Journal of Health Community Services
Vol 3, No. 2 (2025)

TERAPI AKUPRESUR TITIK LI 4 UNTUK MENGATASI HIPERTENSI PADA IBU HAMIL

Siti Zulhijjah[1*], Sari Widi Astuti Ibrahim[2], Fitri Ayu Ramadhani[3]
[1, 3] Program Studi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes
email: sitizulhijjah67@gmail.com
[2] Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes
email: sariwidi99@gmail.com

Abstrak

Hipertensi dalam kehamilan didefinisikan sebagai tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih yang diukur pada 2 kali pengukuran dengan jarak 4-6 jam. Hipertensi selama kehamilan dapat menyebabkan beberapa komplikasi salah satunya pendarahan saat melahirkan hingga kematian ibu. serta terjadinya komplikasi terhadap janin dan plasenta. Untuk mengatasi hipertensi kehamilan dapat dilakukan dengan salah satunya terapi komplementer akupresur titik LI4 (nonfarmakologis). Akupresur merupakan pemijatan pada titik Qi yang berasal dari pengobatan medis Tiongkok. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat untuk memberikan penyuluhan mengenai edukasi terkait manfaat akupresur serta pelatihan pemijatan akupresur secara mandiri dirumah. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan cara melakukan penyuluhan secara langsung kepada ibu hamil. Hasil kegiatan ini menunjukan terjadinya peningkatan pengetahuan responden sebanyak 7 orang dari total 10 responden.

Kata Kunci: Hipertensi, Hamil, Akupresur

Hypertension in pregnancy is defined as blood pressure of 140/90 mmHg or more measured on 2 measurements with a gap of 4-6 hours. Hypertension during pregnancy can cause several complications, one of which is bleeding during childbirth to maternal death. as well as complications to the fetus and placenta. To overcome hypertension in pregnancy, one of the complementary therapies that can be done is acupressure point LI4 (non-pharmacological). Acupressure is a massage at the Qi point that comes from Chinese medical treatment. The purpose of implementing community service is to provide counseling regarding education related to the benefits of acupressure and training in independent acupressure massage at home. The method of implementing this activity is by conducting direct counseling to pregnant women. The results of this activity showed an increase in respondent knowledge of 7 people out of a total of 10 respondents.

Keywords: *Hipertension, Pregnancy, Acupressure*

PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih menjadi isu serius. Berdasarkan data Kementrian Kesehatan R1, AKI di Indonesia pada tahun 2023 adalah 4.129 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini masih lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara maju. Penyebab utama kematian ibu hamil di Indonesia meliputi perdarahan postpartum, infeksi, eklampsia/preeklamsia, komplikasi persalinan dan penyakit penyerta.

Hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu faktor utama penyebab morbitas dan mortalitas maternal. Prevelensi hipertensi dalam kehamilan di Indonesia 3,2% dari 18,9% ibu yang mengalami keluhan selama kehamilan. Pemerintah dan organisasi kesehatan terus berupaya menurunkan AKI melalui program-program pencegahan, penanganan medis yang tepat (BPS, 2024)

Hipertensi dalam kehamilan didefinisikan sebagai tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih yang diukur pada 2 kali

pengukuran dengan jarak 4-6 jam. Hipertensi kehamilan terjadi dimulai usia kehamilan 20 minggu. Hipertensi kehamilan diklasifikasikan menjadi beberapa katagori yaitu, hipertensi gestasional, preeklampsia, eklamsia, hipertensi kronis dan hipertensi kronis dengan superimposed preekalmsia. Hipertensi kehamilan dapat menyebabkan dampak serius bagi ibu dan janin (AHA, 2021).

Pada ibu hipertensi dapat mengakibatkan kerusakan organ, stroke, kejang (eklamsia), solusio plasenta, dan kematian. Sedangkan pada janin, hipertensi dapat menyebabkan pertumbuhan janin terhambat (IUGR), kelahiran premature, solusio plasenta, dan kematian janin dalam kandungan (IUFD) (Kennedy, 2020).

Akupresur sebagai intervensi Non Farmakologis untuk hipertensi merupakan alternatif untuk menangani hipertensi. Mekanisme kerjanya melibatkan stimulasi saraf, pelepasan endorphin, dan pengaturan sistem saraf otonom. Beberapa penelitian telah menunjukan efektivitas akupresur dalam menurunkan tekanan darah pada populasi umum. Meta analis dan tinjauan sistematis menunjukan bukti ilmiah yang mendukung efektivitas akupresur untuk mengatasi hipertensi (Siti & Sari, 2024).

Akupresur menawarkan beberapa keuntungan dibandingkan pengobatan formakologis, seperti nvasif, efek samping minimal (jika dilakukan dengan benar), dan relative terjangkau. Namun, penting untuk diingat bahwa efektivitas dan keamanan akupresur dalam menangani hipertensi pada ibu hamil masih perlu diteliti lebih lanjut (Siti & Sari, 2024).

Akupresur merupakan Teknik pengobatan tradisional Tiongkok yang melibatkan penekanan pada titik-titik spesifik di sepanjang meridian tubuh. Titik-titik ini diyakini memiliki hubungan dengan organ dan sistem tubuh tertentu. Penekanan pada titik-titik ini bertujuan untuk merangsang aliran energi vital (Qi) dan menyeimbangkan fungsi tubuh. Titik LI (Hegn) terlentak diantara ibu jari dan jari telunjuk, tepatnya dipangkal ibu jari. Titik ini memiliki fungsi utama untuk meredakan nyeri, mengurangi peradangan dan mengatur Qi (Siti & Sari, 2024).

Penggunaan akupresur pada titik LI 4 untuk hipertensi pada ibu hamil memiliki potensi manfaat dan resiko yang perlu dipertimbangkan. Potensi manfaatnya meliputi penurunan tekanan darah, pengurangan stress dan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup. Namun stimulasi pada titik LI 4 memiliki resiko potensial, seperti kontraksi uterus dan potensi induksi persalinan, terutama pada trimester akhir kehamilan. Hal ini penting untuk diingat dan selalu dikonsultasikan dengan tenaga kesehatan professional sebelum melakukan akupresur LI 4 selama kehamilan (Siti & Sari, 2024).

IDENTIFIKASI MASALAH

Masalah hipertensi kehamilan diperlukan perhatian secara komprehensif, karena masa kehamilan merupakan dimana masa yang akan menentukan keberhasilan persalinan yang aman serta kualitas bayi yang dilahirkan. Hipertensi kehamilan menjadi penyebab utama kematian ibu saat melahirkan serta memiliki efek yang lebih serius lainnya saat melahirkan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya peningkatan prevelensi kematian ibu khususnya hipertensi kehamilan dengan melakukan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologis. Akupresur titik LI 4 merupakan pilihan alternatif untuk mencegah dan menurunkan tekanan darah menjadi normal karena mudah dilakukan, lebih efesien baik dari materi dan waktu serta dapat dilakukan oleh ibu hamil sendiri maupun dilakukan oleh anggota keluarga lainnya.

METODELOGI PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di posyandu ibu hamil di Desa Tegalwulung yang di ikuti 10 ibu hamil. Metode yang dilakukan dengan memberikan penyuluhan terkait akupresur. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu ibu hamil mencegah dan

mengobati terjadinya hipertensi selama kehamilan.

Sebelum dilakukan penyuluhan para ibu hamil diberikan pertanyaan dasar terkait akupresur (*pretest*) khususnya berkaitan akupresur dalam penanganan dan pencegahan hipertensi. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh responden mengerti terkait akupresur. Penyuluhan dilaksanakan dengan cara memberikan penjelasan terkait definisi akupresur, tujuan, mafaat dari akupresur untuk mencegah dan membatntu mengobati hipertensi selama kehamilan. Kemudian responden diberikan penjelasan terkait bagaimana cara melakukan akupresur secara mandiri di rumah.

Ibu hamil dan keluarga diberikan penjelasan secara lengkap dan detail terkait pemilihan titik yang akan dipilih untuk menurunkan tekanan darah. Selain penjelasan mengenai titik akupresur, diberikan juga penjelasan mengenai cara melakukan pemijatan pada titik yang dipilih (LI 4), kekuatan pemijatan serta frekuensi akupresur hal tersebut bertujuan untuk mendapatkan hasil dari manfaat yang diharapkan dari akupresur tersebut.

Setelah melakukan penyuluhan kemudian dilakukan praktik secara langsung kepada ibu hamil maupun pada keluarga responden dengan tujuan agar ibu hamil dan keluarga dapat melakukan secara mandiri. Selanjutnya diakhiri dengan memberikan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden terhadap akupresur mandiri untuk mengatasi tekanan darah tinggi melalui tiik LI 4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan akupresur untuk mencegah dan membantu mengatasi hipertensi selama kehamilan dilakukan pada hari sabtu tanggal 27 Sepember 2024 bertempat di posyandu Tegalwulung kecamatan Jatibarang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan mulai pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Kegiatan dimulai dengan persiapan yaitu perkenalan, kemudian pembagian leaflet selanjutnya dilakukan penyuluhan. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan penyuluhan sangat koperatif dan antusias, hal tersbut disebabkan sangat jarang diadakan kegiatan yang berhubungan dengan konseling akupresur.

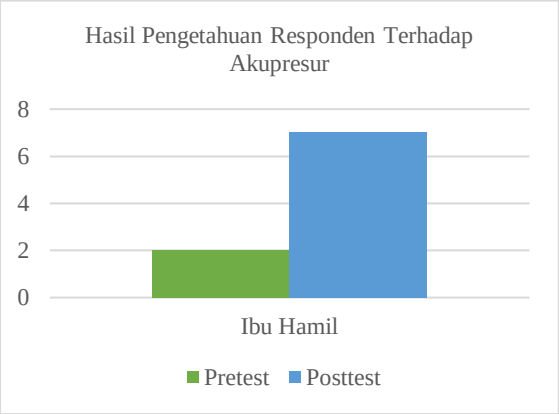
Penyuluhan dan memberikan informasi akupresur ini diawali dengan pretest yaitu memberikan pertanyaan secara lisan untuk mengetahui Tingkat pengetahun responden terhadap akupresur dalam mencegah terjadinya hipertensi kehamilan. Dari 10 responden yang hadir sebanyak 3 responden menunjukan pengetahuan terhadap akupresur dan itu tidak secara keseluruhan tahu akan manfaat akupresur. Sehingga dapat disimpulkan jika pengetahun responden terhadap akupresur masih relative rendah.

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah tentang akupresur serta manfaat dari pemijatan akupresur khusunya titik LI 4. Waktu yang diperlukan saat penyuluhan kurang lebih 45menit dilanjutkan dengan praktik dan setelahnya diakhiri dengan sesi tanya jawab. Pada saat penutan penyuluhan dilakukan *posttest* dengan pertanyaan yang sama. Didapatkan hasil dari 10 responden sebanyak 7 responden dapat menjawab dengan benar terkait pengetahuan tentang akupresur dan manfaatnya dalam mengatasi hipertensi selama kehamilan.

Beberapa studi telah meneliti efektivitas dan keamanan akupresur titik LI 4 pada ibu hamil dengan hipertensi. Metode penenlitian yang umum digunakan termasuk uji klinis acak, studi kohort dan studi kasus-kontrol. Hasil penenlitian menunjukan bahwa akupresur titik L I4 dapat menjadi terapi komplementer yang potensial untuk hipertesni pada ibu hamil. Beberapa studi menunjukan penurunan tekanan darah yang signifikan, namun perlu diteliti lebih lanjut untuk memastikan efektivitas dan keamananya. Keterbatasan penelitian yang ada meliputi ukuran sampel yang kecil, bias seleksi, dan kurangnya control terhadap faktor-faktor *confounding*. Oleh karena itu diperlukan penenlitian lebih lanjut dengan metodologi yang lebih ketat dan ukuran

sampelnya lebih besar untuk memastikan efektivitas dan keamanan akupresur titik LI 4 pada ibu hamil dengan hipertensi.

Penekanan titik LI4 dengan 3-5 menit pada setiap sisi sebanyak 2-3 kali sehari dilakukan pada studi kasus seorang ibu hamil berusia 28 tahun dengan usia kehamilan 32 minggu mengalami hipertensi gestasional, setlah konsultasi dengan dokter pasien diberikan akupresur pada titik LI 4 selama waktu tersbut. Setelah 2 minggu, tekanan darah pasien mengalami penurunan secara signifikan serta gejala subjektif pasien berkurang. Tidak ada efek samping yang signifikan yang dilaporkan. Pada kasus tersebut menunjukan potensi manfaat akupresur dalam menangani hipertensi pada ibu hamil (Dhian, 2021).



Gambar 1. Diagram Pretest dan posttest

Tujuan dilakukan kegaiatan penyuluhan dalam pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memberikan penyuluhan edukasi informasi terkait manfaat dari akupresur titik Li4 dan pelatihan untuk dapat melakukan akupresur secara mandiri di rumah. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah responden yang hadir menunjukan terjadinya peningkatan pegetahuan peserta akupresur dan manfaatnya untuk mengatasi permasalahan hipertensi kehamilan.

KESIMPULAN

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Posyandu Tegalwulung dengan pemberian akupresur titik LI 4 untuk mengatasi hipertensi pada ibu hamil berjalan dengan lancar dan antusias selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Secara keseluruhan pemberian akupresur dengan titik LI 4 dapat dilakukan dengan mudah terutama bisa dilakukan sendiri dalam situasi apapun. Penyulahan yang dilakukan memberi manfaat salah satunya pengetahuan ibu hamil terkait akupresur bertambah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Brebes dan Puskesmas Jatibarang yang telah memberikan kesempatan serta memfasilitasi jalannya kegiatan pengabdian masyarakat, serta semua pihak yang berkaitan dalam kegiatan, sehingga acara kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar serta sesuai dengan yang di harapkan oleh penulis.

REFERENSI

AHA. (2021). *Hypertension in Pregnancy: Diagnosis, Blood Pressure Goals, and Phamacotherapy: A Scientific Statment From The American Heart Association. Amercan Heart Association*.

BPS. (2024). Profil Kesehatan Ibu dan Anank. Badan Pusat Statistik.

Dhian, L. (2021). Terapi Komplementer. Bandung: CV.Media Sains.

Kennedy, S. (2020). *Preeclamsia and Eclampsia. NIH.*

Siti, Z., & Sari, w. (2024). Pengaruh Pemberian Akupresur Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil. Journal Midwifery Care.