

TERAPI AKUPRESUR UNTUK HIPERTENSI DI KELURAHAN BANGUN REJO KECAMATAN TANJUNG MORAWA

Adelina Sembiring¹, Lisbet Gurning², Lidya Natalia Br Sinuhaji³, Magdalena Barus⁴

^{1,2}Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga, STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

^{3,4}Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga, STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

adelinasembiring91@gmail.com, lisbetgurningtbn@gmail.com, lidyasinuhaji23@gmail.com,
magdalena_barus@yahoo.com

Abstract

Hypertension without treatment can lead to serious complications such as the brain, eyes, heart, kidneys and even peripheral arteries. The results of the preliminary study found that 7 out of 11 who suffered from hypertension had massaged the head, neck, shoulders and back areas, but patients said that massage was only to reduce headaches without knowing which points to press. The purpose of this activity is to control and prevent hypertension in the Bangun Rejo sub-district, Tanjung Morawa sub-district. The methods used in the implementation of this service are counseling, demonstration and role play. The areas that become acupressure points are 4 fingers above the internal malleolus, the proximal area of the meeting of the first and second metatarsal bones, 3 fingers above the wrist, at the elbow crease, 2 fingers from the back hairline in an indentation, 2 fingers behind the prominence laryngeus and in front of the carotid artery. Blood pressure checks were carried out by researchers 10 minutes after therapy. The results obtained after this activity showed that there was a decrease in blood pressure after acupressure therapy was carried out.

Keywords: *Acupressure Therapy, Blood Pressure, Hypertension*

Abstrak

Hipertensi tanpa penanganan mengakibatkan komplikasi yang serius seperti otak, mata, jantung, ginjal bahkan pembuluh darah arteri perifer. Hasil studi pendahuluan ditemukan ada 7 dari 11 yang menderita hipertensi sudah melakukan pijatan pada daerah kepala, leher, bahu dan punggung, namun penderita mengatakan melakukan pijat hanya untuk mengurangi sakit kepala tanpa mengetahui titik mana yang harus ditekan. Tujuan kegiatan ini untuk mengendalikan dan mencegah hipertensi di kelurahan bangun rejo kecamatan tanjung morawa. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah penyuluhan, demonstrasi dan role play. Daerah yang menjadi titik akupresur adalah 4 jari di atas malleolus internus, area proximal pertemuan tulang-tulang metatarsal I dan metatarsal II, 3 jari di atas pergelangan tangan, pada lipat siku, 2 jari dari batas rambut belakang pada sebuah lekukan, 2 jari dibelakang prominensia ilaryngeus dan di depan arteri carotis. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan peneliti 10 menit setelah terapi. Hasil yang diperoleh setelah kegiatan ini didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi akupresur.

Kata Kunci : Terapi Akupresur, Tekanan Darah, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi (tekanan darah tinggi) adalah masalah kesehatan global yang berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (Kevin, 2016). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kemaian premature di dunia. Hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang mampu mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner dan gagal ginjal (Kemenkes RI, 2019).

System peredaran darah bertugas untuk menyediakan oksigen dan nutrisi untuk kebutuhan semua organ dalam tubuh. Hipertensi terbagi atas dua yaitu hipertensi esensial dan hipertensi sekunder. Hipertensi esensial adalah tidak ditemukan adanya penyebab peningkatan tekanan darah. Sedangkan hipertensi sekunder adalah penyebab yang dapat diidentifikasi penyebabnya, seperti adanya penyakit ginjal, penyempitan aorta, gangguan metabolisme atau defisiensi enzim (Kevin, 2016).

Seseorang yang berisiko mengalami masalah kesehatan dan dikatakan menderita penyakit hipertensi apabila setelah dilakukan beberapa kali pengukuran tekanan darah dan nilainya tetap tinggi. Nilai tekanan darah sistolik (tekanan darah saat jantung berkontraksi) ≥ 140 mmHg sedangkan diastolik (tekanan darah saat jantung mengembang) ≥ 90 mmHg (Putri, 2020).

Menurut data WHO (2020), di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap penyakit hipertensi. Diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Prevalensi hipertensi berdasarkan wilayah WHO tertinggi di Afrika (27%), mediterrania timur (26%), Asia Tenggara (25%), Eropa (23%), Pasifik Barat (19%), Amerika (18%).

Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi sebesar 44,13% diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6%, Kalimantan Timur sebesar 39,3%. Provinsi Papua memiliki prevalensi terendah sebesar 22,2% diikuti oleh Maluku Utara sebesar 24,65% dan Sumatera Barat sebesar 25,16%. Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara mencapai 5,52% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara. Prevalensi hipertensi di Kota Medan sebesar 4,97% (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan data yang didapat dari Puskesmas Pembantu Bangun Rejo, hipertensi menduduki peringkat pertama di lingkungan Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa dan berdasarkan kuesioner yang dibagikan kepada masyarakat lingkungan II Desa Bangun Rejo didapatkan empat masalah terbesar yaitu hipertensi (46,15%), Diabetes (23,8%), Rematik (23%), Jantung (7,05%).

Tujuan pengobatan hipertensi adalah untuk menjaga tekanan darah dalam batas normal. Mengendalikan hipertensi untuk mencegah kerusakan organ target dan penyakit kardiovaskuler dan mempertahankan kualitas hidup pasien. Untuk mencapai tujuan tersebut maka digunakan metode pengobatan farmakologis dan non farmakologis (Bicer, dkk., 2021).

Pengobatan farmakologis memiliki efek samping yang berlebihan dan biaya yang relative tinggi. Tekanan darah dapat dikontrol dengan obat-obatan hanya 27,3%. pasien dengan hipertensi menunjukkan bahwa metode integratif yang efisien diperlukan untuk mengontrol tekanan darah selain pengobatan farmakologis (Bicer, dkk., 2021).

Hasil literature dilaporkan bahwa akupunktur dan akupresur diterapkan pada titik-titik akupunktur menurunkan tekanan darah pada orang dengan hipertensi dan meningkatkan denyut nadi dan kualitas tidur. Keberhasilan pencegahan dan pengobatan hipertensi adalah kunci dalam mengurangi beban penyakit dan meningkatkan umur panjang populasi dunia. Salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan dengan pengobatan non farmakologis adalah akupresur (Riyadi, 2020).

Akupresur adalah suatu terapi yang menggunakan jari atau benda tumpul untuk merangsang titik-titik pada bagian tubuh untuk menyeimbangkan energy, yang dapat dilakukan oleh dokter, perawat, dan bahkan pasien itu sendiri. Akupresur telah ditemukan memiliki efek yang menjanjikan dalam menurunkan tekanan darah (Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. 2020).

Keuntungan menggunakan akupresur adalah suatu perawatan non invasif, alami, aman, tanpa biaya, dan mudah diterapkan tanpa efek samping (Efendi, 2022). Menurut Ardianti. 2018 juga mengatakan bahwa akupresur dapat dilakukan oleh pasien sendiri. Akupresur dapat diintegrasikan ke dalam praktik keperawatan saat ini dan perawat dapat mengajari pasien karena keterampilan akupresur mudah dipelajari dan dapat digunakan untuk membantu meredakan berbagai gejala secara luas dan berbagai pengaturan perawatan pasien. Akupresur berperan dalam peningkatan pengeluaran beta endorfin dihipofise di sekitar Chemoreseptor TriggerZone (CTZ).

Akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di superfisial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorfin. Pengeluaran hormon endorfin mengakibatkan meningkatnya kadar hormon endorfin 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).

Hasil penelitian Sukmadi, A., & Siagian, H. J. (2021) dengan judul terapi akupresur menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, didapatkan hasil bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah dibuktikan dengan perbedaan mean artery pressure sebelum dan sesudah terapi sebesar 13,98 untuk sistolik dan 4,78 untuk diastolik dengan p-value = 0,000.

Studi literatur Kamelia (2021) dengan judul Terapi Akupresur Pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi didapatkan hasil bahwa peneliti menemukan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil literatur review menunjukkan hasil dari setiap artikel yaitu terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pasien dengan hipertensi di dalam 8 artikel, sedangkan ada 2 artikel yang tidak ada pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pasien dengan hipertensi.

Akupresur lebih banyak dimaksudkan untuk penyegaran tubuh (Aminuddin et al, 2020). Penelitian Adam, (2014), yang mengungkapkan bahwa rangsangan akupresur dapat menstimulasi sel mast untuk melepaskan histamine sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah, sehingga terjadinya peningkatan sirkulasi darah yang menjadikan tubuh lebih relaksasi dan pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (Sari et al., 2019).

Metode pengobatan ini masih kurang populer di masyarakat terutama di Indonesia yang sebagian besar masyarakat lebih memilih pengobatan medis dibanding pengobatan tradisional. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan anggota rumah tangga mendatangi fasilitas pelayanan kesehatan 31,4% dan melakukan upaya sendiri 12,9%. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh terapi akupressure terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Output riset ini diharapkan dapat menyediakan data dasar terkait efek terapi akupresur secara umum pada system tubuh dan penurunan tekanan darah secara khusus.

Perawat memiliki peran penting dalam meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi dalam berobat serta mengontrol dan mempertahankan tekanan darahnya. Tujuan perawat dalam merawat pasien hipertensi adalah untuk menurunkan dan pengendalian tekanan darah tanpa efek samping dan biaya yang murah.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah edukasi, pelatihan dan pendampingan keluarga dalam terapi akupresur. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dari tanggal 20 April – 11 Mei 2022 secara tatap muka dengan memperhatikan protocol kesehatan. Rincian kegiatan terdapat pada tabel berikut:

Tabel 1.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Waktu	Kegiatan
Tahap Persiapan	
16 – 19 April 2022	Koordinasi tim serta rapat tim untuk merancang kegiatan
20 – 22 April 2022	Melakukan pengkajian
23 April 2022	Sosialisasi rencana kegiatan dengan mitra dengan diskusi bersama kepala dusun (kadus), bidan desa (bides) dan warga secara tatap muka dengan memperhatikan protocol kesehatan
24 -25 April 2022	Merancang metode pelaksanaan untuk pemecahan masalah
26 April 2022	Melakukan <i>pre-test</i> untuk menilai pengetahuan responden tentang hipertensi dan akupresur untuk hipertensi dengan jumlah 10 orang
Tahap Implementasi	
28 April 2022	Sosialisasi tentang hipertensi dan akupresur pada responden
29 April – 7 Mei 2022	Pelatihan akupresur untuk hipertensi
Tahap Evaluasi	
9 Mei 2022	Melakukan <i>post-test</i> untuk menilai pengetahuan responden
11 Mei 2022	Evaluasi dengan mendengarkan masukan mitra terkait program yang sudah dijalankan

Daerah yang menjadi titik akupresure adalah 4 jari di atas malleolus internus, area proximal pertemuan tulang-tulang metatarsal I dan metatarsal II, 3 jari di atas pergelangan tangan, pada lipat siku, 2 jari dari batas rambut belakang pada sebuah lekukan, 2 jari dibelakang prominensia ilaryngeus dan di depan arteri carotis. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan peneliti 10 menit setelah terapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

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

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Kelurahan 2 Desa Bangun Rejo Tanjung Morawa (n=32)

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Umur		
	36-45 tahun	10	31,3
	45-55 tahun	17	53,1
	56-65 tahun	5	15,6
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	12	37,5
	Perempuan	20	62,5
3	Pendidikan		
	SMP	15	46,9
	SMA	17	53,1
4	Riwayat merokok		
	Ya	12	35,5
	Tidak	20	62,5
5	Lama Mengonsumsi Obat		
	< 7 hari	3	9,4
	7-21 hari	10	31,2
	>21-30 hari	19	59,4

Berdasarkan tabel 2 dijelaskan bahwa umur responden paling banyak umur 45-55 tahun sebanyak 17 orang (53,1%), umur 36-45 tahun sebanyak 10 orang (31,3%), umur 56-65 tahun (15,6%). Jenis kelamin paling banyak perempuan sebanyak 20 orang (62,5%), laki-laki sebanyak 12 orang (37,5%). Pendidikan paling banyak SMA sebanyak 17 orang (53,1%), SMP sebanyak 15 orang (46,9%). Riwayat merokok paling banyak tidak merokok sebanyak 20 orang (62,5%). Lama mengonsumsi obat paling banyak >21-30 hari sebanyak 19 orang (59,4%), 7-21 hari sebanyak 10 orang (31,2%), <7 hari sebanyak 3 orang (9,4%).

Tabel 3.

Program Kegiatan dan Hasil yang dicapai

No	Program Kegiatan	Hasil yang dicapai
1	Sosialisasi tentang hipertensi	Pengetahuan keluarga tentang hipertensi mengalami peningkatan
2	Sosialisasi akupresur untuk hipertensi	Pengetahuan responden tentang hipertensi mengalami peningkatan

3	Melakukan pre-test dan post-test untuk mengevaluasi pengetahuan dan keterampilan keluarga dengan jumlah 32 orang	Mendapat data tingkat pengetahuan responden beserta keluarga sebelum dan sesudah kegiatan PKM selesai tentang hipertensi dan akupresur.
---	--	---

Gambaran pengetahuan responden sebelum dan sesudah pelaksanaan program PKM dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden tentang Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan PKM (n=32)

No	Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Baik	5	15,7	14	43,8
2	Cukup	11	34,3	13	40,6
3	Kurang	16	50	5	15,6
Total		32	100	32	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebelum pelaksanaan program PKM, mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 16 orang (50%) dan setelah implementasi program PKM terjadi peningkatan pengetahuan menjadi baik sebanyak 14 orang (43,8%)

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah Terapi Akupresur (n=32)

Kategori	Sistol				Diastol			
	Pre		Post		Pre		Post	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Normal	0	0	7	21,9	0	0	7	21,9
Pre	8	25	15	46,9	8	25	15	46,9
Stadium 1	17	53,1	9	28,1	17	53,1	9	28,1
Stadium 2	7	21,9	1	3,1	7	21,9	1	3,1
Jumlah	32	100	32	100	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa distribusi frekuensi tekanan darah sistol pada *pre-test* mayoritas stadium 1 sebanyak 17 orang (53,1%). Sedangkan sistol pada *post-test* mayoritas prehipertensi sebanyak 15 orang (46,9%). Distribusi frekuensi tekanan darah diastol pada *pre-test* mayoritas stadium 1 sebanyak 17 orang (53,1%). Sedangkan diastol pada *post-test* mayoritas prehipertensi sebanyak 15 orang (46,9%).

2. Pembahasan

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diastolik dan siastole yang intermiten atau menetap. Insiden hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Penyebab lain dari hipertensi adalah aktivitas atau olahraga, pola hidup, konsumsi tinggi garam, konsumsi obat, merokok, minum kopi, kelebihan berat badan, stres dan gangguan tidur (Majid, 2016).

Hasil pengkajian menunjukkan terjadinya penurunan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah akupresur. Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa distribusi frekuensi tekanan darah sistol pada *pre-test* mayoritas stadium 1 sebanyak 17 orang (53,1%). Sedangkan sistol pada *post-test* mayoritas prehipertensi sebanyak 15 orang (46,9%). Distribusi frekuensi tekanan darah diastol pada *pre-test* mayoritas stadium 1 sebanyak 17 orang (53,1%). Sedangkan diastol pada *post-test* mayoritas prehipertensi sebanyak 15 orang (46,9%).

Penurunan tekanan darah tersebut diyakini oleh peneliti sebagai pengaruh dari intervensi yang dilakukan. Akupresur adalah cara pengobatan yang berasal dari Cina (Tradisional Chinese Medicine) yang biasa disebut dengan pijat akupunktur yaitu metode pemijatan pada titik-titik akupunktur (acupoint) ditubuh manusia tanpa menggunakan jarum.

Menurut Majid (2016) akupresur adalah memberikan stimulus atau rangsangan pada titik-titik meridian tubuh dengan menggunakan jari-jari yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan mengaktifkan aliran energi (qi) tubuh. Pada penelitian ini titik yang diintervensi adalah 4 jari di atas malleolus internus, area proximal pertemuan tulang-tulang metatarsal I dan metatarsal II, 3 jari di atas pergelangan tangan, pada lipat siku, 2 jari dari batas rambut belakang pada sebuah lekukan, 2 jari dibelakang prominensia ilaryngeus dan di depan arteri carotis. Titik ini akan menstimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur selanjutnya diteruskan kemedula spinalis, mesensefalon dan kompleks pituitari hipotalamus yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon endorphin yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman (Saputara & Sudirman, 2009). Kondisi yang relaksasi tersebut akan berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Tsay, Cho, Chen (2004) yang menyatakan bahwa akupresur efektif untuk menenangkan suasana hati, mengurangi kelelahan dan dapat menurunkan tekanan darah.

Akupresur merupakan terapi dengan prinsip *healing touch* yang lebih menunjukkan perilaku caring pada responden, sehingga dapat memberikan perasaan tenang, nyaman, perasaan yang lebih diperhatikan yang dapat mendekatkan hubungan terapeutik antara peneliti dan responden (Cahyadi, 2020).

Pengaruh lain dari reaksi akupresur adalah merangsang pengeluaran serotonin yang berfungsi sebagai neurotransmitter pembawa signal rangsangan ke batang otak yang dapat mengaktifkan kelenjar pineal untuk memproduksi hormon melatonin (Chen, Lin, Wu & Lin (1999). Hormon melatonin inilah yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Sebagaimana hasil penelitian “vascular health and risk management” yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tekanan darah dengan melantonin terutama pada malam hari.

Konsep pengobatan TCM (Traditional Chinese Medicine) meyakini bahwa masalah hipertensi pada seseorang karena adanya ketidakseimbangan energi (chi) dan zat fundamental (shen) dalam tubuh. Shen diartikan sebagai materi kehidupan yang mencakup semangat, hasrat, pikiran, jiwa dan kesadaran dalam bertindak. Ketika lansia mengalami stress emosional, kurang mendapat perhatian dari keluarga, merasa keinginannya belum tercapai menyebabkan kerja otak menjadi lebih berat sehingga terjadinya ketidakharmonisan hubungan fungsional antara organ dalam tubuh seperti jantung, ginjal, limpa dan akhirnya akan terganggunya shen dalam tubuh. Gangguan pada fungsi jantung dan energi pada limpa menyebabkan hambatan saluran energi ke organ lain. Begitu juga ketika energi pada ginjal lemah maka hubungannya dengan jantung akan terputus sehingga shen jantung tidak terpelihara dengan baik (Prasetyo, 2019).

Akupresur pada titik-titik intervensi yang telah dipilih peneliti dapat memperkuat fungsi limpa, menambah darah sehingga dapat menenangkan shen. Perangsangan pada titik tersebut dapat menguatkan energi dan unsur yin pada ginjal serta melemahkan unsur yang jantung sehingga akan terjadi keseimbangan energi dalam tubuh. Terjadinya keseimbangan energi tubuh tersebut akan mengoptimalkan fungsi dan sistem organ dalam tubuh seseorang sehingga dapat terjadi peningkatan kesehatan termasuk penurunan tekanan darah (Prasetyo, 2019).

Berdasarkan pembahasan di atas jelas bahwa akupresur memberikan pengaruh yang positif baik secara fisik maupun psikologis pada responden. Peneliti meyakini bahwa penurunan tekanan darah responden adalah pengaruh akupresur yang dilakukan. Kelompok perlakuan menunjukkan penurunan tekanan darah secara bermakna setelah akupresur, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan tekanan darah yang bermakna. Hal ini membuktikan bahwa akupresur memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah lansia

Hasil penelitian Aminudding (2020) tentang penurunan tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan terapi akupresur didapatkan bahwa hasil analisis uji statistik *paired t-test* tekanan darah sistolik dan diastolic sesudah terapi akupresur didapatkan $p\text{ value} = 0,000$ ($\alpha < 0,05$), *beda mean* = 15,714 untuk sistolik dan $p\text{ value} = 0,015$ ($\alpha < 0,05$), *beda mean* = 11,429 untuk diastolik. Sesuai dengan hipotesis penelitian maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kegiatan ini menjadi suatu pengalaman dan bertambahnya ilmu bagi para peserta yang merupakan penderita hipertensi untuk mengetahui bagaimana cara menurunkan tekanan darah secara mandiri dan bisa dilakukan sendiri di rumah. Antusias peserta dalam mempraktekan kembali apa yang diajarkan serta diskusi yang berjalan cukup baik menjadi dasar bahwa mereka mengerti dan memahami cara melakukan terapi akupresur. Diskusi yang dilakukan berupa tanya jawab antara tim pengabdian dengan peserta yang dilakukan setelah pemberian materi hipertensi dan terapi akupresur.

Terapi akupresur yang diberikan pada penderita hipertensi menyebabkan penurunan stress, peredaran darah menjadi lancar dan 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 endorphen. Pengeluaran hormon endorphen mengakibatkan meningkatnya kadar hormon endorphen 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

Sebelum pelaksanaan program PKM, mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 16 orang (50%) dan setelah implementasi program PKM terjadi peningkatan pengetahuan menjadi baik sebanyak 14 orang (43,8%).

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada STIKes Mitra Husada Medan, Kepala Desa, Kepala dusun (kadus) Bangun Rejo Tanjung Morawa, peserta, keluarga peserta dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi pengabdian ini sehingga terlaksana kegiatan program pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57-61.
- Ardianti, D. (2018). Penerapan Terapi Akupresur Pada Keluarga Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kalikajar Kecamatan Kaligondang Kabupaten Purbalinga (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto). <https://repository.ump.ac.id/8178/1/DIAN%20ARDIANTI%20COVER.pdf>
- Bicer, S., Unsal, A., Tasci, S., Demir, G., & Ceyhan, Y. S. (2021). The effect of acupressure on blood pressure level and pulse rate in individuals with essential hypertension: a randomized controlled trial. *Holistic Nursing Practice*, 35(1), 40-48. doi: 10.1097/HNP.0000000000000384
- Cahyadi, S. A. R. D. (2020). Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Ansietas Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Kesmas Sukawati I Gianyar Tahun 2020 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan). <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4396/>
- Efendi, Z., Andika, M., Desnita, R., Sastra, L., Alisa, F., Amelia, W., ... & Adha, D. (2022). Edukasi Dan Pendampingan Akupresur Pada Keluarga Dengan Hipertensi. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 4(1), 84-88. <http://dx.doi.org/10.30633/jas.v4i1.1423>
- Kamelia, N. D., Ariyani, A. D., & Rudiyanto, R. (2021). Terapi Akupresur pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Nursing Information Journal*, 1(1), 18-24. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i1.162>
- Kemkes RI. (2019). InfodatinPusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Diambil dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kevin. (2016). Hypertension. received from https://www.researchgate.net/publication/299289860_Hypertension
- Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2016). Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 79-86.
- Prasetyo, E. A. (2019). Pengaruh Terapi Akupresur Pada Titik Hegu, Titik Zusanli Dan Titik Fungchi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Desa Sawiji Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang (Doctoral Dissertation, Universitas Pesantren Tinggi Darul'ulum).
- Putri, A. A. (2020). *Akupresur Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi* (Doctoral dissertation, Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan). <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4615/>
- Riyadi, K. (2020). Penerapan Akupresur Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi (Doctoral Dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan). <https://repository.ump.ac.id/10170/>
- Sari, L. T. et al. (2019) 'Pengaruh Acuyoga Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Penelitian Kesehatan*, Jilid 6, pp. 69–77. <https://doi.org/10.54040/jpk.v8i2.81>
- Sukmadi, A., & 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>
- Suryawan, P. A., Arneliwati, A., & Jumaini, J. (2022). Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 6(2), 46-52.

LAMPIRAN FOTO-FOTO KEGIATAN



Gambar 1. Sosialisasi Materi



Gambar 2. Pelatihan Akupresur



Gambar 3. Sosialisasi dengan Bidan Desa (Bides)