

EDUKASI DAN PELATIHAN AKUPRESUR UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI SEKOLAH LANSIA KAMPUNG SIDOMULYO KEC. PUNGGUR LAMPUNG TENGAH

M. Ridwan¹, Septi Widiyanti², Gangsar Indah Lestari³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, Lampung-Indonesia

Email : ridwan@poltekkes-tjk.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi masih menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular di Indonesia. Jika tidak dikendalikan, hipertensi dapat menyebabkan kerusakan organ target seperti jantung, otak, ginjal, dan pembuluh darah. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan kekakuan arteri, mengurangi suplai oksigen ke jantung, memicu angina, serangan jantung, gagal jantung, aritmia, stroke, dan gagal ginjal. Tujuan : kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan pijat Akupresur untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan dengan cara ceramah, diskusi dan pelatihan teknik pijat akupresur yang diikuti oleh 22 lansia. Evaluasi dinilai berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilaksanakan sebelum dan setelah kegiatan edukasi dan pelatihan. Indikator keberhasilan peserta ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan dan trampilnya Lansia dalam mempragakan pijat Akupresur untuk menurunkan tekanan darah. **Manfaat:** kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Lansia tentang teknik Akupresur untuk menurunkan tekanan darah. **Hasil:** Diperoleh nilai rata-rata *pretest* sebesar 64,9 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 82,5. **Kesimpulan:** meningkatnya pengetahuan Lansia tentang Akupresur untuk menurunkan tekanan darah sebesar 17,6. Diharapkan Lansia secara rutin dapat menarapkan pijat Akupresur sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah dalam pencegahan terjadinya hiperensi

Kata Kunci : Edukasi, Pelatihan, Akupresur, Menurunkan Tekanan darah.

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is still the main cause of morbidity and mortality due to cardiovascular disease in Indonesia. If not controlled, hypertension can cause damage to target organs such as the heart, brain, kidneys and blood vessels. High blood pressure can cause arterial stiffness, reduce oxygen supply to the heart, trigger angina, heart attack, heart failure, arrhythmia, stroke and kidney failure. **Objective:** This activity aims to provide education and training on acupressure massage to reduce blood pressure in the elderly. **Methods:** The activity was carried out by means of lectures, discussions and training in acupressure massage techniques which were attended by 22 elderly people. Evaluation is assessed based on the results of the *pretest* and *posttest* carried out before and after education and training activities. The participant's indicator of success was shown by an increase in the knowledge and skills of the elderly in performing acupressure massage to lower blood pressure. **Results:** The average *pretest* score was 64.9 and the *posttest* average score was 82.5. **Conclusion:** increased knowledge of elderly people about acupressure to reduce blood pressure by 17.6. It is hoped that seniors can routinely apply acupressure massage as an alternative to lowering blood pressure to prevent hypertension

Keywords : Education, Training, Acupressure, Lowers Blood Pressure.

M. Ridwan¹, Septi Widiyanti², Gangsar Indah Lestari³

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling signifikan di dunia karena berdampak besar terhadap morbiditas, mortalitas, dan beban ekonomi global. Menurut *Global Report on Hypertension* yang diterbitkan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023, lebih dari satu miliar orang dewasa di dunia hidup dengan hipertensi. Secara global, hanya sekitar 54% penderita hipertensi yang telah terdiagnosis, 42% yang mendapatkan pengobatan, dan 21% yang tekanan darahnya terkontrol dengan baik. WHO mendefinisikan hipertensi tidak terkontrol sebagai kondisi tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, termasuk pada individu yang belum terdiagnosis atau belum mendapatkan terapi. Kondisi ini menegaskan perlunya penguatan upaya pengendalian hipertensi secara global, terutama di wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam tiga dekade terakhir (*World Health Organization*, 2019).

Di tingkat nasional, hipertensi masih menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular di Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mengalami penurunan dari 34,1% pada tahun 2018 menjadi 30,8% pada tahun 2023. Meskipun terjadi penurunan, terdapat perbedaan antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter sebesar 22,9% dan hasil pengukuran tekanan darah sebesar 33,9%, terutama pada kelompok usia lanjut ≥ 60 tahun. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa banyak masyarakat belum menyadari status hipertensinya, sehingga peningkatan deteksi dini dan kesadaran masyarakat sangat penting sebagai langkah *preventif* terhadap komplikasi penyakit jantung dan stroke (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Di Provinsi Lampung, hipertensi juga menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2023, jumlah penduduk usia ≥ 15 tahun yang diperkirakan menderita hipertensi mencapai 1.824.486 orang dari total populasi 6.626.202 jiwa. Dari data jumlah tersebut, 1.440.672 orang (78,96%) telah mendapatkan pelayanan hipertensi sesuai standar. Hanya tiga wilayah yang mencapai cakupan 100% pelayanan hipertensi, yaitu Kota Bandar Lampung, Kota Metro, dan Kabupaten Mesuji. Sementara itu, kabupaten dengan cakupan pelayanan terendah adalah Lampung Timur (30,3%) dan Pringsewu (38,6%), sedangkan Lampung Tengah menunjukkan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi sebesar 30,4%. Walaupun data tahun 2024 capaian pelayanan hipertensi di Provinsi Lampung menunjukkan adanya penurunan signifikan, tapi dari total 2.621.608 penduduk usia ≥ 15 tahun, hanya 1.453.817 orang (55,5%) yang telah mendapatkan pelayanan hipertensi sesuai standar. Kondisi ini menggambarkan adanya kendala dalam skrining hipertensi dan keterbatasan jangkauan layanan kesehatan yang terpusat di puskesmas, serta belum terintegrasinya pelayanan dari rumah sakit, klinik dan praktik dokter mandiri (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2024).

Situasi di Kabupaten Lampung Tengah juga terlihat dari data di tingkat puskesmas. Di Puskesmas Punggur, kasus hipertensi tercatat sebanyak 270 kasus pada tahun 2021, meningkat menjadi 294 kasus pada tahun 2022, dan hingga Maret 2023 sudah mencapai 104 kasus. Peningkatan ini menunjukkan bahwa meskipun pelayanan tersedia, kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan tekanan darah masih rendah dan kontrol hipertensi belum optimal (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2023). Menurut Isnaini dan Hermawati (2024), rendahnya capaian hipertensi terkontrol sebagian besar disebabkan oleh kurangnya kesadaran masyarakat akan penyakit ini, anggapan bahwa hipertensi bukan kondisi serius, serta ketidakpatuhan dalam mengonsumsi obat

antihipertensi. Berdasarkan data yang diperoleh dari Desa Sidomulyo, tercatat sebanyak 179 orang mengalami hipertensi selama periode Januari hingga Agustus tahun 2025. Angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di wilayah tersebut. Lebih lanjut, pada bulan Agustus 2025 saja, terdapat 59 orang yang datang berobat ke Puskesmas Sidomulyo karena hipertensi.

Data ini mengindikasikan bahwa sebagian masyarakat mulai menyadari pentingnya penanganan dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, namun jumlah penderita yang cukup besar menunjukkan masih adanya tantangan dalam aspek pencegahan, pengendalian faktor risiko, serta penerapan gaya hidup sehat di masyarakat. Kondisi ini memperlihatkan bahwa dibutuhkan upaya *promotif* dan *preventif* yang berkesinambungan untuk menurunkan angka kejadian hipertensi di masyarakat. Kondisi ini meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan kepatuhan masyarakat dalam mengendalikan hipertensi sangat penting untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah komplikasi (Isnaini & Hermawati, 2024). Menurut Maria et al., (2024) perlu pendekatan edukatif dan sosial, dukungan keluarga menjadi faktor penting dalam pengendalian hipertensi. Menurut Maryati, L., & Adythia, L. P. (2022) menyimpulkan bahwa akupresur pada titik tertentu (seperti L14 Hegu) efektif menenangkan dan memperlancar aliran darah, menjadikannya terapi komplementer yang aman dan efektif bagi lansia dengan hipertensi.

Terapi ini dilakukan dengan memberikan tekanan lembut pada titik tertentu di tubuh untuk menstimulasi saraf dan meningkatkan sekresi hormon endorfin serta dopamin, yang berperan dalam menimbulkan efek relaksasi. Mekanisme ini menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, sehingga tekanan darah berangsur menurun (Aminuddin, Sudarman, & Syakib, 2020; Saputra & Mulyadi, 2020). Pendampingan rutin melalui kelompok pemantauan hipertensi atau *Fit Heart Group* terbukti dapat meningkatkan pengetahuan kader lansia mengenai pentingnya menjaga tekanan darah tetap terkendali (Maria et al., 2024). Selain itu, kegiatan Posbindu PTM yang dilakukan secara intensif dapat memonitor faktor risiko penyakit tidak menular di masyarakat dan memperkuat sistem pencegahan dini (Pradono et al., 2020).

Selain faktor usia, hipertensi dipengaruhi oleh faktor tidak dapat dimodifikasi (jenis kelamin, riwayat keluarga, penyakit penyerta) dan faktor dapat dimodifikasi, seperti konsumsi garam berlebih, pola makan tinggi lemak jenuh dan rendah serat, kurang aktivitas fisik, obesitas, stres, merokok, konsumsi alkohol, serta asupan kafein tinggi (Fitriani et al., 2020; Nasution & Dewi, 2019; Hidayati et al., 2022). Jika tidak dikendalikan, hipertensi dapat menyebabkan kerusakan organ target seperti jantung, otak, ginjal, dan pembuluh darah. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan kekakuan arteri, mengurangi suplai oksigen ke jantung, memicu angina, serangan jantung, gagal jantung, aritmia, stroke, dan gagal ginjal (WHO, 2019).

Berbagai literatur menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup merupakan upaya yang sangat efektif dalam pencegahan maupun pengelolaan hipertensi. Modifikasi gaya hidup yang direkomendasikan meliputi peningkatan konsumsi sayur dan buah, pengurangan garam, penurunan berat badan, peningkatan aktivitas fisik, berhenti merokok, mengurangi alkohol, mengelola stres, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin (WHO, 2019). JNC 7 juga merekomendasikan Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) yang kaya serat, sayuran, buah-buahan, susu rendah lemak, ikan, unggas, kacang-kacangan, dan rendah natrium, gula, lemak jenuh, serta daging merah. Diet ini

efektif menurunkan tekanan darah melalui keseimbangan zat gizi seperti kalium (K), kalsium (Ca), dan magnesium (Mg). Asupan natrium berlebih menyebabkan peningkatan volume darah melalui retensi cairan ekstraseluler yang akhirnya meningkatkan tekanan darah Vidhiastutik, Yusiana (2023). Kekurangan kalsium dapat memicu pelepasan kalsium dari tulang ke darah, mengentalkan pembuluh darah, menurunkan elastisitas dan meningkatkan tekanan darah, selain itu rendahnya kadar magnesium menyebabkan kerja otot jantung tidak optimal dan meningkatkan tekanan darah (Sangadah, 2022).

Melihat tingginya prevalensi hipertensi secara global, nasional, dan khususnya di Provinsi Lampung serta wilayah kerja Puskesmas Punggur, disertai rendahnya deteksi dini, pengetahuan, dan kepatuhan masyarakat terhadap pengelolaan hipertensi, maka intervensi kesehatan masyarakat menjadi sangat penting. Diperlukan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi hipertensi, pemantauan tekanan darah secara berkala, Maka Civitas Poltekkes Tanjungkarang khususnya Prodi Kebidanan Kampus Metro merupakan bagian dari masyarakat yang berdomisili di wilayah Lampung memiliki tanggung jawab dapat membantu mensukseskan program pemerintah dalam peningkatan kesehatan lansia yang sehat dan berkualitas salah satunya dengan cara pemberian edukasi akupresur untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Sekaligus sebagai bukti nyata dari salah satu unsur Tri Dharma Perguruan Tinggi yang telah ditetapkan pemerintah antara dosen bersama mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kampus Metro Poltekkes Tanjungkarang.

2. MASALAH

Berdasarkan Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah menunjukkan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi sebesar 30,4%. Walaupun data tahun 2024 capaian pelayanan hipertensi di Provinsi Lampung menunjukkan adanya penurunan signifikan, tapi dari total 2.621.608 penduduk usia ≥ 15 tahun, hanya 1.453.817 orang (55,5%) yang telah mendapatkan pelayanan hipertensi sesuai standar. Kondisi ini menggambarkan adanya kendala dalam skrining hipertensi dan keterbatasan jangkauan layanan kesehatan yang terpusat di puskesmas, serta belum terintegrasinya pelayanan dari rumah sakit, klinik dan praktik dokter mandiri.

Situasi di Puskesmas Punggur, kasus hipertensi tercatat sebanyak 270 kasus pada tahun 2021, meningkat menjadi 294 kasus pada tahun 2022, dan hingga Maret 2023 sudah mencapai 104 kasus. Peningkatan ini menunjukkan bahwa meskipun pelayanan tersedia, kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan tekanan darah masih rendah dan kontrol hipertensi belum optimal

Adapun lokasi kegiatan pengabmas seperti pada peta berikut ini:



Gambar 1. Peta dan jarak Lokasi Kegiatan Pengabmas

M. Ridwan¹, Septi Widiyanti², Gangsar Indah Lestari³

3. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Lansia Dewi Sinta Kampung Sidomulyo Kec. Punggur Kab. Lampung Tengah dengan sasaran lansia sebagai peserta kegiatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi kesehatan dan pelatihan praktik teknik Akupresur untuk menurunkan tekanan darah.

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan beberapa kegiatan, antara lain:

- 1) Melakukan koordinasi dengan kepala UPTD Puskesmas Punggur dan Kepala Sekolah Lansia Kampung Sidomulyo terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- 2) Menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.
- 3) Menyiapkan materi edukasi mengenai teknik akupresur untuk menurunkan tekanan darah.
- 4) Menyiapkan media edukasi seperti leaflet, slide presentasi, serta daftar tilik praktik akupresur untuk menurunkan tekanan darah.
- 5) Menyusun instrumen evaluasi berupa kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah kegiatan

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Pengabmas) ini merupakan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi bagi dosen dibantu oleh mahasiswa Program Sarjana Terapan Kebidanan Metro, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, yang dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Jum'at/ 16 Oktober 2025
Waktu : 09.00 Wib s/d. Selesai
Tempat : Sekolah Lansia Dewi Sinta Kampung Sidomulyo
Kec. Punggur Kab. Lampung Tengah
Jumlah Peserta : 22 orang lansia

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa metode, yaitu:

- 1) Penyuluhan/Edukasi: Penyampaian materi mengenai penyakit hipertensi dan teknik akupresur untuk menurunkan tekanan darah
Materi disampaikan menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif dengan bantuan media presentasi.
- 2) Tahap Demonstrasi
Tim pelaksana memberikan demonstrasi teknik akupresur untuk menurunkan tekanan darah yang benar, meliputi langkah-langkah prosedur yang dapat dilakukan secara mandiri
- 3) Praktik Langsung
Peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik akupresur untuk menurunkan tekanan darah yang telah dijelaskan dengan bimbingan dari tim pelaksana agar peserta memahami langkah-langkah pemeriksaan dengan benar.
- 4) Sesi Tanya Jawab
Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi dan teknik akupresur untuk menurunkan tekanan darah yang telah disampaikan sehingga terjadi komunikasi dua arah dan meningkatkan pemahaman peserta.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Evaluasi dilakukan dengan cara: Memberikan *pre-test* sebelum edukasi dan demonstrasi teknik akupresur untuk menurunkan tekanan darah untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Lalu dilakukan *post-test*

setelah kegiatan edukasi dan pelatihan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Melakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik akupresur untuk menurunkan tekanan darah.

- d. Indikator Keberhasilan
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dikatakan berhasil apabila:
 - 1) Peserta mengikuti kegiatan dengan aktif dari awal hingga akhir kegiatan.
 - 2) Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*.
 - 3) Peserta mampu memahami dan mempraktikkan teknik akupresur untuk menurunkan tekanan darah dengan benar.
- e. Tahap Pendampingan, pada kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Metro yang didampingi oleh bidan desa dan kader kesehatan Kampung Sidomulyo pada tanggal 17 oktober 2025 untuk mengetahui apakah lansia mampu menerapkan teknik akupresur untuk menurunkan tekanan darah dengan benar. Metode yang digunakan pada kegiatan ini dengan mengobservasi secara langsung di Sekolah Lansia Dewi Sinta. Dari 10 lansia sebagai perwakilan yang diobservasi didapatkan telah mampu melakukan teknik akupresur untuk menurunkan tekanan darah dengan benar.
- f. Tahap Monitoring dan Evaluasi. Pada tahap ini dimaksudkan untuk melihat keberlangsungan perilaku lansia dalam menerapkan teknik akupresur untuk menurunkan tekanan darah. Kegiatan ini dilakukan oleh bidan desa dan kader kesehatan setempat. Tim pengabmas mendapatkan gambar berupa video/foto langsung saat bidan desa dan kader kesehatan melakukan monov kepada lansia yang melakukan teknik akupresur untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan laporan diketahui dari 22 orang sebanyak 18 (81,8%) lansia telah mampu dan trampil dalam melakukan teknik akupresur untuk menurunkan tekanan darah secara benar. Sedangkan 4 lansia lainnya saat monev sedang mengalami sakit sehingga akan dilakukan setelah kondisi kesehatan dinyatakan sehat. Pelaksanaan monev akan dilakukan oleh bidan desa dan kader kesehatan.

4. HASIL

Dalam kegiatan pengabmas ini terdapat beberapa aspek positif yang dapat jelaskan sebagai berikut:

- 1). Antusiasme peserta terhadap kegiatan yang menunjukkan kesadaran tinggi akan pentingnya menjaga kesehatan dan menurunkan tekanan darah melalui metode akupresur. Lansia tampak bersemangat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan, hingga praktik akupresur.
- 2). Dukungan tempat dan fasilitas dari pihak pemerintah Desa Sidomulyo serta tenaga kesehatan setempat yang memberikan kontribusi besar terhadap kelancaran pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi akupresur.

Adapun hasil kegiatan Pengabmas yang dilaksanakan pada lansia di Sekolah Lansia Dewi Sinta Desa Sidomulyo Kec. Punggur Kab. Lampung Tengah dapat dijelaskan sebagai berikut

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Peserta Kegiatan Pengabmas

| Nama | Umur (Tahun) | BB (kg) | TB (cm) | TD (mmHg) | Kategori |
|----------|--------------|---------|---------|-----------|---------------------------------|
| Yasir | 84 | 38,7 | 154 | 138/77 | Prehipertensi / Normal tinggi |
| Sunasni | 64 | 64,2 | 151 | 123/82 | Prehipertensi / Normal tinggi |
| Sudarman | 70 | 71,5 | 169 | 134/80 | Prehipertensi / Normal tinggi |
| Sudarsih | 68 | 54,6 | 150 | 170/91 | Hipertensi Derajat 2 |
| Mariatun | 53 | 75,4 | 162 | 140/96 | Hipertensi Diastolik Terisolasi |
| Tuyem | 76 | 65,1 | 151 | 167/92 | Hipertensi Derajat 2 |
| Surtini | 60 | 50 | 150 | 170/85 | Hipertensi Sistolik Terisolasi |
| Mulyati | 60 | 47,1 | 141 | 136/93 | Hipertensi Diastolik Terisolasi |
| Suyatmi | 77 | 43,8 | 134 | 157/78 | Hipertensi Sistolik Terisolasi |
| Ngatirah | 73 | 45,9 | 141 | 169/100 | Hipertensi Derajat 2 |
| Gilah | 68 | 45,9 | 142 | 138/69 | Prehipertensi / Normal tinggi |
| Ratni | 64 | 81 | 155 | 126/75 | Prehipertensi / Normal tinggi |
| Sutarti | 72 | 50,9 | 120 | 179/96 | Hipertensi Derajat 2 |
| Suyati | 73 | 55,2 | 149 | 156/75 | Hipertensi Sistolik Terisolasi |
| Supina | 65 | 58 | 155,5 | 143/73 | Hipertensi Sistolik Terisolasi |
| Sutiyem | 65 | 60,7 | 153,5 | 145/85 | Hipertensi Derajat 1 |
| Darsini | 60 | 69,3 | 150,5 | 134/85 | Prehipertensi / Normal tinggi |
| Suminem | 65 | 76 | 154 | 167/108 | Hipertensi Derajat 2 |
| Sutino | 83 | 52 | 153 | 160/86 | Hipertensi Derajat 2 |
| Tukira | 80 | 66 | 146 | 211/112 | Hipertensi Derajat 3 |
| Yatinem | 63 | 46,5 | 136 | 160/100 | Hipertensi Derajat 2 |
| Sunianti | 60 | 56 | 143 | 190/81 | Hipertensi Sistolik Terisolasi |

Sumber: Dokumentasi Pengabmas Desa Sidomulyo, 2025

Tabel 1 diperoleh gambaran bahwa dari 22 orang lansia yang diperiksa, sebagian besar menunjukkan adanya peningkatan tekanan darah dengan variasi kategori hipertensi yang berbeda. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa kategori tekanan darah terendah terdapat pada Sunasni dengan tekanan darah 123/82 mmHg, sedangkan kategori tekanan darah tertinggi terdapat pada Tukira dengan tekanan darah 211/112 mmHg yang termasuk dalam hipertensi derajat 3 (berat). Jika dilihat berdasarkan kategori, terdapat 5 orang lansia (22,7%) yang masuk dalam kelompok prehipertensi atau tekanan darah normal tinggi, yaitu Yasir, Sunasni, Sudarman, Gilah, dan Ratni. Lansia dengan kategori ini perlu dilakukan pemantauan berkala karena berpotensi berkembang menjadi hipertensi apabila tidak menjaga pola hidup sehat. Kemudian terdapat 1 orang (4,5%) dengan hipertensi derajat 1, yaitu Sutiyem, yang memiliki tekanan darah 145/85 mmHg. Selanjutnya ditemukan 7 orang (31,8%) yang mengalami hipertensi derajat 2, yaitu Sudarsih, Tuyem, Ngatirah, Sutarti, Suminem, Sutino, dan Yatinem. Tekanan darah mereka berkisar antara 160/86 mmHg hingga 179/96 mmHg, menandakan bahwa sebagian besar sudah mengalami hipertensi tingkat sedang yang memerlukan pengawasan medis dan pengendalian rutin. Selain itu, 1 orang lansia (4,5%), yaitu Tukira, termasuk dalam kategori hipertensi derajat 3 (berat) dengan tekanan darah 211/112 mmHg, yang menunjukkan kondisi berisiko tinggi dan membutuhkan penanganan segera untuk mencegah komplikasi seperti stroke atau gagal jantung.

Menariknya, terdapat juga 4 orang lansia (18,2%) yang mengalami hipertensi sistolik terisolasi, yaitu Surtini, Suyati, Supina, dan Sunianti.

Kondisi ini umumnya terjadi pada lansia akibat berkurangnya elastisitas pembuluh darah arteri yang menyebabkan tekanan sistolik meningkat sementara tekanan diastolik tetap normal. Sedangkan 2 orang lansia (9,1%), yaitu Mariatun dan Mulyati, mengalami hipertensi diastolik terisolasi, yang ditandai dengan tekanan diastolik meningkat meskipun tekanan sistolik masih dalam batas normal tinggi. Secara keseluruhan, hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Sekolah Dewi Sinta memiliki tekanan darah di atas normal, dengan rentang tekanan darah terendah 123/82 mmHg dan tertinggi 211/112 mmHg. Kondisi ini menunjukkan tingginya prevalensi hipertensi pada kelompok lansia, yang dapat dipengaruhi oleh faktor usia, status gizi, aktivitas fisik, serta pola konsumsi garam dan lemak.

Pada kegiatan pengabmas ini dilakukan pengukuran pengetahuan lansia sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian edukasi dan pelatihan tentang teknik akupresur untuk menurunkan tekanan darah menggunakan lembar kuesioner yang sama untuk *pre-test* dan *pos-test*, dengan hasil seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil *Pre* dan *Post Test* tentang Edukasi dan pelatihan teknik Akupresur untuk menurunkan tekanan darah pada Lansia

| Nilai | <i>Pre-test</i> | | | <i>Pos-test</i> | | | <i>p-Value</i> |
|----------------|-----------------|------|------|-----------------|------|------|----------------|
| | n | % | Mean | n | % | Mean | |
| 8 - 10 (Baik) | 5 | 22,7 | | 17 | 77,3 | | |
| 5 - 7 (Cukup) | 9 | 40,9 | 64,9 | 5 | 22,7 | 82,5 | 0,00 |
| < 5 (Kurang) | 8 | 36,4 | | - | - | | |

Sumber: Dokumentasi Pengabmas Desa Sidomulyo, 2025

Tabel 2 dari 22 orang lansia sebagai sasaran kegiatan pengabmas ini, menunjukkan sebelum dilakukan edukasi dan pelatihan (*pre test*), terbanyak 40,9% (9 orang) dengan kategori cukup (nilai 5-7) dan sebanyak 36,4% (8 orang) dengan kategori kurang (nilai <5) dengan perolehan nilai rata-rata 64,9, artinya masih banyak lansia yang belum memahami tentang teknik Akupresur untuk menurunkan tekanan darah. Selanjutnya ketika edukasi dan pelatihan telah dilakukan (*post test*), terdapat sebanyak 77,3% (17 orang) dengan kategori baik (nilai 8-10) dan sebanyak 22,7% (5 orang) dengan kategori cukup (nilai 5-7), sedangkan lansia yang memperoleh nilai <5 (kurang) tidak ada dengan perolehan nilai rata-rata 82,5. sehingga terdapat selisih peningkatan rata-rata sebesar 17,6 poin. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup tinggi setelah pelaksanaan kegiatan pelatihan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Artinya pemberian edukasi dan pelatihan Akupresur untuk menurunkan tekanan darah pada Lansia sangat efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada lansia sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah. Hal ini diasumsikan bahwa kombinasi edukasi dan praktik langsung akan memperkuat memori motorik peserta, sehingga pembelajaran tidak hanya bersifat kognitif tetapi juga praktis.

5. PEMBAHASAN

Secara fisiologis, tekanan darah merupakan gaya yang dihasilkan jantung untuk memompa darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah arteri. Ketika elastisitas pembuluh darah menurun akibat proses penuaan, tekanan darah sistolik meningkat karena dinding arteri menjadi lebih kaku dan kurang mampu berelaksasi. Kondisi ini menjelaskan mengapa pada lansia sering ditemukan

hipertensi sistolik terisolasi. Hal ini sejalan dengan teori bahwa hipertensi sistolik terisolasi umumnya terjadi pada kelompok usia lanjut akibat degenerasi jaringan elastik arteri (Brunner & Suddarth. (2002)

Selain faktor usia, peningkatan tekanan darah juga dipengaruhi oleh pola makan tinggi garam, obesitas, stres psikologis, dan kurang aktivitas fisik. Berdasarkan teori faktor risiko, hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang timbul dari interaksi antara faktor genetik dan lingkungan (Fitriani et al., 2020; Nasution & Dewi, 2019; Hidayati et al., 2022). Secara patofisiologis, peningkatan tekanan darah juga berhubungan dengan aktivasi sistem saraf simpatis dan sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS). Ketika perfusi ginjal menurun, tubuh akan melepaskan renin yang mengubah angiotensinogen menjadi angiotensin II, yang kemudian menyebabkan vasokonstriksi dan meningkatkan sekresi aldosteron. Hormon aldosteron memicu retensi natrium dan air, sehingga volume darah bertambah dan tekanan darah meningkat. Hal ini menjelaskan bagaimana faktor stres dan kurang aktivitas fisik pada lansia dapat memperparah kondisi hipertensi melalui stimulasi sistem saraf simpatis yang berlebihan. Hasil pemeriksaan yang menunjukkan banyaknya lansia dengan hipertensi derajat 2 dan 3 (sebanyak 8 orang atau 36,3%) menggambarkan kurangnya kontrol tekanan darah dan rendahnya kesadaran terhadap pengelolaan hipertensi. Kondisi ini sesuai dengan teori bahwa hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena tidak menimbulkan gejala khas, sehingga banyak penderita baru menyadari setelah muncul komplikasi seperti gagal jantung, stroke, atau gangguan ginjal (Hall, J. E., & Hall, M. E., 2021). Berbagai literatur menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup merupakan upaya yang sangat efektif dalam pencegahan maupun pengelolaan hipertensi. Modifikasi gaya hidup yang direkomendasikan meliputi peningkatan konsumsi sayur dan buah, pengurangan garam, penurunan berat badan, peningkatan aktivitas fisik, berhenti merokok, mengurangi alkohol, mengelola stres, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin (WHO, 2019).

Riyada et al. (2024) dalam penelitiannya juga menegaskan bahwa faktor perilaku seperti konsumsi garam, merokok, stres, dan kurang olahraga memiliki pengaruh lebih besar terhadap peningkatan tekanan darah dibandingkan faktor genetik. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik secara fisiologis mampu meningkatkan fungsi endotel pembuluh darah dan menurunkan resistensi perifer, sehingga tekanan darah dapat menurun secara alami. Hal ini dapat menjadi dasar bahwa peningkatan tekanan darah pada sebagian besar lansia di Desa Sidomulyo kemungkinan dipengaruhi oleh pola hidup yang kurang aktif dan tingginya konsumsi garam harian, yang umum terjadi pada kelompok usia lanjut di pedesaan. Secara keseluruhan, hasil pemeriksaan ini menunjukkan bahwa tingginya prevalensi hipertensi pada lansia di Sekolah Dewi Sinta mencerminkan perlunya peningkatan program promotif dan preventif berbasis edukasi kesehatan dan monitoring tekanan darah secara berkala. Berdasarkan teori dan bukti ilmiah, hipertensi dapat dikendalikan dengan perubahan gaya hidup sehat, termasuk pengurangan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, manajemen stres, serta pemeriksaan tekanan darah rutin. Dengan demikian, kegiatan edukasi dan skrining seperti yang dilakukan di Sekolah Dewi Sinta memiliki nilai penting sebagai upaya deteksi dini dan pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

Temuan ini sejalan dengan teori bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu untuk melakukan tindakan pencegahan serta pengelolaan penyakit tidak menular, seperti hipertensi. Menurut Rohmawati (2021), terapi komplementer merupakan bentuk intervensi non-konvensional yang bertujuan melengkapi pengobatan medis dan membantu memulihkan keseimbangan tubuh melalui pendekatan alami.

M. Ridwan¹, Septi Widiyanti², Gangsar Indah Lestari³

Akupresur termasuk dalam kelompok terapi komplementer berbasis tubuh (*manipulative and body-based therapy*), yang bekerja dengan memberikan penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk menstimulasi sistem saraf, memperlancar sirkulasi darah, dan memicu pelepasan hormon-hormon relaksasi. Dengan demikian, pelatihan teknik akupresur tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga meningkatkan pemahaman peserta tentang alternatif pengendalian hipertensi yang aman dan mudah dilakukan secara mandiri. Secara fisiologis, akupresur bekerja dengan cara menekan titik-titik energi (meridian) tertentu yang berhubungan dengan sistem saraf dan peredaran darah. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021), penekanan pada titik akupresur dapat memfasilitasi tubuh untuk memulihkan keseimbangan fungsional melalui peningkatan aliran darah dan oksigenasi jaringan. Selain itu, menurut Saputra, A., Pebriani, S. H., Tafdhila, T., & Syafe'i, A. (2023) stimulasi titik-titik tersebut dapat memicu pelepasan neurotransmitter seperti endorfin dan serotonin yang berperan dalam menurunkan ketegangan otot, mengurangi stres, serta menimbulkan efek relaksasi. Efek inilah yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah serta peningkatan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks pelatihan yang diberikan, peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoritis tentang akupresur tetapi juga dilatih untuk mempraktikkan teknik-teknik pijat sederhana yang relevan dengan titik hipertensi seperti Lr 2 (Xingjian), Lr 3 (Taichong), Sp 6 (Sanyinjiao), Ki 3 (Taixi), Li 4 (Hegu), dan PC 6 (Neiguan).

Hasil temuan ini juga didukung oleh studi yang dilakukan oleh Sukmadi et al. (2021) yang melaporkan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan perbedaan mean artery pressure sebelum dan sesudah terapi sebesar 13,98 mmHg untuk tekanan sistolik dan 4,78 mmHg untuk diastolik, dengan p-value = 0,000. Penurunan tekanan darah tersebut terjadi karena pemberian akupresur dapat menurunkan stres dan memperbaiki sirkulasi darah sehingga responden merasa lebih rileks. Peneliti juga menjelaskan bahwa stimulasi pada titik akupresur memicu sistem saraf untuk melepaskan hormon endorfin dan dopamin yang berperan dalam meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Aktivasi sistem parasimpatis ini menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, menurunkan denyut jantung, serta mengurangi tekanan darah secara fisiologis. Dengan demikian, mekanisme ini menjelaskan hubungan antara peningkatan pengetahuan peserta tentang teknik akupresur dan manfaatnya terhadap kesehatan kardiovaskular.

Menurut Witriyani, W., & Rohmah, N. F., (2024) mengemukakan menunjukkan bahwa edukasi dan monitoring tekanan darah melalui program homecare berbasis komunitas efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi tipe 2. Penelitian tersebut membuktikan bahwa pemantauan berkelanjutan dan edukasi mengenai pola makan, pembatasan garam, olahraga ringan, serta kepatuhan minum obat dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan dari kategori berat menjadi sedang. Peningkatan pengetahuan dan kepatuhan lansia terhadap terapi juga membantu menurunkan tekanan darah sistolik hingga 40 mmHg. Hal ini membuktikan bahwa edukasi berulang dan dukungan lingkungan merupakan faktor penting dalam keberhasilan pengendalian hipertensi. Selain itu, hasil penelitian Witriyani & Rohmah (2024) melalui systematic review dan meta-analisis terhadap tujuh studi RCT menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia.

Menurut Saputra, A., Pebriani, S. H., Tafdhila, T., & Syafe'i, A. (2023) Pemberian pendidikan kesehatan meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, perubahan pola makan rendah garam, serta peningkatan aktivitas fisik. Efek edukasi tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga mampu

mempertahankan penurunan tekanan darah hingga lima tahun setelah intervensi. Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa peserta yang memahami dan mampu mempraktikkan akupresur secara tepat akan lebih mampu mengelola tekanan darahnya sendiri melalui teknik nonfarmakologis, serta termotivasi untuk menjaga gaya hidup sehat secara konsisten. Pelatihan teknik akupresur tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta tetapi juga menanamkan pemahaman tentang praktik nonfarmakologis yang aman, efektif, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk pengendalian hipertensi.

Berikut disajikan gambar kegiatan pengabdian kepada masyarakat (pengabmas) di Kampung Astomulyo Kec. Punggur Kab. Lampung Tengah, sebagai berikut:



Sumber : Dokumentasi Pengabmas 2025

6. KESIMPULAN

Pemberian edukasi dan pelatihan teknik Akupresur sangat berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

7. SARAN

Diharapkan lansia secara rutin dapat menarapkan teknik Akupresur sebagai alternatif menurunkan tekanan darah pada lansia sehingga dapat mencegah terjadinya stroke dan penyakit lainnya. Dengan demikian kondisi kesehatan lansia lebih baik dan lebih sehat.

8. 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>

Brunner & Suddarth. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Lampung tahun 2023*. Bandar Lampung: Seksi P2PTM dan Keswa, Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2024). *Profil kesehatan Provinsi Lampung tahun 2024*. Bandar Lampung: Seksi P2PTM dan Keswa, Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.

Fitriani, A., dkk. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi.

M. Ridwan¹, Septi Widiyanti², Gangsar Indah Lestari³

- Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 15-25.
- Isnaini, A., & Hermawati, B. (2024). Judul artikel terkait hipertensi terkendali dan kesadaran masyarakat.
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2021). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Kemkes RI. (2021). *Pemanfaatan Akupresur*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023*. Jakarta: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Kementerian Kesehatan. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* (P. 674). Litbangkes.
- Maria, A. B., & Co-author, C. D. (2024). Judul artikel tentang Pos Binaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) dan deteksi dini hipertensi.
- Maryati, L., & Adyitha, L. P. (2022). Acupressure therapy lowers blood pressure in elderly with hypertension at Tresna Werdha Jakarta. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 17(3), 226-238
- Pradono, J., et al. (2020). *Hipertensi: Pembunuh terselubung di Indonesia*.
- Riyada, F., dkk. (2024). *Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Risiko Hipertensi pada Lansia*. Scientific Journal SCIENA, Vol.III, No.1, hlm.27-47.
- Rohmawati, D. L. (2021). Terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah (Evidence Based Practice). Bandung: CV Media Sains Indonesia.
- Sangadah, K. (2022). *Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro (Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium) Dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi*. Nutrition Research and Development Journal, 2(3), 12-20.
- Saputra, A., Pebriani, S. H., Tafdhila, T., & Syafe'i, A. (2023). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 80-87. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7665>
- Sukmadi, A., Alifariki, L. O., Arfini Kasman A, I. M., & 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>
- Witriyani, W., & Rohmah, N. F. (2024). *Penerapan Edukasi terhadap Lansia Penderita Hipertensi*. Jurnal Kesehatan Keluarga (JUKEKE), Vol. 3, No. 1, hlm. 28-31. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v3i1.1024>
- Vidhiastutik, Yusiana (2023). *LITERATURE REVIEW THE EFFECT OF THE DASH DIET ON BLOOD PRESSURE IN HYPE HYPERTENSION PATIENTS*. <https://www.researchgate.net/publication/376740573> DOI:10.51898/wb.v8i2.220
- World Health Organization. (2019). Hypertension: Fact sheet. Geneva: World Health Organization.