

**Pelatihan Akupresur Untuk Kader Kesehatan Sebagai Salah Satu Bentuk
Pemberdayaan Masyarakat Dalam Mengendalikan Penyakit Degeneratif
di Dusun Cokrokonteng Sidoarum Godean Sleman
Yogyakarta**

Dwi Antara Nugraha¹, Scholastica Fina Aryu Puspasari², Dita Hanna Febriani³, Bernadetta
Eka Noviati³, Margaretha Kurniastuti⁴
^{1,2,3,4} STIKes Panti Rapih Yogyakarta
raenantatiarapuri@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat Indonesia dan selalu masuk 10 besar penyakit tidak menular sekaligus menjadi bagian dari 10 penyakit tidak menular penyebab kematian. Di kabupaten Sleman prevalensi hipertensi tahun 2021 dan di update tahun 2022 tetap menempati urutan pertama. Prevalensi penderita penyakit degeneratif yang ada di kabupaten Sleman menjadi dasar pemikiran, betapa pentingnya mengendalikan hipertensi yang merupakan penyakit degeneratif tersebut, sehingga memberikan kondisi optimal kualitas kehidupan bagi masyarakat. Pelatihan akupresur pada titik akupoin GV 20, GB 20, EX-HN 3, EX-HN 5, GB 21, LI 4 dan PC 6 dengan teknik pijat dan putar ke kiri sebanyak 30 kali setiap titik akupoin dengan irama selaras dengan pernapasan terhadap kader kesehatan yang ada di posyandu dimungkinkan dapat membantu efektifitas pengobatan konvensional yang sudah dilakukan. Pelatihan diberikan kepada 12 kader kesehatan. Hasil pelatihan terhadap skor pelatihan terdapat perbedaan yang signifikan rerata skor pengetahuan antara skor sebelum ($M=56,67$ SD 9,85) dengan skor sesudah ($M=80,83$ SD 7,93) $t(11)$ 6,384 dan $p=0,000$. Saran yang dapat diberikan adalah perlunya sosialisasi dan pelatihan kepada kader kesehatan tentang terapi akupresur untuk hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi; Akupresur

ABSTRACT

Hypertension is a disease that is suffered by many Indonesian people and is always in the top 10 non-communicable diseases as well as being part of the 10 non-communicable diseases that cause death. In Sleman district, the prevalence of hypertension in 2021 and in the 2022 update still ranks first. The prevalence of degenerative disease sufferers in Sleman district is the basis for thinking, how important it is to control hypertension which is a degenerative disease, so as to provide optimal conditions for the quality of life for the community. Acupressure training at acupuncture points GV 20, GB 20, EX-HN 3, EX-HN 5, GB 21, LI 4 and PC 6 with massage techniques and turning left 30 times each acupoint with a rhythm in harmony with breathing for health cadres in posyandu may be able to help the effectiveness of conventional treatment that has been carried out. The training was given to 12 health cadres. The results of the training on the training score showed a significant difference in the average knowledge score between the score before ($M=56.67$, SD 9.85) and the score after ($M=80.83$, SD 7.93), $t(11)$, 6.384, and $p=0.000$. Suggestions that can be given are the need for socialization and training to health cadres about acupressure therapy for hypertension.

Keywords: Hypertension; Acupressure

1. PENDAHULUAN

Penatalaksanaan penyakit degeneratif sangat memerlukan kontrol yang teratur dan dengan waktu yang relatif lama. Penderita penyakit degeneratif harus menyadari bahwa dirinya perlu treatment yang berlangsung terus menerus dalam waktu yang sangat panjang, bahkan sepanjang hayatnya. Jika mereka kemudian enggan untuk mengunjungi fasilitas kesehatan, artinya program pemerintah yang sudah dicanangkan menjadi gagal. Pola Penyakit Pasien Rawat Jalan di Puskesmas di Kabupaten Sleman, 2016 terakhir diperbarui 1 Juli 2022 menunjukkan bahwa hipertensi tetap menempati urutan pertama dengan 24.574 jiwa (24.79%) (Badan Pusat Statistik Kabupaten Sleman, 2021).

Upaya pemerintah untuk itu sebenarnya sudah jelas yaitu dengan pencanangan gerakan **PATUH** (**P**eriksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran nakes, **A**tasi dengan obat dan upaya yang tepat, **T**etap diet dengan gizi seimbang, **U**payakan aktifitas fisik secara teratur dan seimbang, **H**indari rokok minuman keras dan zat karsinogenik lain) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022), (Dinas Kesehatan DIY, 2021).

Tetapi mengapa pada setiap pemeriksaan kesehatan yang dilakukan di posyandu lansia yang berada di dusun Cokrokonteng, kasus itu seolah tidak berubah? Tidak ada penurunan tekanan darah dan kadar gula darah pada penderitanya secara bermakna? Seakan-akan program pemerintah tidak menunjukkan hasil. Dalam proses penelusuran informasi mengenai alternatif tindakan yang diperbolehkan untuk orang awam, yang dapat mensupport pengendalian tekanan darah, ditemukanlah akupresur (Nugraha & Suparmi, 2025). Tindakan ini bukanlah tindakan untuk mengganti pengobatan yang sudah diprogramkan, tetapi ini merupakan terapi suportif. Terapi untuk mensupport terapi konvensional yang sudah ada untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Penelitian lain yang menunjukkan adanya hubungan antara akupresur dengan

penurunan tekanan darah adalah penelitian yang dilakukan oleh (Aminuddin, Sudarman, & Syakib, 2020), dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tekanan darah responden setelah terapi akupresur dari 7 responden terdapat 5 orang (71,42%) terjadi penurunan dan 2 orang (28,58%) tetap. Kesimpulan yang dituliskan dalam artikel penelitian ini bahwa, ada pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Dari penelusuran beberapa literatur, tim PkM menjustifikasi bahwa PkM dalam bentuk pelatihan akupresur kepada kader kesehatan dapat dilakukan, karena pelatihat itu sesuai dengan kewenangan kader kesehatan, bernilai pemberdayaan masyarakat, cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi efek samping pengobatan medis (Sukmadi, Alifariki, Kasman, & Siagian, 2021). Satu dari sekian terapi modalitas yang dapat dilakukan oleh kader kesehatan pada saat pemeriksaan kesehatan secara rutin di posyandu.

2. METODE PELAKSANAAN

Mitra sasaran dalam kegiatan ini adalah Dusun Cokrokonteng yang merupakan salah satu daerah yang berada di Desa Sidoarum Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta. Dusun tersebut telah memiliki Posyandu yang aktif, baik posyandu balita ataupun lansia. Posyandu lansia memberikan pelayanan diantaranya pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kesehatan dasar yang dilakukan secara periodik. Berdasarkan catatan pada buku pelaksanaan posyandu yang merupakan tindakan rutin yang dilakukan oleh kader kesehatan bersama dengan nakes dari Puskesmas Godean memberikan gambaran banyaknya anggota masyarakat kelompok lansia yang menderita penyakit degeneratif. Data terbaru di tahun 2025 menunjukkan bahwa terdapat 11 orang warga menderita hipertensi tidak terkontrol dan 11 orang warga penderita diabetes melitus yang aktif mengikuti posyandu.

Program pengabdian ini dirancang dengan pendekatan sistematis yang mencakup 4 tahapan pelaksanaan, penjangkaran pengetahuan akupresur (*pre-post test*), pelatihan akupresur, implementasi akupresur terhadap penderita hipertensi (*pre-post test*), serta keberlanjutan program. Setiap tahapan dirancang agar peserta berpartisipasi aktif.

a. Penjangkaran pengetahuan akupresur

Tahap penjangkaran pengetahuan tentang akupresur dilakukan dengan teknik pre-test, pemberian materi dan post-test. Kader kesehatan diberikan soal tertulis tentang hal yang terkait dengan akupresur dan hipertensi, kemudian mereka mengerjakan secara mandiri. Hasilnya sebagai bahan pertimbangan pemberian materi. Langkah berikutnya adalah dengan pemberian materi, materi hipertensi disampaikan oleh Ibu Dita Hanna, sementara materi akupresur disampaikan oleh Bapak Dwi Antara Nugraha. Setelah selesai maka dilakukan post-test sebagai



indikator penguasaan, pemahaman terhadap materi hipertensi dan akupresur.



b. Pelatihan akupresur untuk kader kesehatan terhadap penderita hipertensi
Pelatihan praktik akupresur untuk penderita hipertensi dilakukan oleh Bapak Dwi Antara Nugraha. Teknik pelatihannya, Bapak Dwi Antara Nugraha melakukan demonstrasi mulai dari pra interaksi sampai dengan terminasi, kemudian dilakukan re-demonstrasi oleh kader kesehatan. Tim yang lain mendampingi dan mengarahkan serta menilai sesuai dengan SOP yang sudah ada dan sudah di HaKI kan.

c. Implementasi akupresur oleh kader posyandu terhadap penderita hipertensi
Tahapan ini, peserta pelatihan praktik langsung pada penderita hipertensi dengan pengawasan dan pendampingan tim. Peserta terlihat bahagia saat mereka dapat melakukan dengan baik dan benar.



d. Keberlanjutan program

Keberlanjutan program diagendakan untuk pelatihan akupresur pada penderita DM type 2 untuk menurunkan Gula Darah Sewaktu (GDS)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai ilustrasi pada bab ini kami sampaikan runutan pelaksanaan PkM sebagai berikut:

- a. Dimulai pernyataan dari salah warga dusun Cokrokonteng ke salah satu dosen STIKes Panti Rapih yang menyatakan bahwa di dusunnya banyak warganya yang menderita hipertensi.
- b. Permintaan itu kemudian direspon dan disharekan dalam rapat prodi. Oleh prodi direspon dan kemudian membentuk tim. Oleh tim ditindaklanjuti dengan melakukan penjajagan ke kader kesehatan mengenai informasi tersebut sekaligus penggalan data yang lainnya. Didapatkan data awal bahwa penderita hipertensi di dusun Cokrokonteng memang banyak.
- c. Dinilai memang perlu untuk dilakukan PkM kemudian tim melakukan penyusunan proposal PkM yang kemudian diajukan ke Ketua PPM
- d. Setelah melalui proses review oleh tim reviuwer dan kemudian ada beberapa yang memang perlu di revisi, oleh ketua PPM proposal dikembalikan ke tim
- e. Tim melakukan revisi dan kemudian diserahkan kembali ke ketua PPM
- f. Setelah ACC kemudian tim mengajukan surat pengantar pelaksanaan PkM ke ketua STIKes Panti Rapih dan setelah terbit, maka surat pengantar tersebut digunakan diserahkan ke fihak terkait
- g. Setelah surat surat beres dan dana yang diajukan sebagian sudah diturunkan, maka tim melakukan pelatihan akupresur bagi kader kesehatan di dusun Cokrokonteng. 3 hari sebelum pelaksanaan tim memastikan kepada Kader kesehatan dan kepala dusun Cokrokonteng untuk pelaksanaan dilaksanakan tanggal hari Jumat, Agustus 2025 direncanakan mulai jam 08.30-12.00 WIB

Hasil pre-post test pengetahuan:

Tabel 1
Distribusi nilai pengetahuan pre-post pelatihan akupresur untuk hipertensi dusun Cokrokonteng (n=12)

	n	Median	Min	Max
Pre-test	12	60	40	70
Post-test	12	80	70	90

Sumber: Data Primer (diolah tahun 2025)

Tabel 1 menjelaskan bahwa **nilai pre-test** pengetahuan tentang hipertensi dengan nilai minimal adalah 40 dan nilai maksimal adalah 70 dengan median 60.

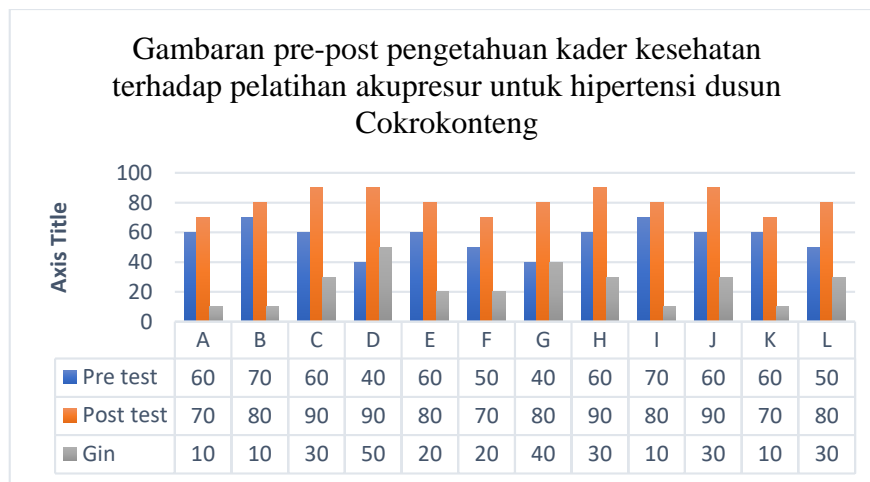
Sementara itu untuk **nilai post test** minimal 70 dan maksimal 90 dengan median 80.

Tabel 2
Nilai pre-post pengetahuan kader kesehatan terhadap pelatihan akupresur untuk hipertensi dusun Cokrokonteng (n=12)

No	Identitas Kader	Hasil pre test	Hasil post test	Gin
1	A	60	70	10
2	B	70	80	10
3	C	60	90	30
4	D	40	90	50 (1)
5	E	60	80	20
6	F	50	70	20
7	G	40	80	40 (2)
8	H	60	90	30

9	I	70	80	10
10	J	60	90	30
11	K	60	70	10
12	L	50	80	30
Rerata		56,67	80,83	23,33

Sumber: Data Primer 2025



Gb. 1 Gambaran Perubahan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pre-Post Pendidikan Kesehatan

Tabel 1, 2 dan Gambar 1 menunjukkan adanya perubahan pengetahuan tentang hipertensi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Perubahan itu terjadi pada semua kader yang mengikuti pelatihan ini. Peningkatan pengetahuan terjadi pada semua kader kesehatan yang mengikuti pelatihan dengan Gin tertinggi adalah 50. Artinya bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan mempunyai dampak positif, memiliki hubungan yang signifikan meningkatkan pengetahuan. Dapat ditarik

hipotesis adanya perbedaan nilai pengetahuan tentang hipertensi yang signifikan antara pre-test dan post-test. Untuk memastikan hal tersebut perlu dilakukan uji statistik. Kita test dahulu apakah data pre post berdistribusi normal atau tidak, sehingga dapat ditentukan apakah uji statistiknya dengan uji parametrik atau uji non-parametrik. Setelah dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Shapiro-Wilk dengan alasan jumlah yang diuji kurang dari 30, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3
 Uji normalitas skor pre-post latih (n=12)

Variabel	Shapiro-Wilk		Sig.
	Statistic	df	
Skor pre latih	0,299	12	0.53
Skor post latih	0,209	12	0.18

Sumber: hasil uji normalitas Shapiro-Wilk dengan nilai signifikansi $p < 0,05$

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai Signifikansi (Sig.) *Shapiro-Wilk* untuk skor sebelum intervensi sebesar 0,53, dan nilai Signifikansi untuk skor setelah intervensi sebesar 0,18. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari $\alpha =$

0,05, maka data skor pre-post latih berdistribusi normal. Dengan distribusi normal ini, maka uji statistiknya menggunakan uji t untuk melihat perbedaan rerata skor pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan

Analisis Bivariat:

Tabel 4
 Gambaran perbedaan rerata skor pengetahuan pre-post pelatihan

Variabel	n	Rerata±Sd	t	df	p-value
Pre pelatihan	12	56,67±9,85	6,384	11	0,000
Post pelatihan	12	80,83±7,93			

Sumber: Hasil uji paired t-test dengan signifikansi p=0,05

Berdasarkan Tabel 5.4 maka dapat diinterpretasikan sebagai berikut. **Terdapat perbedaan yang signifikan** rerata skor pengetahuan antara skor sebelum ($M=56,67$ SD 9,85) dengan skor sesudah ($M=80,83$ SD 7,93) $t(11)$ 6,384 dan $p=0,000$. Dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak

PEMBAHASAN

Pengetahuan diperoleh dan diterima dari berbagai sumber misalnya, media elektronik, media masa, buku, pengalaman tenaga kesehatan dan pendidikan kesehatan. Pada pelaksanaan PkM ini, perubahan pengetahuan pada kader kesehatan lebih disebabkan karena pendidikan kesehatan yang dilakukan oleh tim PkM. Data yang menguatkan tentang hal tersebut adalah nilai hasil pre-post test yang menunjukkan adanya peningkatan nilai pre-post test (pada tabel 1, 2 dan gambar 1). Hasil PkM yang mendukung hasil PkM saat ini menyatakan bahwa hasil uji statistik pengetahuan pre-test dan post-test pada kelompok intervensi nilai p value 0,007 (Nekada, Mahendra, Rahil, & Amigo, 2020).

Terapi akupresur merupakan terapi *healing touch* menggunakan jari-jari tangan atau bagian tubuh lain untuk merangsang pengeluaran serotonin yang berfungsi sebagai neurotransmitter pembawa signal rangsangan ke batang otak dan dapat mengaktifkan kelenjar pineal untuk menstimulasi produksi hormone melatonin yang berpengaruh terhadap tekanan darah (Candrawati & Sukraandini, 2021). Rangsangan akupresur dapat menstimulasi pelepasan histamine sebagai mediator

vasodilatasi pembuluh darah, terjadi peningkatan sirkulasi darah yang menjadikan tubuh lebih relaksasi dan pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (Dermawan, Setiawati, & Maryam, 2019)

Ketika terapi akupresur diberikan menyebabkan penurunan stres pada responden, peredaran darah menjadi lancar dan responden menjadi rileks sehingga tekanan darah berangsur-angsur menjadi turun. Akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di superficial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorphin. Pengeluaran hormon endorphin akan mengakibatkan meningkatnya produksi hormon dopamin. Peningkatan hormon dopamin mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan tekanan darah (Afrila, Dewi, & Erwin, 2016).

Terapi akupresur pada 7 titik akupoin GV 20, GB 20, EX-HN 3, EX-HN 5, GB 21, LI 4 and PC 6 terhadap probandus yang mengalami hipertensi dengan teknik pijat dan putar ke kiri sebanyak 30 kali setiap titik akupoin dengan irama selaras dengan pernapasan dapat menurunkan rerata tekanan darah sistole post akupresur sebesar 16,36 mmHg., dan rerata tekanan darah diastole post akupresur sebesar 4,91 mmHg (Nugraha & Suparmi, 2024)

4. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Hasil yang ditunjukkan adalah terdapat perbedaan yang signifikan rerata skor pengetahuan antara skor sebelum ($M=56,67$ SD 9,85) dengan skor sesudah ($M=80,83$ SD 7,93) $t(11)$ 6,384 dan $p=0,000$. Dengan demikian H_0 ditolak

b. Saran

Tetap menjalankan program pemerintah CERDIK dan PATUH, disuplemen dengan akupresur pada titik GV 20, GB 20, EX-HN 3, EX-HN 5, GB 21, LI 4 and PC 6 terhadap probandus yang mengalami hipertensi dengan teknik pijat dan putar ke kiri sebanyak 30 kali setiap titik akupoin dengan irama selaras dengan pernapasan.

REFERENSI

- Afrila, N., Dewi, A. P., & Erwin. (2016). Efektifitas Kombinasi Terapi Slow Stroke Back Massage Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1299-1307.
- Aminuddin, Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 57-61.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Sleman. (2021). *Profile Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2021*. Sleman: Badan Pusat Statistik Kabupaten Sleman.
- Candrawati, S. A., & Sukraandini, N. K. (2021). Pengaruh Terapi Bekam Kering Kombinasi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer. *Jurnal Perawat Indonesia*, 537-547.
- Daerah Istimewa Yogyakarta. (2020). *Profile Kesehatan Tahun 2020*. Yogyakarta: Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Dermawan, A. C., Setiawati, S., & Maryam, R. S. (2019). Self-Acupressure To Lower Blood Pressure. *Jurnal Riset Kesehatan*, 1-4.
- Dinas Kesehatan DIY. (2021). *Gerakan Hidup Sehat Melawan Diabetes Mellitus (Gendhis Manis)*. Yogyakarta: Dinas Kesehatan DIY.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Kendalikan Hipertensi dengan gerakan PATUH*. Jakarta: Kemenkes.
- Nekada, C. D., Mahendra, I. G., Rahil, N. H., & Amigo, T. A. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Penatalaksanaan Non Farmakoterapi Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Kader Di Desa Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. *Journal of Community Engagement in Health*, 200-209.
- Nugraha, D. A., & Suparmi. (2024). *Healthy Indonesian Journal*, 41-46.
- Nugraha, D. A., & Suparmi. (2025). Pelatihan Akupresur Sebagai Bentuk Pemberdayaan Masyarakat Dalam Mengendalikan Hipertensi Di Bantul. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1-4.
- Sukmadi, A., Alifariki, L. O., Kasman, I. M., & Siagian, H. J. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 109-114.