

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Proses lansia merupakan suatu tahapan alami dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan menurunnya kemampuan imunitas tubuh dalam menghadapi berbagai rangsangan (Astuti et al., 2023). Pada lansia umumnya, proses degeneratif dapat terjadi secara berbeda-beda tergantung kondisi pada setiap individu. Proses degeneratif ditandai dengan adanya perubahan secara fisiologis dan psikologis. Seiring dengan proses penuaan pada lansia, proses penuaan ditandai dengan terjadinya penurunan fungsi tubuh secara progresif khususnya pada sistem kardiovaskuler. Dalam sistem kardiovaskuler, kekakuan dalam pembuluh darah arteri akan memicu terjadinya peningkatan tekanan darah dan ventrikel kiri yang mengalami hipertrofi (Rosdahl & Kowalski, 2015).

Peningkatan prevalensi lansia saat ini menjadi fenomena global yang tidak dapat dihindari. WHO 2025 melaporkan jumlah lansia berusia 60 tahun keatas akan meningkat dua kali lipat menjadi 2,1 miliar dan jumlah orang yang berusia 80 tahun ke atas akan meningkat tiga kali lipat antara pada tahun 2020 dan 2050, hingga mencapai 426 jiwa (World Health Organization, 2025). Menurut Badan Pusat Statistik Indonesia tahun 2025, peningkatan presentase penduduk lansia di Indonesia dalam 6 tahun terakhir tepatnya dari tahun 2019 akan selalu mengalami peningkatan dari 9,93% pada tahun 2020 dan akan menjadi 11,93% pada tahun 2025 (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2025). Pada provinsi DI Yogyakarta menduduki posisi pertama dengan presentase lansia dengan usia 60 tahun ke atas sebesar 17,78% (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2025). Data lainnya menurut Badan Pusat Statistik Kabupaten Sleman pada tahun 2025 terdapat 59.800 jiwa yang masuk dalam kategori lansia yang lebih dari 60 tahun ke atas (Badan Pusat Statistik Kabupaten Sleman, 2026). Di Kecamatan Minggir terdapat 4.732 jiwa yang tergolong dalam populasi lansia (Dinas Kependudukan Kabupaten Sleman, 2024). Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa jumlah lansia di dukuh Krompakan sejumlah

75 orang.

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada kelompok usia lanjut karena berkaitan dengan perubahan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Kondisi ini ditandai dengan meningkatnya tekanan darah yang melebihi batas normal, yakni tekanan darah sistolik yang mencapai ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik yang mencapai ≥ 90 mmHg (Perry & Hall, 2019). Risiko terjadinya hipertensi akan terus meningkat seiring bertambahnya usia, karena adanya perubahan alami yang terjadi dalam tubuh. Pada lansia, pembuluh darah akan mengalami penurunan kelenturan, sehingga membuat pembuluh darah menjadi lebih kaku. Keadaan ini yang menyebabkan aliran darah menjadi lebih terhambat dan akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah, baik secara sistolik maupun diastolik, yang menjadi ciri utama terjadinya hipertensi (LeMone et al., 2016).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2024, bahwa sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di berbagai penjuru dunia menderita hipertensi (World Health Organization, 2025). Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 prevalensi lansia yang mengalami hipertensi sebesar 57,1% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Menurut data Survei Kesehatan Indonesia yang ada di DI Yogyakarta prevalensi lansia yang mengalami hipertensi, lewat hasil pengukuran tekanan darah sebesar 31,8% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Berdasarkan data lansia hipertensi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman tahun 2026 di Kecamatan Minggir tepatnya di puskesmas Minggir sekitar 2.272 pasien hipertensi yang terdaftar dan sekitar 2.234 pasien hipertensi dalam perawatan aktif. Dari jumlah tersebut, tekanan darah yang terkendali hanya sekitar 34% dan tekanan darah yang tidak terkendali sekitar 17%, serta sekitar 49% pasien tidak melakukan kunjungan rutin dalam tiga tahun terakhir (Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, 2026). Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan dan wawancara dengan kader lansia di dukuh Krompakan didapatkan bahwa jumlah lansia dengan hipertensi sebanyak 50 orang,

Tingginya kasus hipertensi pada lansia menunjukkan bahwa perlu adanya penatalaksanaan yang tepat dan tidak terputus, yang mana hal ini telah diupayakan oleh pemerintah Indonesia melalui berbagai program seperti Posbindu PTM, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, edukasi pola hidup sehat, serta konseling kepatuhan minum obat bagi lansia guna meningkatkan deteksi dini dan pengendalian hipertensi di masyarakat (Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, 2025). Upaya pengendalian tersebut secara klinis didukung oleh penatalaksanaan farmakologis dan penatalaksanaan non-farmakologis yang saling berkesinambungan. Pada penatalaksanaan farmakologis dapat diberikan dengan menggunakan obat-obat antihipertensi seperti *Calcium Channel Blockers* (CCB), *Angiotensin-Converting Enzyme Inhibitors* (ACEI), *Angiotensin Receptor Blockers* (ARB), diuretik dan Beta Bloker yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut (Lukito et al., 2019). Selain dari pemberian terapi farmakologis, penanganan hipertensi juga dapat diberikan lewat terapi non-farmakologis sebagai terapi komplementer. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk pasien hipertensi seperti terapi tertawa, terapi rendam kaki, aromaterapi lavender, dan terapi akupresur.

Hasil penelitian (Gayatri et al., 2024) menunjukkan adanya pengaruh dari pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi, yakni dengan hasil $p = 0,000$ dari uji Wilcoxon yang mengonfirmasi bahwa terapi tertawa efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Hasil penelitian (Sani & Fitriyani, 2021) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah dengan perbedaan rerata tekanan darah pasien hipertensi mengalami penurunan pada tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 13,22 mmHg dan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 2,74 mmHg. Hasil penelitian (Wahyuningsih & Maryatun, 2023) menunjukkan adanya pengaruh dari pemberian aromaterapi lavender terhadap perbedaan rata-rata tekanan darah

sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi yakni tekanan darah sistolik sebesar 10,4 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 7,9 mmHg. Hasil penelitian (Monalisa et al., 2023) menunjukkan bahwa adanya pengaruh perubahan dari pemberian terapi akupresur terhadap perubahan rata-rata tekanan darah dari nilai *pre* dan *post* pada hari pertama hingga hari ketujuh pada kelompok perlakuan tekanan darah sistolik dari 158,20 mmHg menjadi 144,20 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 97,10 mmHg menjadi 90,90 mmHg. Berdasarkan pada penelitian di atas didapatkan bahwa pemberian terapi akupresur sebagai intervensi yang dinilai lebih signifikan dari terapi komplementer lainnya lewat hasil dari perubahan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik *pre* dan *post* pada hari pertama hingga hari ketujuh, lebih efektif dan mudah diterapkan pada lansia dengan hipertensi yang dilakukan di rumah atau di fasilitas pelayanan kesehatan seperti posyandu lansia. Hal ini juga sejalan dengan terapi akupresur yang menjelaskan bahwa terapi ini tidak memerlukan keahlian khusus atau alat khusus, relatif aman, mudah dipelajari dan dapat digunakan secara mandiri oleh lansia atau keluarga. Selain itu penggunaan minyak zaitun dan *handbody lotion* hanya bersifat opsional mudah diperoleh dan tidak memerlukan biaya yang tinggi, serta terapi akupresur ini dinilai lebih praktis dan sesuai untuk diterapkan pada lansia ketika di rumah dan di fasilitas pelayanan kesehatan seperti posyandu lansia.

Hasil penelitian (Bina et al., 2026) yang diberikan kepada 70 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan 35 orang pada masing-masing kelompok, selama ± 10 menit yang dilakukan 3 hari berturut-turut pada titik Taichong (LV3) menunjukkan adanya penurunan terhadap tekanan darah yang signifikan pada kelompok intervensi dari hasil rata-rata tekanan darah sistolik menurun sebesar 13,40 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun sebesar 5,34 mmHg. Hasil penelitian (Putu et al., 2024) yang diberikan kepada 38 responden, selama 5 detik dengan menggunakan stik, kemudian dilepas selama 1 detik dan diulang sebanyak 30 kali dalam satu sesi dengan durasi total sekitar 3 menit yang dilakukan sebanyak 3 kali seminggu selama 4 minggu pada titik Taichong

(LR3) menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada rata-rata tekanan darah sistolik yang mengalami penurunan sebesar 13,89 mmHg dan pada rata-rata tekanan darah diastolik yang mengalami penurunan sebesar 11,05 mmHg. Hasil penelitian (Saputra & Mulyadi, 2020) yang diberikan kepada 30 responden yang dibagi pada 2 kelompok yakni 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol pada titik Taichong (LR3) yang menunjukkan bahwa adanya penurunan rata-rata tekanan darah pada lansia hipertensi yakni pada kelompok akupresur tekanan darah sistolik mengalami penurunan rata-rata dari 153,33 mmHg menjadi 142,67 mmHg dengan selisih sebesar 10,66 mmHg dan tekanan darah diastolik juga menunjukkan penurunan dari 93,33 mmHg menjadi 88,67 mmHg. Program Kesehatan Masyarakat (PKM) (Nugraha & Suparmi, 2025) yang diberikan kepada 11 responden dan dilakukan lewat 7 titik yang diantaranya ada di titik GV 20, GB 20, EX-HN 3, EX-HN 5, GB 21, LI 4 dan PC 6, serta pada setiap titik dilakukan penekanan dengan kekuatan sedang dan dilakukan pemutaran dengan arah yang berlawanan dengan jarum jam, dengan frekuensi 30 kali seiring dengan respirasi, sebanyak satu kali dalam sehari yang menunjukkan hasil bahwa adanya rerata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 16,36 mmHg dan rerata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 4,91 mmHg.

Terapi akupresur atau biasa dikenal dengan metode *healing touch* yang dilakukan dengan memberikan tekanan menggunakan jari-jari tangan untuk merangsang pengeluaran serotonin yang berperan sebagai *neurotransmitter* dalam menghantarkan sinyal rangsangan ke batang otak serta mengaktifkan kelenjar pineal untuk meningkatkan produksi hormon melatonin yang berpengaruh terhadap tekanan darah. Selain itu, rangsangan akupresur juga dapat memicu pelepasan histamine sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan tubuh berada pada kondisi relaks, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Ayu et al., 2021). Pemberian terapi ini turut menurunkan tingkat stres, memperbaiki sirkulasi darah dan menimbulkan efek relaksasi yang membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap (Dermawan et al., 2019). Secara

mekanisme, akupresur bekerja dengan menstimulasi saraf-saraf pada lapisan superficial kulit yang kemudian menghantarkan rangsangan ke otak, khususnya pada hipotalamus, sehingga mengaktifkan sistem saraf desenden yang memicu pelepasan opiat endogen seperti hormon endorphen. Pelepasan hormon endorphen ini kemudian meningkatkan produksi hormon dopamin yang selanjutnya merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatis yang bekerja saat tubuh dalam kondisi rileks. Aktivasi sistem saraf parasimpatis tersebut menyebabkan tubuh merespons sentuhan sebagai stimulus relaksasi, sehingga aktivitas yang memicu peningkatan tekanan darah dapat menurun secara bertahap (Afrila et al., 2015).

Hasil studi pendahuluan oleh peneliti di Puskesmas Minggir dan di Posyandu Krompakan XIV, didapatkan jumlah lansia di dukuh Krompakan yang ada di sebanyak 75 orang yang terdiri dari dusun Krompakan ada 56 lansia dan di dusun Kwarasan ada 19 lansia, serta jumlah lansia dengan hipertensi sebanyak 50 orang dari dusun Krompakan ada 28 lansia dengan hipertensi dan di dusun Kwarasan ada 22 lansia dengan hipertensi. Fenomena klinis terkait belum optimalnya pengelolaan hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Minggir, khususnya di Dukuh Krompakan, dimana hasil wawancara dengan ketua kader beserta kader lansia setempat menunjukkan bahwa masih mengalami kesulitan mengelola tekanan darah mereka secara mandiri. Meskipun sebagian besar lansia telah mengonsumsi obat antihipertensi berupa amlodipin, angka fluktuasi tekanan darah di wilayah tersebut dilaporkan masih cukup tinggi dan belum stabil, yang menegaskan adanya celah penatalaksanaan di tengah struktur program kesehatan komunitas yang sebenarnya sudah aktif berjalan di bawah binaan puskesmas. Melalui wadah Bina Keluarga Lansia (BKL), kader kesehatan di Dukuh Krompakan telah memfasilitasi pemantauan berupa pengukuran tekanan darah setiap satu bulan sekali, aktivitas fisik seperti senam ringan maupun senam sambil duduk, hingga edukasi pembatasan diet rendah garam dan lemak, namun dari beragam macam kegiatan tersebut diakui oleh para kader belum mampu memberikan hasil yang optimal terhadap penurunan status hipertensi pada lansia secara signifikan. Berdasarkan uraian

tersebut, peneliti memandang bahwa perlu melakukan penelitian ini untuk mengkaji dan membuktikan pengaruh terapi akupresur sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di dukuh Krompakan, Kwarasan, Sendangmulyo, Minggir, Sleman. Hasil studi literatur dan beberapa penelitian sebelumnya, menyebutkan bahwa terapi akupresur diketahui dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui stimulasi pada beberapa titik acupoint, seperti titik GV 20, GB 20, EX-HN 3, EX-HN 5, GB 21, LI 4, dan PC6. Titik tersebut dipilih karena berhubungan dengan mekanisme relaksasi tubuh, memperlancar sirkulasi darah, menurunkan stres, serta dapat mengontrol aktivitas sistem saraf yang berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Peneliti melakukan pembaharuan pada penelitian yakni dari durasi pemberian intervensi dengan menggunakan 7 titik yakni pada titik GV 20, GB 20, EX-HN 3, EX-HN 5, GB 21, LI 4 dan PC 6 dengan frekuensi 30 kali seiring dengan respirasi, sebanyak 1 kali dalam sehari dan menggunakan responden yang terbagi dalam dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol untuk dapat mencapai nilai standar normal tekanan darah yang diharapkan.

1.2 Rumusan masalah

Menganalisis pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Dukuh Krompakan, Kwarasan, Sendangmulyo, Minggir, Sleman?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Dukuh Krompakan, Kwarasan, Sendangmulyo, Minggir, Sleman

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, lama menderita hipertensi, konsumsi obat antihipertensi dan keteraturan minum obat.

1.3.2.2 Mengetahui rerata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur pada kelompok intervensi.

1.3.2.3 Mengetahui rerata tekanan darah pengukuran pertama dan kedua pada

kelompok kontrol.

1.3.2.4 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur pada kelompok intervensi.

1.3.2.5 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pengukuran pertama dan kedua pada kelompok kontrol.

1.3.2.6 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, khususnya keperawatan medikal bedah dan keperawatan komunitas. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah terkait efektivitas terapi akupresur sebagai intervensi non-farmakologis dalam menangani tekanan darah pada lansia hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat langsung kepada lansia mengenai terapi akupresur sebagai alternatif pengobatan non-farmakologis yang aman, mudah dilakukan, serta dapat membantu mengatasi tekanan darah secara mandiri.

1.4.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar atau referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi komplementer, khususnya akupresur, serta dapat dikembangkan dengan frekuensi, dan populasi yang berbeda.