

IMPLEMENTASI *SELF-ACUPRESSURE* DAN RAMUAN HERBAL UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA DAN GANGGUAN TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI

Sri Mumpuni Yuniarsih¹, Nunung Hasanah², Rahajeng Win Martani³, Umul Afifah⁴

^{1, 2, 3, 4}Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan, Jl. Sriwijaya No.3 Pekalongan

E-mail: unipekalongan@gmail.com

Abstrak

Prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia masih sangat tinggi. Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk menekan kasus pertambahan hipertensi atau mencegah adanya komplikasi hipertensi. Salah satu upaya yang dilakukan adalah program Prolanis yang dilaksanakan di Puskesmas. Kegiatan yang dilaksanakan di Prolanis diantaranya edukasi perawatan penderita penyakit kronis seperti *self-acupressure* dan ramuan herbal. *self acupressure* merupakan Teknik pemijatan pada titik tertentu untuk membantu mengatasi berbagai permasalahan kesehatan dan keluhan penyakit, sedangkan ramuan herbal adalah segala bentuk obat tradisional yang penggunaannya digunakan secara turun temurun dan terbukti aman untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan tertentu. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan *self accupressure* dan pembuatan ramuan herbal yang aman untuk penderita hipertensi agar dapat di aplikasikan dirumah secara aman dengan merujuk pada buku yang diterbitkan oleh kementerian kesehatan. Pemijatan dilakukan di area kepala, pundak, punggung tangan dan punggung kaki dengan gerakan menekan selama kurang lebih 30 kali hitungan. Ramuan herbal yang diberikan adalah madu dan pala serta pegagan dan bawang putih. Hasil pengabdian masyarakat ini sebanyak 16 peserta penderita hipertensi mendapatkan pelatihan akupresur mandiri dan pembuatan ramuan herbal untuk menurunkan nyeri kepala serta meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi. Sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan (87,5%), dengan kategori usia pra lansia sebanyak 62,5%. Sebanyak 37,5% berada dalam kategori hipertensi derajat 2 dengan sebagian besar mengalami nyeri kepala ringan (43,75%) dan gangguan tidur ringan (37,5%). Implikasi kegiatan ini adalah peserta mendapatkan keterampilan sederhana dalam perawatan mandiri penderita hipertensi yang mudah, murah dan aman untuk mengatasi beberapa gejala yang sering muncul, yaitu nyeri kepala dan gangguan tidur. Rekomendasi yang dapat diberikan adalah adanya pelayanan yang terintegrasi antar program di puskesmas dalam hal ini program pelayanan kesehatan tradisional dan program pengendalian penyakit, sehingga pasien terpapar metode pengobatan tradisional selain pengobatan konvensional.

Keyword: hipertensi, akupresur, herbal, obat tradisional

Abstract

The prevalence of hypertension in Indonesia is still very high. The government has made various efforts to reduce the incidence of hypertension or prevent complications of hypertension. One of the efforts made is the Prolanis program implemented at the Puskesmas. Activities carried out in Prolanis include education on the care of patients with chronic diseases such as self-acupressure and herbal ingredients. self-acupressure is a massage technique at a certain point to help overcome various health problems and disease complaints, while herbal ingredients are all forms of traditional medicine that have been used for generations and have proven safe to overcome various specific health problems. The method used in this community service is self-acupressure training and making safe herbal concoctions for people with hypertension so that they can be applied at home safely by referring to a book published by the Ministry of health. The massage is done in the area of the head, shoulders, back of the hands, and back of the feet with a pressing motion for approximately 30 counts The herbs given were honey and nutmeg as well as gotu kola and garlic. The results of this community service were 16 participants with hypertension who received

independent acupressure training and made herbal concoctions to reduce head pain and improve the quality of sleep of hypertensive patients. Most of the participants were female (87.5%), with a pre-elderly age category of 62.5%. A total of 37.5% were in the category of grade 2 hypertension with most experiencing mild headache (43.75%) and mild sleep disturbances (37.5%). This activity implies that participants get simple skills in self-care of hypertensive patients that are easy, cheap, and safe to overcome some of the symptoms that often appear, namely headache and sleep disturbances. Recommendations that can be given are integrated services between programs at the puskesmas, in this case, the traditional health service program and the disease control program, so that patients are exposed to traditional treatment methods in addition to conventional treatment.

Keywords: *hypertension, acupressure, herbs, traditional medicine*

PENDAHULUAN

Seiring dengan berkembangnya peradaban, maka terjadi pula transisi epidemiologi dari waktu ke waktu, di mana saat ini Indonesia sedang mengalami tahap *the age of triple health burden*. Tahap tersebut menggambarkan bahwa saat ini Indonesia sedang menghadapi beban ganda karena penyakit tidak menular. Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 menunjukkan bahwa 1 dari setiap 3 orang di dunia terdiagnosis penyakit hipertensi (Utomo & Herbawani, 2022). Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mengatasi permasalahan hipertensi, salah satunya adalah dengan program Prolanis (Kemenkes RI, 2018).

Prolanis yang memiliki kepanjangan Program Pengelolaan Penyakit Kronis yang diselenggarakan oleh puskesmas dan BPJS dilaksanakan di semua puskesmas. Puskesmas Wonokerto 1 melaksanakan program Prolanis setiap bulan dengan peserta program sebanyak 100 peserta lebih, akan tetapi yang aktif datang rutin ke Prolanis sekitar 40-50 orang setiap bulannya. Kasus yang banyak dialami peserta Prolanis adalah kasus hipertensi, diabetes melitus dan beberapa kasus CHF (*congestive heart failure*). Masalah hipertensi yang banyak dialami masyarakat Indonesia dan kurang optimalnya pengelolaan penyakit ini dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya banyak pasien yang lupa minum obat, dan ada juga yang menyampaikan karena bosan minum obat (Irma Yanti et al., 2021; Supardi & Leny Susanty, 2010). Beberapa penderita menggunakan pelayanan kesehatan tradisional untuk perawatan diri mereka, namun hal tersebut menuntut peran pemerintah dalam hal ini puskesmas agar memastikan semua tindakan yang diambil oleh penderita hipertensi aman (Situmorang, 2018).

Akupresur dan ramuan yang akan diberikan dalam kegiatan ini merujuk pada beberapa penelitian yang telah memberikan bukti positif dan baik seperti, sebuah literatur review yang menelaah 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan mendapatkan hasil bahwa 8 artikel menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi (Kamelia et al., 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa tekanan darah pasien hipertensi mengalami penurunan setelah dilakukan akupresur sebesar 11,61 mmg (sistol) dan 7.06 mmHg (diastole) (Suwarini et al., 2021). Teknik terapi non farmakologi akan lebih efektif jika disinergikan antara keterampilan dengan ramuan. Kementerian kesehatan Indonesia memberikan petunjuk agar masyarakat dapat memanfaatkan akupresur dan ramuan dalam mengatasi berbagai permasalahan kesehatan di semua rentang usia termasuk penyakit hipertensi dengan berbagai gejala yang menyertai misalnya sakit kepala dan sulit tidur (Kemenkes RI, 2021). Beberapa ramuan yang bagus untuk mengurangi nyeri kepala dan meningkatkan

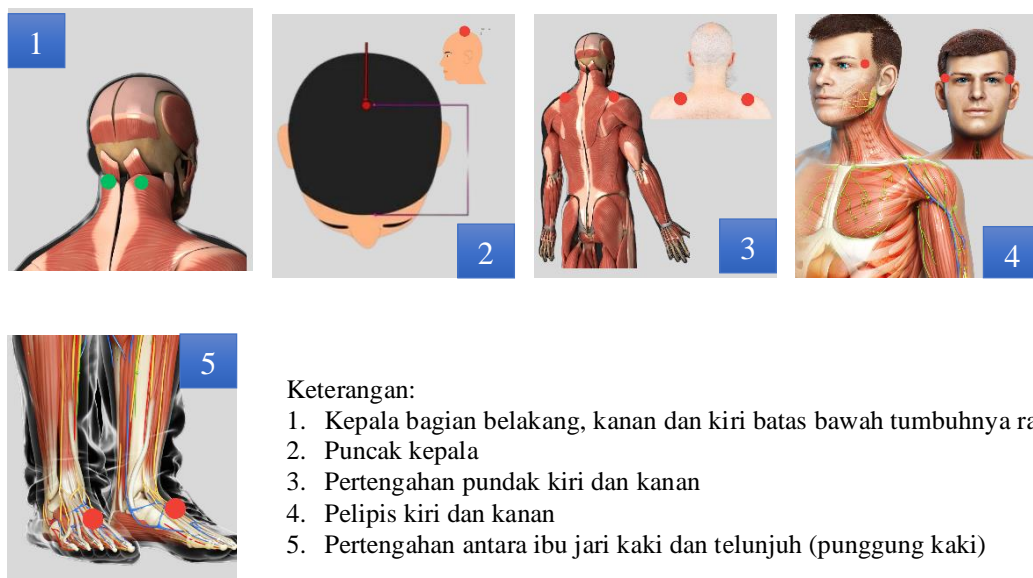
kualitas tidur misalnya bawang putih (Qurbany, 2015), pegagan (Nurrahmanto & Handayani, 2021) dan madu (Milo et al., 2020).

Sehingga Tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat bekerjasama dengan puskesmas bermaksud melaksanakan edukasi bagi penderita hipertensi yang aktif di Prolanis Puskesmas Wonokerto 1 tentang terapi akupresur dan ramuan herbal yang aman bagi penderita hipertensi. Pengabdian masyarakat ini akan mengajarkan kepada penderita penyakit hipertensi tentang teknik terapi non farmakologi atau tanpa obat untuk mengatasi berbagai gejala ketidaknyamanan yang mungkin dialami.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di kegiatan Prolanis Puskesmas Wonokerto 1 pada tanggal 8 Maret 2024. Kegiatan dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan akupresur dan pembuatan ramuan herbal pegagan dan bawang putih serta serbuk biji pala dan madu untuk menurunkan gejala nyeri kepala dan meningkatkan kualitas tidur. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah leaflet yang memuat materi tentang teknik akupresur untuk menurunkan nyeri kepala dan juga cara membuat ramuan pegagan dan bawang putih serta serbuk pala dan madu. Berikut ini titik akupresur dan ramuan herbal yang diajarkan kepada peserta untuk mengurangi nyeri kepala dan meningkatkan kualitas tidur.

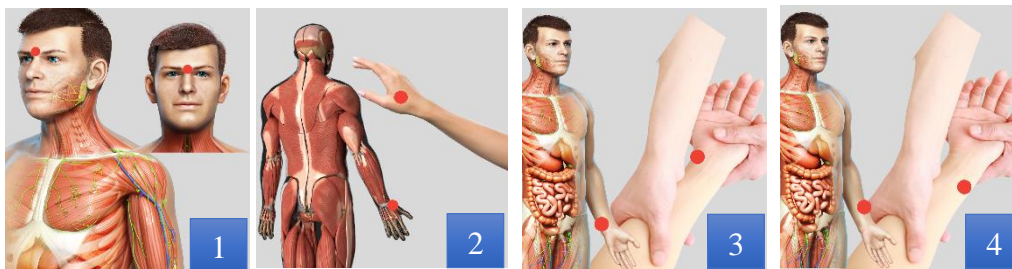
a. Akupresur untuk mengurangi sakit kepala atau pusing



Gambar 1. Titik akupresur untuk sakit kepala

Ramuan untuk mengatasi nyeri kepala:

1. Bahan ramuan: 1 siung bawang putih, 1 jumput pegagan dan 1,5 gelas air
 2. Cara pembuatan dan penggunaan: didihkan air kemudian masukkan bawang putih yang dimemarkan dan pegagan. Rebus selama 10-15 menit dengan api kecil. Minum 3 kali sehari masing-masing 1/3 gelas.
 3. Perhatian: hindari penggunaan takaran yang berlebih. Tidak boleh dikonsumsi oleh ibu hamil, orang yang sensitif dengan bawang putih dan orang yang sedang mengkonsumsi obat pengencer darah.
- b. Akupresur untuk mengatasi susah tidur



Keterangan:

1. Tengah-tengah pertemuan pangkal alis
2. Punggung tangan, pertengahan antara jari telunjuk dan ibu jari
3. Lengan bawah bagian dalam urutan jari kelingking
4. Lengan bawah bagian dalam urutan ibu jari

Gambar 2. Titik akupresur untuk gangguan tidur

Ramuan untuk meningkatkan kualitas tidur:

1. Bahan ramuan: 1/5 bagian biji pala, 1 sendok makan madu dan 1 cangkir air panas.
2. Cara pembuatan dan penggunaan: tumbuk halus biji pala kemudian seduh dengan air hangat.
3. Tambahkan madu kemudian minum 2 kali sehari dalam keadaan hangat

Pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan evaluasi, dimana peserta diminta mempraktikkan teknik akupresur secara berpasangan dan meminum ramuan yang dibuat saat kegiatan. Seluruh peserta mempraktikkan akupresur dan mengatakan bahwa setelah dipijat akupresur pusing berkurang dan rasanya jadi lebih ringan. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini digambarkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah data karakteristik peserta yang terdiri dari jenis kelamin, usia, kategori hipertensi, kategori nyeri kepala serta kategori gangguan tidur.

Tabel 1. Karakteristik Peserta (n=16)

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	2	12,5
- Perempuan	14	87,5
Usia		
- Pra Lansia	10	62,5
- Lansia	6	37,5
Kategori Hipertensi		
- Pra Hipertensi	5	31,25
- Hipertensi tingkat 1	5	31,25
- Hipertensi tingkat 2	6	37,5
Kategori Nyeri kepala		
- Tidak ada nyeri kepala	5	31,25
- Nyeri kepala ringan	7	43,75
- Nyeri kepala sedang	4	25
- Nyeri kepala berat	0	0
Kategori Gangguan tidur		
- Tidak ada gangguan tidur	3	18,75
- Gangguan tidur ringan	6	37,5
- Gangguan tidur sedang	4	24
- Gangguan tidur berat	3	18,75

Tabel 1 tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta adalah perempuan (87,5%), usia pra lansia (62,5%) dan berada dalam kategori hipertensi tingkat 2 (37,5%). Menurut sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak menderita hipertensi dikarenakan saat memasuki menopause dan berkurangnya hormon estrogen (Baringbing, 2022). Semakin bertambah usia pada seorang perempuan maka terjadi penurunan hormon estrogen, estrogen dapat meningkatkan vasodilatasi, menghambat respon pembuluh darah terhadap cedera dan proses *atherosclerosis* (Rilantono LI & Rahajoe AU, 2015). Hasil penelitian juga menunjukkan sebagian besar peserta penderita hipertensi berusia pra lansia (62,5%) dibanding dengan lansia (37,5%), hal ini menunjukkan bahwa mulai usia 40 tahun tubuh manusia mengalami begitu banyak perubahan termasuk adanya penurunan hormon estrogen (Maringga EG and Yunia Sari NI, 2020). Laki-laki sering mengalami tanda – tanda hipertensi pada usia akhir tiga puluhan, sedangkan wanita sering mengalami hipertensi setelah manopause. Tekanan darah wanita, khususnya sistolik, meningkat lebih tajam sesuai usia. Setelah 55 tahun, wanita memang mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi. Salah satu penyebab terjadinya pola tersebut adalah perbedaan hormon kedua jenis kelamin. Produksi hormon estrogen menurun saat manepouse, wanita kehilangan efek menguntungkannya sehingga tekanan darah meningkat (Aristoteles, 2018).

Sebagian besar peserta berada dalam kategori hipertensi tingkat 2 yaitu sebesar 37,5%. Hipertensi derajat 2 ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik antara 160-179 mmHg dan atau diastolik 100-109 mmHg (PDHI, 2019). Tahapan tata laksana hipertensi tingkat 2 adalah pemeriksaan dan monitoring tekanan darah, edukasi, perubahan gaya hidup dan pengelolaan farmakologis (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Penderita hipertensi yang merupakan peserta Prolanis di Puskesmas Wonokerto 1 Kabupaten Pekalongan ini telah mendapatkan pelayanan pemeriksaan dan monitoring tekanan darah, edukasi perubahan gaya hidup serta penanganan secara farmakologis yang rutin dilaksanakan setiap bulan.

Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebagaian besar mengalami nyeri kepala tingkat ringan (43,75%) dan tingkat sedang sebanyak 25%. Nyeri kepala atau sakit kepala merupakan gejala yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi akibat kurangnya suplai oksigen ke dalam otak dan sering dialami saat krisis, biasanya tekanan darah sistol di atas 180 mmHg dan juga merupakan salah satu efek samping penggunaan obat anti hipertensi (Ekasari,M.F, Suryati, A.S, Badriyah, 2021).

Sebagian besar peserta mengalami gangguan tidur yang bervariasi dari tingkat ringan hingga berat dan hanya 18,75 % yang tidak mengalami gangguan tidur. Sebagaimana penelitian tentang gambaran kualitas tidur pada penderita hipertensi menunjukkan bahwa 94,6% responden memiliki kualitas tidur buruk dengan gejala sering terbangun di tengah malam atau terbangun terlalu dini dan tidak bisa tidur lagi, tidak mampu tertidur dalam waktu 30 menit dan tidur kurang dari 5 jam (Sakinah et al., 2018). Gangguan tidur yang tidak teratasi akan semakin memperparah kondisi hipertensi.

Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan meminta peserta menyebutkan titik akupoin yang bermanfaat untuk menurunkan nyeri kepala dan meningkatkan kualitas tidur. penulis juga melakukan wawancara kepada peserta secara acak tentang bagaimana perasaan peserta setelah pemijatan dan meminum ramuan yang dibuat bersama saat

kegiatan pengabdian masyarakat. Kotak 1 menunjukkan hasil kutipan wawancara terhadap informan:

Kotak 1. Kutipan hasil wawancara (n =4)

“....pas dipijet-pijet siraha dadi keroso enteng bu.....(....saat dipijat-pijat kepalanya jadi terasa ringan...) (I1/P).

“jamune seger (jamunya segar), tidak langu (bau tidak enak)....enak....rasanya jadi segar badannya (I2/P)

“Setelah tadi dipijat kepalanya dan minum ramuannya rasanya plong, ringan dan tengkuk yang tadinya berat jadi rileks “(I3/L)

“pas dipijat bagian puncak kepala saya, rasanya jadi ngantuk mbak....”inasyaAllah nanti saya praktikkan pas mau tidur(I4/P)

I = Informan; P = Perempuan; L = Laki-laki

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat secara umum berjalan lancar sesuai perencanaan, peserta antusias mengikuti kegiatan. Sebagian besar peserta merupakan pralansia dengan jenis kelamin perempuan. Sebagian peserta memiliki hipertensi tingkat 2 dengan nyeri kepala kategori ringan dan gangguan tidur kategori ringan. Permasalahan nyeri dan gangguan tidur sangat mengganggu kebutuhan aman dan nyaman pasien, meskipun semua penderita hipertensi telah mengkonsumsi obat anti hipertensi direkomendasikan penderita juga menggunakan terapi non farmakologi yang mudah, murah serta aman digunakan secara mandiri dirumah. Penerapan *self acupressure* dan herbal untuk menurunkan nyeri kepala dan gangguan kualitas tidur penderita hipertensi dapat meningkatkan kenyamanan, sehingga sangat dihimbau untuk penanganan hipertensi dapat mengintegrasikan pelayanan kesehatan komplementer di program Prolanis yang diselenggarakan oleh Puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristoteles. (2018). Korelasi Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 9–16. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijp/article/view/576/409>
- Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD DR. Doris Sylvanus Povinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 176–185. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6492>
- Ekasari, M.F, Suryati, A.S, Badriyah, S. e. al. (2021). *H i p e r t e n s i : k e n a l i p e n y e b a b , t a n d a g e j a l a d a n p e n a n g a n n y a* (A. Jubaedi (ed.)). Poltekeks Kemenkes Jakarta III.
- Irma Yanti, Henni Kumaladewi Hengky, & Herlina. (2021). Kebiasaan Masyarakat

- Dalam Memilih Pengobatan Alternatif Terhadap Suatu Penyakit Di Desa Samaulue Kecamatan Lanrisang Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1), 146–154. <https://doi.org/10.31850/makes.v4i1.529>
- Kamelia, N. D., Dwi Ariyani, A., & et al. (2021). Terapi Akupresure pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Nursing Information Journal*, 1(1), 18–24.
- Kemendes RI. (2018). Manajemen Program Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi. *Subdit Penyakit Jantung Dan Pembuluh Darah Direktorat P2PTM Ditjen Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit*, April, 11, 17, 20. http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/05/Manajemen_Program_Hipertensi_2018_Subdit_PJPD_Ditjen_P2PTM.pdf
- Kemendes RI. (2021). *Buku saku 2: Petunjuk Asuhan Mandiri Pemanfaatan TOGA dan Akupresur*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Manajemen Program Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi. *Workshop Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi*, April, 11, 17, 20. http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/05/Manajemen_Program_Hipertensi_2018_Subdit_PJPD_Ditjen_P2PTM.pdf
- Maringga EG and Yunia Sari NI. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Desa Kayen Kidul Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 6(2), 21–25. <https://doi.org/10.21070/midwifery.v>
- Milo, S. M., Utami, W. T., & Yudawati, S. (2020). Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Biomed Science*, 6, 45–52. <https://jurnal.untri.ac.id/index.php/biomed/article/view/2447%0Ahttps://jurnal.untri.ac.id/index.php/biomed/article/download/2447/1586>
- Nurrahmanto, F., & Handayani, E. (2021). Pengaruh rebusan daun pegagan terhadap tekanan darah lansia di Tersan Gede Salam Kabupaten Magelang. *Borobudur Nursing Review*, 1(2), 56–66.
- PDHI. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*, 1–90.
- Qurbany, Z. T. (2015). The Benefits of Garlic (*Allium sativum*) as Antihypertension. *J Majority* |, 4, 116.
- Rilantono LI & Rahajoe AU. (2015). *Penyakit Kardiovaskular pada perempuan. Tantangan Abad Ke 21*. Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Sakinah, P. R., Kosasih, C. E., Sari, E. A., Keperawatan, F., Padjadjaran, U., Sxusrvlyh, K., Whfkqltxh, V., Uvhvdufk, W., & Dw, D. (2018). Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XIII(2), 46–52.
- Situmorang, Y. (2018, December). Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi di Indonesia: Tantangan dan Kemajuan Terkini. *Kemendes RI*.
- Supardi, S., & Leny Susanty, A. (2010). *Penggunaan Obat Tradisional Dalam Upaya Pengobatan Sendiri Di Indonesia (Analisis Data Susenas Tahun 2007): Vol. Vol. 38 No.*

- Suwarini, N. M., Sukmandari, N. M. A., & Wulandari, M. R. S. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kediri I Tabanan. *Jurnal Surya Medika*, 7(1), 243–247. <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i1.2181>
- Utomo, A. C., & Herbawani, C. K. (2022). Kajian Sistematis Faktor-Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(5), 347–353.