

**PEMBEERDAYAAN MASYARAKAT DENGAN AKUPRESUR  
MANDIRI UNTUK MENGATASI NYERI KEPALA  
PADA PASIEN HIPERTENSI**

COMMUNITY EMPOWERMENT WITH SELF ACUPRESSUR TO TREAT HEAD PAIN  
IN HYPERTENSION PATIENTS

*Errick Endra Cita, Supriyadi, Arie Jefry Ka'arayeno  
Universitas Tribhuwana Tunggaladewi; Jl. Telaga Warna, Tlogomas, Kec. Lowokwaru, Kota  
Malang, Jawa Timur 65144 (0341) 565500  
e-mail: \*(endracitta@gmail.com, 08976231824)*

**ABSTRAK**

**Abstrak:** *Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Banyak orang dengan hipertensi tidak menyadari gejala dan mungkin tidak menyadari ada masalah. Pengobatan hipertensi dapat diberikan melalui terapi nonfarmakologi salah satunya dengan terapi akupresur yang dapat dilakukan secara mandiri. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah dengan pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola penyakit hipertensi dengan gejalanya melalui akupresur secara mandiri. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat yang memiliki penyakit hipertensi. Luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya kemampuan masyarakat dalam mengelola penyakit hipertensi dengan akupresur mandiri. Hasil pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat telah mampu melakukan akupresur secara mandiri untuk pengelolaan penyakit hipertensi.*

**Kata kunci:** *akupresur, nyeri kepala, hipertensi*

**Abstract:** *Hypertension is a serious medical condition and can increase the risk of heart, brain, kidney and other diseases. Many people with hypertension are unaware of the symptoms and may not realize there is a problem. Treatment of hypertension can be given through non-pharmacological therapy, one of which is acupressure therapy which can be done independently. The purpose of this community service is to empower the community to increase their ability to manage hypertension with its symptoms through acupressure independently. The target of this community service is people who have hypertension. The output of this community service is increasing the community's ability to manage hypertension with independent acupressure. The result of this community service is that the community has been able to perform acupressure independently for the management of hypertension.*

**Keywords:** *acupressure, headache, hypertension*

## PENDAHULUAN

Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi di mana tekanan terhadap pembuluh darah terjadi peningkatan. Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, dengan lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita. Insiden hipertensi di dunia sebesar 1,13 Miliar dengan <1 dari 5 orang dengan hipertensi memiliki masalah terkendali (WHO, 2022).

Penderita hipertensi banyak yang tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi oleh karena tidak munculnya gejala yang dirasakan. Gejalanya bisa termasuk sakit kepala dini hari, nyeri dada, sesak napas, jantung berdebar, edema perifer, sakit kepala, penglihatan kabur, nokturia, pusing dan telinga berdengung. Bentuk yang lebih parah mungkin menunjukkan kelelahan, mual, muntah, kebingungan, kecemasan, nyeri dada, dan tremor otot. Jika tidak diobati, komplikasi hipertensi dapat menyebabkan nyeri dada terus-menerus (juga disebut angina), serangan jantung, gagal jantung, dan detak jantung tidak teratur, yang dapat

menyebabkan kematian mendadak (WHO, 2022) (Unger et al., 2020).

Manajemen hipertensi yang tepat mungkin memerlukan intervensi farmakologis dan non-farmakologis. Intervensi nonfarmakologis membantu mengurangi dosis harian obat antihipertensi dan menunda perkembangan dari prehipertensi ke tahap hipertensi (Mahmood et al., 2019). Metode nonfarmakologi harus dimulai pada fase awal penyakit dan harus dilanjutkan dengan pengobatan (Verma et al., 2021).

Akupresur merupakan salah satu pengobatan nonfarmakologi yang dapat digunakan dalam pengendalian tekanan darah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh perawat. Studi yang dilakukan Zubaidah bahwa akupresur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi (Zubaidah et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1 bulan pengobatan akupresur lebih efektif dalam mengurangi sakit kepala kronis daripada 1 bulan pengobatan relaksan otot, dan efeknya tetap 6 bulan setelah pengobatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa akupresur dapat mengurangi nyeri kepala kronis. Melalui pembedayaan masyarakat dalam menerapkan pengobatan mandiri dengan akupresur akan dapat

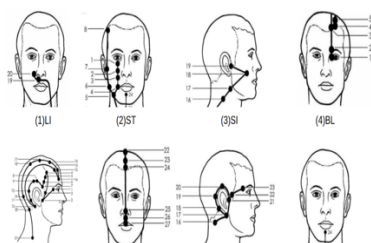
mingkatkan kualitas hidup selama menderita hipertensi (Hsieh et al., 2010).

Tujuan diadakan pengabdian masyarakat pemberdayaan masyarakat dengan akupresur mandiri adalah meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengelola hipertensi dengan gejalanya secara mandiri untuk kualitas hidup yang lebih baik.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di balai pelayanan posyandu balita dan lansia dengan sasaran masyarakat yang menderita hipertensi.

Pendekatan kegiatan abdimas dengan metode demonstrasi dengan memberikan simulasi praktek dalam melakukan akupresure secara mandiri. Titik akupresure yang diajarkan untuk mengontrol tekanan darah pada titik akupoin *thaichong* (Lin et al., 2016) dan menurunkan gejala nyeri kepala pada titik pemicu BL2, GV20, GB20, TH21, dan GB5 (Hsieh et al., 2010)



Gambar 1. Titik Pemicu (Zhang, P. Schulze and Zhang, 2021)



Gambar 2. Titik Taichong (Lin et al., 2016)

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara peserta/masyarakat mempraktekkan kembali sampai benar akupresure yang telah didemonstrasikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

No	Karakteristik	Frekuensi	(%)
1	<b>Umur (Tahun)</b>		
	Dewasa Akhir/36-45	2	7
	Lansia Awal/46-55	11	37
	Lansia Akhir/56-65	12	40
	Manula/ >65	4	13
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	3	10
	Perempuan	27	90
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	
3	<b>Status IMT</b>		
	Kurus	1	3
	Normal	15	50
	Kelebihan Berat Badan	7	23
	Obesitas	7	23
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	
4	<b>Tekanan Darah</b>		
	Pre Hipertensi	2	7
	Hipertensi Tingkat 1	13	43
	Hipertensi Tingkat 2	15	50
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	

Kegiatan dilakukan dengan beberapa tahap yaitu

1. Tahap pertama skrining Hipertensi

Pada tahap ini masyarakat dilakukan pengukuran tekanan darah untuk mengidentifikasi kejadian dari Hipertensi. Hasil skrining menunjukkan mayoritas menderita hipertensi tingkat 2 sebesar 50%. Anamnesa wawancara dengan pasien dengan hipertensi didapatkan hampir semua masyarakat dengan hipertensi memiliki keluhan nyeri kepala, leher terasa kaku dan kadang telinga berdenging. Selain pengukuran tekanan darah penimbangan dan pengukuran tinggi badan juga dilakukan untuk mengetahui status gizi masyarakat dengan hipertensi dengan hasil mayoritas 50% masuk dalam kategori Normal.



Gambar 3. Skrining Hipertensi

2. Tahap kedua edukasi hipertensi dan akupresure

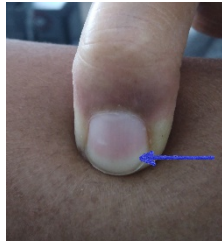
Pada tahap ini masyarakat diberikan informasi terkait tanda gejala hipertensi, modifikasi gaya hidup dan penjelasan terapi akupresure manfaat dan cara pelaksanaan akupresur.



Gambar 4. Edukasi Hipertensi dan Akupresure

3. Tahap ketiga demonstrasi pelaksanaan akupresur.

Demonstrasi pertama, peragaan akupresur pada titik *acupoint taichong*. Titik ini berfungsi untuk menurunkan tekanan darah. Demonstrasi kedua, praktek melakukan akupresur pada titik pemicu BL2, GV20, GB20, TH21, dan GB5. Titik ini berfungsi untuk mengurangi dan menghilangkan nyeri kepala. Kekuatan tekanan jari pada permukaan kulit pada titik *acupoint* sampai munculnya tanda putih pada 1/3 kuku pada jari.



Gambar 5. Kekuatan Tekanan  
Pada Titik Akupresur



Gambar 6. Demonstrasi Akupresur  
Titik *Taichong*

Hasil evaluasi melalui observasi penilaian prosedur pelaksanaan akupresur yang dilakukan oleh masyarakat menunjukkan bahwa semua peserta dapat melakukan dan menirukan tindakan akupresur pada 6 titik yang telah diajarkan.

Akupresur pada titik akupunktur *Taichong* dapat merangsang fungsi hati untuk memfasilitasi kelancaran aliran *qi* (hati) ke seluruh tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Lin menyatakan bahwa diperlukan eksplorasi mekanisme akupresur terhadap tekanan darah. Pengukuran tekanan darah dipantau 30 menit setelah akupresur

menunjukkan perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah akupresur menunjukkan tren penurunan tekanan darah yang berkelanjutan pada 30 menit setelah akupresur (Lin et al., 2016).

Elektroakupunktur pada *Quchi (LI 11)* dan *Taichong (LR 3)* memiliki efek antihipertensi jangka panjang dan meningkatkan variasi ritme siang-malam secara efektif pada pasien muda dengan hipertensi. *Quchi (LI 11)* dan *Taichong (LR 3)* adalah titik pasangan yang efektif untuk hipertensi yang diobati dengan akupunktur (Yang, 2010).

Akupresur melalui supresi dan pijat telah dilakukan sebagai pengobatan nonfarmakologis untuk mengurangi sakit kepala pasien di titik akupresur selama satu minggu dalam 10 menit setiap sesi, menunjukkan penurunan intensitas nyeri melalui *VAS (Visual Analogue Scale)* penurunan tingkat nyeri dari 6 ke 2 setelah akupresur. Akupresur dapat menjadi terapi alternatif dan komplementer untuk menurunkan intensitas dan frekuensi serangan nyeri kepala tipe tegang (Suaib et al., 2022)

Titik akupresure GB 20 disebut “Gerbang Kesadaran”. Pijat titik-titik ini sangat membantu untuk pengobatan nyeri kepala tegang yang terletak di pangkal kepala, di

leher, atau di belakang mata. Untuk menemukan titik-titik ini, tempatkan ibu jari Anda pada lekukan antara pangkal otot *sternocleidomastoideus* dan *trapezius*. Jempol harus masuk ke dalam lekukan atau lekukan kecil. Tekanan langsung ke atas ke arah belakang mata, tekan dan tahan, atau pijat dalam lingkaran yang sangat kecil. Pasien mungkin mulai bernapas lebih mudah saat titik-titik ini dipijat. Perawatan titik akupresur ini dapat dilakukan dengan pasien dalam posisi duduk, terlentang, atau tengkurap. Pasien juga dapat melakukan perawatan sendiri pada titik-titik akupresur ini (Hendrich et al., 2011).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Peningkatan kemampuan masyarakat secara mandiri dalam pengelolaan penyakit hipertensi dengan akupresur mandiri telah berhasil, hal ini dapat ditunjukkan adanya perubahan kemampuan sebelum dan sesudah diajarkannya akupresure yang sebelumnya tidak bisa dan tidak mengetahui titik akupresur untuk nyeri kepala pada penderita hipertensi. Peningkatan kemampuan diukur melalui observasi kepada masyarakat ketika mendemonstrasikan akupresur pada titik yang telah diajarkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Peningkatan

pengetahuan masyarakat terhadap pengenalan tanda gejala hipertensi telah berhasil dilakukan untuk pencegahan dini memburuknya penyakit hipertensi. Akupresur sebagai salah satu metode pengobatan yang dapat menurunkan tekanan darah dan mengelola nyeri kepala akibat penyakit hipertensi.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih pada LPPM Universitas Tribhuwana Tungadewi dan kepala Desa yang telah mendukung kegiatan ini. Ucapan Terimakasih kami sampaikan Masyarakat yang telah berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hendrich Sandra, Kahanov Leamor and Eberman Lindsey E, 2011. Acupressure for Tension Headache. *international journal of athletic therapy & training*, [online] 3, pp.37–40.
- Hsieh, L.L.C., Liou, H.H., Lee, L.H., Chen, T.H.H. and Yen, A.M.F., 2010. Effect of acupressure and trigger points in treating headache: A randomized controlled trial. *American Journal of Chinese Medicine*, 38(1).
- Lin, G.H., Chang, W.C., Chen, K.J., Tsai, C.C., Hu, S.Y. and Chen, L.L., 2016. Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2016.
- Mahmood, S., Shah, K.U., Khan, T.M., Nawaz, S., Rashid, H., Baqar, S.W.A. and Kamran, S., 2019. *Non-pharmacological management of hypertension: in the light of current research. Irish Journal of Medical Science*,
- Suaib Wahyuni Ramadhani and Kurniawan Shahdevi Nandar, 2022. Acupressure As Method For Reducing Head Pain In Tension Type Headache: Case Report. *Journal of Pain, Headache and Vertigo*, [online] 3.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N.A., Poulter, N.R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G.S., Tomaszewski, M., Wainford, R.D., Williams, B. and Schutte, A.E., 2020. 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6).
- Verma, N., Rastogi, S., Chia, Y.C., Siddique, S., Turana, Y., Cheng, H. min, Sogunuru, G.P., Tay, J.C., Teo, B.W., Wang, T.D., Tsoi, K.K.F. and Kario, K., 2021. *Non-pharmacological management of hypertension. Journal of Clinical Hypertension*,
- WHO, 2022. *Hypertension*.
- Yang, D.H., 2010. Effect of electroacupuncture on Quchi (LI 11) and Taichong (LR 3) on blood pressure variability in young patients with hypertension. *Zhongguo zhen jiu = Chinese acupuncture & moxibustion*, 30(7).
- Zhang, M., P. Schulze, J. and Zhang, D., 2021. FaceAtlasAR: Atlas of Facial Acupuncture Points in Augmented Reality.

Zubaidah, Z., Maria, I., Rusdiana, R.,  
Pusparina, I. and Norfitri, R., 2021. The  
Effectiveness of Acupressure Therapy  
in Lowering Blood Pressure in Patients

with Hypertension. *Indonesian Journal  
of Community Health Nursing*, 6(1).