

## Pengaruh pemberian akupresur terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil

<sup>1</sup>Siti Zulhijjah, <sup>2</sup>Sari Widi Astuti Ibrahim

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes

### How to cite (APA)

Zulhijjah, S., & Ibrahim, S. W. A. (2024). Pengaruh pemberian akupresur terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil. *Journal of Midwifery Care*, 5(1), 152-157. <https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1387>

### History

Received: 17 Oktober 2024

Accepted: 30 November 2024

Published: 02 Desember 2024

### Corresponding Author

Siti Zulhijjah, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes; [sitizulhijjah67@gmail.com](mailto:sitizulhijjah67@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak yang apabila tertangani dapat menimbulkan dampak pada kesehatan yang dapat mengakibatkan kematian. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu terapi nonfarmakologi dan nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi salah satunya yaitu dengan pemberian terapi akupresure. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh akupresure terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil.

**Metode:** Jenis Penelitian ini adalah Ekperimental yaitu Pra Eksperimental dengan rancangan *one group pre-post test*. Sampel dalam penelitian adalah ibu hamil yang mengalami hipertensi sebanyak 15 orang.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolic dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan akupresure yaitu 136,80 mmHg dan 84,00 mmHg menjadi 106,00 mmHg dan 74,00 mmHg. Dari hasil uji statistic dengan uji T Test didapatkan nilai p value yaitu diastolic 0,002 dan tekanan darah sistolik 0,047 dan disimpulkan bahwa akupresure berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil.

**Kesimpulan:** Pemberian terapi akupresure sangat bermanfaat dalam mengatasi masalah hipertensi pada ibu hamil dengan resiko hipertensi. Disarankan agar tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi tentang penggunaan terapi akupresure dalam mengatasi masalah hipertensi.

**Kata Kunci :** Terapi, akupresure, tekanan darah, hipertensi, ibu hamil

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension is one of the diseases that if not treated can cause health impacts that can lead to death. Hypertension can be treated in two ways, namely non-pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies is by providing acupressure therapy. The purpose of this study was to determine the effect of acupressure on changes in blood pressure in pregnant women.

**Method:** : This type of research is experimental, namely pre-experimental with a one group pre-post test design. The sample in the study was 15 pregnant women with hypertension.

**Result:** : The results of the study showed that the average systolic and diastolic blood pressure before and after acupressure was given was 136.80 mmHg and 84.00 mmHg to 106.00 mmHg and 74.00 mmHg. From the results of the statistical test with the T Test, the p value was obtained, namely diastolic 0.002 and systolic blood pressure 0.047 and it was concluded that acupressure had an effect on [changes in blood pressure in pregnant women.

**Conclusion:** Giving acupressure therapy is very useful in overcoming the problem of hypertension in pregnant women at risk of hypertension. It is recommended that health workers can provide education about the use of acupressure therapy in overcoming the problem of hypertension

**Keyword :** Acupressure, risk of hypertension, pregnant women

## Pendahuluan

Gangguan yang dikenal sebagai hipertensi terjadi ketika tekanan pembuluh darah terus meningkat. Ketika tekanan darah sistolik lebih dari 130 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg, kondisi ini dikenal sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi (Moonti et al., 2024). Karena sering kali tidak menunjukkan tanda-tanda, hipertensi merupakan pembunuh diam-diam, atau kematian yang tidak dapat dijelaskan. Jika hipertensi tidak ditangani, hal itu dapat memengaruhi organ lain, terutama organ penting seperti ginjal, mata, dan jantung. Banyak penyakit, seperti stroke, diabetes, dan gagal ginjal, disebabkan oleh tekanan darah tinggi (Arikah et al., 2020). Hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan telah menyebar luas; lebih dari 10% ibu hamil menderita hipertensi. Setelah melahirkan, hipertensi dapat hilang dengan perawatan yang tepat dan tidak akan memburuk atau menjadi serius. Preeklamsia, yang ditandai dengan tekanan darah tinggi dan protein dalam urin, akan terjadi jika tidak diobati (Wong & Ferry, 2019).

Ibu hamil memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda pada trimester pertama, kedua, dan ketiga. Makan makanan berlemak dan asin sering dikaitkan dengan tekanan darah tinggi karena makan terlalu banyak lemak dapat menyebabkan aterosklerosis, yang merupakan faktor penyebab hipertensi, dan makan terlalu banyak garam dapat meningkatkan retensi cairan dalam darah (diuretik), yang mengganggu sirkulasi darah dan membuat jantung bekerja lebih keras, yang pada akhirnya mengakibatkan tekanan darah tinggi. Karena aterosklerosis menebalkan dinding arteri, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, yang pada akhirnya mengakibatkan tekanan darah tinggi berdasarkan aktivitas jantung (Yasril & Rahmadani, 2020).

Menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2022 angka kematian ibu di Indonesia yang disebabkan oleh hipertensi dalam kehamilan adalah sebanyak 801

kasus. Data di Provinsi Jawa Tengah terkait angka kematian ibu di Indonesia yang disebabkan oleh hipertensi dalam kehamilan tahun 2022 adalah sebanyak 100 kasus (Kemenkes RI, 2022). Data di Kabupaten Brebes terkait angka kematian ibu yang disebabkan oleh hipertensi dalam kehamilan tahun 2022 adalah sebanyak 19 kasus (Dinkes Jateng, 2022).

Hipertensi dalam kehamilan dapat berdampak serius bagi ibu dan janin, terutama bila tidak terdeteksi dan ditangani dengan tepat. Kondisi ini meningkatkan risiko komplikasi seperti preeklamsia, gangguan fungsi organ, dan persalinan prematur. Pada janin, hipertensi ibu bisa menyebabkan pertumbuhan yang terhambat hingga risiko lahir dengan berat badan rendah. Oleh karena itu, deteksi dini dan pengelolaan yang tepat sangat penting untuk meminimalkan dampak negatif bagi ibu dan bayi (Sihotang et al., 2016).

Akupresur adalah metode perawatan yang mencakup penerapan tekanan pada tempat-tempat tertentu pada tubuh, yang dikenal sebagai meridian, untuk merangsang energi primer (Qi), yang dapat digunakan untuk mengobati penyakit atau meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Ikhsan, 2019). Titik yang sering digunakan dalam akupresure untuk menurunkan tekanan darah melalui titik Gv 20 (Pai Hui), Gb 21 (Cien Cing), BL 10 (Tien Cu), BL 15 (Sin cu), BL 17 (Ke su), BL 23 (Sen su), LI 4 (He ku), LI 11 (C ice) dan PC 6 (Nei Kuan) (Wong & Ferry, 2019)

Obat antihipertensi tidak menurunkan atau meningkatkan risiko kematian ibu bila digunakan untuk mengobati hipertensi selama kehamilan (Kundarto & Faizah, 2021), proteinuria, efek samping, operasi cesar, kematian neonatal, kelahiran premature, atau berat bayi lahir rendah (Yuniarni et al., 2024). Strategi multidisiplin yang melibatkan dokter kandungan, dokter penyakit dalam, dokter spesialis penyakit dalam, dan dokter spesialis anestesi diperlukan untuk menangani hipertensi selama kehamilan (Alatas, 2019). Penanganan hipertensi

kehamilan dapat dilakukan secara non farmakologi, seperti terapi music, memanfaatkan bahan herbal seperti belimbing wulu, akupuntur, dan akupresur (Dhona Anggreni, 2018; Wong & Ferry, 2019)

Akupresur teknik non invasif yang merupakan pengganti jarum yang digunakan dalam akupuntur dengan menggunakan tekanan jari langsung maupun gelang akupresur atau stimulasi saraf listrik. Menurut woolston terapi pijat memiliki efektivitas dalam melemaskan jaringan otot, yang mengurangi kontraksi dan kejang yang menyakitkan, terapi pijat juga dapat mengurangi kompresi saraf saat otot berkontraksi, terkadang menekan saraf disekitarnya. Menurut E-Hosary terapi pijat efektif untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan selama kehamilan trimester dua (Retnisari, 2022)

### Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental yaitu pra Eksperimental dengan rancangan *one group pre-post test*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Jatibarang . Waktu Penelitian mulai tanggal 15 – 30 Agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah 15 orang ibu hamil yang

memiliki resiko sedang. Penelitian ini dilakukan selama 3 hari. Responden di berikan pijat akupresur selama 1 menit diberikan 2 kali yaitu pagi dan malam. Sebelum dilakukan akupresur peneliti mengukur tekanan darah kemudian peneliti akan melakukan akupresur selama 1 menit dan 1 jam kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah kembali dan untuk 1 kali di malam hari klien yang sudah diajarkan akan melakukan sendiri, kemuiian besok hari akan dilakukan evaluasi. Kegiatan tersebut dilakukan secara berulang selama 3 hari. Sebelum melakukan penelitian, peneliti menjelaskan terkait penelitian yang akan dilakukan dan meminta persetujuan dari responden dengan cara responden akan mendatangi surat persetujuan menjadi responden. Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariate. Analisa univariat untuk mencari rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi sedangkan analisa bivariate untuk melihat pengaruh intervensi dengan menggunakan uji T test Independen

### Hasil

Hasil penelitian ini dijabarkan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 1. Pengaruh pemberian akupresur terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan akupresure**

Tekanan Darah	Akupresure				Nilai <i>p</i>
	Sebelum		Sesudah		
	Mean	SD	Mean	SD	
Diastolik	136,80	8,348	106,00	5,477	<b>0,002</b>
Sistolik	84,00	4,183	74,00	4,532	<b>0,047</b>

Berdasarkan hasil pada tabel 1 didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah Diastolik dan tekanan darah Sistolik sebelum diberikan intervensi yaitu 136 mmHg dan 84 mmHg dan setelah diberikan intervensi (akupresure) terdapat perubahan pada rerata tekanan darah baik itu Diastolik maupun Sistolik yaitu 106 mmHg dan 74 mmHg (tabel 2).

Dengan uji statistic yang digunakan yaitu uji T Test didapatkan *P Value* pada tekanan darah Diastolik 0,002 dan pada tekanan darah Sistolik 0,047 (tabel 3) yang artinya ada pengaruh perubahan tekanan darah Diastolik dan tekanan darah Sistolik setelah diberikan terapi akupresure.

## Pembahasan

Hasil uji statistic didapatkan P Value pada tekanan darah Diastolik 0,002 dan pada tekanan darah Sistolik 0,047 yang artinya ada pengaruh perubahan tekanan darah Diastolik dan tekanan darah Sistolik setelah diberikan terapi akupresure

Akupresur adalah sebuah sistem pengobatan tradisional yang dilakukan dengan cara menekan titik-titik tertentu pada tubuh yang dikenal sebagai meridian. Teknik ini bertujuan untuk merangsang energi vital tubuh yang disebut Qi, yaitu energi yang diyakini mengalir dalam jalur meridian dan mengatur keseimbangan kesehatan tubuh. Dengan menekan titik-titik akupresur yang terhubung langsung ke berbagai organ atau bagian tubuh, akupresur membantu memperbaiki aliran Qi yang mungkin terganggu, sehingga tubuh dapat mencapai kesembuhan dari penyakit atau ketidaknyamanan yang dialami. Prinsip dasar akupresur adalah bahwa tubuh memiliki kemampuan penyembuhan alami yang dapat diaktifkan melalui stimulasi titik-titik meridian. Titik-titik ini dipercaya berhubungan dengan jaringan dan organ tertentu, dan dengan merangsangnya, akupresur dapat memperlancar sirkulasi darah, meredakan ketegangan otot, serta meningkatkan fungsi organ-organ yang berkaitan. Oleh karena itu, akupresur sering digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan, seperti nyeri otot, sakit kepala, kecemasan, serta membantu dalam pemulihan keseimbangan fisik dan mental (Jama et al., 2023).

Selain untuk tujuan penyembuhan, akupresur juga banyak digunakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan secara umum. Melalui stimulasi titik-titik tertentu, teknik ini dapat membantu meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan memperkuat daya tahan tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi akupresur bisa membantu mengatur pola tidur, meningkatkan energi, serta memperbaiki kualitas hidup individu yang menerapkannya sebagai terapi pendukung. Akupresur juga dikenal sebagai terapi non-invasif yang minim risiko, sehingga sering dijadikan alternatif bagi mereka yang tidak ingin atau tidak bisa menggunakan obat-obatan.

Meskipun akupresur adalah teknik yang relatif aman, penting bagi praktisi atau pengguna untuk memiliki pemahaman dasar tentang titik-titik meridian serta cara menekan yang benar agar manfaat yang diperoleh maksimal dan risiko efek samping seperti memar atau ketidaknyamanan bisa diminimalisir (Ikhsan, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nisa & Faridasari, 2022) yang menyatakan hasil bahwa p-value lebih kecil dari nilai alpha ( $0,000 < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan sistolik yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan intervensi akupresur. Dan tekanan diastolik menunjukkan hasil p-value lebih kecil dari nilai alpha ( $0,000 < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan diastolik yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan intervensi akupresur. Serta penelitian (Ratnasari & Kurniawan, 2022) yang menyatakan bahwa terapi akupresure berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri kepala dan tekanan darah pasien hipertensi.

Akupresur dilakukan dengan memberikan penekanan pada titik-titik akupunktur di tubuh manusia tanpa menggunakan jarum (Lestari et al., 2022). Rangsangan pada titik-titik tersebut dengan teknik penekanan dapat menstimulasi sel saraf sensorik di sekitar area akupunktur, yang pada gilirannya merangsang produksi endorfin lokal dan menutup gerbang nyeri melalui aktivasi serabut besar (Majid & Rini, 2016). Hormon endorfin ini memberikan efek menenangkan, membangkitkan semangat, serta memiliki dampak positif pada emosi, relaksasi, dan normalisasi kondisi tubuh (Alam, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa akupresur dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil melalui beberapa mekanisme fisiologis dan psikologis. Stimulasi titik-titik akupresur dipercaya mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menurunkan respons stres, melepaskan hormon relaksasi seperti endorfin, dan memperbaiki sirkulasi darah, sehingga terjadi vasodilatasi yang menurunkan tekanan darah. Selain itu, akupresur dapat membantu relaksasi otot serta mengurangi kecemasan dan stres psikologis, yang sering berkontribusi pada

hipertensi. Kombinasi dari efek-efek ini diyakini mendukung pengendalian tekanan darah pada ibu hamil.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa terapi akupresure memiliki manfaat yang baik dalam menurunkan atau menstabilkan tekanan darah pada hipertensi. Hal ini dapat dilihat dari perubahan tekanan darah lima orang ibu hamil yang diukur sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresure yang menunjukkan perbedaan rerata. Pemberian terapi akupresure selama 3 hari dengan titik-titik yang telah ditentukan dan aman untuk usia dan kondisi kehamilan klien memiliki efektifitas baik. Maka dari itu disarankan kepada tenaga kesehatan dan masyarakat terutama untuk ibu hamil dengan resiko sedang maupun tinggi untuk memanfaatkan terapi pijat akupresure sebagai terapi komplementer nonfarmakologi dalam menurunkan tekanan darah

### Saran

Bagi tenaga kesehatan, disarankan untuk mempertimbangkan penerapan terapi akupresur sebagai salah satu intervensi komplementer nonfarmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan risiko hipertensi sedang hingga tinggi, karena terapi ini terbukti efektif dan aman bila dilakukan sesuai dengan titik yang telah ditentukan. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan jangka waktu yang lebih lama untuk memperkuat bukti klinis, serta studi komparatif dengan terapi lain guna mengevaluasi efektifitas relatifnya dalam penanganan hipertensi pada ibu hamil.

### Daftar Pustaka

Alam, H. S. (2020). *Upaya Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Metode Akupresur*. CV. Media Sains Indonesia.

Alatas, H. (2019). Hipertensi pada Kehamilan. *Seminar Nasional Penyakit Tidak Menular Penyebab Kematian Maternal*, 2(2). <https://doi.org/DOI:10.30595/hmj.v2i2.4169>

Arikah, T., Rahardjo, T. B. W., & Widodo, S. (2020). Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 115–124. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i2.40329>

Dhona Anggreni. (2018). *Hipertensi Dalam Kehamilan* (M. ke. Eka Diah Kartiningrum (ed.)). STIKes Majapahit Mojokerto.

Dinkes Jateng. (2022). *Profil Kesh Jateng 2022*.

Ikhsan, M. N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi*. Bhimaristan Press.

Jama, F., Mahmud, A., & Taqiyah, Y. (2023). Penerapan Acupressure Therapy dalam Menurunkan Tingkat Dysmnorhea pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/psnpkm.v3i2.2390>

Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*. <https://www.kemendes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>

Kundarto, W., & Faizah, R. N. (2021). Evaluasi Terapi Antihipertensi Pada Pasien Preeklampsia Berat di Instalasi Rawat Inap RSUD Dr. Moewardi. *JPSCR: Journal of Pharmaceutical Science and Clinical Research*, 6(2), 228–237. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/jpscr.v6i2.39487>

Lestari, A. D., Sadila, A. S., Nara, A. D., Putri, A. A. F., Febriani, A. N., & Barokah, A. F. (2022). Akupresur Mengurangi Mual Muntah dalam Kehamilan: Literature Review. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 3(1), 8–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.566>

Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2016). Terapi akupresur memberikan rasa tenang dan nyaman serta mampu menurunkan tekanan darah lansia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 79–86. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.30604/jika.v1i1.11>

- Moonti, M. A., Heryanto, M. L., Puspanegara, A., Nugraha, M. D., & Alfiani, S. N. (2024). Pengaruh edukasi diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kapandayan Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 4(2), 96–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.34305/jmc.v4i02.1126>
- Nisa, I. C., & Faridasari, I. (2022). Pengaruh Akupresur terhadap Hipertensi pada Ibu Hamil Trimester II. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 148–154. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/56>
- Ratnasari, Y., & Kurniawan, Y. (2022). Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Terapi Akupresur Dalam Mengurangi Nyeri Dan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandiri Cendekia*, 1(2), 69–75. <http://journal-mandiracendekia.com/index.php/JIK-MC/article/view/125>
- Retnisari, E. (2022). *Buku Ajar Konsep Holistik Massage*. CV.Literasi Nusantara Abadi.
- Sihotang, P. C., Rahmayanti, E. I., Tebisi, J. M., & Bantulu, F. M. (2016). Hubungan Pola Makan dan Kecukupan Istirahat Tidur Dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/hjt.v2i1.24>
- Wong, & Ferry, M. (2019). *Kesehatan Holistik Ibu dan Anak Untuk Generasi Anti Stunting* (Daniel Raditya (ed.); 1). Wong Publishing.
- Yasril, A. I., & Rahmadani, W. (2020). Hubungan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 33–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.33761/jsm.v15i2.222>
- Yuniarni, U., Azzahra, I. E., & Choesrina, R. (2024). Evaluation Of The Use Of Antihypertensive Drugs In Inpatient Preeclampsia Patients In The Lembang Regional Hospital. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*, 7(2), 158–168. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/jiff.v7i2.3676>