terapi komplementer akupresur awam untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Upaya ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap serta keterampilan keluarga dalam melakukan akupresur secara mandiri kepada lansia untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah segala resiko komplikasi yang dapat terjadi akibat hipertensi sehingga Lansia dapat hidup secara sehat, aman dan menjalani kehidupan masa tua yang berkualitas.

## Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi, pelatihan dan pendampingan keluarga dalam terapi akupresur untuk lansia dengan hipertensi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dari tanggal 25 September - 30 Oktober 2021 secara tatap muka dengan memperhatikan protokol kesehatan. Rincian pelaksanaan kegiatan terdapat pada tabel berikut :

**Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan**

Waktu	Kegiatan
<b>Tahap Persiapan</b>	
25 - 29 September 2021	Koordinasi tim serta rapat tim untuk merancang kegiatan
30 September 2021	Sosialisasi rencana kegiatan dengan mitra dengan diskusi bersama RW, kader dan warga secara tatap muka dengan memperhatikan protokol kesehatan
1 - 2 Oktober 2021	Merancang metode pelaksanaan untuk pemecahan masalah mitra

3 Agustus 2021	Melaksanakan <i>pre-test</i> untuk menilai pengetahuan keluarga tentang hipertensi dan akupresur awam untuk hipertensi dengan jumlah 10 orang
<b>Tahap Implementasi</b>	
4 Oktober 2021	Sosialisasi tentang hipertensi dan akupresur awam pada keluarga
5 -15 Oktober 2021	Pelatihan akupresur awam untuk hipertensi pada lansia
16 Oktober 2021	Pemilihan ketua kelompok Keluarga dengan lansia hipertensi
<b>Tahap Evaluasi</b>	
17 Oktober 2021	Melaksanakan <i>post-test</i> untuk menilai pengetahuan keluarga dan ketepatan keluarga dalam melkaukan terapi akupresur awam dengan jumlah 10 orang
30 Oktober 2021	Evaluasi dengan mendengarkan masukan mitra terkait program yang sudah dijalankan

## Hasil

Hasil yang dicapai dari program yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 2. Program Kegiatan dan Hasil yang Dicapai**

No	Program Kegiatan	Hasil yang dicapai
1	Sosialisasi tentang hipertensi	Pengetahuan keluarga dan lansia tentang hipertensi mengalami peningkatan
2	Sosialisasi akupresur untuk lansia dengan hipertensi	Pengetahuan keluarga lansia dengan hipertensi mengalami peningkatan
3	Pelatihan akupresur awam pada keluarga lansia dengan hipertensi	Keluarga mampu melakukan terapi akupresur awam pada lansia dengan hipertensi
4	Melaksanakan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> untuk mengevaluasi pengetahuan dan keterampilan keluarga dengan jumlah 10 orang	Mendapatkan data kuantitatif tingkat pengetahuan keluarga sebelum dan setelah kegiatan PKM selesai tentang hipertensi dan akupresur awam. Dimana didapatkan 7 orang (70%) peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah dibandingkan skor pengetahuan sebelum dan sesudah program PKM.

Gambaran pengetahuan keluarga lansia sebelum dan sesudah pelaksanaan program PKM ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Keluarga tentang Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Program PKM (n = 10)**

No	Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Baik	2	20	9	90
2	Kurang Baik	8	80	1	10
Total		10	100	10	100

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa sebelum pelaksanaan program PKM, sebagian besar keluarga lansia (80%) memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang Hipertensi. Setelah implementasi program PKM terjadi peningkatan pengetahuan dimana 90% keluarga lansia sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang Hipertensi.

Dokumentasi dari kegiatan yang sudah dilakukan dapat dilihat pada gambar berikut :



**Gambar 1. Sosialisasi Materi**



**Gambar 2. Pelatihan Akupresur Awam**

## Diskusi

Lansia merupakan kelompok rentan yang ada di sebuah keluarga, peran keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sakit sangat diperlukan dalam peningkatan derajat kesehatan anggota keluarga, namun belum semua anggota keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit (Friedman et al., 2013). Keluarga dengan lansia hipertensi di RW 12 memiliki pengetahuan yang kurang baik dalam merawat anggota keluarga yang sakit dengan hipertensi. Lansia rentan mengalami komplikasi penyakit hipertensi yang dialaminya diantaranya gangguan jantung dan stroke

Tidak optimalnya peran keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sakit dapat memperburuk keadan lansia dengan hipertensi. Lansia di keluarga memerlukan perhatian khusus terkait dalam merawat kesehatannya yang perlu di lakukan secara holistik.

Program kegiatan yang sudah dilakukan berupa sosialisasi tentang hipertensi dan akupresur awam untuk lansia dengan hipertensi dan membentuk kelompok keluarga dengan lansia hipertensi yang menjadi wadah dalam berbagi informasi dan kelompok pendukung dalam merawat anggota keluarga yaitu lansia dengan hipertensi.

Terapi akupresur yang diberikan pada penderita hipertensi menyebabkan penurunan stres, peredaran darah menjadi lancar dan klien menjadi rileks sehingga tekanan darah berangsur-angsur menjadi turun (Aminuddin et al., 2020). Akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di superficial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorphan. Pengeluaran hormon endorphan mengakibatkan meningkatnya kadar hormon endorphan di dalam tubuh yang akan meningkatkan produksi kerja 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 (Aminuddin et al., 2020)(Sukmadi et al., 2021).

## Kesimpulan dan Saran

Pelaksanaan kegiatan pelatihan dan pendampingan terapi akupresur awam pada lansia dengan hipertensi dengan melakukan sosialisasi dan melatih anggota keluarga tentang akupresur awam untuk lansia dengan hipertensi sehingga bisa membantu lansia dalam mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi

## Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Yayasan Mercubaktijaya, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, RW 12, Kelurahan Gunung Sarik, Kecamatan Kuranji, Kota Padang, Kader, Keluarga peserta pelatihan yang telah memberikan dukungan sehingga terlaksananya kegiatan program pengabdian masyarakat ini.

## Daftar Referensi

- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan. Alih Bahasa Edisi 8* (Edisi 8). Salemba Medika.
- Friedman, M. ., Bowden, V. ., & Jones, E. . (2013). *Keperawatan keluarga: riset, teori dan praktik*. Pearson Education.
- Rasmaliah, Parida Hanum, R. L. (2017). Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. *Kesehatan Masyarakat*, 3 No.1 Des.
- Sukmadi, A., Alifariki, L. O., Arfini Kasman A, I. M., & Siagian, H. J. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*,

9(2), 109–114. <https://doi.org/10.25047/jkes.v9i2.224>

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. <https://doi.org/10.33653/jkp.v6i2.283>