

## EFEKTIVITAS PIJAT AKUPRESSUREE TERHADAP NYERI KEPALA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Mizam Ari Kurniyanti  
STIKES Widyagama Husada  
Email: mizam\_ari@widyagamahusada.ac.id

### ABSTRAK

Lansia sering mengalami hipertensi akibat perubahan sistem kardiovaskuler, dengan keluhan yang sering dirasakan adalah nyeri kepala. Terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri kepala adalah pijat akupressuree. Penelitian menggunakan pre-eksperimental desain pendekatan *One group pre and post-test*. Terdapat 11 lansia yang dipilih melalui teknik *purposive*, hasil akan dianalisa menggunakan uji *Paired T-Test*. Didapatkan mayoritas data responden yang menderita nyeri kepala akibat hipertensi pada usia 60–74 tahun sejumlah 6 orang dan didominasi oleh perempuan sebanyak 8 orang. Hasil analisis *Paired T-Test*  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) berarti terdapat efektifitas terapi teknik akupressuree untuk meredakan nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi. Pijat akupressuree merangsang histamin yang berakibat pembuluh darah melebar sehingga tekanan darah turun dan nyeri kepala berkurang

**Kata Kunci:** Pijat Akupressuree, nyeri kepala, lansia

### ABSTRACT

*The elderly often experience hypertension due to changes in the cardiovascular system, with the most common complaint being headache. Therapy that can be done to reduce head pain is acupressure massage. The study used a pre-experimental design approach One group pre and post-test. There are 11 elderly people selected through purposive techniques, the results will be analysed using the Paired T-Test test. It was found that the majority of respondents who suffered from headache due to hypertension at the age of 60-74 years were 6 people and were dominated by women as many as 8 people. The results of the Paired T-Test analysis  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) mean that there is an effectiveness of acupressure technique therapy to relieve headache pain in the elderly with hypertension. Acupressure massage stimulates histamine which results in dilated blood vessels so that blood pressure drops and head pain decreases.*

**Keywords:** Acupressure massage, head pain, elderly

## LATAR BELAKANG

Proses mempengaruhi perubahan tubuh pada lansia sehingga menimbulkan masalah kesehatan, dibandingkan dengan individu yang lebih muda. Penyakit degeneratif adalah masalah kesehatan kronis yang mempengaruhi quality of life dan produktifitas seseorang [1][2]. Indonesia saat ini sedang mengalami proses penuaan populasi, saat umur 60 tahun jumlahnya meningkat. Proporsi lansia meningkat dua kali lipat dari 4,5% pada tahun 1971 menjadi 9,6% pada tahun 2019. Diperkirakan, pada tahun 2045, jumlah penduduk lansia akan mencapai 63,3 juta, atau 19,8% dari total populasi. Penyakit yang paling banyak terjadi pada lansia adalah hipertensi[3].

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), keluhan yang sering dialami oleh penderita hipertensi meliputi tungkuk terasa berat, nyeri kepala, terasa berat di dada dan kelelahan, terkadang pasien tidak merasakan gejala sehingga dinamakan "silent killer." Tingkatan manifestasi klinis tergantung pada pasien dan mempengaruhi nyeri pada pasien, sehingga perlu penanganan agar gejala lain tidak muncul [4]. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah pasien melebihi normal yaitu melebihi 90/140 Mmhg. Faktor yang menyebabkan adalah usia, riwayat keluarga hipertensi, jenis kelamin dan kebiasaan hidup[5] [6].

Penelitian yang lalu menunjukkan usia memiliki pengaruh pada hipertensi, dimana umur 50 tahun keatas akan makin meningkat dan akan berpengaruh pada jantung, pembuluh darah, dan hormon. Seiring bertambahnya usia, kadar kolagen dalam tubuh meningkat, yang menyebabkan penebalan dinding arteri dan penyempitan serta kekakuan pembuluh darah[7].

Nyeri adalah manifestasi klinis yang sering dialami oleh penderita hipertensi. Nyeri dirasakan akibat rangsangan sensorik dan emosional individu, yang bersifat subjektif. Oleh karena itu, penting bagi pasien dan keluarganya untuk mendapatkan informasi dari tenaga medis mengenai terapi non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi skala nyeri

akibat hipertensi. Salah satu jenis nyeri yang sering dialami adalah nyeri kepala, yang dapat terasa berat di area tengkuk belakang[4].

Nyeri kepala adalah ketidaknyamanan yang dirasakan di area kepala. Studi prevalensi menunjukkan  $\frac{1}{2}$  atau  $\frac{3}{4}$  umur 18-65 tahun mengalami nyeri kepala dalam setahun terakhir. Kebanyakan penderita nyeri kepala mengobati dirinya sendiri [8]. Nyeri kepala dikarenakan pembuluh darah ke otak menyempit sehingga serotonin meningkat diikuti oleh vasodilatasi [9].

Nyeri kepala berlebih dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan meningkatkan beban ekonomi[3]. Penelitian menunjukkan bahwa 81% responden menurun produktivitasnya akibat nyeri dan 90% ijin tidak bekerja akibat kondisi tersebut. Hampir semua kegiatan rumah tangga, dan *social relationship* juga terganggu [8]. Edukasi yang kurang terkait penyebab nyeri pada lansia menyebabkan kecenderungan menyebabkan konsumsi obat penurun nyeri secara bebas yang menimbulkan efek samping[4]. Konsumsi obat analgesik dan NSAID (non-steroidal anti-inflammatory drugs) [10].

Akupressur salah satu metode untuk mengurangi nyeri kepala dengan meningkatkan kekuatan tubuh, melancarkan peredaran darah, dan menurunkan stres[11]. Akupressur adalah terapi penekanan titik akupuncture menggunakan jari atau benda tumpul[12]. Kelebihan akupressure adalah risiko yang lebih rendah, kemudahan dalam pelaksanaan, serta manfaat dalam menghilangkan nyeri dan meningkatkan relaksasi. Akupressur dapat menurunkan nyeri dan tekanan darah pasien sehingga dapat digunakan untuk terapi pasien dengan hipertensi[7]. Terapi ini berfokus pada aktivasi acupoint di titik meridian untuk menyeimbangkan energi dan Qi, sehingga dapat mengurangi rasa sakit. Pijat akupressure praktis dilakukan hanya dengan menggunakan jari tangan tanpa memerlukan alat tambahan[9].

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan pre-eksperimental desain pendekatan *One group pre post-test*. Terdapat 11 orang lansia hipertensi yang menderita nyeri kepala dan tidak ada penyakit penyerta lainnya. Pengambilan data nyeri kepala responden dengan menggunakan instrumen NRS dan VAS yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat akupressuree yang dipilih melalui *purposive sampling*, data yang didapat akan dianalisa dengan *Paired T-Test* untuk mengetahui rerata sebelum dan sesudah perlakuan dan apabila sebaran datanya Homogen, apabila sebaran datanya tidak homogen maka diganti uji *Wilcoxon*. Hipotesa diterima apabila  $p \leq 0,05$  dan hipotesa ditolak apabila  $p > 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Penelitian ditunjukkan dalam tabel berikut

**Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Umur pada Lansia**

Usia	Kelompok intervensi	
	f (n)	%
60-74 tahun	6	54,6
75-90 tahun	4	36,4
>90 tahun	1	9
Total	11	100

Hasil penelitian yang dipaparkan di tabel 1 dapat dilihat bahwa umur terbanyak lansia yang menderita nyeri kepala adalah umur 60–74 tahun sebanyak 6 responden, 75-90 tahun sejumlah 4 responden dan di usia >90 tahun sebanyak 1 responden.

**Tabel 2. Analisa Uji *Paired T Test* efektifitas pengaruh pijat akupressuree terhadap nyeri kepala lansia dengan hipertensi**

	N	Mean	SD	Sig. (2-tailed)
Tingkat Nyeri sebelum	11	2.45	0,687	0,000
Tingkat Nyeri sesudah	11	1.36	0,504	

Berdasarkan tabel 2 hasil *Paired T Test* kelompok intervensi skala nyeri pretest dan post test menunjukkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) sehingga keputusan yang diambil  $H_a$  diterima terdapat efektivitas pijat

akupressuree untuk meredakan nyeri kepala. Pada kelompok intervensi dilakukan dengan uji analisa data t-test dengan program aplikasi SPSS 16, acuan pengambilan keputusan dalam uji ini adalah jika nilai *Asym.Sig (2-Tailed)* <0,05.

## **Pembahasan**

Dari tabel 1, didapatkan data mayoritas rata-rata responden berumur responden yang menderita nyeri kepala rata-rata berusia 60--74 tahun sebanyak 6 orang (54,6%), sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan semakin usianya meningkat maka akan terjadi penurunan pada fungsi organ seperti arteri cenderung mengeras dan kehilangan elastisitasnya dan tubuh beradaptasi dengan perubahan tersebut sehingga nyeri kepala sering dirasakan pada usia tersebut[13]. Hasil yang didapat didukung penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa usia mempengaruhi terhadap terjadinya hipertensi karena semakin bertambah usia seseorang akan berpengaruh organ kardiovaskuler dan hormon. Dimana semakin bertambah usia seseorang maka zat kolagen dalam tubuh akan mengalami peningkatan dan terjadi penebalan pada arteri karena banyaknya kadar zat kolagen dalam tubuh sehingga menyebabkan terjadinya penyempitan dan kekakuan[7].

Nyeri kepala yang dialami oleh pasien hipertensi sering kali digambarkan sebagai rasa tidak nyaman yang mirip dengan sensasi tertusuk, termasuk wajah (dahi) dan tengkuk leher, sensasi ini sering dialami lansia hipertensi. Penyebab nyeri berkaitan dengan gangguan vaskular yang mempengaruhi keseluruhan pembuluh darah kecil. Gangguan tersebut dan arteriola menyebabkan sumbatan di aliran darah sehingga mengganggu sirkulasi yang menyebabkan penurunan oksigen dan peningkatan karbondioksida di jaringan sehingga memicu nyeri kepala[12].

Dari tabel 2, hasil analisa uji *paired T-test* didapatkan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan terdapat efektifitas terapi pijat akupressuree untuk meredakan nyeri kepala pada lansia di UPT PSTW

Blitar. Penelitian ini diberikan pada kelompok intervensi berjumlah 11 responden, dan dilakukan pengambilan data menggunakan instrumen VAS dan NRS sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat akupressure yang diberikan selama 2 kali dalam sehari secara berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efektivitas terapi pijat akupressure untuk menurunkan nyeri kepala lansia dengan hipertensi, karena dapat melancarkan aliran darah dan sirkulasi oksigen dalam tubuh[12].

Akupressur merupakan terapi dengan cara menekan titik akupunktur menggunakan jari/benda tumpul sehingga tidak melukai tubuh, tidak memiliki efek samping dan mudah dipelajari dan dalam hasil Uji T Test disimpulkan bahwa ada penurunan nyeri pada lansia setelah diberikan teknik akupressuree. Pemberian teknik akupressuree ini dapat melancarkan peredaran darah, mengurangi stress sehingga nyeri dapat berkurang[10].

Tujuan Akupressur adalah untuk merangsang titik-titik energi, sehingga seluruh organ tubuh dapat memperoleh aliran energi vital yang memadai. Hal ini berbeda dengan akupunktur, yang memanfaatkan jarum sebagai alat bantu terapi[8]. Akupressure dilakukan dengan memberikan tekanan yang konsisten dan kuat pada lokasi-lokasi spesifik di tubuh, yang bertujuan untuk mengurangi nyeri kepala, menghasilkan relaksasi, serta mencegah dan mengurangi mual.[3].

Dampak terapi akupressure yang dilakukan secara rutin terbukti efektif dalam pencegahan penyakit. Dengan melaksanakan terapi ini secara teratur sebelum munculnya gejala penyakit, kita dapat mencegah masuknya sumber penyakit dan menjaga kondisi tubuh tetap optimal. Selain itu, akupressur dapat digunakan untuk meredakan nyeri saat sakit. Dalam bidang pemulihan akupressur berperan penting dalam meningkatkan kondisi kesehatan setelah mengalami sakit. Tak hanya itu, akupressure bermanfaat meningkatkan sistem imun, rangsangan titik akupressure dapat merangsang endorfin, yang membantu pasien merasa lebih rileks.[5]

Akupressure memiliki kemampuan untuk menstimulasi pelepasan histamin, yang berperan dalam proses vasodilatasi pembuluh darah. Kedua manfaat ini dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah pada lansia.[4] Selain itu, teknik akupressure juga dikenal memiliki beberapa keunggulan, seperti risiko yang lebih rendah, kemudahan dalam pelaksanaan dan pembelajaran, serta manfaat dalam mengurangi nyeri dan memberikan relaksasi.[7]

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya mengenai akupressure untuk mengatasi nyeri kepala, terbukti bahwa terapi akupressure dilaksanakan sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP). Setiap pasien menerima terapi sebanyak satu kali selama tiga hari, dengan durasi antara 10-15mnt. Hasil penelitian memperlihatkan terapi pijat akupressure dapat menurunkan tekanan darah, serta terdapat perbedaan pada rerata skor nyeri antara sebelum dan sesudah pemberian akupressure diberikan.[10]

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Data penelitian menampakkan hasil mayoritas lansia hipertensi menderita nyeri kepala berada pada rentang usia 60 hingga 74 tahun, dengan jumlah 6 orang dari total 11 responden. Setelah dilakukan analisis menggunakan *paired t-test*, diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), mengindikasikan terdapat efektivitas pijat akupressure pada nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi. Penurunan skala nyeri ini disebabkan oleh pengaruh pijat akupressure yang melancarkan aliran darah yang terhambat serta meningkatkan aliran oksigen. Proses ini berkontribusi pada pengurangan nyeri kepala.

### **Saran**

Terapi akupressure dipenelitian ini telah terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan sakit kepala pada lansia hipertensi, sehingga diharapkan pemberian pijat akupressure dapat terus dilakukan

pada lansia di panti oleh pengurus ataupun perawat yang bekerja di Panti tersebut. Saran untuk penelitian berikutnya agar dapat dikembangkan penelitian tentang terapi pijat akupressure ini dengan cara membandingkan dengan terapi alternatif lainnya apakah sama efektifnya dalam mengatasi nyeri kepala pada lansia hipertensi. Penelitian ini juga sangat bermanfaat untuk profesi keperawatan karena dengan adanya hasil penelitian ini dapat menjadikan terapi pijat akupressure ini menjadi terapi alternatif dalam mengurangi nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Kurniyanti MA. Efektivitas Elderly Fitness Exercise Pada Lansia Dengan Nyeri Sendi Di Panti Werdha Blitar. 2023.
2. Kurniyanti M ari. Pemberian TERNAK (Terapi Senam Otak) Terhadap Resiko Jatuh Lansia Panti Werdha Malang. 2023.
3. Afra M, Tharidha M, Studi Ilmu Keperawatan P, Ilmu-Ilmu Kesehatan F, Abulyatama U, Besar A. Pengaruh Kompres Hangat & Akupressure terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Lansia Hipertensi di Desa The Effect of Warm Compresses & Acupressure on Reducing Headaches in Hypertensive Elderly in Lhok Bengkuang Timur Village, Tapaktuan District South Aceh District. Vol. 9, Journal of Healthcare Technology and Medicine. 2023.
4. Nyoman Budi Kerti I, Nuriyanto A. Pengaruh Terapi Akupressure Terhadap Perubahan Skor Nyeri Kepala Pada Lansia Hipertensi. Jurnal Keperawatan Wiyata. 2024;5(1).
5. Ayu R, Soesanto E, Ilmu Keperawatan dan Kesehatan F. NURSCOPE Penerapan teori headache impact test (HIT) dengan terapi acupressure menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan . 2022;8:21–2.
6. Nur Anisa A, Sari M, Yani S, Sapta Bakti Bengkulu Sti. ASUHAN Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri Kepala Dengan Pemberian Terapi Akupressure Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. 2022.
7. Firman Yudiantma M, Rochana N, Zulfa Juniarto A. PENGARUH TERAPI AKUPRESSURE DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI : LITERATUR REVIEW [Internet]. Vol. 6, Journal of TSCNers. 2021. Available from: <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers58>
8. Roza R, Mulyadi B, Nurdin Y, Mahathir M. Pengaruh Pemberian Akupressure oleh Anggota Keluarga terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Chephalgia) di Kota Padang Panjang. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. 2019 Oct 15;19(3):714.

9. Endra Cita E, Jefry Ka A. Pemberdayaan Masyarakat Dengan Akupressure Mandiri Untuk Mengatasi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat (JPKMK)*. Vol. 2. 2022.
10. Haryani S, Misniarti M. Efektifitas Akupressuree dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *Jurnal Keperawatan Raflesia*. 2020 May 29;2(1):21–30.
11. Kesehatan BM, Komariah M, Mulyana AM, Maulana S, Rachmah AD. Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupressure dalam Mengatasi [Internet]. 2021. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/353286751>
12. Ratnasari Y, Kurniawan Y, Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu S. asuhan keperawatan dengan pemberian terapi akupressure dalam mengurangi nyeri dan penurunan tekanan darah pasien hipertensi [Internet]. 2022. Available from: <https://journal-Mandiracendikia.com/jbmc>
13. Wahyuni SM, Putri RA, Akmar SN. Terapi Akupressure untuk Mengurangi Sakit Kepala pada Lansia di RT.12/RW.05 Desa Langensari Barat. 2022.