



EFEKTIFITAS TERAPI AKUPRESUR PADA TITIK SP 6 (SANYINJIAO) DAN TERAPI SLOW STROKE BACK MASSAGE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA

Made Indra Ayu Astarini¹, Ninda Ayu Prabasari², Kristo Marco Rumangun³

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

INFORMASI

Korespondensi:

Keywords: acupressure elderly, hypertension,

ABSTRACT

Objective: to explain the effectivity of acupressure therapy at the SP 6 (sanyinjiao) point and slow stroke back massage therapy on blood pressure in the elderly with hypertension.

Methods: This article used a pre-experimental research design with a one-group pretest-posttest design approach. The population of the study was 26 respondents aged 60 years who had hypertension at Privat Nursing Home in Surabaya. The sampling technique used purposive sampling, obtained a sample of 24 elderly who met the inclusion criteria. These two therapies were carried out alternately for each patient. Therapy was given 6 times every two days. Test analysis used Paired T-test.

Results: The average result of systolic pre-test blood pressure was 149.20 mmHg and diastolic pre-test was 94.58 mmHg, and the post-test systolic average result was 130.33 mmHg and diastolic blood pressure was 72.37 mmHg. Paired T-test blood pressure pre-test and post-test is $p = 0.001 < \alpha (0,05)$

Conclusion: There is an effect of SP 6 acupressure therapy and Slow Stroke Back Massage therapy on blood pressure in hypertensive elderly. SP 6 acupressure therapy and slow stroke back massage therapy will release endorphins, thereby providing a sense of calm and comfort. This relaxation condition affects changes in blood pressure.

PENDAHULUAN

Penurunan fungsi fisiologis pada lanjut usia (lansia) merupakan hal yang tidak dapat dihindarkan. Salah satu masalah kesehatan yang sering muncul adalah terjadi peningkatan tekanan darah pada lansia akibat dari pembuluh darah yang tidak elastis. Menurut Hidayah (2021), hipertensi terjadi hampir pada 80% lansia dan mendapatkan terapi farmakologis. Hal ini tentu perlu untuk diwaspadai karena fungsi organ lain juga semakin menurun yang akan berdampak pada kesehatan lansia. Pemberian terapi komplementer perlu menjadi perhatian sebagai upaya penurunan tekanan darah.

Berdasarkan hasil riset Departemen Kesehatan pada tahun 2017 penderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur sebesar 20,43% atau sekitar 1.828.669 penduduk dimana proporsi laki-laki sebesar 20,83% (825.412 penduduk) dan perempuan sebesar 20,11% (1.003.257 penduduk) (Hidayah, 2022). Berdasarkan hasil survey pada tempat penelitian didapatkan 26 calon responden yang menderita hipertensi.

Selain itu terapi komplementer lain adalah pijatan pada punggung yaitu terapi slow stroke back massage (SSBM) yang dapat menurunkan tekanan darah pada lanjut usia (Retno and Prawesti, 2012). Tekanan darah dapat turun rata-rata 5,3 mmHg untuk systole, dan 11,2 mmHg untuk diastole (Yusiana and Suwardianto, 2014). Pijatan lembut pada kulit punggung memberikan efek relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan saraf parasimpatis sehingga merangsang pelepasan hormon endorfin yang menyebabkan vasodilatasi dalam pembuluh darah (Melastuti et al., 2020).

Kombinasi dari kedua terapi komplementer tersebut dapat diterapkan sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah pada lanjut usia sehingga dapat menurunkan angka kesakitan pada lansia dengan hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan efektifitas terapi akupresur pada titik SP6 (sanyinjiao) dan SSBM.

METODE

Desain penelitian ini adalah pra-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Variabel independen yang dipakai dalam penelitian ini adalah akupresur SP 6 (sanyinjiao)

dan Slow Stroke Back Massage. Variabel dependen adalah tekanan darah. Populasi dalam penelitian adalah 26 responden dengan usia ≥ 60 tahun yang mengalami hipertensi tingkat 1 di salah satu Panti Werdha swasta di Surabaya. Instrumen penelitian yang digunakan adalah SOP, lembar observasi dan alat ukur tensimeter digital. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dan didapatkan besar sampel sebanyak 24 lansia.

Pada hari ke-1, peneliti melakukan pre-test dengan mengukur tekanan darah responden. Intervensi terapi akupresur SP 6 dan Slow Stroke Back Massage dilakukan selama 8 menit sesuai dengan SOP. Penelitian ini dilakukan selama dua minggu dengan pertemuan 3 kali setiap minggunya. Setelah 6 kali pertemuan peneliti melakukan post-test untuk mengukur tekanan darah responden. Analisa data dengan uji statistik Paired T-Test. Penelitian ini juga memperhatikan kaidah-kaidah etika penelitian yaitu memberikan penjelasan penelitian dan persetujuan responden.

HASIL

Tabel. 1 Data Umum Responden

Data Responden	Kategori	Jumlah	%
Usia	60-69tahun	8	33%
	70-74 tahun	16	67%
Jenis Kelamin	Perempuan	24	100%
Riwayat Merokok	Tidak	24	100%
Riwayat Mengonsumsi Alkohol	Tidak	24	100%
Pendidikan terakhir	SD	6	25%
	SMP	8	33%
	SMA	6	25%
	PT	4	17%
Lama Menderita Hipertensi	10 - <20 tahun	12	50%
	≥ 20 - <30 tahun	8	33%
	≥ 30 - <40 tahun	4	17%
Obat Yang Dikonsumsi	Amlodipin 5 mg	24	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas mayoritas responden berusia 70-74 tahun, berjenis kelamin perempuan, tidak ada Riwayat merokok dan mengonsumsi alcohol, Pendidikan terakhir SMP, lama menderita hipertensi antara 10-20 tahun, dan mengonsumsi amlodipine 5mg.

Tabel. 2 Tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur pada titik SP 6 dan SSBM

Kode Responden	Tekanan Darah					
	Sistolik Pre Intervensi	Sistolik Post Intervensi	Selisih	Diastolik Pre Intervensi	Diastolik Post Intervensi	Selisih
1	154	125	-29	94	80	-14
2	156	138	-18	96	76	-20
3	140	125	-15	90	67	-23
4	150	130	-20	98	70	-28
5	154	132	-22	94	65	-29
6	142	125	-17	96	77	-19
7	144	128	-16	98	78	-20
8	147	130	-17	99	74	-25
9	158	132	-26	94	71	-23
10	147	128	-19	96	72	-24
11	150	135	-15	90	80	-10
12	150	139	-11	95	66	-29
13	142	128	-14	97	65	-32
14	158	138	-20	98	80	-18
15	148	125	-23	90	70	-20
16	140	130	-10	98	65	-33
17	144	120	-24	90	68	-22
18	150	138	-12	94	80	-14
19	147	128	-19	90	70	-20
20	158	136	-22	96	78	-18
21	150	130	-20	97	66	-31
22	148	125	-23	98	74	-24
23	158	138	-20	90	67	-23
24	148	125	-23	92	78	-14
Rata-rata	149,29	130,33	18,95	94,58	72,37	22,20
Standart Deviasi	5,71	5,39		3,17	5,54	
Paired T-test	p= 0,001		p= 0,001			

Berdasarkan Tabel 2, Hasil uji normalitas menggunakan One Samples Kolmogorov-Smirnov Test didapatkan hasil berdistribusi normal. Hasil analisis data tentang efektifitas terapi akupresur SP 6 (Sanjiao) dan Slow Stroke Back Massage terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi dengan menggunakan uji Paired Samples T-Test dengan $\alpha < 0,05$ didapatkan hasil p pada tekanan darah sistolik 0,001 dan darah diastolik 0,001 yang berarti ada pengaruh terapi akupresur SP 6 (Sanyinjiao) dan Slow Stroke Back Massage terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi.

PEMBAHASAN

Sebanyak 24 orang lansia diberikan terapi

Akupresur SP 6 dan Slow Stroke Back Massage sebanyak 6 kali dalam 14 hari dengan rentang waktu satu hari durasi 8 menit. Hasil mean post terapi Akupresur SP 6 dan SSBM pada tekanan darah sistolik 130,33 mmHg, sedangkan mean post pada diastolik 72,37 mmHg. Nilai minimal maksimal pada tekanan darah sistolik setelah dilakukan terapi Akupresur SP 6 dan SSMB 140-159 mmHg dan pada tekanan darah diastolik 90-99 mmHg. Rata-rata penurunan pada tekanan darah sistolik yaitu 18,95 dan diastolik yaitu 22,20. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan tekanan darah setelah dilakukannya terapi Akupresur SP 6 dan SSBM dengan nilai maksimal penurunan sistolik 29 mmHg dan diastolik 33 mmHg, sedangkan nilai minimal penurunan sistolik 10 mmHg dan diastolik 10 mmHg.

Terapi SSBM yang diterapkan pada lansia hipertensi dapat menurunkan tekanan darah (Azmy et al., 2021; Pramono and Masita, 2021) SSBM dapat menyebabkan relaksasi dan ditanggapi oleh saraf parasimpatis, sehingga mengurangi detak jantung, tekanan darah, dan kecemasan (Mohebbi, Moghadasi and Homayouni, 2014). Terapi akupresur juga efektif dalam menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan sistol sebanyak 12-13 mmHg dan tekanan diastole sebanyak 5-9 mmHg setelah pemberian terapi akupresur di titik SP6 (Asmarani, 2021; Wariin and Pranata, 2021). Teknik pemijatan yang dilakukan sebaiknya tidak keras yang dapat membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa nyaman, pegal, sedikit nyeri, dan kesemutan. Jika sensasi ini dapat tercapai akan merangsang keluarnya hormone endorphen yang merangsang vasodilatasi vaskuler sehingga mampu menurunkan tekanan darah (Hartono, 2012).

Kombinasi terapi tersebut sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Menurut Afrila, Dewi and Erwin (2015), terapi kombinasi SSBM dan akupresur memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah. SSBM dan akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di permukaan kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Hal ini merangsang pelepasan hormon endorphen yang dapat meningkatkan produksi hormon dopamin. Peningkatan hormon dopamin mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan

sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan tekanan darah (Potter and Perry, 2010).

Keterbatasan penelitian adalah responden yang semuanya perempuan sehingga peneliti tidak bisa membedakan hasil antara perempuan dan laki-laki.

KESIMPULAN

Terapi akupresur pada titik SP6 (sanyinjiao) dan SSBM efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Kedua terapi tersebut dapat dikombinasi sehingga dapat menurunkan tekanan darah karena dapat merelaksasi pembuluh darah.

SARAN

Pengembangan terapi komplementer sangat penting sebagai terapi pelengkap selain terapi farmakologis untuk dapat menghasilkan efek terapi yang lebih maksimal. Oleh karena itu, perawat perlu untuk mempelajari dan mengembangkan serta menerapkan terapi komplementer baik berupa pijat atau akupresur untuk membantu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrila, N., Dewi, A. P. and Erwin (2015) 'Efektifitas Kombinasi Terapi Slow Stroke Back Massage Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *JOM*, 2(2).
- Asmarani, F. L. (2021) 'Kombinasi binahong dan accupressure menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di sleman yogyakarta', *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), pp. 15–22.
- Azmy, L. U. et al. (2021) 'Efficacy of sport and slow stroke back massage as a non-pharmacological therapy to lower blood pressure in elderly with chronic hypertension', *Public Health and Preventive Medicine Archive (PHPMA)*, 9(1), pp. 38–44. doi: 10.15562/phpma.v9i1.324.
- Hidayah, N. (2022) 'Pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah lansia hipertensi (studi literature review)', *Hospital Majapahit*, 14(2).
- Hudayah, N. (2021) 'Pijat-Pijat Pancen Oye (Ppo): Metode Akupresur Untuk Meringankan Gejala Hipertensi Pada Lansia', *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), pp. 188–193. doi: 10.35971/gojhes.v5i1.9927.

- Majid, Y. A. and Rini, P. S. (2016) 'Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia', *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), pp. 79–86. doi: 10.30604/jika.v1i1.11.
- Melastuti, E. et al. (2020) 'Combination Therapy : Murottal and Slow Stroke Back Massage (SSBM) Affecting the Blood Pressure of Hemodialysis Patients', *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(7), pp. 9208–9214.
- Mohebbi, Z., Moghadasi, M. and Homayouni, K. (2014) 'O riginal A rticle The Effect of Back Massage on Blood Pressure in the Patients with Primary Hypertension in 2012-2013: A Randomized Clinical Trial', *IJCBNM*, 2(4), pp. 251–258.
- Potter, P. A. and Perry, A. G. (2010) *Fundamental keperawatan* (7 ed.). Jakarta: EGC.
- Pramono, J. S. and Masita, I. K. (2021) 'Reducing Blood Pressure with Slow Stroke Back Massage and Warm Water Foot Soak on Isolated Systolic Hypertension Patients', *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(4), pp. 414–422.
- Pramono, J. S. and Masita, I. K. (2021) 'Reducing Blood Pressure with Slow Stroke Back Massage and Warm Water Foot Soak on Isolated Systolic Hypertension Patients', *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(4), pp. 414–422.
- Trisnawati, E. and Jenie, I. M. (2019) 'Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: A Literatur Review', *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), p. 641. doi: 10.35842/jkry.v6i3.370.
- Wariin, S. and Pranata, A. E. (2021) 'Pengaruh Penekanan Titik Akupresur Taixi (Ki3), Sanyinjiao (Sp6) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di PSTW Jember', *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 6(2), pp. 1–8.
- Yusiana, M. A. and Suwardianto, H. (2014) 'The Effectiveness Of Deep Breathing And Slow Stroke Back Massage To Decrease The Blood Pressure On A Patient With Hypertension', *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic*, 1(1). Available at: <https://injec.aipn-ainec.org/index.php/INJEC/article/view/49>