



## **ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PEMBERIAN TERAPI AKUPRESUR DALAM MENGURANGI NYERI DAN PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI**

**Yaya Ratnasari<sup>1</sup>, Indaryani<sup>2</sup>, Djusmalinar<sup>3</sup>, Yayan Kurniawan<sup>4</sup>**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu<sup>1,2,3,4</sup>

\*Email Korespondensi: [yayaratnasari29@gmail.com](mailto:yayaratnasari29@gmail.com)

---

### **ABSTRAK**

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah lebih dari batas normal dengan nilai sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Hipertensi disebabkan oleh adanya penyempitan pembuluh darah dan kekakuan pada pembuluh darah. Nyeri kepala dapat mengakibatkan sirkulasi darah ke otak tidak lancar dan jika tidak ditangani dapat menyebabkan stroke bahkan kematian. Tujuan Penelitian: ini adalah untuk melakukan Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi Akupresur dalam mengurangi nyeri dan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode: penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan rancangan studi kasus, peneliti melakukan asuhan keperawatan pada 2 orang pasien dan membandingkan respon hasil dari setiap tindakan yang diberikan kepada kedua responden. Hasil: penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri kepala pada responden 1 dari skala 6 menjadi 1 dan responden 2 dari skala nyeri 6 menjadi skala 1. Penurunan tekanan darah pada responden dari 150/110 menjadi 120/80 dan responden 2 dari 150/100 menjadi 120/80 setelah dilakukan terapi akupresur pada pasien hipertensi. Kesimpulan dari studi kasus ini adalah terapi akupresur berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri kepala dan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Kata Kunci : Hipertensi, Manajemen Nyeri, Terapi Akupresur.**

---

### **ABSTRACT**

*Hypertension is an increase in blood pressure more than the normal limit with a systolic value > 140 mmHg and a diastolic > 90 mmHg on two measurements with an interval of five minutes in a state of sufficient rest/quiet. Hypertension is caused by narrowing of blood vessels and stiffness in blood vessels. Headaches can cause blood circulation to the brain is not smooth and if not treated can lead to stroke and even death. Purpose: of this study was to perform nursing care with acupressure therapy in reducing pain and reducing blood pressure in hypertensive patients. Methods: used is a descriptive study using a case study design, the*

researcher performs nursing care on 2 patients and compares the responses to the results of each action given to the two respondents. Results: showed that there was a decrease in the headache scale in respondent 1 from a scale of 6 to 1 and respondent 2 from a pain scale of 6 to a scale of 1. A decrease in blood pressure in respondents from 150/110 to 120/80 and respondent 2 from 150/100 to 120 /80 after acupressure therapy in hypertensive patients. The conclusion: of this case study is that acupressure therapy has an effect on reducing the scale of headache and blood pressure in hypertensive patients.

**Keywords:** Hypertension, Pain Management, Acupressure Therapy.

## PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan “darah tinggi” karena kondisi ini memang mengindikasikan tingginya tekanan darah. Tekanan darah sendiri dapat dibagi menjadi tekanan sistol (tekanan di pembuluh darah saat jantung memompa darah) dan diastol (tekanan di pembuluh darah saat jantung dalam keadaan istirahat). Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan sistol terukur  $\geq 140$  mmHg atau tekanan diastol terukur  $\geq 90$  mmHg (WHO, 2019). *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2019, sebanyak 1 milyar orang di dunia dan 972 juta (26%) orang dewasa berada di negara berkembang menderita hipertensi. Angka ini terus meningkat tajam, dan diprediksi pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (WHO, 2019).

Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 didapati bahwa prevalensi hipertensi mencapai angka 34,11% pada penduduk >18 tahun. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu pada tahun 2020 di dapatkan data hipertensi dari grafik pada tahun 2017 sebanyak 5,70%, tahun 2018 15%, tahun 2019 sebanyak 19,60%, dan 2020 sebanyak 8,41%. Dari data DinKes Kota Bengkulu pada tahun 2020 jumlah penderita hipertensi sebanyak 83.320 kasus.

Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi antara lain usia lanjut, adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga (genetik), dan jenis kelamin. Faktor yang dapat dimodifikasi antara lain obesitas (kelebihan berat badan) yang diikuti dengan kurangnya olahraga, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kopi dan makanan yang mengandung natrium (Firmansyah & Rustam, 2017). Menurut Agnesia (2012) umur seseorang merupakan salah satu faktor risiko hipertensi, di mana risiko hipertensi tersebut akan terjadi pada usia  $\geq 50$  tahun. Insiden hipertensi yang semakin meningkat dengan bertambahnya usia seseorang disebabkan oleh perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah, dan hormon. Semakin bertambah umur maka terjadi peningkatan zat kolagen di dalam tubuh. Dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada dinding pembuluh darah sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku.

Prevelensi terjadinya hipertensi pada laki-laki sama dengan perempuan. Namun perempuan lebih terlindung dari penyakit kardiovaskuler sebelum menopause karena sebelum menopause, perempuan dilindungi oleh *hormone estrogen* yang berperan dalam meningkatkan kadar *HDL (high density lipoprotein)*. Perempuan akan mengalami peningkatan hipertensi setelah menopause yaitu usia di atas 45 tahun, jadi hipertensi banyak dijumpai pada wanita, wanita pada umumnya apabila ada masalah yang tengah dihadapi secara berlebihan akan memicu stress kemudian akan terjadi hipertensi (Junaedi dkk, 2013). Gejala yang sering muncul pada hipertensi salah satunya adalah nyeri kepala (Setyawan, 2014). Nyeri kepala yang terjadi pada pasien

hipertensi adalah rasa tidak nyaman seperti tertusuk ataupun dipukul pada area kepala yang meliputi wajah (dahi) dan tengkuk leher dan merupakan keluhan sangat umum terjadi pada pasien dengan hipertensi (Perdossi, 2013).

Nyeri kepala pada pasien hipertensi disebabkan karena kerusakan vaskuler pada seluruh pembuluh perifer. Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan *arteriola* menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Bila pembuluh darah menyempit maka aliran arteri akan terganggu. Pada jaringan yang terganggu akan terjadi penurunan O<sub>2</sub> (oksigen) dan peningkatan CO<sub>2</sub> (karbondioksida) sehingga mengakibatkan terjadinya nyeri kepala (Dody Setyawan, Muslim Argo Bayu Kusuma, 2014). Pada pasien hipertensi nyeri yang dialami yaitu nyeri ringan hingga berat. Dengan penilaian skala angka nyeri 0-10 (*Numeric Rating Scale*). Skala nyeri 1-3 (nyeri ringan) nyeri masih dapat ditahan, skala nyeri 4-6 (nyeri sedang) nyeri sedikit kuat, skala nyeri 7-10 nyeri berat sehingga memerlukan terapi medis.

Komplikasi hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Penyakit ini menyebabkan jantung akan bekerja lebih keras dan proses perusakan pembuluh darah berlangsung lebih cepat. Hipertensi menyebabkan resiko penyakit jantung 2 kali dan resiko penyakit stroke 8 kali dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami hipertensi. Hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh baik secara langsung maupun tidak langsung. Beberapa penyakit berbahaya yang muncul akibat hipertensi seperti Stroke, Infark Miokard, Ginjal Kronik, Retinopati (Nuraini, 2015). Jika masalah tersebut tidak ditangani maka efek jangka panjang yang timbul adalah pecahnya pembuluh darah dalam otak hingga menyebabkan kelumpuhan atau dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke (Wahdah, 2015).

Penatalaksanaan pengobatan secara non farmakologis, antara lain, terapi akupresur, relaksasi napas dalam, pengaturan diet rendah garam, diet tinggi kalium, diet kaya buah dan sayur, diet rendah kolesterol, penurunan berat badan, olahraga, dan memperbaiki gaya hidup yang kurang sehat (Padila, 2013). Wirakhmi (2018) menambahkan salah satu metode non farmakologik yang berpotensi menurunkan tekanan darah dan keluhan nyeri serta meningkatkan kenyamanan tubuh pada penderita hipertensi adalah akupresur. Akupresur adalah suatu tindakan pengobatan tradisional yang dilakukan dengan cara menekan titik-titik akupuntur menggunakan jari atau benda tumpul yang tidak melukai tubuh. Kelebihan dari akupresur ini lebih rendah risiko efek samping, mudah dilakukan dan dipelajari, bermanfaat untuk menghilangkan nyeri dan relaksasi (Roza *et al.*, 2019). Akupresur merupakan terapi yang sederhana, mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping karena tidak melukai tubuh (Fengge, 2012 dalam Majid, 2014). Menurut Wang dkk dalam Triastuti (2013), akupresur telah terbukti sebanding ibuprofen.

Menurut Fengge (2012), dampak dilakukan terapi akupresur secara rutin terbukti untuk pencegahan penyakit dilakukan secara teratur yaitu sebelum sakit dapat mencegah masuknya sumber penyakit dan mempertahankan kondisi tubuh. Akupresur juga dapat digunakan untuk menyembuhkan keluhan nyeri yang dapat dilakukan dalam keadaan sakit. Sebagai rehabilitasi (pemulihan) akupresur dilakukan untuk meningkatkan kondisi kesehatan sesudah sakit. Selain itu, akupresur juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh (promotif) walaupun tidak sedang dalam keadaan sakit. Stimulasi titik akupresur akan mampu merangsang endorphin yang membuat pasien merasa tenang dan nyaman. Stimulasi titik akupresur juga akan merangsang dilepaskannya histamin sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah. Proses tersebut berakibat menurunkan tekanan darah dan nyeri kepala dengan cara terjadinya vasodilatasi dan menurunnya resistensi pembuluh darah (Nurarif & Kusuma, 2013).

Dengan memijat titik-titik tertentu akan menyeimbangkan aliran energi sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri (Murdiyanti, 2019). Penekanan dilakukan dengan ujung jari. Penekanan pada saat awal harus dilakukan dengan lembut, kemudian secara bertahap kekuatan penekanan ditambah sampai terasa sensasi yang ringan, tetapi tidak sakit. Pada individu yang sensitif seperti bayi, maupun orang tua maka tekanan dapat

dibuat lebih lembut. Penekanan dapat dilakukan 30 detik sampai 2 menit.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arfiyan Sukmadi,dkk (2018), terapi akupresur dilakukan sesuai sop dengan ketentuan setiap pasien diberi terapi selama 1 kali selama 3 hari selama 10-15 menit, hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi akupresur efektif menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian Haryani, S., & Misniarti, M. (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor nyeri antara sebelum dengan setelah diberikan intervensi akupresur. Intervensi akupresur efektif menurunkan skala nyeri 14,1%. Akupresur dilakukan pada waktu pagi hari, tekanan darah lebih tinggi karena pada pagi hari tubuh akan melepaskan hormon seperti *adrenalin* sehingga menyebabkan vasokonstriksi. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah dan mengurangi nyeri pasien hipertensi. Oleh karena itu peneliti ingin mengaplikasikan terapi akupresur sebagai alternatif pengobatan untuk mengurangi nyeri dan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Peran perawat dalam merawat pasien hipertensi sebagai *care giver* atau pemberi asuhan keperawatan secara biologis, psikologis, sosial dan spiritual melalui intervensi yang diberikan dalam hal ini memberikan motivasi kepada pasien untuk menerapkan pengobatan non farmakologi. Peran perawat sebagai *educator* (pendidik) bagi pasien yang mengalami hipertensi dengan membantu dalam meningkatkan kemandirian untuk mengatasi penyakitnya sehingga terjadi perubahan dari pasien setelah dilakukan pendidikan dan peran melakukan penyuluhan kesehatan pada pasien hipertensi

Dari hasil survei peneliti di Puskesmas Telaga Dewa penderita hipertensi pada 2019 sebanyak 1414 kasus, dan pada tahun 2020 sebanyak 935 kasus. Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat pada tanggal 28 November 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa kota Bengkulu pemberian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi untuk menangani penurunan tekanan darah dan nyeri hipertensi hanya dengan pemberian penkes tentang hipertensi dan pemberian obat anti hipertensi, belum pernah diberikan terapi non farmakologi seperti terapi akupresur. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dimana jumlah penderita hipertensi masih tinggi dan pemberian tindakan akupresur belum dilakukan pada pasien hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu sehingga penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang "Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi Akupresur Dalam Mengurangi Nyeri Dan Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu".

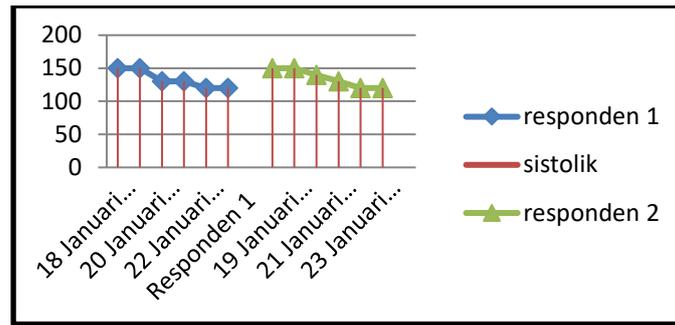
## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi, dan evaluasi keperawatan.

## HASIL PENELITIAN

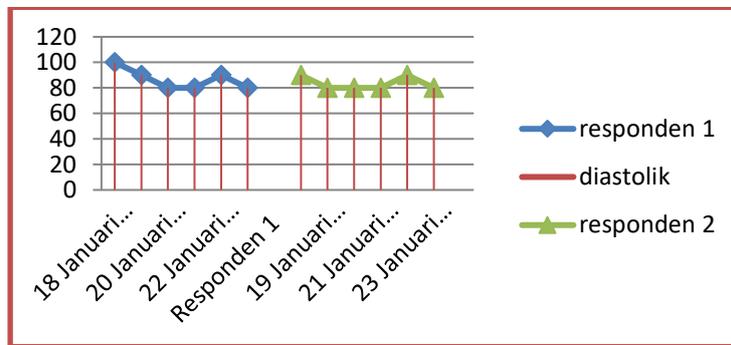
Diagram hasil penurunan tekanan darah dan penurunan skala nyeri pada kedua responden.

**Grafik 1.** penurunan tekanan darah sistolik responden 1 dan 2



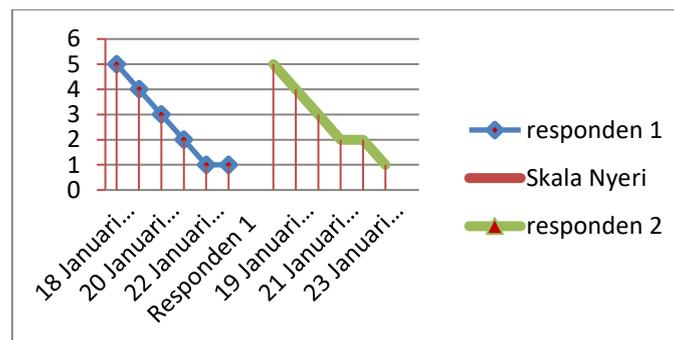
Berdasarkan grafik 1 dapat dilihat bahwa ada penurunan tekanan darah dari hari pertama sampai hari keenam, yaitu 150 mmHg menjadi 120 mmHg pada responden 1. Dari 150 mmHg menjadi 120 mmHg pada responden 2. Kedua responden sama-sama mengalami penurunan tekanan darah dikarenakan adanya pengaruh dari terapi akupresur.

**Grafik 2.** Penurunan tekanan darah diastolik responden 1 dan 2



Berdasarkan grafik 2 dapat dilihat bahwa ada penurunan tekanan darah diastolik dari hari pertama sampai hari keenam, yaitu 110 mmHg menjadi 80 mmHg pada responden 1. Dari 100 mmHg menjadi 80 mmHg pada responden 2. Kedua responden sama-sama mengalami penurunan tekanan darah dikarenakan adanya pengaruh dari terapi akupresur.

**Grafik 3.** Penurunan Skala Nyeri pada responden 1 dan 2



Berdasarkan grafik 3 hasil skala nyeri pada responden 1 dan 2 mengalami penurunan selama perawatan. Pada responden 1 dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 1 dan responden 2 dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 1.

## PEMBAHASAN

Kedua responden sama-sama mengalami penurunan tekanan darah dikarenakan adanya pengaruh dari terapi akupresur. Hal ini disebabkan karena pengaruh dari terapi akupresur

dapat membuat vasodilasi pada dinding pembuluh darah. Hal ini sesuai dengan teori Nurarif & Kusuma (2013) stimulasi titik akupresur akan mampu merangsang endorfin yang membuat pasien merasa tenang dan nyaman. Stimulasi titik akupresur juga akan merangsang dilepaskannya histamin sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah. Proses tersebut berakibat menurunkan tekanan darah dan nyeri kepala dengan cara terjadinya vasodilatasi dan menurunnya resistensi pembuluh darah.

Penurunan skala nyeri tersebut terjadi karena pengaruh pemberian terapi akupresur yang dapat memperlancar aliran darah yang tersumbat dan memperlancar aliran O<sub>2</sub> (oksigen) di dalam tubuh. Sesuai dengan teori Nurarif & Kusuma (2013) stimulasi titik akupresur akan mampu merangsang endorfin yang membuat pasien merasa tenang dan nyaman. Stimulasi titik akupresur juga akan merangsang dilepaskannya histamin sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah. Proses tersebut berakibat menurunkan nyeri kepala. Dengan memijat titik-titik tertentu menyeimbangkan aliran energi sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri (Murdiyanti, 2019).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Haryani, S., & Misniarti, M. (2020) yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas akupresur terhadap skala nyeri pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan besar sampel 55 responden dengan intervensi *pre post*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor nyeri antara sebelum dengan setelah diberikan intervensi akupresur. Intervensi akupresur efektif menurunkan skala nyeri 14,1%.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi akupresur berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri kepala dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Untuk meningkatkan kualitas *evidence based* praktik keperawatan khususnya mahasiswa D3 keperawatan yang akan membuat Laporan Tugas Akhir diakhir pendidikannya disarankan untuk memperdalam lagi tentang terapi keperawatan komplementer khususnya terapi akupresur dalam mengurangi nyeri dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan karakteristik yang lebih spesifik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, NK. 2012. *Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang*. Program Pendidikan Sarjana Kedokteran. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.
- Arfiyan, and Heriviyatno J. Siagian. "Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi"
- Firmansyah, M.R. & Rustam. 2017. Hubungan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*. 7(2): 263-268
- Fengge, A. (2012). *Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Corp.
- Haryani, S., and M. Misniarti. "Efektivitas Akupresure dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas." *Jurnal Keperawatan Reflesia 2.1* (2020): 21-30.
- Junaedi, Edi dkk. (2013) *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*, Jakarta Selatan :Fmedia.
- Murdiyanti, D. (2019). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Bantul Yogyakarta." *Jurnal Kesehatan* 9.2 (2021): 109-114.
- Nurarif H. Amin & Kusuma Hardi. 2013. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA (North American Nursing Diagnosis Association) NIC-NOC*. Mediacion Publishing.
- Nuraini, Bianti. 2015. "Risk Factors of Hypertension." *Jurnal Majority* 4(5): 10– 19.
- N., Dody Setyawan dan Muslim Argo Bayu Kusuma. (2014). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat

- Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Tugurejo Semarang. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*
- Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI). 2016. *Diagnosis dan Penatalaksanaan Nyeri Kepala. Kelompok Studi Nyeri Kepala: Konsensus Nasional V Pokdi*
- Padila. 2013. *Asuhan Keperawatan Penyakit tDalam*. Yogyakarta: NuhaMedika.
- Riskesdas, 2018, *Laporan Nasional 2018*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan
- RozaMulyadi B, Nurdin Y, Mahathir M. Pengaruh Pemberian Akupresur oleh Anggota Keluarga terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Chephalgia) di Kota Padang Panjang. *JI Univ Batanghari Jambi*. 2019;19(3):714
- World Health Organization. (2019). *Hypertension*.
- Wahdah. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Jakarta : Multi Press. 2015
- Wirakhmi, I. N. (2018). Pengaruh Stimulasi Titik Akupresur Liv 3 (Taichong) Terhadap nyeri Pada Pasien Hipertensi. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2010.04.30>.