

---

## **APLIKASI HASIL PENELITIAN PELATIHAN DAN PENERAPAN AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI RISIKO KOMPLIKASI HIPERTENSI DAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS SRONDOL**

**1\*)Dina Indrati Dyah Sulistyowati, 2)Supriyadi, 3)Mardiyono, 4)Wagiyo**

(1)(2)(3)(4)(5)

Poltekkes Kemenkes Semarang

Jl. Tirto Agung, Pedalangan, Kec. Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah 50268

Telepon: (024) 7460274 Provinsi: Jawa Tengah

email : [dinaindrati@gmail.com](mailto:dinaindrati@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sekarang ini masih cukup tinggi. Salah satu penyebab kematian ibu hamil adalah hipertensi yang berlanjut ke eklamsia. Salah satu cara untuk mencegah komplikasi pada ibu hamil dan mengurangi kecemasan yaitu dengan penerapan acupressure. Akupresur adalah salah satu terapi komplementar merupakan perpaduan antara self healing dan akupresur, dimana proses pemijatan mempunyai 2 reaksi, yaitu reaksi menguatkan (*yang*) dan reaksi menurunkan (*yin*). Pijatan-pijatan pada titik tertentu dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang syaraf sehingga mampu melancarkan aliran darah, merelaksasikan spasme, dan meningkatkan imun, sehingga diharapkan ibu akan menjadi rileks, tekanan darah stabil dan kecemasan berkurang. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan akupresur, sebagai kegiatan sehari-hari terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Metode pengabdian masyarakat yaitu dengan menyelenggarakan pelatihan cara melakukan pijat sederhana atau akupresur yang dapat diterapkan sehari-hari secara langsung maupun dan demonstrasi. Hasil pengabdian masyarakat adalah iabu hamil mampu menerapkan akupresur sederhana untuk mencegah peningkatkan tekanan darah dan kecemasan pada ibu hamil dan standar operasional tentang acupresur sebagai panduan dan pengetahuan masyarakat tentang cara akupresur sederhana untuk ibu hamil untuk mencegah hipertensi lebih lanjut yang dapat diterapkan sehari-hari.

**Kata Kunci** : akupresur , hipertensi, kecemasan, ibu hamil.

### **ABSTRACT**

*The Maternal Mortality Rate (MMR) in Indonesia is currently still quite high. One of the causes of death in pregnant women is hypertension which progresses to eclampsia. One way to prevent complications in pregnant women and reduce anxiety is to apply acupressure. Acupressure is one of the complementary therapies that is a combination of self-healing and acupressure, where the massage process has 2 reactions, namely strengthening reactions (*yang*) and lowering reactions (*yin*). Massages at certain points in acupressure therapy can stimulate nerve waves to improve blood flow, relax spasms, and increase immunity, so it is expected that the mother will become relaxed, have stable blood pressure, and reduce anxiety.*

*This community service aims to apply acupressure, as a daily activity to reduce blood pressure and anxiety levels in pregnant women.*

*The method of community service is by organizing training on how to do simple massage or acupressure that can be applied daily directly or and demonstrations. The results of this community service are expected to be an operational standard in helping to increase public knowledge about simple acupressure methods for pregnant women to prevent increased blood pressure and anxiety in pregnant women.*

**Keywords**: acupressure, hypertension, anxiety, pregnant women.

## PENDAHULUAN

Kecemasan dan depresi yang muncul saat kehamilan berpengaruh terhadap perubahan psikologi negatif antara ibu dan janin. (Gillon et al. 2014) (Guideline 2020) Penelitian sebelumnya menunjukkan tingkat kecemasan kehamilan akan meningkat ketika mengetahui ada resiko atau komplikasi pada kehamilannya. (Schetter et al. 2016). Sedangkan hipertensi ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor, adalah usia, nutrisi, kehamilan kembar dan kecemasan. (Gilbert JS, Ryan MJ, LaMarca BB, Sedeek M, Murphy SR 2008). Hasil penelitian Rubertsson *et al* menyatakan bahwa depresi dan kecemasan pada awal kehamilan, berhubungan dengan risiko terjadinya preeklampsia. (Rubertsson C, Hellström J, Cross M 2014) (Thombre, Talge, and Holzman 2015)

Data kementerian kesehatan tercatat Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sekarang ini masih cukup tinggi, walaupun sudah mengalami penurunan. Pada tahun 2020 mencapai 305 kasus per 100.000 kelahiran hidup, yang mana masih dibawah pencapaian target tahun 2014 yaitu 118 kasus per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan target program Sustainable Development Goals (SDGs) pada tahun 2030 Maternal Mortality Rate (MMR) atau AKI dalam skala global, turun kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup. (Kementerian Kesehatan, 2015) Adapun penyebab kematian ibu di Indonesia tahun 2020, perdarahan sebanyak 32%, 26 % diakibatkan hipertensi, infeksi 7.3 % dan 40.8 % lain-lain seperti penyakit jantung, diabetes mellitus. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2019) (Dinkes Jateng, 2016) Penyebab kematian ibu di provinsi Jawa Tengah tahun 2020, hipertensi 26,34%, perdarahan 21,14 %, gangguan peredaran darah 9,27 %, infeksi 2,76% dan lain-lain 40,49 % .(Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2020).

Masyarakat Indonesia telah lama menerapkan terapi nonfarmakologik dan herbal dalam mengatasi kesehatannya. Beberapa metode nonfarmakologik telah diterapkan di klinik atau rumah sakit, juga masyarakat untuk membantu mengatasi masalah pada ibu hamil. Salah satu metode

terapi nonfarmakologik yang dapat diterapkan di masyarakat adalah akupresur, dimana merupakan bagian dari praktek keperawatan, dalam bentuk terapi modalitas yang dapat digunakan oleh perawat sebagai bagian dari rencana keperawatan yang komprehensif, dalam memberikan dukungan pada perempuan selama proses kehamilan. (DID Sulistyowati, 2022).

Upaya tersebut sebagai bagian integral pembangunan nasional diharapkan mempunyai kontribusi yang besar dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara berkelanjutan sesuai Kemajuan Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni (IPTEKS).

Selain itu sebagai bentuk partisipasi pada upaya pembangunan nasional dan sesuai dengan visi dan misi, poltekkes untuk menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat disamping melaksanakan Pendidikan. (Arshad Ali, Baloch, Ahmed, Arshad Ali, & Iqbal, 2020).

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan memberikan pelatihan akupresur pada ibu hamil merupakan kegiatan sivitas akademika yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi, merupakan aplikasi dari ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni (IPTEKS) untuk memajukan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Aplikasi akupresur pada ibu hamil merupakan pengabdian masyarakat yang mengacu pada pola ilmiah pokok yaitu pendidikan unggul berbasis budaya guna meningkatkan kesejahteraan melalui pemberdayaan masyarakat berbasis budaya lokal. Sehubungan dengan hal tersebut sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat dimasa sekarang ini maka sangat tepat untuk merapkan pelatihan akupresur kepada masyarakat, terutama kepada masyarakat yang rentan yaitu ibu hamil. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pendidikan dan pendampingan pada masyarakat khususnya ibu hamil tentang akupresur sederhana sebagai salah satu cara mengatasi kecemasan dan hipertensi.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan, pelatihan serta pendampingan yang diselenggarakan mulai bulan Juni-Agustus 2023. Partisipan pengabdian masyarakat adalah Ibu hamil, Kader kesehatan Forum Kesehatan Kelurahan Siaga, Karang taruna, Petugas Surveilans Kesehatan dan KIA Petugas program pengendalian penyakit tidak menular, Ketua RW, ketua RT, Tokoh masyarakat Desa Gedawang, Kota Semarang, Tempat pengabdian masyarakat di kelurahan Desa Gedawang, Kota Semarang dan seluruh RT Semarang. Prosedur pengabdian masyarakat diawali dengan tahap persiapan. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan meliputi perijinan pengabdian masyarakat, koordinasi pengabdian Poltekkes Kemenkes Semarang dan serta mahasiswa. Persiapan Panduan pelatihan akupresur. Koordinasi dengan Puskesmas spondol Semarang.

Tahap Pelaksanaan pengabdian masyarakat meliputi pelatihan tahap 1 yaitu pendataan kader antara lain: nama, umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, riwayat penyakit masa lalu dan sekarang. Wawancara faktor risiko penyakit tidak menular yang dihadapi sekarang. Pemeriksaan fisik sederhana antara lain: berat badan, tinggi badan, tekanan darah, lemak perut, lemak tubuh dan laborat sederhana antara lain: gula darah. Screening pada kader kesehatan oleh mahasiswa dan pengabdian. Dilanjutkan dengan pelatihan akupresur kepada kader dan petugas kesehatan selama 2 hari oleh tiem pelatih yang kompeten dalam terapi non farmakologi, demonstrasi Evaluasi, Pencatatan dan pelaporan serta tindak lanjut.

## **HASIL**

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Spondol Semarang. Perencanaan pelaksanaan pengabdian dilakukan mulai pada bulan Juni sampai dengan Agustus 2023. Jumlah responden dalam pengabdian masyarakat sebagai evaluasi kegiatan yaitu dari seluruh peserta 20 ibu hamil, kader 6 orang, tokoh masyarakat 4 orang dan petugas puskesmas 2 orang. Pengabdian juga melibatkan mahasiswa sebanyak 5 orang.

Kegiatan inti dilaksanakan selama 1 hari dilakukan pre test kemudian dilanjutkan pelatihan akupresur.

Hasilnya seluruh peserta dan petugas memahami cara akupresur sederhana yang dapat diterapkan sehari-hari. Adapun hasil evaluasi pelaksanaan pengabdian masyarakat didapatkan sebagai berikut. Hasil analisis didapatkan rata-rata usia responden adalah 34.62 tahun. Evaluasi dilakukan setelah satu bulan. Hasil perbedaan rata-rata tingkat tekanan darah dan kecemasan peserta pengabdian masyarakat pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi adalah tekanan darah sistole sebelum intervensi 137,51 mmHg setelah intervensi rata-rata 122.42 mmHg. Sedangkan rata-rata diastole sebelum intervensi 98.56 mmHg setelah intervensi 84.47 mmHg. Hasil Tingkat rata-rata tingkat kecemasan menunjukkan sebelum 5.79 sesudah intervensi 8.89.



Gambar 1  
Kegiatan demonstrasi akupresur sederhana pada ibu hamil

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengabdian menunjukkan sesuai dengan hasil penelitian yaitu Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologik dan non farmakologik. (Kemenkes.RI, 2014). Pengobatan nonfarmakologik adalah suatu bentuk pelayanan pengobatan yang menggunakan cara, alat atau bahan yang dipergunakan sebagai alternatif atau pelengkap pengobatan medis tertentu. (Tiran, 2006).

Akupresur merupakan proses pijatan mempunyai 2 reaksi, yaitu reaksi menguatkan (yang) dan reaksi menurunkan (yin). Pijatan yang dilakukan selama 30 tekanan atau putaran dan searah dengan jarum jam. Pijatan yin dilakukan selama 40

**APLIKASI HASIL PENELITIAN PELATIHAN DAN PENERAPAN AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI RISIKO KOMPLIKASI HIPERTENSI DAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS SRONDOL**

tekanan atau putaran dan berlawanan dengan jarum jam. Pijatan bisa dimulai setelah menemukan titik pijatan yang tepat, yaitu timbulnya reaksi pada titik pijat berupa rasa nyeri atau pegal. Titik LR- 3 Taichong merupakan titik hati, digunakan untuk mengurangi sakit kepala, vertigo, stres emosional, dan penglihatan kabur (Kwan & Li, 2014)(Depkes RI, 2015).



Gambar 2  
Kegiatan pemberian pelatihan akupresu

Manfaat akupresur antara lain membantu dalam pengelolaan stres, menenangkan ketegangan syaraf, dan meningkatkan relaksasi tubuh. Teknik terapi ini menggunakan jari tangan yang dilakukan pada titik yang berhubungan dengan penyakit hipertensi. Pijatan-pijatan pada titik tertentu dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang syaraf sehingga mampu melancarkan aliran darah, merelaksasikan spasme, dan menurunkan tekanan darah (Moradi et al., 2014).

Pada latihan akupresur, ada beberapa aspek yang dilibatkan yakni napas, gerak, keheningan dan sentuhan/pijatan.(Gunawan, 2015)

Sentuhan atau pijatan yang diberikan adalah berupa akupresur.(Moradi, Akbarzadeh, Moradi, Toosi, & Hadianfard, 2014).Hasil pengabdian sebelumnya menunjukkan akupresur dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil di masa pandemi.( DID Sulistyowati dkk 2022)

## SIMPULAN

Pengabdian masyarakat berdasarkan hasil penelitian sebelumnya sangat bermanfaat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan membantu program pemerintah menurunkan angka kematian ibu dan anak. Selain itu pengabdian masyarakat tentang penerapan akupresur juga dapat mencegah

penyakit tidak menular yaitu hipertensi, terutama pada ibu hamil dapat mencegah terjadinya preeklamsia yang berkeanjutan. Masyarakat disarankan tetap kontrol secara rutin kepada perugas kesehatan maupun klinik. Program selanjutnya perlu adanya pendampingan bagi masyarakat yang berisiko bisa oleh para kader.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dina Indrati Dyah Sulistyowati , Arwani , Nina Indriyawati , Wien Soelistyo Adi, Mardiyono. 2022. "Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan." *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan* 2(3): 104–11. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JPIKes/article/view/841/837>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2019. "Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018 - 2023 Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah." *Dinas kesehatan Jawa Tengah*.
- Gilbert JS, Ryan MJ, LaMarca BB, Sedeek M, Murphy SR, Granger JP. 2008. "Pathophysiology of Hypertension Duringpreeclampsia: Linking Placental Ischemia with Endothelial Dysfunction." *Am J Physiol Heart Circ Physiol* 294(2): H541-50.
- Gillon, Tessa E. R. et al. 2014. "Hypertensive Disorders of Pregnancy: A Systematic Review of International Clinical Practice Guidelines." *PLoS ONE* 9(12): e113715.
- Guideline, NICE. 2020. "Hypertension in Pregnancy: Diagnosis and Management." *National Institute for Health and care Excellence* (June 2019).
- Rubertsson C, Hellström J, Cross M, Sydsjö G. 2014. "Anxiety in Early Pregnancy: Prevalence and Contributing Factors." *Arch Womens Ment Health* (17): 221-8.
- Schetter, Christine Dunkel et al. 2016. "Demographic , Medical , and Psychosocial Predictors of Pregnancy Anxiety." *Paediatric and Perinatal Epidemiology*: 421–29.
- Thombre, Madhavi K., Nicole M. Talge, and Claudia Holzman. 2015. "Association Between Pre-Pregnancy Depression/Anxiety Symptoms and Hypertensive Disorders of Pregnancy." *Journal of Women's Health* 24(3): 228–36.