

## Pengaruh Terapi Pijat Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Mengalami Hipertensi : Penurunan Sistem Kardiovaskular

Audi<sup>1</sup>, Sondang Ratnauli Sianturi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Sint Carolus

Email: [audi.shtg@gmail.com](mailto:audi.shtg@gmail.com)<sup>1</sup>, [sondangrsianturi@gmail.com](mailto:sondangrsianturi@gmail.com)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Lansia atau lanjut usia merupakan seseorang yang umurnya sudah 60 tahun ke atas. Semakin bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubahan sistem tubuh salah satunya yaitu penurunan sistem kardiovaskular. Hipertensi merupakan gangguan akibat sistem penurunan sistem kardiovaskular yang sering terjadi pada lansia akibat kekakuan pembuluh darah sehingga tekanan darah dalam tubuh menjadi tinggi. Hipertensi dapat menyebabkan gejala pusing, sakit kepala, mual muntah, stress, serta nyeri dada. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui keberhasilan teknik terapi akupresur pada lansia yang menderita hipertensi. Metode yang digunakan yaitu studi kasus yang dilakukan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, analisa data, diagnosa keperawatan, merencanakan intervensi, implementasi dan evaluasi. Studi kasus dilakukan selama 2 hingga 3 hari pemantauan. Pemberian intervensi pada studi kasus ini menggunakan demonstrasi secara langsung terapi akupresur pada lansia dengan penderita hipertensi. Pemberian terapi akupresur dibeikan kurang lebih selama 30 menit. Hasil dari terapi pijat akupresur yang diberikan pada lansia yaitu dapat menurunkan dan mengontrol tekanan darah, lansia A 140/90 mmHg menjadi 130/90 mmHg dan lansia B dari 130/90 mmHg menjadi 128/80 mmHg.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Lansia, Sistem Kardiovaskular, Terapi Akupresur.

### ABSTRACT

*An elderly person is someone who is over 60 years old or is in the final stage of growth. As they get older, the elderly will experience changes in their body systems, one of which is a decline in the cardiovascular system. Hypertension is a disease caused by a decline in the cardiovascular system, which often occurs in the elderly due to stiff blood vessels, resulting in high blood pressure in the body. Hypertension can cause symptoms of dizziness, headaches, nausea, vomiting, stress, and chest pain. The aim of this case study is to determine the success of acupressure therapy techniques for elderly people suffering from hypertension. The method used is a case study carried out with nursing care, which includes assessment, data analysis, nursing diagnosis, intervention planning, implementation, and evaluation. Case studies are carried out during 2 to 3 days of monitoring. The intervention provided in this case study uses a direct demonstration of acupressure therapy for elderly people with hypertension. Acupressure therapy is given for approximately 30 minutes. The results of the acupressure massage therapy provided are that it can reduce and control blood pressure. The results of acupressure massage therapy given to the elderly are that it can reduce and control blood pressure in elderly A from 140/90 mmHg to 130/90 mmHg and elderly B from 130/90 mmHg to 128/80 mmHg.*

**Keywords:** *Hypertension, Elderly, cardiovascular System, Acupressure Therapy.*

## A. PENDAHULUAN

Usia lanjut merupakan masa dimana suatu individu mengalami penambahan umur dan disertai juga dengan adanya penurunan fungsi tubuh. Kelompok usia lanjut adalah kategori individu yang berusia 60 tahun keatas (Suryaningsih & Armiyati, 2021). Seiring bertambahnya usia perubahan yang terjadi dalam tubuh akan mengalami penurunan baik struktur ataupun fungsi tubuh yang dapat berpengaruh pada kerentanan penyakit (Kikawada & Tsuyusaki, 2020). Perubahan – perubahan yang terjadi pada usia lanjut dalam hal fisiologis nya meliputi perubahan fisik yang meliputi sel, sistem pernapasan, kardiovaskuler, penglihatan, endokrin, metabolik, genito urinari, pencernaan, muskuloskeletal, reproduksi, kulit, dan perubahan mental serta psikososial (Kezia et al., 2020).

Perubahan penurunan yang terjadi pada sistem kardiovaskuler pada usia lanjut terjadi adanya penebalan pada dinding aorta dan pembuluh darah besar yang akan meningkat serta menurunnya elastisitas pembuluh darah. Perubahan yang terjadi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang terjadi pada usia lanjut diakibatkan menurunnya elastisitas pembuluh darah yang mengakibatkan resistensi vaskuler perifer meningkat. Masalah yang terjadi akibat penurunan sistem kardiovaskuler pada lansia atau lanjut usia diantaranya hipertensi dan stroke (Suryaningsih & Armiyati, 2021). Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah pada tubuh seseorang meningkat secara kronis (Safitri et al., 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) hipertensi merupakan ketika tekanan darah terlalu tinggi melebihi normal (WHO, 2021). Kemenkes mengatakan hipertensi atau tekanan darah tinggi pada lansia dikatakan jika tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Individu yang mengalami hipertensi akan mengalami beberapa gejala diantaranya sakit kepala, pusing atau vertigo, dan penglihatan menjadi kabur. Hipertensi yang diderita oleh lansia bisa disebabkan karena faktor usia yang semakin bertambah, arteri akan cenderung kehilangan elastisitasnya, gaya hidup dimana seseorang suka makan asin ataupun kurangnya olahraga, dan kebiasaan merokok atau alkohol yang dapat meningkatkan tekanan darah (Safitri et al., 2023),

Menurut data WHO didapatkan sekitar 1,13 miliar orang didunia menderita hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya akan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025 (J et al., 2020). Data yang diperoleh oleh Badan Pusat Statistik (BPS), tahun 2022 menyatakan bahwa penderita hipertensi meningkat sebesar 1.497.736 penduduk Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh Riskesdas, 2018 menyatakan prevalensi penderita hipertensi pada kelompok umur  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Rokom, 2019).

Tatalaksana yang dapat dilakukan untuk menangani atau menurunkan lansia mengalami hipertensi dapat menggunakan tatalaksana farmakologis dan non-farmakologis. Tatalaksana farmakologis yaitu dengan lansia meminum obat antihipertensi sesuai kebutuhan penderita dan

sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh dokter. Pemberian obat antihipertensi dapat membantu tekanan darah yang tadinya tinggi menjadi terkontrol normal (Kemenkes, 2024). Penatalaksanaan non-farmakologis dapat dilakukan secara mandiri yaitu dengan melakukan diet hipertensi, senam hipertensi, dan terapi pijat akupresure. Diet hipertensi diberikan pada penderita hipertensi untuk mengontrol dan mengurangi makanan asin serta pola makan yang disesuaikan untuk mencegah terjadinya tekanan darah tinggi (Yuniati et al., 2023). Senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah tinggi dikarenakan adanya aktivitas fisik yang dapat melancarkan peredaran darah dan melatih kerja jantung (Kamelia et al., 2021). Lalu untuk terapi pijat akupresure dapat dilakukan untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah karena adanya penekanan pada titik tertentu sehingga dapat melancarkan peredaran darah (Moonti et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang serta data di atas yang sudah diuraikan, rumusan masalah yang muncul dalam studi kasus ini adalah "bagaimana asuhan keperawatan gerontik pada klien usia lanjut dengan hipertensi".

## B. METODE PENELITIAN

Metode yang dilakukan adalah studi kasus dan pengamatan lapangan yang dituliskan dalam bentuk *case report*. Studi kasus dilakukan di unit perawatan bedah RS X, dikarenakan keterbatasan jumlah pasien lansia di unit perawatan bedah sehingga penulis menggunakan sebanyak dua pasien lansia yang sesuai. Pada studi ini dilakukan beberapa tahapan yaitu dengan menggunakan asuhan keperawatan dari pengkajian, analisa data, diagnosa keperawatan, merencanakan intervensi, implementasi dan evaluasi. Studi kasus dilakukan selama 2 hingga 3 hari pemantauan. Pemberian intervensi pada studi kasus ini menggunakan demonstrasi secara langsung terapi pijat akupresur dalam waktu 30 menit. Indikator keberhasilan pada penelitian ini adalah dimana tekanan darah lansia menurun dan mengatakan rileks serta nyaman.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pasien 1

Pasien Tn. J (79 tahun) masuk RS pada 18 April 2024 memiliki Riwayat hipertensi sejak 3.5 tahun yang lalu. Pasien mengatakan bahwa kedua orang tua memiliki penyakit hipertensi. Pasien mengatakan suka makan – makanan yang asin dan pedas. Pasien mengatakan tidak berolahraga dan suka minum kopi. Pasien mengatakan kadang suka lupa untuk meminum obat hipertensinya. Pasien mengkonsumsi obat amoldipine 1x5mg. Pasien mengatakan awal mengetahui menderita hipertensi periksa ke puskesmas dikarenakan rasa sakit kepala dan diketahui tensinya 160an. Tanda – tanda vital: Tekanan darah : 150/90 mmHg, HR: 66x/menit, RR: 20x/menit, Suhu 36.6 oC, SpO2 98%. Pasien diberikan edukasi mengenai diet hipertensi, dan terapi pijat akupresure selama 30 menit dengan persetujuan pasien selama 3 hari pemantauan. Setelah diberikan terapi akupresur tekanan darah pasien menjadi 130/90 mmHg. Pemantuan 3 hari setelah diberikan pijat akupresure, tekanan darah pasien menurun dan pasien juga mengatakan setelah melakukan terapi pijat akupresur pasien merasakan enak dan

nyaman, memahami informasi terkait dengan diet hipertensi serta langsung mempraktikkan pijat akupresure.

## Pasien 2

Pasien Ny. P (65 tahun) masuk RS pada 24 April 2024 memiliki Riwayat hipertensi atau tekanan darah tinggi. Ny. P menderita hipertensi sejak 15 tahun yang lalu. Dan pasien ini memiliki Riwayat DM tipe 2. Pasien mengatakan mamanya beliau memiliki Riwayat hipertensi. Pasien mengatakan bahwa pasien rajin minum obat hipertensi nya. Obat yang rutin diminumnya untuk hipertensi pasien adalah candersatan 1x8mg. pasien mengatakan suka makan – makanan yang asin. Pasien mengatakan tidak minum kopi tetapi pasien suka minum teh. Pasien mengatakan untuk olahraga terkadang sesuai mood 1x sebulan. Awal pasien dikatakan memiliki hipertensi, pasien mengalami sakit di kepala lalu periksa ke dokter dan saat itu dokter menyatakan bahwa Ny. P mengalami hipertensi dikarenakan tensinya mencapai 180an. Tanda – tanda vital : TD : 130/90 mmHg, Suhu, 37.1oC, SpO2: 98%, HR: 80x/menit, RR: 18x/menit. Pasien diberikan terapi pijat akupresure selama 30 menit dengan persetujuan pasien dan keterlibatan keluarga selama 3 hari pemantauan. Setelah diberikan terapi akupresur tekanan darah pasien menjadi 128/80 mmHg. Pasien juga mengatakan setelah melakukan terapi pijat akupresur pasien merasakan enak dan nyaman serta menjadi rileks.

Dari hasil kedua kasus diatas dapat disimpulkan adanya penurunan sistem dalam tubuh, yaitu sistem kardiovaskular. Dimana kedua pasien mengalami hipertensi yang sudah diderita sejak beberapa tahun belakangan ini (Suryaningsih & Armiyati, 2021). Diketahui kedua pasien mengalami hipertensi dikarenakan adanya faktor risiko usia, adanya riwayat genetic atau keluarga, suka mengonsumsi makanan yang asin. Adapun perbedaan faktor risiko pada kedua pasien dimana Tn. J tidak melakukan olahraga dan suka mengonsumsi kopi, tetapi Ny. P melakukan olahraga 1x sebulan sesuai mood dan tidak suka minum kopi tetapi teh. Hipertensi itu sendiri dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya genetik, usia, berat badan berlebih, konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas, mengonsumsi alkohol dan merokok (Yuniati et al., 2023). Gejala yang dialami kedua pasien yaitu nyeri atau sakit dikepala. Sesuai dengan penelitian Kamelia, dkk (2021) dimana gejala yang dialami pada orang hipertensi antara lain sakit kepala, nyeri dada, pusing, lemas (Kamelia et al., 2021) .

Tatalaksana yang diberikan pada kedua pasien adalah diberikannya informasi mengenai diet hipertensi untuk mengurangi atau mengontrol pola makan lansia dalam mengurangi konsumsi makanan yang asin. Selain diberikan diet hipertensi, lansia diberikan senam hipertensi yang dapat dilakukan sendiri untuk melakukan aktivitas fisik dalam memperlancar peredaran darah pada tubuh lansia. Kedua lansia memahami dan dapat mempraktikkan gerakan yang diberikan. Selain kedua itu, lansia diberikan terapi pijat akupresure. Pijat akupresure ini merupakan pijat yang menggunakan penekanan jari jempol pada titik – titik tertentu (Kamelia et al., 2021).

Terapi pijat akupresur dapat menjadi teknik komplementer untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi dengan penurunan sistem pencernaan (Kamelia et al., 2021). Terapi ini selain dapat menurunkan tekanan darah dapat merilekskan

serta dapat mengurangi rasa sakit dikepala (Aminuddin et al., 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwarini et al., 2021 tentang pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap tekanan darah lansia di Puskesmas Kediri I Tabana didapatkan bahwa terapi akupresure dapat menurunkan tekanan darah pada 34 lansia hipertensi di Puskesmas Kediri I Tabana (Suwarini et al., 2021). Pada kedua pasien ini sudah diberikan terapi akupresure dan dapat diikuti atau dipraktikkan oleh lansia tersebut dengan baik, sehingga tekanan darah pasien menurun setelah dilakukan terapi pijat akupresure selama 15 – 30 menit pada titik – titik yang sudah ditentukan.

Studi ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widniah et al., (2023) tentang pemberian terapi akupresure pada lansia hipertensi di keluarga dalam menurunkan tekanan darah dengan melibatkan 30 responden dan didapatkan hasil terjadinya penurunan tekanan darah pada lansia dan menimbulkan rasa rileks dan nyaman (Widniah et al., 2023). Hasil yang didapatkan bahwa adanya pengaruh diberikan terapi pijat akupresure pada penderita hipertensi. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi akupresure dapat mengontrol atau menurunkan tekanan darah bagi lansia yang menderita hipertensi

#### D. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil studi menunjukkan bahwa bertambahnya usia pada individu manusia, maka adanya penurunan fisiologis terhadap sistem pada tubuh. Salah satunya adanya penurunan sistem pada kardiovaskular, sehingga adanya penurunan elastisitas pembuluh darah yang mengakibatkan resistensi vaskuler perifer meningkat dapat mengalami penyakit diantaranya stroke, penyakit jantung, dan hipertensi. Pada lansia yang mengalami hipertensi dapat melakukan terapi pijat akupresure. Pengaruh terapi pijat akupresur adalah bisa mengalami penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita tekanan darah tinggi atau hipertensi. Terapi pijat akupresur ini dapat dijadikan sebagai terapi komplementer untuk menangani atau mengontrol tekanan darah tinggi serta terapi ini dapat dilakukan dengan sendiri baik bagi penderita maupun perawat dalam memberikan terapi kepada pasiennya. Selain tekanan darah menurun, pasien mengatakan merasa lebih rileks dan nyaman.

#### DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- J, H., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Kamelia, N. D., Dwi Ariyani, A., Program, M., S1, S., Stikes Banyuwangi, K., & Program, D. (2021). Terapi Akupresure pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Nursing Information Journal*, 1(1), 18–24.
- Kemendes. (2024). Pedoman Hipertensi 2024. In *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Kementerian Kesehatan.

- Kezia, Triyoga, A., & Rimawati. (2020). Literature Review: Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(2), 97–107. <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i2.487>
- Kikawada, R., & Tsuyusaki, T. (2020). Characteristics of hypertension in the elderly. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 5(2), 35–41.
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 44–50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Rokom. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Redaksi Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>
- Safitri, A., Susanti, E., Latifah, A., Aulia, A., Citra Adzani Putri, R., Rakha Riqa Putra Sulisty, F., Disti Sagitri, S., Nurbaidilah, S., Yundari, S., Hapsah, S., Rahmawati, N., Pitriyah, W., Fauzia, V., Hayatun, S. N., Program Studi Profesi Ners, M., Yatsi Madani Alamat, U., Aria Santika No, J., & Bugel, A. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok Tebak Gambar Dan Senam Hipertensi Dalam Mengatasi Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler : Hipertensi. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(3).
- Suryaningsih, M., & Armiyati, Y. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Usia Lanjut Menggunakan Terapi Musik. *Ners Muda*, 2(2), 53. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6301>
- Suwarini, N. M., Sukmandari, N. M. A., & Wulandari, M. R. S. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kediri I Tabanan. *Jurnal Surya Medika*, 7(1), 243–247. <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i1.2181>
- WHO. (2021). *No Title*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widniah, A. Z., Taufik Hidayat, & Annisa Febriana. (2023). Pemberian Terapi Akupresur Pada Lansia Hipertensi Di Keluarga Dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal SOLMA*, 12(2), 847–852. <https://doi.org/10.22236/solma.v12i2.12379>
- Yuniati, F., Sari, N. W., & Gemini, S. (2023). *Buku Ajar Gerontik DIII Keperawatan*. Mahakarya Citra Utama.