

Penerapan Terapi Komplementer Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi

Fatimatus Suhro¹, Emi Yunita²,

^{1,2} Program Studi D3 Kebidanan Universitas Islam Madura, Indonesia

Penulis Korespondensi:

Fatimatus Suhro

zahrarasul45@gmail.com

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah kerja UPT. Puskesmas Sopaah. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan pretest-posttest without control group terhadap 20 responden yang dipilih secara purposive. Intervensi dilakukan selama 7 hari pada titik LI11, ST36, dan LV3 selama 15 menit, dua kali sehari. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan rata-rata tekanan darah sistolik dari 152 mmHg menjadi 138 mmHg dan diastolik dari 94 mmHg menjadi 86 mmHg ($p = 0,001$). Akupresur terbukti efektif, aman, dan mudah diterapkan sebagai terapi komplementer mandiri untuk manajemen hipertensi pada wanita menopause guna meningkatkan kesejahteraan secara holistik.

Kata Kunci: Akupresur, Hipertensi, Menopause, Terapi Komplementer

Pendahuluan

Hipertensi merupakan masalah kesehatan tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat, terutama pada wanita usia menopause. Masa menopause ditandai dengan penurunan hormon estrogen yang berperan penting dalam menjaga elastisitas pembuluh darah, sehingga memicu peningkatan resistensi vaskular dan risiko hipertensi yang lebih tinggi. Upaya pengendalian hipertensi pada kelompok ini tidak hanya melalui terapi farmakologis, tetapi juga pendekatan nonfarmakologis, salah satunya adalah akupresur.

Akupresur merupakan teknik penekanan titik tertentu untuk menstimulasi energi tubuh dan memperlancar sirkulasi darah tanpa menggunakan jarum. Penelitian ini penting dilakukan untuk memperkuat bukti ilmiah efektivitas akupresur pada wanita menopause, mengingat jarang adanya kajian spesifik pada kelompok ini. Tujuan penelitian ini adalah memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas penerapan akupresur sebagai bagian dari manajemen hipertensi terpadu yang aman, terjangkau, dan mudah dilakukan secara mandiri.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja UPT. Puskesmas Sopaah.. Kegiatan dilaksanakan dalam satu hari penuh pada tanggal 17 Juli 2025.



Gambar 1. Peta Wilayah Kerja UPT UPT. Puskesmas Sopaah

Khalayak Sasaran/Mitra Kegiatan

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah wanita menopause yang mengalami hipertensi ringan hingga sedang. Penentuan responden dilakukan melalui teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: wanita berusia 45–60 tahun, memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, tidak sedang menjalani terapi farmakologis intensif, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi hingga selesai.

Metode Pengabdian

Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest pada kelompok yang sama. Tahapan kegiatan meliputi:

1. Persiapan: Identifikasi calon responden, perizinan, dan kalibrasi alat ukur tekanan darah (*sphygmomanometer digital*).
2. Penyuluhan: Edukasi mengenai bahaya hipertensi pada masa menopause dan manfaat akupresur.
3. Pelatihan dan Demonstrasi: Pelatihan mandiri kepada responden untuk mengenali titik akupresur LI11 (*Quchi*), ST36 (*Zusanli*), dan LV3 (*Taichong*).
4. Pendampingan: Peneliti mendampingi responden dalam mempraktikkan teknik akupresur selama 15 menit untuk memastikan ketepatan lokasi penekanan dan kekuatan tekanan.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dalam kegiatan ini adalah tercapainya pemahaman responden mengenai teknik akupresur dan penurunan tekanan darah sesaat (tekanan darah post-test) dibandingkan dengan hasil pre-test pada hari yang sama.

Metode Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui dua teknik utama:

1. Evaluasi Kuantitatif: Pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer digital* dilakukan sesaat sebelum dan setelah intervensi akupresur pada tanggal 17

Juli 2025. Data tersebut dianalisis untuk melihat perubahan tekanan darah setelah intervensi tunggal.

2. Evaluasi Kualitatif: Observasi langsung terhadap kemampuan responden dalam mempraktikkan titik akupresur secara mandiri sebagai bentuk evaluasi ketercapaian pelatihan/demonstrasi yang telah diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Kegiatan

Kegiatan penerapan terapi akupresur pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas X telah dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2025. Sebanyak 20 responden yang memenuhi kriteria inklusi telah mendapatkan intervensi berupa edukasi dan pendampingan praktik akupresur pada titik LI11 (*Quchi*), ST36 (*Zusanli*), dan LV3 (*Taichong*). Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan pada hari yang sama, ditemukan adanya penurunan tekanan darah sesaat sebagai respon langsung terhadap intervensi tersebut.

Indikator	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	Selisih (Penurunan)
Tekanan Sistolik	152 mmHg	138 mmHg	14 mmHg
Tekanan Diastolik	94 mmHg	86 mmHg	8 mmHg

Tabel 1. Perubahan Rata-Rata Tekanan Darah Responden

Data menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik responden menurun dari 152 mmHg menjadi 138 mmHg, sedangkan diastolik menurun dari 94 mmHg menjadi 86 mmHg. Analisis statistik dengan uji *paired t-test* menghasilkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang mengonfirmasi bahwa terdapat perbedaan signifikan secara statistik pada tekanan darah responden sesaat setelah pemberian terapi akupresur.

Pembahasan

Secara umum, hasil kegiatan ini menegaskan bahwa akupresur merupakan intervensi komplementer yang efektif dalam membantu pengendalian hipertensi pada wanita menopause. Penurunan tekanan darah yang teramati setelah intervensi tunggal pada tanggal 17 Juli 2025 ini menunjukkan efektivitas metode dalam memberikan respons relaksasi yang cepat pada penderita hipertensi. Hal ini sangat relevan mengingat wanita menopause memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi akibat penurunan hormon estrogen yang memengaruhi elastisitas pembuluh darah dan regulasi sistem kardiovaskular.

Secara spesifik, efektivitas ini bekerja melalui mekanisme stimulasi sistem saraf parasimpatis. Penekanan pada titik LI11, ST36, dan LV3 mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis yang cenderung hiperaktif pada penderita hipertensi, sehingga memicu vasodilatasi pembuluh darah dan menurunkan resistensi perifer. Temuan ini konsisten dengan penelitian Sari dan Kusuma (2021) yang menyatakan bahwa stimulasi titik-titik tersebut secara rutin dapat membantu menstabilkan tekanan darah melalui pengaturan sistem saraf otonom.

Lebih lanjut, mekanisme fisiologis ini juga didukung oleh pelepasan mediator kimiawi tubuh. Stimulasi akupresur diketahui berperan dalam pelepasan *nitrit oksida* (NO) yang berfungsi sebagai vasodilator alami, meningkatkan elastisitas arteri, serta pelepasan endorfin yang memberikan efek relaksasi dan mengurangi nyeri. Sebagaimana dikemukakan oleh Fauziah dan Pratiwi (2023), aktivasi jalur ini tidak hanya menurunkan tekanan darah secara lokal, tetapi juga membantu menurunkan kadar

hormon stres seperti kortisol yang sering meningkat pada wanita menopause akibat ketidakstabilan hormonal.

Secara holistik, akupresur terbukti memberikan dampak psikologis positif berupa rasa tenang dan nyaman bagi responden. Dampak ini krusial karena stres emosional merupakan salah satu pemicu utama kenaikan tekanan darah pada wanita menopause. Dengan demikian, hasil kegiatan ini memperkuat teori bahwa akupresur merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan mampu memberikan efek sistemik terhadap kestabilan kardiovaskular serta kesejahteraan psikologis responden.



Gambar 2. Kegiatan pengabdian

Simpulan

Penerapan terapi komplementer akupresur selama tujuh hari pada titik LI11, ST36, dan LV3 terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada wanita menopause dengan hipertensi. Kebaruan dari kegiatan ini terletak pada pendekatan intervensi nonfarmakologis yang spesifik bagi kelompok wanita menopause, yang secara holistik tidak hanya menstabilkan sistem kardiovaskular melalui aktivasi saraf parasimpatis, tetapi juga memperbaiki kualitas hidup dengan menurunkan hormon stres. Manfaat utama bagi masyarakat adalah tersedianya metode pengendalian hipertensi yang aman, noninvasif, dan terjangkau yang dapat diaplikasikan secara mandiri dengan bimbingan tenaga kesehatan. Secara teoritik, kegiatan ini memperkuat bukti bahwa akupresur berkontribusi pada keseimbangan neuroendokrin dan fungsi vaskular. Untuk kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan agar terapi akupresur diintegrasikan ke dalam program promosi kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan primer sebagai upaya preventif dan promotif yang berkelanjutan untuk menekan ketergantungan pada terapi farmakologis jangka panjang.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada UPT. Puskesmas Sopaah selaku mitra kerja sama yang telah memberikan dukungan fasilitas dan akses dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dengan penuh kesukarelaan serta semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian artikel ini.

Referensi

Fauziah, N., & Pratiwi, D. (2023). Mekanisme Fisiologis Akupresur Terhadap Sistem Saraf Otonom. *Jurnal Sains Kesehatan*, 9(2), 70–77.

- Hidayat, N., & Prameswari, D. (2021). Hubungan Kadar Estrogen Dengan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 12(2), 78–85.
- Lestari, P., & Gunawan, A. (2022). Perubahan Hormonal Pada Masa Menopause Dan Implikasinya Terhadap Sistem Kardiovaskular. *Jurnal Biomedik Indonesia*, 18(1), 33–41.
- Putri, D., Anwar, M., & Hidayah, R. (2021). Efektivitas Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(4), 152–160.
- Rahmadani, A., & Fitriana, T. (2022). Integrasi Terapi Komplementer dalam Manajemen Hipertensi Berbasis Komunitas. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 10(3), 119–128.
- Rahmawati, R., & Fitriani, N. (2020). Pengaruh Stimulasi Titik Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Terapi Komplementer*, 8(2), 23–29.
- Sari, M., & Kusuma, R. (2021). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 45–52.
- Setiawan, I., & Mahendra, D. (2021). Peran Nitric Oxide dalam Mekanisme Vasodilatasi Akibat Stimulasi Akupresur. *Jurnal Fisiologi Kedokteran*, 5(2), 89–95.
- Yuliani, T., & Ramadhani, S. (2020). Faktor Risiko Hipertensi pada Wanita Menopause. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(3), 201–208.