

# Manfaat Massase Tengkok Dan Akupresur Pada Titik *Feng Chi* Terhadap Hipertensi Pada Lansia

Ernawati<sup>1\*</sup>, Anisa Sevi Oktaviani<sup>2</sup>, Nur Aini Azizah<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Diploma Tiga Kebidanan, Stikes Graha Mandiri Cilacap

<sup>1,2</sup> Jalan Dr. Soetomo N0. 4B Cilacap, 53212, Indonesia

E-mail: ernawati2802@gmail.com<sup>1</sup>, anisasevi@gmail.com<sup>2</sup>, nuraeniazizah1502@gmail.com<sup>3</sup>

\*penulis korespondensi

Published: 30 Maret 2024

**Abstrak** - Angka kejadian kasus hipertensi pada tahun 2018 di Indonesia adalah 34,1%, di provinsi Jawa Tengah sekitar 57,10% serta di kabupaten Cilacap pada tahun 2020 sebanyak 585.907 jiwa penderita hipertensi berusia >15 tahun. Hipertensi pada lansia merupakan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Jika tekanan darah tinggi tidak segera di atasi maka dapat menyebabkan komplikasi. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yaitu dengan menggunakan Massase Tengkok dan Akupresur Titik *Feng Chi*. Untuk menurunkan tekanan darah sebelum dan sesudah diberi asuhan. Desain penelitian menggunakan metode pendekatan penelitian kualitatif dengan strategi penelitian *case study research* yaitu menggunakan sampel 3 responden lansia dengan hipertensi. Penelitian menunjukkan suatu perubahan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi massase tengkok dan akupresur pada titik *feng chi* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Terdapat pengaruh massase tengkok dan akupresur titik *feng chi* terhadap hipertensi pada lansia

**Kata kunci:** lansia, hipertensi, massase tengkok, akupresur titik *feng chi*

**Abstract** - The incidence of hypertension in Indonesia in 2018 was 34.1%. In Central Java province, it was around 57.10% in 2018. In Cilacap regency in 2020, there were 585,907 people with hypertension aged >15 years. Hypertension in the elderly is an increase in systolic and diastolic blood pressure which is more than 140/90 mmHg. If high blood pressure is not treated immediately it can cause complications. Management of hypertension can be done pharmacologically and non-pharmacologically. One of the non-pharmacological therapies is to use nape massase and Feng Chi point acupressure. To lower blood pressure before and after care. This research uses a qualitative research approach method with a case study research strategy, which uses a sample of 3 hypertensive elderly respondents. Research shows changes before and after intervention in the form of nape massase and acupressure at Feng Chi points to reduce blood pressure in hypertensive elderly. There is an effect of nape massase and feng chi point acupressure on hypertension in the elderly

**Keywords:** elderly, hypertension, nape massage, feng chi point acupressure

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana ekspansi denyut nadi sistolik melampaui titik batas yang umum, yaitu didapatkan hasil pengukuran tekanan darah lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini menekan pembuluh darah. Salah satu faktor pertaruhan utama untuk hipertensi adalah usia. Individu yang lebih mapan memiliki pertaruhan yang lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan individu yang lebih muda. Orang tua sering mengalami efek buruk hipertensi karena kemampuan tubuh yang melemah. Informasi World Wellbeing Association (WHO) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa hampir 1,3 miliar orang di dunia mengalami dampak buruk dari hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 adalah 34,1%. Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi yang diperkirakan adalah 63.309.620 orang. Di Jawa Tengah Hipertensi ditemukan pada 1.377.356 orang atau 15,1 persen dari estimasi tekanan darah (Focal Java Wellness Office, 2017; Focal Java Wellness Office, 2018). Hipertensi merupakan salah satu dari 10 penyakit tidak menular utama dengan jumlah 585.907 orang dengan hipertensi berusia >15 tahun di Kabupaten Cilacap pada tahun 2020 [1].

Hipertensi juga dapat diatasi dengan pengobatan baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Pengobatan farmakologis adalah dengan mengkonsumsi obat hipertensi Sementara pengobatan non-farmakologis dapat menggunakan perawatan pijat titik-titik tekanan, peregangan kaki, gosokan punggung dan pengurangan berat badan [2]. Terdapat bebreap penelitian yang terkait dengan hipertensi ini yng telah dilakukan [3]–[6], sehingga memeberikan gambaran betapa sangat berpengaruh penyakit ini terhadap penderitanya.

Pijat titik-titik tekanan adalah strategi pengobatan Tiongkok yang pada dasarnya seperti terapi jarum. Pijat titik tekanan hanya memberikan tekanan pada tempat-tempat tertentu dan siapa pun dapat melakukannya, sementara terapi jarum mengharapkan persiapan sebelumnya. Menekan titik pijat titik tekanan Feng Chi yang terletak di dasar tengkorak, di bagian belakang leher, bermanfaat untuk mengurangi tekanan, melebarkan pembuluh darah sehingga pembuluh darah dapat mengalir dengan mudah, dan mengurangi hasil kardiovaskular, menyebabkan denyut nadi berdenyut kembali [7]. Mengingat pemeriksaan sebelumnya, para pencipta tertarik untuk mengarahkan eksplorasi pada keuntungan menggosok tengkuk dan pijat titik tekanan pada Feng Chi yang berfokus pada hipertensi pada orang tua.

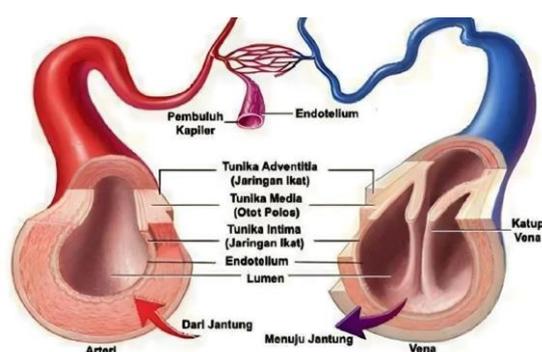
Berdasarkan landasan dan perincian masalah di atas adalah cara keuntungan menggosok tengkuk dan pijat titik tekanan pada titik Feng Chi dalam menurunkan darah pada orang tua. Untuk memutuskan keuntungan dari gosokan tengkuk dan pijat titik tekanan di Feng Chi berfokus pada menurunkan denyut nadi dan tekanan darah pada orang tua. Manfaat ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pertolongan persalinan pada umumnya, terutama pada denyut nadi ketika pijat titik tekanan pada fokus Feng Chi dan gosokan pada tengkuk untuk mengurangi tingkat kesuraman dan kematian akibat hipertensi pada orang tua.

## 2. METODE

Menua adalah fase terakhir dari kehidupan manusia, sebuah perjalanan hidup yang tidak dapat dihindari dan akan dirasakan oleh semua orang. Lansia terjadi ketika seseorang mengalami kemunduran dan berkurangnya kemampuan yang sebenarnya, yang digambarkan dengan berkurangnya massa dan kekuatan, denyut nadi yang paling ekstrem, otot yang lebih banyak dibanding lemak, dan berkurangnya kemampuan otak [8]. Hipertensi adalah tekanan darah yang terjadi pada pembuluh darah seseorang, misalnya 130/85 mmHg. Hipertensi merupakan penyakit yang berhubungan dengan masalah pembuluh darah [9].

Di Indonesia, penyebab kematian tertinggi adalah PTM (penyakit tidak menular), lebih spesifiknya adalah penyakit kardiovaskular termasuk hipertensi, dimana 34,1% hipertensi disebabkan oleh kondisi mental yang tidak baik dan gaya hidup yang tidak sehat diantaranya; Merokok, kebiasaan mengkonsumsi alkohol, kebiasaan minum kopi, makan mengandung tinggi garam, makan berlemak dan stres atau ketegangan.

Anatomi, Jantung adalah organ yang kosong dan kuat seukuran kepalan tangan. Jantung terletak di dalam lubang toraks (dada) sekitar garis tengah antara tulang dada (tulang dada) di bagian depan dan tulang belakang (punggung) di bagian belakang. Pembuluh balik (vena) terdiri dari tiga lapisan yang sangat mirip dengan saluran. Pada makhluk yang berevolusi dengan baik dan manusia terdapat pembuluh darah gerbang, yaitu peredaran pembuluh darah yang sebelum kembali ke jantung singgah terlebih dahulu di suatu alat tubuh, misalnya darah dari lambung sebelum menuju jantung singgah terlebih dahulu ke hati.



Gambar 1. Anatomi Pembuluh Darah

Pemeriksaan ini diarahkan untuk mendapatkan gambaran kasus yang terkonsentrasi dari atas ke bawah dengan pre dan post tanpa kontrol kualitas. Analisis kontekstual ini menyelidiki bagaimana manfaat pijat titik-titik tekanan pada fokus feng chi dan gosokan tangkuk terhadap hipertensi pada lansia. Sehingga informasi dapat dikumpulkan sebagai pertemuan, persepsi dan berkonsentrasi pada laporan yang berbeda yang berhubungan dengan kasus yang diteliti. Eksplorasi ini diarahkan pada lansia hipertensi di RW 08 Kelurahan Tegalreja, Kecamatan Cilacap Selatan, Kabupaten Cilacap. Secara definitif di rumah klien Eksplorasi ini diarahkan pada bulan Februari 2023, penggalan informasi diambil pada tanggal 26-28 Februari 2023. Studi ini diarahkan beberapa kali selama 35 menit. Penelitian ini dilakukan di rumah klien, di RW 08 Kelurahan Tegalreja,

Kecamatan Cilacap Selatan, Kabupaten Cilacap. Objek yang diteliti adalah lansia yang usianya 60 tahun ke atas sejumlah tiga orang

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengkajian dan data analisa data yang dilakukan pada 3 responden lansia hipertensi dengan melakukan akupresur pada titik feng chi dan massase tengkuk di RW VIII Kelurahan Tegalreja Kecamatan Cilacap Selatan Kabupaten Cilacap. Distribusi karakteristik dari partisipan dalam penelitian, dengan karakteristik diperlihatkan pada Tabel 1. Berdasarkan tabel 2 bahwa setelah mendapatkan *massase* tengkuk dan akupresur titik feng chi terdapat penurunan nadi pada Ny.R pada hari ke-1 dari 88x/menit menjadi 86x/menit. Hasil pada hari ke-2 serta ke-3 tidak terjadi penurunan atau tetap yaitu 87x/menit.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Nama Partisipan	Umur	Pendidikan	Jenis Kelamin
1.	Ny. R	60	SMP	Perempuan
2.	Ny. S	61	SMP	Perempuan
3.	Ny. M	60	SMA	Perempuan

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Nadi

No	Nama Partisipan	Massase Tengkuk dan Akupresur Titik Feng Chi	
		Sebelum (x/menit)	Sesudah (x/menit)
1.	Ny. R	88	86
		87	87
		87	87

Tabel 3. Pengkajian Tekanan Darah

Hari ke	Nama partisipan	Sistole (mmHg)		Diastole (mmHg)	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1.	Ny. R	160	140	100	80
2.		140	130	90	80
3.		140	120	80	80

Berdasarkan tabel 3 dijelaskan bahwa setelah dilakukan massase tengkuk dan akupresur di titik feng chi pada Ny.R terdapat penurunan tekanan darah pada Ny. R Dapat terlihat dari hasil pengukuran di hari pertama terjadi penurunan tekanan darah sistole dan diastole dari 160/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg, pada hari ke-2 terjadi penurunan tekanan darah sistole dan diastole dari 140/90 mmHg menjadi 130/80 mmhg, pada hari ke-3 juga terjadi penurunan tekanan darah sistole yaitu dari 140/80 mmHg menjadi 120/80 mmHg. Selisih penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada Ny.R sebelum dan sesudah dilakukan intervensi hari ke-1 mengalami perubahan tekanan darah mencapai 20 mmHg. Selisih penurunan tekanan darah pada Ny.R sebelum dan sesudah dilakukan intervensi hari ke-2 mengalami perubahan tekanan darah sistole dan diastole mencapai 10 mmHg. Pada hari ke-3 setelah dilakukan intervensi pada Ny.R selisih penurunan tekanan darah sistole 20 mmHg dan tekanan darah diastole tidak ada perubahan.

Tabel 4. Hasil Pemeriksaan Nadi

NO	Nama Partisipan	Massase Tengkuk dan Akupresur Titik Feng Chi	
		Sebelum (x/menit)	Sesudah (x/menit)
1.	Ny. S	87	86
		87	87
		87	87

Berdasarkan tabel 4 dijelaskan bahwa setelah mendapatkan massase tengkuk dan akupresur titik feng chi terdapat penurunan nadi pada Ny.S pada hari ke-1 dari 87x/menit menjadi 86x/menit. Pada hari ke-2 dan ke-3 sebelum dilakukan intervensi nadi Kembali seperti semula yaitu 87 x/menit dan setelah dilakukan intervensi tidak terjadi penurunan atau tetap yaitu 87x/menit.

Tabel 5. Pengkajian Tekanan Darah

Hari ke	Nama partisipan	Sistole (mmHg)		Diastole (mmHg)	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1.	Ny. S	180	160	120	100
2.		140	130	100	80
3.		130	130	80	80

Berdasarkan tabel 5 dijelaskan bahwa setelah dilakukan massase tengkuk dan akupresur di titik feng chi pada Ny.S terdapat penurunan tekanan darah pada Ny. S di hari ke-1 terjadi penurunan tekanan darah sistole dan diastole dari 180/120 mmHg menjadi 160/100 mmHg, pada hari ke-2 terjadi penurunan tekanan darah sistole dan diastole dari 140/100 mmHg menjadi 130/80 mmhg, pada hari ke-3 tidak terjadi penurunan tekanan darah diastole ataupun sistole yaitu masih sama sebelum dan sesudah dilakukan invertensi yaitu 130/80 mmHg. Selisih penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada Ny.S sebelum dan sesudah dilakukan intervensi hari ke-1 mengalami perubahan tekanan darah mencapai 20 mmHg. Selisih penurunan tekanan darah pada Ny.S sebelum dan sesudah dilakukan intervensi hari ke-2 mengalami perubahan tekanan darah sistole mencapai 10 mmHg dan penurunan tekanan darah diastole 20 mmHg. Pada hari ke-3 setelah dilakukan intervensi tidak ada perubahan tekanan darah sistole ataupun diastole.

Tabel 6. Hasil Pemeriksaan Nadi

NO	Nama Partisipan	Massase Tengkuk dan Akupresur Titik Feng Chi	
		Sebelum (x/menit)	Sesudah (x/menit)
1.	Ny. M	87	86
		86	86
		87	86

Berdasarkan tabel 6 bahwa setelah mendapatkan massase tengkuk dan akupresur titik feng chi terdapat penurunan nadi pada Ny.M pada hari ke-1 dari 87x/menit menjadi 86x/menit. Pada hari ke-2 sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi hasilnya tetap yaitu 86x/menit. Pada hari ke-3 sebelum dilakukan intervensi 87x/menit dan setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan menjadi 86x/menit.

Tabel 7. Pengkajian Tekanan Darah

Hari ke	Nama partisipan	Sistole (mmHg)		Diastole (mmHg)	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1.	Ny. M	150	120	90	80
2.		120	120	90	70
3.		120	120	80	80

Berdasarkan table 7 dijelaskan bahwa setelah dilakukan massase tengkuk dan akupresur di titik feng chi pada Ny.M terdapat penurunan tekanan darah pada Ny. M di hari pertama terjadi penurunan tekanan darah sistole dan diastole dari 150/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg, pada hari ke-2 tidak terjadi penurunan tekanan darah sistole namun terjadi penurunan tekanan darah diastole dari 120/90 mmHg menjadi 120/70 mmhg, pada hari ke-3 tidak terjadi penurunan tekanan darah diastole ataupun sistole yaitu masih sama sebelum dan sesudah dilakukan invertensi yaitu 120/80 mmHg. Selisih penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada Ny.M sebelum dan sesudah dilakukan intervensi hari ke-1 mengalami perubahan tekanan darah mencapai 20 mmHg. Selisih penurunan tekanan darah pada Ny. M sebelum dan sesudah dilakukan intervensi hari ke-2 tidak mengalami perubahan tekanan darah sistole namun terjadi penurunan pada tekanan darah diastole 20 mmHg. Pada hari ke-3 setelah dilakukan intervensi tidak ada perubahan tekanan darah sistole ataupun diastole.

Berdasarkan tabel 7 disimpulkan bahwa dari 3 responden yang telah dilakukan asuhan akupresur pada titik feng chi dan massase tengkuk terdapat penurunan denyut nadi dan tekanan darah pada lansia hipertensi baik dari tekanan darah sistole maupun tekanan darah diastole mengalami perubahan tekanan darah. Rata-rata selisih penurunan denyut nadi pada responden setelah dilakukan intervensi yaitu 1x/menit dan penurunan tekanan darah pada masing masing responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi mengalami penurunan tekanan darah mencapai 20 mmHg dari tekanan darah sistole maupun tekanan darah diastole.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil simpulan bahwa terdapat manfaat dari *massase* tengkuk dan akupresur pada titik *feng chi* terhadap hipertensi pada lansia di wilayah Rw 08 Desa Tegalreja, Kecamatan Cilacap

Selatan Kabupaten Cilacap. Penelitian menunjukkan suatu perubahan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi massase tengkuk dan akupresur pada titik feng chi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Terdapat pengaruh massase tengkuk dan akupresur titik feng chi terhadap hipertensi pada lansia.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Stikes Graha Mandiri Cilacap atas fasilitas serta dukungannya, sehingga penelitian ini ini dapat terlaksana dengan baik.

#### Daftar Pustaka

- [1] Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap, “Penyakit Tidak Menular,” 2020.
- [2] D. Ettehad *et al.*, “Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis,” *Lancet*, vol. 387, no. 10022, pp. 957–967, Mar. 2016, doi: 10.1016/S0140-6736(15)01225-8.
- [3] I. C. Murwidi and R. Muhlis, “Kombinasi Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi,” *Heal. Inf. J. Penelit.*, vol. 13, no. 1, pp. 29–38, Jun. 2021, doi: 10.36990/hijp.v13i1.288.
- [4] N. E. Yoganita, S. Sarifah, and Y. Widyastuti, “Manfaat Massage Tengkuk Dengan Minyak Zaitun Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pasien Hipertensi,” *Profesi (Profesional Islam. Media Publ. Penelit.*, vol. 16, no. 2, p. 34, Mar. 2019, doi: 10.26576/profesi.321.
- [5] R. Riamah, “FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB TERJADINYA HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPT PSTW KHUSNUL KHOTIMAH,” *Menara Ilmu J. Penelit. dan Kaji. Ilm.*, vol. 13, no. 5, Apr. 2019, doi: 10.33559/MI.V13I5.1360.
- [6] M. A. Zainaro, E. Y. Chrisanto, and A. W. Perkasa, “Asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan efektifitas foot massage dan progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi,” *J. Public Heal. Concerns*, vol. 1, no. 3, pp. 151–161, Oct. 2021, doi: 10.56922/phc.v1i3.86.
- [7] A. Ceyhan, “The Impact of Perception Related Social Media Marketing Applications on Consumers’ Brand Loyalty and Purchase Intention,” *EMAJ Emerg. Mark. J.*, vol. 9, no. 1, pp. 88–100, Aug. 2019, doi: 10.5195/emaj.2019.173.
- [8] P. Carolina *et al.*, “Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Menjaga Kesehatan dan Kebugaran melalui Olahraga bagi Lansia di Posyandu Eka Harapan Kelurahan Pahandut Palangka Raya,” *J. Surya Med.*, vol. 4, no. 2, pp. 88–94, Feb. 2019, doi: 10.33084/jsm.v4i2.609.
- [9] Kemenkes RI, “Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia,” 2018.