



Edukasi Penanganan Hipertensi dengan *Acupressure* di Banjar Dinas Megati Kaja, Provinsi Bali

I Dewa Ayu Agra Darmawati[✉] ^{ID}, Kadek Buja Harditya^{ID}, Komang Rosa Tri Anggaraeni^{ID}

Departemen Akupuntur, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Denpasar, Indonesia

[✉]Email korespondensi: ayuagra@gmail.com



Article history:

Received: 01-08-2022

Accepted: 19-12-2022

Published: 16-01-2023

Kata kunci:

hipertensi;
acupressure;
terapi.

Keywords:

hypertension;
acupressure;
therapy.

ABSTRAK

Sejak pandemi *Covid-19* beberapa program yang rutin dilaksanakan terpaksa terhenti, salah satunya adalah pengobatan gratis yang rutin dilaksanakan oleh Puskesmas Selemadeg Timur I, Kabupaten Tabanan-Bali. Terhentinya pengobatan gratis di banjar-banjar pada kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan – Bali akibat pandemi *Covid-19* membuat masyarakat tidak melakukan screening rutin terhadap penyakit yang diderita, utamanya penyakit hipertensi, Kesulitan dan keenganan untuk berobat dan monitoring penyakit sehingga menyebabkan putus obat pada pasien dengan hipertensi. Tujuannya untuk memberikan pengetahuan kepada penderita dan keluarga tentang penanganan penyakit hipertensi di rumah. Kegiatan dilaksanakan melalui pemberian edukasi berupa pemberian leaflet tentang penanganan hipertensi dengan teknik *acupressure* dan pemberian masker untuk pencegahan penularan corona virus-19 pada 70 Kepala Keluarga bertempat di Banjar Dinas Megati Kaja, Tabanan, Bali, Indonesia. Metode yang digunakan melalui ceramah, diskusi dan demonstrasi. Durasi Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 September – 12 September 2021. Seluruh masyarakat Banjar Dinas Megati Kaja menerima dengan baik bantuan yang diberikan dan pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar. Diharapkan kegiatan ini dapat terus berlanjut dan menjadi salah satu program dari Desa.

ABSTRACT

Since the Covid-19 pandemic, several programs that were routinely carried out had to be stopped, one of which was the free medical treatment which was routinely carried out by the Selemadeg Timur I Public Health Center, Tabanan Regency, Bali. The cessation of free treatment at the Banjars in Selemadeg Timur sub-district, Tabanan Regency - Bali due to the Covid-19 pandemic has made people not carry out routine screening of their illnesses, especially hypertension. with hypertension. The aim is to provide knowledge to sufferers and families about handling hypertension at home. The activity was carried out through the provision of education in the form of providing leaflets about the management of hypertension with acupressure techniques and providing masks to prevent transmission of the corona virus-19 to 70 patriarchs located at Banjar Dinas Megati Kaja, Tabanan, Bali, Indonesia. The method used is through lectures, discussions, and demonstrations. The activity was carried out from 10 September - 12 September 2021. The entire Banjar Dinas Megati Kaja community accepted the assistance provided and the activity implementation ran smoothly. We wish that this activity can continue and become one of the programs of the Village



PENDAHULUAN

WHO memperkirakan, pada tahun 2020 PTM (penyakit tidak menular) akan menyebabkan 73% kematian dan 60% seluruh kesakitan di dunia. Diperkirakan negara yang paling merasakan dampaknya adalah negara berkembang termasuk Indonesia. Salah satu PTM yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini adalah hipertensi yang disebut sebagai *the silent killer* (Rahajeng & Tuminah, 2009). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg setelah dilakukan dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dengan keadaan tenang (Kadir, 2018; Kamelia, Ariyani, & Rudiyanto, 2021). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung coroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Dinas Kesehatan Kota Tabanan, 2022).

Berdasarkan data Dinas kesehatan Provinsi Bali pada tahun 2016 Kabupaten tabanan merupakan kabupaten yang memiliki prevalensi hipertensi peringkat ke dua tertinggi yaitu sebesar 20,3% (11.178 kasus). Kemudian menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tahun 2017 pada 20 puskesmas di kabupaten Tabanan, ditemukan kasus hipertensi mencapai 6.616 kasus (5,87%). Peningkatan kasus ditemukan menjadi 10.563 kasus (10,81%) pada tahun 2018 (Ratnata, 2021). Pada tahun 2019 penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan baru mencapai 10,4 % dimana wilayah Puskesmas Selemadeg Timur I sebesar 47,5% sebagai puskesmas dengan cakupan pelayanan tertinggi (Astini, 2021). Sejak pandemi *Covid-19*, puskesmas keliling yang merupakan program Puskesmas Selemadeg Timur 1 untuk melakukan kegiatan pemeriksaan gratis (syarat menggunakan kepesertaan JKN KIS) hanya berjalan satu kali dalam setahun. Pada saat sebelum pandemi *Covid-19* kegiatan tersebut rutin dilaksanakan 2 kali setahun. Hal ini menyebabkan selama pandemi ini masyarakat harus datang langsung ke puskesmas atau pusat pelayanan kesehatan lainnya untuk memperoleh pengobatan. Menurut hasil wawancara dengan Kepala Dusun dan beberapa masyarakat, mereka enggan datang ke pelayanan kesehatan dan melakukan screening penyakit selama pandemi ini karena tidak merasakan adanya gejala, takut terinfeksi virus *Covid-19*, pelayanan kesehatan yang jauh, tidak ada anggota keluarga yang mengantar dan kesibukan dalam bekerja (Kartikasari & Afif, 2022).

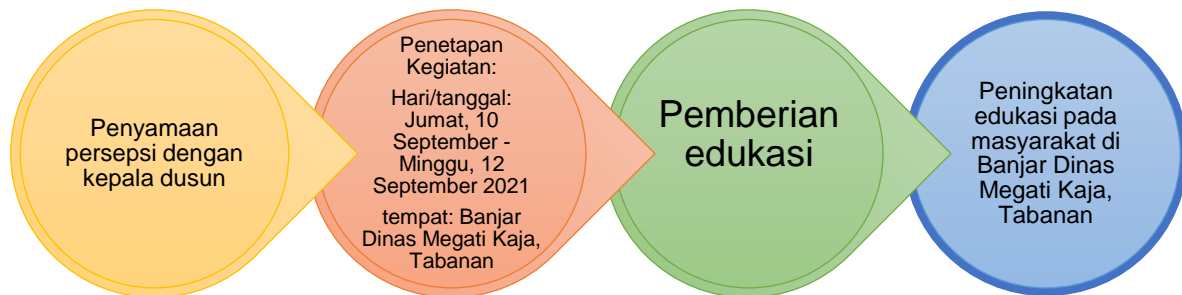
Hipertensi disebut juga dengan penyakit pembunuh diam-diam (*silent killer*), sehingga diperlukan deteksi dini dan penatalaksanaan hipertensi. Peningkatan tekanan darah pada hipertensi terjadi karena peningkatan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan non-farmakologis merupakan penatalaksanaan hipertensi tanpa menggunakan obat, yang dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita hipertensi atau dengan bantuan orang lain atau tenaga kesehatan (Murwidi & Muhlis, 2021). Salah satu penatalaksanaan non-farmakologis tersebut adalah melalui akupressure. *Acupressure* berasal dari China yang merupakan salah satu jenis akupuntur (Mehta, Dhapte, Kadam, & Dhapte, 2017). *Acupressure* merupakan suatu teknik pengobatan dengan cara menekan-nekan pada titik-titik tertentu pada tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang pada energi vital (Qi) guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan (Fengge, 2012).

Acupressure adalah teknik dengan menggunakan keterampilan tangan untuk melakukan press atau tekanan melalui titik akupuntur yang terdapat dipermukaan tubuh. Teknik ini cukup efisien dan relatif aman karena tidak dilakukan secara invasif atau melukai kulit tubuh (Wariin & Pranata, 2017). *Acupressure* merupakan suatu teknik pengobatan yang memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah melalui penekanan pada titik akupuntur tertentu (Aminuddin, Sudarman, & Syakib, 2020; Lin et al., 2016; Majid & Rini, 2016; Putri, 2020; Saputra, Mulyadi, & Mahathir, 2020). *Acupressure* dapat menstimulasi saraf-saraf di superfisial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorphen yang 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 yang 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 (Sukmadi, Alifariki, Kasman, & Siagian, 2021).

Melalui teknik komunikasi yang merupakan pengalihan suatu pesan/informasi dari sumber ke penerima yang disampaikan dengan sebaik-baiknya agar dapat dipahami dengan baik. Komunikasi kesehatan diperlukan, terutama untuk menyampaikan pesan dan pengambilan keputusan yang dapat berpengaruh pada pengelolaan kesehatan dengan cara memberikan informasi, menciptakan kesadaran, mengubah sikap, dan memberikan motivasi kepada masyarakat untuk menjalankan pola hidup sehat. Pemberian informasi kesehatan diharapkan dapat mencegah dan mengurangi angka kejadian suatu penyakit dan sebagai sarana promosi kesehatan kepada masyarakat (Sudarsono, Sasmita, Handyasto, Arissaputra, & Kuswantiningsih, 2017). Oleh karena itu tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi masyarakat terhadap pencegahan dan penanganan hipertensi di rumah, baik bagi yang memiliki anggota keluarga dengan hipertensi maupun tidak selama pandemi covid- 19. Masyarakat diberikan informasi tentang penanganan hipertensi melalui pemberian leaflet/brosur, video demonstrasi cara melakukan teknik *acupressure* di rumah melalui scanning barcode Qr yg tersedia pada leaflet/brosur dan pemberian masker untuk pencegahan penularan corona virus.

METODE

Pengabdian masyarakat dengan pemberian leaflet/brosur tentang penanganan hipertensi di rumah dengan *acupressure* disertai dengan link video dan qr code (Gambar 4) demonstrasi video teknik *acupressure* yang dapat dilakukan di rumah oleh masyarakat. Pemberian masker diberikan kepada 70 kepala keluarga di Banjar Dinas Megati Kaja, Tabanan, Bali sebagai langkah pencegahan penyebaran corona virus. Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 hari yaitu pada tanggal 10 September sampai dengan 12 September 2021 di Banjar Dinas Megati Kaja, Desa Megati, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan, Bali (Gambar 1).



Gambar 1. Alur Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk edukasi penanganan hipertensi di rumah menggunakan *acupressure* dengan menggunakan dasar acupoint yang digunakan pada akupuntur serta dilengkapi dengan pencegahan pengendalian infeksi *Covid-19* pada keluarga di Banjar Dinas Megati Kaja, Desa Megati, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan yang dilaksanakan dari tanggal 10 September sampai 12 September 2021. Kegiatan yang dilaksanakan berupa pemberian Leaflet tentang penanganan hipertensi di rumah dengan *acupressure* dan disertai dengan pemberian demonstrasi cara melakukannya di rumah dengan menggunakan media video yang telah di buat oleh penulis melalui link youtube dan barkode qr.

Selain melakukan edukasi tentang penanganan hipertensi di rumah dengan *acupressure*, kami juga memberikan himbauan tentang pencegahan dan pengendalian infeksi *Covid-19* dengan memberikan masker ke seluruh masyarakat di Banjar Dinas Megati Kaja (Gambar 7). Dengan diberikannya masker tersebut dapat membantu masyarakat terhindar dari penyebaran infeksi *Covid-19* yang sedang meningkat saat ini. Pencegahan serta pengendalian penyebaran infeksi *Covid-19* secara berkala yang dilakukan oleh satgas *covid-19* di Banjar Dinas Megati Kaja, Desa Megati Kaja, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan sudah cukup baik dan harus dijaga oleh seluruh *stake holder* dan masyarakat.

Pada kegiatan pemberian edukasi tentang penanganan hipertensi dengan *acupressure*, masyarakat sangat antusias mendengarkan dan membaca leaflet yang diberikan (Gambar 4). Kami juga menunjukan video demonstrasi bagaimana cara melakukan *acupressure* melalu scan qr code yang tersedia pada leaflet atau dengan memasukan link yang tersedia pada leaflet di youtube (Gambar 5). Masyarakat menyampaikan kegiatan ini sangat membantu mereka untuk merawat anggota keluarga mereka yang memiliki hipertensi dan akan mencoba melakukannya secara rutin.

Setelah dilakukan kegiatan ini, kami mengevaluasi pemahaman keluarga terhadap penanganan hipertensi dengan *acupressure* di rumah. Masih ada beberapa keluarga yang belum memahami tata cara melakukannya, sehingga kami memberikan contoh kembali bagaimana melakukan *acupressure* untuk menurunkan hipertensi, seperti pada titik acupoint LV3 (taichong) dan PC 6 (Neiguan). Serta

menunjukkan kembali cara untuk menakses video tutorial *acupressure* yang telah kami buat, sehingga dapat diterapkan secara berkelanjutan (Gambar 4 dan 5).

Kegiatan ini berlangsung merupakan pendanaan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Institut Teknologi dan Kesehatan Bali sebagai suatu bentuk dukungan ITEKES Bali dalam meningkatkan mutu dan kualitas dosen dalam tri darma perguruan tinggi. Serta sebagai bentuk pelayanan institusi pendidikan terhadap masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan.



Gambar 2. Perencanaan dan Penyamaan Persepsi dengan Kepala Dusun Banjar Dinas Megati Kaja untuk Pelaksanaan PKM



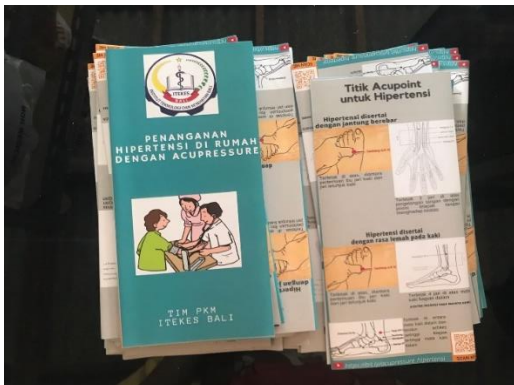
Gambar 3. Penyerahan Simbolis brosur/ leaflet penanganan hipertensi di rumah dan masker



Gambar 4. Edukasi Tentang penanganan hipertensi dengan *acupressure* di rumah dan Pencegahan dan Pengendalian Penyebaran Infeksi Covid-19



Gambar 5. Barcode QR video demonstrasi teknik *acupressure* pada penanganan hipertensi



Gambar 6. Leaflet penanganan hipertensi di rumah dengan *acupressure*



Gambar 7. Pemberian Masker sebagai bentuk pencegahan terhadap corona virus

SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan edukasi penanganan hipertensi di rumah dengan *acupressure* dan pembagian masker dapat terlaksana dengan baik. Masyarakat menerima edukasi yang diberikan dan ingin menerapkannya di rumah. Dengan adanya PkM ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penanganan hipertensi di rumah dengan *acupressure* selama pandemi covid- 19 ini. Di samping itu dapat membantu masyarakat dalam mencegah penularan *Covid-19* melalui pemberian masker. Semoga kegiatan seperti ini dapat kami lanjutkan sehingga dapat meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat di Banjar Dinas Megati, Tabanan, Bali.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57-61. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>.
- Astini, N. W. (2021). *Gambaran Pengetahuan Komplementer Herbal Rebusan Daun Seledri Pada Pasien Hipertensi Di Desa Sai Kecamatan Pupuan Kabupaten Tabanan Tahun 2021*. (Diploma), Poltekkes Denpasar, Denpasar. Retrieved from <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/7163> <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/7163>
- Dinas Kesehatan Kota Tabanan. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Tabanan Tahun 2021* Tabanan Retrieved from <https://diskes.baliprov.go.id/download/profil-kesehatan-tabanan-2021/>
- Fengge, A. (2012). *Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Corp. Retrieved from <https://onsearch.id/Record/IOS3145.slims-6105/Details>
- Kadir, A. (2018). Hubungan patofisiologi hipertensi dan hipertensi renal. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 5(1), 15-25. Retrieved from <https://journal.uwks.ac.id/index.php/jikw/article/view/2>
- Kamelia, N. D., Ariyani, A. D., & Rudiyanto, R. (2021). Terapi Akupresur pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *jurnal Nursing Information Journal*, 1(1), 18-24. Retrieved from <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/NIJ/article/view/162>
- Kartikasari, I., & Afif, M. (2022). Penatalaksanaan Hipertensi di Era Pandemi COVID-19. *Proceeding Series Universitas Muhammadiyah Surabaya*, 1(1). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/proceedingseries/article/view/13708>
- Lin, G.-H., Chang, W.-C., Chen, K.-J., Tsai, C.-C., Hu, S.-Y., & Chen, L.-L. (2016). Effectiveness of *acupressure* on the Taichong acupoint in lowering blood pressure in patients with hypertension: a randomized clinical trial. *Journal Evidence-Based Complementary Alternative Medicine*, 2016, 1-9. <http://dx.doi.org/10.1155/2016/1549658>.
- 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. Retrieved from <https://www.aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/11>
- Mehta, P., Dhapte, V., Kadam, S., & Dhapte, V. (2017). Contemporary *acupressure* therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments. *Journal of traditional complementary medicine*, 7(2), 251-263. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.06.004>.
- Murwidi, I. C., & Muhlis, R. (2021). Kombinasi Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(1), 30-39. Retrieved from <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP/article/view/288>

- Putri, A. (2020). *Akupresur Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan, Retrieved from <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4615/> <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4615/>
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2009). Prevalensi hipertensi dan determinannya di Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 59(12), 580-587. Retrieved from https://www.academia.edu/21468378/Prevalensi_Hipertensi_dan_Determinannya_di_Indonesia
- Ratnata, G. A. (2021). Penerapan Pedoman Penjaringan Hipertensi Dalam Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 4(2), 59-66. Retrieved from <https://ejournal.stikesadvaita.ac.id/index.php/MedikaUsada/article/view/108>
- Saputra, R., Mulyadi, B., & Mahathir, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 942-945. Retrieved from <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/1068>
- Sudarsono, E. K. R., Sasmita, J., Handyasto, A. B., Arissaputra, S. S., & Kuswantiningsih, N. (2017). Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi guna perbaikan tekanan darah pada anak muda di Dusun Japanan, Margodadi, Sayegan, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 26-38. <http://doi.org/10.22146/jpkm.23286>.
- Sukmadi, A., Alifariki, L. A., Kasman, I. M. A., & Siagian, H. J. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 109-114. Retrieved from <https://jurkes.polije.ac.id/index.php/journal/article/view/224>
- Wariin, S., & Pranata, A. E. (2017). Pengaruh Penekanan Titik Akupresur Taixi (Ki3), Sanyinjiao (Sp6) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Pstw Jember. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 6(2), 1 – 8. Retrieved from <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1254015>