

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Akupresure

1. Definisi Akupresure

Akupresur adalah salah satu jenis/cara perawatan kesehatan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik-titik akupunktur dengan menggunakan jari, atau bagian tubuh lain, atau alat bantu yang berujung tumpul dengan tujuan kesehatan (Kemenkes, 2021).

Akupresur adalah jenis perawatan tradisional yang dilakukan melalui Geshe penekanan pada titik-titik akupunktur di permukaan tubuh menggunakan jari, bagian tubuhlainnya atau dengan menggunakan alat bantu yang berujung tumpul dengan tujuan perawatan. Akupresur dilakukan secara lembut, ringan, sebanyak 30 kali hitungan dengan penekanan ibu jari tangan sampai 1/3 ujung jari kuku berwarna putih. Teknik ini dapat dilakukan tiga kali sehari akan tetapi pada setiap titik tidak boleh lebih dari 30 detik (Kemenkes, 2021).

Penerapan akupresur dalam bentuk tekanan atau pijatan efektif dalam meredakan ketegangan saraf, dan meningkatkan sirkulasi dalam tubuh. Ketika penekanan atau pijatan diterapkan pada bagian tubuh tertentu, menggunakan terapi akupresur, dapat meningkatkan aliran darah, merelaksasi spasme, dan menurunkan tekanan darah. Diyakini bahwa rangsangan yang diterapkan pada titik tersebut akan dapat merangsang sensorik di dalam spinalis, mesensofalon dan kompleks ke hipotalamus. Mengaktifkan ketiga saraf tersebut akan memicu produksi hormon yang dapat menimbulkan efek nyaman dan menenangkan. Alhasil, para lansia tekanan darahnya dapat turun atau bisa terkontrol.

Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa dengan akupresur pada titik akupunktur adalah pengobatan tambahan anti hipertensi yang baik. Menekan titik akupunktur dapat meningkatkan aliran chi dan darah meridian, mengatur yin dan yang, dan membuat tekanan darah normal. Akupresur sendiri dapat mebccngendurkan otot, meredakan ketegangan, memperluas pembuluh darah di sekitarnya, mengurangi resistensi sirkulasi perifer, dan meningkatkan kepatuhan pembuluh darah menurunkan tekanan darah.

Terapi akupresur merupakan metode noninvasif berupa penekanan pada titik akupunktur tanpa menggunakan jarum, biasanya hanya menggunakan jari atau benda tertentu yang dapat

memberikan efek penekanan sehingga lebih bisa diterima dan ditoleransi oleh pasien dibandingkan akupunktur yang menggunakan jarum. (Oleh Arna Sulistiana, S.Tr.Kep., Ners., M.Tr.Kep. , Dokter . Arwani, SKM, BN. Yang Terhormat, M.N. , Dokter . Ta'adi, S.Kp., Ns., SH, MHKes. · Tahun 2024).

Kita dapat melakukan penekanan atau pemijatan (dengan menggunakan ketrampilan tangan) pada bagian titik tertentu pada tubuh (titik akupunktur yang terdapat dipermukaan tubuh), maka akan mengaktifkan peredaran energi vital. Akupresur maupun akupunktur tidak dengan jarum merupakan salah satu terapi pengobatan atau cara sehat dengan tindakan pemijatan atau penekanan jari di permukaan kulit, di mana pemijatan atau penekanan tersebut akan mengurangi ketegangan, meningkatkan peredaran darah dan merangsang kekuatan energi tubuh untuk menyembuhkan atau menyetatkan (Anisa, dkk, 2022)

2. Manfaat Akupresure

Terapi akupresur ini memiliki sejumlah manfaat antara lain manajemen 7 eseha, mengurangi ketegangan saraf, meningkatkan relaksasi pada tubuh. Teknik akupresur yang melibatkan penekanan jari ke titik-titik tertentu dari tubuh berhubungan dengan hipertensi. Memijat titik-titik tertentu pada tubuh, pijat akupresur ini dapat merangsang gelombang saraf sehingga dapat mengaktifkan pembuluh darah, mengendurkan kejang dan menurunkan tekanan darah.(Oleh Arna Sulistiana, S.Tr.Kep., Ners., M.Tr.Kep. , Dokter . Arwani, SKM, BN. Yang Terhormat, M.N. , Dokter . Ta'adi, S.Kp., Ns., SH, MHKes. · Tahun 2024)

Akupresur memberikan rangsangan dengan menggunakan jari pada titik-titik ccmeridian tubuh yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan merangsang aliran energi tubuh. Manfaat akupresur yaitu untuk membantu pengelolaan stress dan meningkatkan relaksasi. Penekanan dilakukan secara perlahan-lahan sampai ditemukan titik meridian yaitu kondisi dimana tubuh merasakan tidak nyaman, nyeri, pegal, panas dan gatal. Memberikan penekanan pada titik accupoint meridian kandung kemih dan meridian du di punggung akan menstimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur kemudian diteruskan ke medula spinalis, mesensefalon dan komplek 10 pituitari hipotalamus yang ketiganya dirangsang untuk melepaskan hormon endorpin yang dapat memberikan rasa rileks. Dengan adanya hormon endorpin tubuh akan merasa rileks.(Maharani & Widodo, 2019).

Selain itu akupresur juga memiliki manfaat untuk membina dan mendekatkan hubungan terapeutik antara terapis dan pasien dengan lebih menunjukkan perilaku caring terhadap pasien dengan harapan pasien menjadi lebih rileks, tenang dan merasa lebih nyaman, selain dari itu diharapkan membantu pengelolaan stress dan meningkatkan relaksasi. (Maharani, Ayu, & Widodo, 2019).

3. Teknik Pemijatan Akupresur

Pada dasarnya, cara pemijatan pada pijat akupresur sama dengan cara melakukan akupunktur, titik-titik meridian yang digunakan untuk melakukan pemijatan sama dengan yang titik-titik pada terapi akupunktur. Hal yang membedakan adalah pada teknik akupresur tidak mempergunakan jarum untuk terapi. Akupresur dilakukan dengan cara memberikan pijatan untuk memberikan rangsangan dengan memakai jari pada titik-titik tertentu pada tubuh dengan harapan dapat mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan merangsang aliran energi di dalam tubuh (Maharani et al., 2019).

Ada dua hal yang harus menjadi perhatian terapis sebelum melakukan terapi akupresur. Yang pertama adalah terapis harus memperhatikan kondisi umum (KU) pasien, seperti pasien yang terlalu lapar, terlalu kenyang, terlalu emosional (sedih, kecewa, marah), pasien yang sedang hamil muda tidak boleh diberikan terapi akupresur. Yang kedua adalah terapis harus memperhatikan ruangan tempat terapi akupresur, contohnya suhu ruangan yang tidak boleh terlalu panas atau terlalu dingin serta mempunyai sirkulasi udara yang baik. Selanjutnya, kondisi terapis juga harus tenang saat memberikan terapi akupresur pada pasien (Ikhsan, 2019).

4. Titik – titik Akupresure

- a. LV 3 (di antara jempol dan telunjuk kaki)

Teknik pijat Tai Chong atau juga dikenal sebagai LV 3 dapat menurunkan tekanan sistolik dan diastolik pada seseorang dengan hipertensi. Pijat Tai Chong di antara jempol dan telunjuk kaki menggunakan ibu jari. Usai pemijatan, tekanan sistolik responden bisa berkurang sebanyak 5–33 mmHg dan 3–18 mmHg untuk diastolik

- b. LI 4 (di antara jari telunjuk dan ibu jari)

Titik pijat LI 4 atau Hegu terletak di antara jari telunjuk dan ibu jari tangan. Melansir dari laman Memorial Sloan Kettering Cancer Center, titik refleksi ini dapat mengurangi sakit kepala yang merupakan salah satu gejala hipertensi. Tak hanya itu, LI 4 juga dikenal mampu meningkatkan kekebalan tubuh sehingga mengurangi risiko komplikasi penyakit kronis.

- c. PC6(didekatpergelangantangan)

Titik refleksi lainnya pada tangan yang bisa digunakan untuk menurunkan darah tinggi adalah PC 6 atau Nei Guan. Tekanan diberikan pada pergelangan tangan bagian dalam, tepatnya sekitar 4 cm dari lipatan pergelangantangan. Hal ini dinilai dapat melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah berkurang. Selain itu, titik refleksi hipertensi ini juga dipercaya dapat membantu proses regenerasi sel tubuh. Dengan begitu, proses penyembuhan berbagai penyakit dapat berjalan dengan baik.

5. Standar Operasional Prosedure Akupresur

1. Langkah-langkah terapi akupresur (Murdiyanti, 2019) Alat yang dibutuhkan :
 - a. Sphygmomanometer
 - b. Stetoskop
 - c. Minyak zaitun
 - d. Lembar observasi tekanan darah
 - e. Tissue Basah dan kering
 - f. Matras
2. Pre interaksi
 - a. Persiapkan alat yang diperlukan
 - b. Cuci tangan
3. Tahap orientasi
 - d. Beri salam, panggil responden dengan namanya, dan perkenalkan diri (untuk pertemuan pertama).
 - e. Menanyakan keluhan atau kondisi responden .
 - f. Jelaskan tujuan, prosedur, dan lainnya tindakan hal yang perlu dilakukan oleh pasien selama terapi akupresur dilakukan.

- g. Berikan kesempatan pada pasien atau keluarga untuk bertanya sebelum terapi dilakukan.
 - h. Lakukan pengkajian untuk mendapatkan keluhan dan kebutuhan Komplementer yang diperlukan.
4. Tahap kerja
- a. Jaga privasi pasien dengan menutup tirai .
 - b. Siapkan alat dan bahan seperti matras, minyak zaitun, tissue basah & kering, sphygmomanometer.
 - c. Atur posisi klien dengan memposisikan pada posisi terlentang (supinasi), duduk dengan tangan bertumpu dimeja, berbaring miring, atau tengkurap dan berikan alas.
 - d. Pastikan klien dalam keadaan rileks dan nyaman.
 - e. Bantu melepaskan pakaian klien atau aksesoris yang dapat menghambat tindakan akupresur yang akan dilakukan, jika perlu.
 - f. Cuci tangan.
 - g. Kaji keluhan pasien dan TTV pasien.
 - h. Bersihkan telapak kaki klien dengan tissue basah.
 - i. Keringkan telapak kaki klien dengan tissue kering.
 - j. Tuangkan minyak zaitun ke tangan secukupnya.
 - k. Massage ringan kaki klien untuk melemaskan otot-otot kaki agar tidak kaku
 - l. Cari titik-titik rangsangan yang ada di tubuh, menekannya hingga masuk ke sistem saraf. Bila penerapan akupresur memakai jarum, akupresur hanya memakai gerakan tangan dan jari, yaitu teknis tekan putar, tekan titik, dan tekan lurus.
 - m. Mulai melakukan akupresur pada titik LV 3 lakukan tekanan selama 15-20 detik
 - n. Mulai melakukan akupresur pada titik LI4 lakukan tekanan selama 15-20 detik,
 - o. Mulai melakukan akupresur pada titik PC6 lakukan tekanan selama 15-20 detik.
 - p. Setelah titik ditemukan, oleskan minyak secukupnya pada titik tersebut untuk memudahkan melakukan pemijatan atau penekanan dan mengurangi nyeri lecet ketika penekanan dilakukan.

- q. 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 dibagian tengah.
- 5. Terminasi
 - a. Beritahu responden bahwa tindakan sudah selesai dilakukan, rapikan klien kembali ke posisi yang nyaman
 - b. Evaluasi perasaan klien.
 - c. Berikan reinforcement positif kepada pasien dan berikan air putih 1 gelas.
 - d. Kaji kembali tekanan darah klien .
 - e. Rapikan alat dan cuci tangan .
- 6. Hasil
 - a. Evaluasi hasil kegiatan dan respon klien setelah tindakan.
 - b. Lakukan kontrak untuk terapi selanjutnya.
 - c. Akhiri kegiatan dengan cara yang baik.
- 7. Dokumentasi
 - a. Catat tindakan yang telah dilakukan, tanggal, dan jam pelaksana.
 - b. Catat hasil tindakan (respon subjektif dan objektif).
 - c. Dokumentasi tindakan dalam bentuk SOP

B. Konsep Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Tekanan darah adalah kekuatan darah melawan dinding pembuluh darah yang diciptakan oleh aksi pemompaan jantung dua nilai dilaporkan: tekanan darah yang merupakan tekanan tertinggi di arteri saat jantung berkontraksi adalah sistolik, sedangkan tekanan terendah di arteri saat jantung berelaksasi adalah diastole. Tekanan darah diukur dalam satuan mmHg(Bushman, 2016).

Tekanan darah diukur menggunakan dua pengukuran: sistolik diukur saat jantung berdetak, saat tekanan darah berada pada titik tertinggi dan diukur di Tekanan darah

diukur menggunakan dua pengukuran: sistolik diukur saat jantung berdetak, saat tekanan darah berada pada titik tertinggi dan diukur diantara detak jantung, saat tekanan darah berada pada titik terendah. Tekanan darah ditulis dengan tekanan darah sistolik terlebih dahulu, diikuti dengan tekanan darah ,misalnya 120/80 dengan satuan mmHg (WHO, 2018).

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah terlalu tinggi. Tekanan darah ditulis sebagai dua angka. Angka pertama(sistolik) mewakili tekanan dalam pembuluh darah jantung berkontraksi atau berdetak. Angka kedua mewakili tekanan di pembuluh jantung beristirahat diantara detak. Hipertensi didiagnosis jika, diukur pada dua hari yang berbeda, pembacaan tekanan darah sistolik pada kedua hari adalah ≥ 140 mmHg dan / atau pembacaan tekanan darah pada kedua hari adalah ≥ 90 mmHg (WHO, 2018).

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang akan dikatakan hipertensi apabila Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan, yang tingginya tergantung dari masing-masing individu yang terkena, tekanan darah berfluksi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan stress yang dialami (Kemenkes, 2019).

2. Penyebab hipertensi

Penyebab hipertensi dapat dibedakan menjadi dua golongan besar yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan hipertensi yang belum diketahui penyebabnya dialami pada 90% penderita hipertensi sedangkan 10% sisanya disebabkan karena hipertensi sekunder hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang terjadi akibat penyebab yang jelas. Meskipun hipertensi primer penyebabnya belum diketahui namun diperkirakan hipertensi primer disebabkan karena keturunan, ciri perseorangan, dan kebiasaan hidup. Hipertensi sekunder disebabkan karena penyakit ginjal seperti stenosis arteri renalis, gangguan hormonal seperti feokromositoma, obat-obatan seperti kontrasepsi oral, dan penyebab lain seperti kehamilan, luka bakar, tumor otak (Oparil et al., 2018).

Beberapa penyebab hipertensi menurut (Musakkar & Djafar, 2021), antara lain :

1. Keturunan Jika seseorang memiliki orang tua atau saudara yang mengidap hipertensi maka besar kemungkinan orang tersebut menderita hipertensi.

2. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka tekanan darah pun akan meningkat.
3. Garam dapat meningkatkan tekanan darah dengan cepat di beberapa orang
4. Kolesterol Kandungan lemak yang berlebih dalam darah dapat menyebabkan timbunan kolesterol pada dinding pembuluh darah, sehingga mengakibatkan pembuluh darah menyempit dan tekanan darah pun akan meningkat.
5. Obesitas/kegemukan Orang yang memiliki 30% dari berat badan ideal memiliki risiko lebih tinggi mengidap hipertensi.
6. Stres merupakan masalah yang memicu terjadinya hipertensi di mana hubungan antara dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu.).
7. Merokok dapat memicu terjadinya tekanan darah tinggi, jika merokok dalam keadaan menderita hipertensi maka akan dapat memicu penyakit yang berkaitan dengan jantung dan darah.
8. Kafein yang terdapat pada kopi, I, ataupun minuman bersoda dapat meningkatkan tekanan darah.
9. Alkohol Mengonsumsi 14 sehat yang berlebih dapat meningkatkan tekanan darah.
10. Kurang berolahraga dan bergerak dapat meningkatkan tekanan darah, jika menderita hipertensi agar tidak melakukan olahraga berat

3. Pathofisiologi

Ketika jantung berdetak, menciptakan tekanan yang mendorong darah melalui jaringan pembuluh darah berbentuk tabung, yang meliputi arteri, vena, dan kapiler. Tekanan ini adalah hasil dari dua kekuatan. Kekuatan pertama (tekanan sistolik) terjadi saat darah dipompa keluar dari jantung dan masuk ke dalam arteri yang merupakan bagian dari peredaran darah. Gaya kedua (tekanan darah) tercipta saat jantung beristirahat di antara detak jantung. Cara utama tekanan darah tinggi menyebabkan kerusakan adalah dengan meningkatkan beban kerja jantung dan pembuluhdarah (AHA, 2016).

Tekanan darah ditentukan oleh beberapa parameter kardiovaskular, termasuk volume darah dan curah jantung serta keseimbangan tonus arteri yang dipengaruhi oleh volume neurohumoral. Dalam hal ini melibatkan interaksi kompleks dari berbagai elemen neurohumoral terintegrasi yang mencakup renin-angiotensin-aldosteron (RAAS), , saraf simpatik (SNS) dan kekebalan tubuh. Kerusakan atau gangguan faktor-faktor yang terlibat dalam tekanan darah dalam salah satu ini dapat secara langsung atau tidak langsung menyebabkan peningkatan rata-rata tekanan darah, variabilitas tekanan darah atau keduanya, dari waktu ke waktu yang mengakibatkan kerusakan organ target(Oparil et al., 2018).

Sistem neuroendokrin utama yang terlibat dalam pengaturan tekanan darah meliputi ginjal, endothelium, jantung, otak, imun. Gaya dan gesekan tekanan darah tinggi merusak jaringan halus di dalam arteri. LDL jahat membentuk plak disepanjang robekan kecil di dinding arteri, menandakan dimulainya aterosklerosis. Semakin banyak plak dan kerusakan meningkat, semakin sempit bagian dalam arteri meningkatkan tekanan darah dan memulai lingkaran setan yang semakin merusak arteri, jantung, dan seluruh tubuh. (AHA, 2016).

4. Tanda dan Gejala Hipertensi

Tanda dan gejala Hipertensi Menurut (Salma, 2020), yaitu :

- a. Sakit kepala (biasanya pada pagi hari sewaktu bangun tidur)
- b. Bising (bunyi “nging”) di telinga
- c. Jantung berdebar-debar
- d. Pengelihatan kabur
- e. Mimisan
- f. Tidak ada perbedaan tekanan darah walaupun berubah posisi.

5. Dampak Hipertensi

Hipertensi yang tidak teratasi, dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya menurut (Septi Fandinata, 2020):

- a. jantung

Kondisi jantung yang tidak lagi mampu memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Kondisi ini terjadi karena kerusakan pada otot jantung

b. Stroke

Tekanan darah yang terlalu tinggi bisa mengakibatkan pembuluh darah yang sudah lemah pecah. Jika hal ini terjadi pada pembuluh darah otak maka akan terjadi pendarahan pada otak dan mengakibatkan kematian. Stroke bisa juga terjadi karena sumbatan dari gumpalan darah di pembuluh darah yang menyempit.

c. Kerusakan ginjal

Menyempit dan menebalnya aliran darah menuju ginjal akibat hipertensi dapat mengganggu fungsi ginjal untuk menyaring cairan menjadi lebih sedikit sehingga membuang kotoran ke darah.

d. Kerusakan penglihatan

Pecahnya pembuluh darah pada pembuluh darah di mata karena hipertensi dapat mengakibatkan penglihatan menjadi kabur, selain itu kerusakan yang terjadi pada organ lain dapat menyebabkan kerusakan pada pandangan yang menjadi kabur.

Hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung. Beberapa penelitian menemukan bahwa penyebab kerusakan organ-organ tersebut dapat melalui akibat langsung dari kenaikan tekanan darah pada organ atau karena efek tidak langsung. Dampak terjadinya komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuknya adalah terjadinya kematian penderita akibat komplikasi hipertensi yang dimilikinya.

6. Pencegahan Hipertensi

Pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan menurut (Ernawati, 2020) yaitu:

- a. Mengurangi asupan garam (kurang dari 5 gram setiap hari)
- b. Makan lebih banyak buah dan sayuran
- c. Aktivitas fisik secara teratur
- d. Menghindari penggunaan rokok
- e. Membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh Menghilangkan/mengurangi lemak trans dalam

