

Pemeriksaan Kesehatan, Pemberian Terapi Akupresur dan Edukasi Upaya Penatalaksanaan pada Pasien Hipertensi

Health Examination, Acupressure Therapy and Management Education for Hypertension Patients

Indaryani ^{1*}), Siska Iskandar²⁾, Maritta Sari³⁾, Nengke Puspita Sari⁴⁾, Sutri Yani⁵⁾, Dimas Dewa Darma⁶⁾, Liza Putri ⁷⁾

^{1,2,3,4,5,6,7}STIKes Sapta Bakti Bengkulu, Indonesia

*Email Korespondensi : indrayani101182@gmail.com

Article History:

Received: 24 March 2024

Revised: 14 April 2024

Accepted: 11 May 2024

Keywords: *Hypertension, Acupressure Therapy*

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases that most people suffer from. Hypertension is known as the silent killer because this disease can cause death without causing symptoms because sufferers are not aware that they have hypertension. Headaches can result in poor blood circulation to the brain and if left untreated can cause stroke and even death. One effort to manage hypertension non-pharmacologically is acupressure therapy. Stimulation of acupressure points can stimulate the release of histamine as a mediator of blood vessel vasodilation. This process results in lowering blood pressure and headaches by causing vasodilation and decreasing blood vessel resistance. The community service methods used are education, blood pressure checks and providing acupressure therapy which will be carried out in RW 2, Sumber Jaya Village, Kampung Melayu District. After carrying out community service activities targeting people who took part in posbindu activities, the results showed that there was an increase in public knowledge about the management of hypertension and the application of acupressure therapy to reduce blood pressure and reduce coconut pain in hypertension sufferers. It is hoped that the public, especially hypertension sufferers, can apply acupressure therapy to lower blood pressure and reduce coconut pain in hypertension sufferers.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak diderita oleh masyarakat. Hipertensi dikenal sebagai the silent killer karena penyakit ini dapat menyebabkan kematian tanpa menimbulkan gejala karena penderita tidak sadar bahwa dirinya telah menderita hipertensi. Nyeri kepala dapat mengakibatkan sirkulasi darah ke otak tidak lancar dan jika tidak ditangani dapat

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Akupresur.

menyebabkan stroke bahkan kematian. Salah satu upaya penatalaksanaan pengobatan hipertensi secara non farmakologis adalah terapi akupresur. Stimulasi titik akupresur dapat 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. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan yakni edukasi, pemeriksaan tekanan darah serta pemberian terapi akupresur yang akan dilakukan di RW 2 Kelurahan Sumber Jaya Kecamatan Kampung Melayu. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan sasaran masyarakat yang mengikuti kegiatan posbindu, diperoleh hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penatalaksanaan hipertensi dan penerapan terapi akupresur untuk menurunkan tekanan darah serta mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi. Diharapkan masyarakat khususnya penderita hipertensi dapat menerapkan terapi akupresur untuk menurunkan tekanan darah serta mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi.

PENDAHULUAN

Kelurahan Sumber Jaya terdiri dari 3 RW dan 29 RT. Kelurahan Sumber Jaya ini terletak di Kecamatan Kampung Melayu Kota Bengkulu. Kelurahan Sumber Jaya, khususnya RW 2 merupakan tempat praktik kerja lapangan STIKes Sapta Bakti pada tahun 2024. Diwilaya RW 2 khususnya di RT 9, 10, 11, 15, 21, 22, 23, dan 24 pada tahun 2023 yaitu terdapat 2.309 jiwa dan 654 KK (Profil Kelurahan Sumber Jaya, 2023). Sedangkan hasil pendataan mahasiswa PKL STIKes Sapta Bakti Bengkulu Januari Tahun 2024 terdapat 1.651 jiwa dan 485 KK. Kelurahan Sumber Jaya termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Padang Serai Kota Bengkulu. Berdasarkan pendataan penyakit yang diderita selama 6 bulan terakhir didominasi dengan demam biasa 60 jiwa, diikuti flu batuk 55 jiwa, serta disusul dengan hipertensi 44 jiwa (Hasil pendataan mahasiswa PKL STIKes Sapta Bakti, 2024).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak diderita oleh masyarakat. Hipertensi dikenal sebagai the silent killer karena penyakit ini dapat menyebabkan kematian tanpa menimbulkan gejala karena penderita tidak sadar bahwa dirinya telah menderita hipertensi (Bika, A., & Rizka, U., 2022). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah terlalu tinggi dalam pengukuran dua hari yang berbeda dimana tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 diastolik mmHg (WHO, 2020).

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 ≥ 140 mmHg atau tekanan diastol terukur ≥ 90 mmHg (WHO, 2020) Gejala yang sering dialami oleh penderita hipertensi yaitu sakit kepala, pusing, tengkuk terasa sakit, sulit tidur, sesak napas, mudah lelah, pandangan kabur, lemas dan disertai otot-otot yang menegang dan kaku (Gunawan, 2012). Jika pasien telah lama mengalami hipertensi namun tidak ditangani maka akan



menyebabkan komplikasi yang berbahaya seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal kronik, dan kerusakan mata (retinopati hipertensi) (Hasibuan, L. A. (2023).

Pencegahan yang direkomendasikan oleh WHO (2020) dalam upaya mengurangi angka kejadian hipertensi meliputi pengendalian faktor risiko seperti mengurangi asupan garam, konsumsi banyak buah dan sayuran, membatasi makanan tinggi lemak, menghindari alkohol, merokok, dan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Penatalaksanaan pada pasien hipertensi yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan dan Antihipertensi lain. Sedangkan penanganan non farmakologi meliputi penurunan berat badan, olahraga secara teratur, berhenti merokok, diet rendah garam dan lemak. Penanganan farmakologi dapat menimbulkan efek samping bagi tubuh seperti kerusakan ginjal, karena obat-obatan akan menimbulkan ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri sedangkan penanganan secara non farmakologi tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh (Ramadi, 2012).

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, 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 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 (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, dkk (2021), terapi akupresur dilakukan sesuai sop dengan ketentuan setiap pasien diberi terapi 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. Peran perawat sebagai educator (pendidik) bagi pasien yang mengalami hipertensi dengan membantu dalam meningkatkan kemandirian mengatasi penyakitnya sehingga terjadi perubahan dari pasien setelah dilakukan pendidikan dan peran melakukan penyuluhan kesehatan pada pasien hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian kepada masyarakat yang digunakan yakni pemeriksaan kesehatan khususnya pemeriksaan tekanan darah serta tanda dan gejalanya, edukasi tentang hipertensi dan penanganannya, penerapan akupresur untuk menurunkan tekanan darah dan gejala sakit kepala yang diakibatkan oleh hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Januari s/d Maret 2024 di kelurahan Sumber Jaya Kecamatan Kampung Melayu Kota Bengkulu. Sasaran atau target dari kegiatan ini adalah masyarakat yang mengikuti kegiatan posbindu di wilayah tersebut.

Metode kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui:


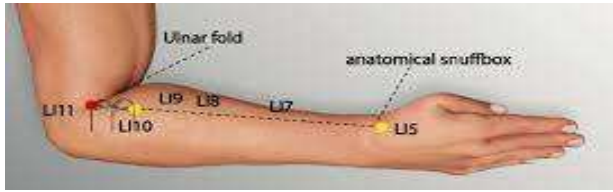

1. Pemeriksaan Kesehatan khususnya tekanan darah untuk mengetahui hipertensi dengan klasifikasi Hipertensi sbb:

Klasifikasi	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	< 130	< 85
Normal tinggi	130-139	85-89
Hipertensi ringan (stadium 1)	140-159	90-99
Hipertensi sedang (stadium 2)	160-179	100-109
Hipertensi berat (stadium 3)	180-209	110-119
Hipertensi sangat berat (stadium 4)	210	120

(Widyanto dkk, 2013)



2. Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan penanganannya.
Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi tentang hipertensi dan penanganannya pada masyarakat yang terdeteksi hipertensi.
3. Pemberian terapi akupresur dilakukan pada 10 orang ibu untuk menurunkan tekanan darah dan gejalanya dengan Langkah-langkah terapi akupresur menurut Murdiyanti (2019) sbb:
 - a. Siapkan alat yang dibutuhkan seperti tensimeter, stetoskop, minyak zaitun, lembar observasi tekanan darah, tissue
 - b. Beri salam dan perkenalkan diri (untuk pertemuan pertama), jelaskan tujuan, prosedur, dan tindakan yang perlu dilakukan oleh pasien selama terapi akupresur dilakukan
 - c. Lakukan pemeriksaan tekanan darah dan kaji kaluhan yang dirasakan
 - d. Mencari titik yang akan akupresur yaitu dimulai pada titik PC 6 Neiguan, LI 11 Quchi, LI 4 Hegu, GB20 Fengchi seperti pada gambar berikut:

No	Prosedur
1	<p>PC 6 Neiguan</p> <p>Terletak 3 jari di atas pergelangan tangan</p> 
2	<p>L11 Quichi</p> <p>Terletak pada lipatan siku</p> 
3	<p>L1 4 Hegu</p>  <p>LI 4 Hegu Sumber: Master Tang's Acupuncture</p>

4	<p>Gb 20 Fengchi</p> <p>Terletak 2 jari dari batas rambut belakan pada sebuah lekukan</p> 
5	<p>LV 3 Taichong</p> <p>Terletak proximal pertemuan tulang-tulang metatarsal 1 dan II</p> 

- e. Setelah titik ditemukan, bersihkan bagian yang akan dilakukan akupresur dengan menggunakan tisu oleskan minyak secukupnya pada titik tersebut untuk memudahkan melakukan pemijatan atau penekanan dan mengurangi nyeri lecet ketika dilakukan penekanan.
- f. Massage ringan dengan cara menekan dengan jari jempol searah jarum jam pada titik akupresur untuk melemaskan otot-otot agar tidak kaku.
- g. Lakukan pemijatan atau penekanan menggunakan jempol tangan atau jari lain dengan 30 kali pemijatan atau pemutaran searah jarum jam untuk menguatkan dan 40-60 kali pemijatan atau putaran ke kiri untuk melemahkan. Pemijatan dilakukan pada masing-masing bagian tubuh (kiri dan kanan) kecuali pada titik yang terletak di bagian tengah.
- h. Evaluasi hasil kegiatan dan respon responden setelah tindakan dilakukan
- i. Lakukan kontrak untuk terapi akupresur selanjutnya sampai 6 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di kelurahan Sumber Jaya Kota Bengkulu dengan sasaran masyarakat yang menagalami hipertensi :

1. Edukasi Penanganan Hipertensi



Gambar 1. Edukasi Penanganan Hipertensi

Edukasi pada kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan tentang hipertensi dan penanganannya dengan peserta 20 orang.

2. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan pada kegiatan pengabdian ini adalah pemeriksaan tekanan darah serta tanda dan gejala yang mungkin dialami oleh penderita hipertensi. Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan yang telah dilakukan pemeriksaan tekanan darah dari 20 peserta, 10 peserta dengan tensi dalam kategori normal dan normal tinggi, 10 peserta dengan kategori hipertensi. Menurut Widyanto dkk (2013) mengklasifikasikan tensi atau tekanan darah dengan nilai rentang sistolik/diastolik yaitu normal ($< 130 / < 85$), normal tinggi (130-139/85-89), hipertensi ringan (140-159/90-99), hipertensi sedang (160-179/100-109), hipertensi berat (180-209/110-119), hipertensi sangat berat ($\geq 210 / \geq 120$).



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan

Berdasarkan 10 peserta dengan kategori hipertensi, 4 penderita mengatakan tidak mengalami tanda dan gejala yang biasa dirasakan oleh penderita hipertensi, sedangkan 6 penderita mengatakan mengalami nyeri kepala di dahi dan tengkuk. Gejala yang dialami oleh penderita hipertensi tersebut dapat terjadi karena adanya gangguan sirkulasi darah yang menyebabkan hambatan aliran darah. Kenyataan ini sesuai dengan teori menurut (Kemenkes RI, 2015) bahwa pasien dengan hipertensi keluhan utamanya adalah nyeri kepala, kaku bagian tengkuk, jantung berdebar-debar dan sulit tidur. Gejala yang terjadi pada penderita dapat disebabkan karena adanya gangguan sirkulasi darah yang menyebabkan hambatan aliran darah dan mengakibatkan tekanan intravaskuler otak meningkat (Gunawan, 2012).

3. Penerapan Terapi Akupresur

Terapi akupresur dilakukan pada kegiatan pengabdian ini adalah penderita hipertensi yang sedang mengalami nyeri kepala dan bersedia dilakukan terapi akupresur selama 6 hari berturut-turut.

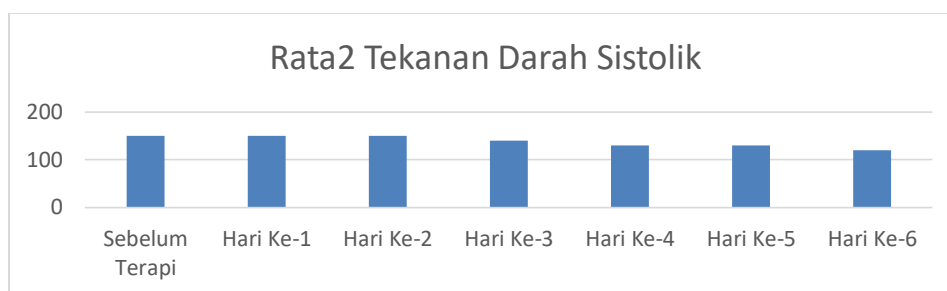


Gambar 3. Penerapan Terapi Akupresur

Berdasarkan kriteria tersebut dari 6 orang penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala, 1 penderita tidak bersedia dan 5 bersedia dilakukan akupresur dengan hasil sebagai berikut:

a. Hasil pengukuran tekanan darah sistolik selama dilakukan tindakan akupresur

Penurunan tekanan darah sistolik yang terjadi karena relaksasi dampak dari endorfin dapat menekan sistem saraf otonom endorfin dapat menstimulus sistem parasimpatik sehingga menimbulkan keadaan tenang (rileks). Dengan terstimulusnya saraf parasimpatik dapat memperlambat denyut jantung memperlebar diameter pembuluh arteri sehingga dalam keadaan rileks atau tenang dapat menurunkan tekanan darah. tekanan sistolik salah satunya dipengaruhi oleh psikologis sehingga dengan relaksasi dapat mendapatkan ketenangan dan tekanan sistolik dapat turun, selain itu tekanan darah sistolik juga dipengaruhi sirkulasi sistemik dan sirkulasi pulmonal sehingga dalam keadaan rileks dapat terjadi penurunan nadi dan penurunan tekanan darah sistolik kedua responden sama-sama mengalami penurunan tekanan darah, seperti pada grafik berikut:

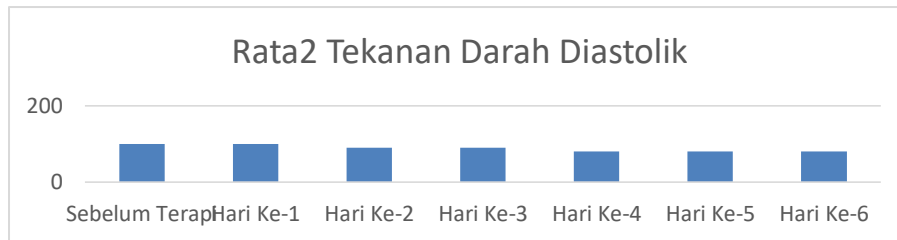


Gambar 4. Grafik tekanan darah sistolik

Berdasarkan grafik 1 dapat dilihat bahwa ada penurunan tekanan darah dari hari pertama sampai hari keenam, yaitu 150 mmHg menjadi 120mmHg 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.

b. Hasil pengukuran tekanan darah diastolik selama dilakukan tindakan akupresu

Tekanan darah diastolik lebih berbahaya daripada sistolik karena dapat menyebabkan krisis hipertensi dan banyak menyebabkan komplikasi. Tekanan darah diastolik, terkait dengan sirkulasi koroner, jika arteri koroner mengalami aterosklerosis maka dapat mempengaruhi tekanan darah diastolik (Sherwood, 2011). Berikut grafik penurunan tekanan darah diastolik setelah diberikan terapi akupresur seperti pada grafik berikut:

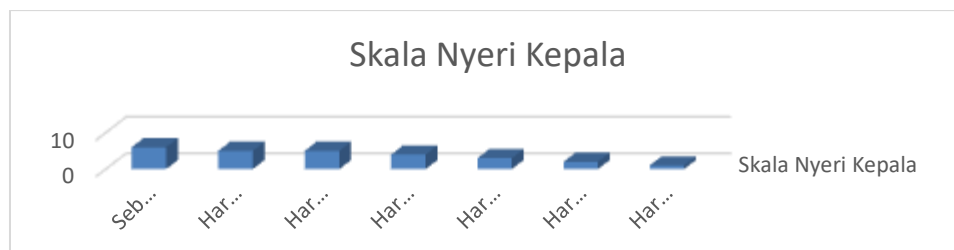


Gambar 5. Grafik tekanan darah diastolik

Berdasarkan grafik. 2 dapat dilihat bahwa ada penurunan tekanan darah diastolik dari hari pertama sampai hari keenam, yaitu 110 mmHg menjadi 180 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.

c. Hasil pengukuran skala nyeri selama dilakukan tindakan akupresur

Implementasi berikutnya adalah melakukan pengkajian nyeri (PQRST) dan menentukan dampak dari pengalaman nyeri terhadap aktivitas sehari-hari yang dilakukan pada tanggal 18 s/d 23 Januari 2022 responden 1 dan pada responden 2. Selama 6 hari perawatan hasil pengukuran menunjukkan penurunan nyeri (PQRST) pada responden 1 dan 2 terutama pada skala nyeri. Berikut ini dapat dilihat grafik skala nyeri hasil pengukuran pada responden 1 dan 2 seperti pada grafik berikut:



Gambar 6. Grafik penurunan skala nyeri

Berdasarkan gambar 6 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. Penurunan skala nyeri tersebut terjadi karena pengaruh pemberian terapi akupresur yang dapat memperlancar aliran darah yang tersumbat dan memperlancar aliran O₂ (oksigen) di dalam tubuh. Sesuai dengan teori Nurarif & Kusuma (2013) stimulasi titikakupresur akan mampu merangsang endorphin yang membuat pasien merasa tenang dan nyaman. Stimulasi titik akupresur juga akanmerangsang 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 efektifitas akupresur terhadap skala nyeri pada pasienhipertensi. Penelitian inimenggunakan desainquasy 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%. Hasil penelitian Yulianus Sudarman, dkk (2020) dengan judul "Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur" menunjukkan distribusi frekuensi tekanan darah responden setelah terapi akupresur dari 7 responden terdapat 5 orang (71,42%) terjadi penurunan tekanan darah

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan sasaran masyarakat khususnya penderita hipertensi yang mengalami gejala nyeri kepala diperoleh hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan penanganannya, didapatkan data masyarakat yang tekanan darahnya diatas normal serta dilakukan terapi dan edukasi penderita hipertensi tentang cara menurunkan tekanan darah dan keluhan nyeri kepala akibat hipertensi dengan tindakan akupresur.

Saran

Dengan adanya kegiatan pengabdian ini diharapkan masyarakat dapat melakukan pencegahan hipertensi dan bagi masyarakat yang sudah menderita hipertensi dapat melakukan penanganan hipertensi salah satunya dengan akupresur untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri kepala sebagai dampak dari hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfiyan, and Heriviyatno J. Siagian (2021). "Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi." *Jurnal Kesehatan* 9.2: 109-114.
- Bika, A., & Rizka, U. (2022). Pada Pasien Hipertensi (Doctoral dissertation, STIKes Sapta Bakti). Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Terapi Handgrip Exercise untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi Nyeri.
- Fengge, A. (2012). *Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Corp.
- Gunawan, Lany. 2012. *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Hasibuan, L. A. (2023). PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN DENGAN MENGGUNAKAN LEAFLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS SADABUAN TAHUN 2023
- Murdiyanti, D. (2019). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Bantul Yogyakarta
- Nuraini, Bianti. 2015. "Risk Factors of Hypertension." *Jurnal Majority* 4(5): 10– 19.
- Nurarif & Kusuma, .(2016). Terapi Komplementer Akupresure. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Padila. 2013. *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: NuhaMedika.
- Roza R Mulyadi B, Nurdin Y, Mahathir M (2019). Pengaruh Pemberian Akupresur oleh Anggota Keluarga terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Cephalgia) di Kota Padang Panjang. *Jl Univ Batanghari Jambi*. 19(3):714
- 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>.
- World Health Organization.(2020). Hypertension.