

IMPLEMENTASI TERAPI TOTOK PUNGGUNG TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Reza Amelia Agustin¹, Wahyudi Widada²

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember

Email: rezaameliaagustin571@gmail.com¹, wahyudiwidada@unmuhjember.ac.id²

Abstrak

Latar Belakang : Keadaan dimana tekanan darah sistole lebih dari maupun sama dengan 140 mmHg ataupun tekanan darah diastole lebih dari ataupun sama dengan 90 mmHg dikenal sebagai Hipertensi. **Tujuan :** untuk mengevaluasi pasien hipertensi yang menerima terapi komplementer yaitu Totok Punggung yang merupakan salah satu upaya untuk peningkatan kesehatan serta mengurangi sakit di punggung, totok punggung memberikan tekanan dan memberikan getaran area tertentu di punggung. **Metode :** Desain riset ini memakai riset permasalahan studi kasus observasi. **Hasil :** pasien tidak mengenali gimana cara gaya hidup sehat paling utama untuk penderita hipertensi. Responden kurang menjaga gaya makan sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi kambuh dan menyebabkan nyeri kepala, tekanan darah awal 159/92 mmHg. Diagnosa yang ditemukan yakni manajemen kesehatan tidak efektif. Rencana tindakan keperawatan yang dilakukan adalah pendidikan kesehatan dengan memberikan ajaran perilaku hidup sehat. Tindakan keperawatan yang dilakukan selama 3 x 24 jam dengan edukasi kesehatan. Evaluasi keperawatan setelah diterapkan implementasi didapatkan hasil Responden sudah mengerti bagaimana gaya hidup sehat dan bagaimana menjaga gaya makan dan didapatkan tekanan darah dihari ketiga yaitu tekanan darah Responden normal yaitu 125/73 mmHg. **Kesimpulan :** Setelah dilakukan implementasi terapi totok punggung terhadap Responden didapatkan tekanan darah normal yaitu 125/73 mmHg.

Kata Kunci : Hipertensi, Totok Punggung

Abstract

Background : A condition where the systolic blood pressure is more than or equal to 140 mmHg or the diastolic blood pressure is more than or equal to 90 mmHg is known as hypertension. **Objective :** to evaluate hypertensive patients who receive complementary therapy, namely Back Acupressure, which is an effort to improve

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

*health and reduce back pain. Back acupressure provides pressure and vibrates certain areas of the back. **Method** : This research design uses observational case study problem research. **Results** : the patient did not recognize the most important healthy lifestyle for hypertension sufferers. Respondents did not maintain their eating style, which caused high blood pressure to recur and cause headaches, initial blood pressure was 159/92 mmHg. The diagnosis found was ineffective health management. The nursing action plan carried out is health education by teaching healthy living behavior. Nursing actions carried out 3 x 24 hours with health education. After the implementation of the nursing evaluation, the results showed that the respondents already understood how to live a healthy lifestyle and how to maintain an eating style and the blood pressure obtained on the third day was normal, namely 125/73 mmHg. **Conclusion** : After implementing back acupressure therapy on respondents, they found normal blood pressure, namely 125/73 mmHg.*

Keywords: Hypertension, Back Acupressure

PENDAHULUAN

Sekitar 50 juta orang di Amerika Serikat serta nyaris 1 miliar orang diseluruh dunia mengidap Hipertensi, yang ialah salah satu penyakit sangat universal di dunia. Bila tekanan darah sistole lebih dari ataupun sama dengan 140 mmHg ataupun tekanan darah diastole lebih dari ataupun sama dengan 90 mmHg, itu disebut Hipertensi. Hipertensi dibagi beberapa macam, termasuk tekanan darah tinggi primer, yang tidak diketahui penyebabnya, dan tekanan darah tinggi sekunder disebabkan oleh sakit lain, seperti sakit ginjal, endokrin, dan penyakit jantung (Setya Budi & Widada, 2023). Tekanan yang terus menerus pada arteri sistemik, baik diastole maupun sistole adalah tanda Hipertensi. Hipertensi tidak memiliki gejala yang jelas, sehingga sulit untuk diketahui. Pusing, sering gelisah, wajah marah, telinga berdengung, sesak napas, kelelahan, dan mata berkunang – kunang adalah gejala yang mudah dilihat (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Menurut data dari Dinkes Kabupaten Jember, rata-rata orang yang menderita hipertensi di Kabupaten Jember pada tahun 2021 akan mencapai 198.652 orang, meningkat dari 69.512 prang pada tahun 2020 (Dinkes, 2021). Pengobatan hipertensi tidak selalu menggunakan obat-obatan medis, ada beberapa cara seperti terapi alternatif terapi akupuntur dengan totok punggung, maupun pendidikan Kesehatan. Salah satu jenis pengobatan penyakit Hipertensi adalah terapi komplementer dengan totok punggung, yang melibatkan memberikan tekanan dan memberikan getaran area tertentu di daerah punggung. Jika dilakukan selama sepuluh hingga lima belas menit, dapat menyebabkan pengeluaran hormon endhorpin. Hormon ini dapat menenangkan Responden dan menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah, sehingga pembuluh darah rileks dan tekanan darah menurun.

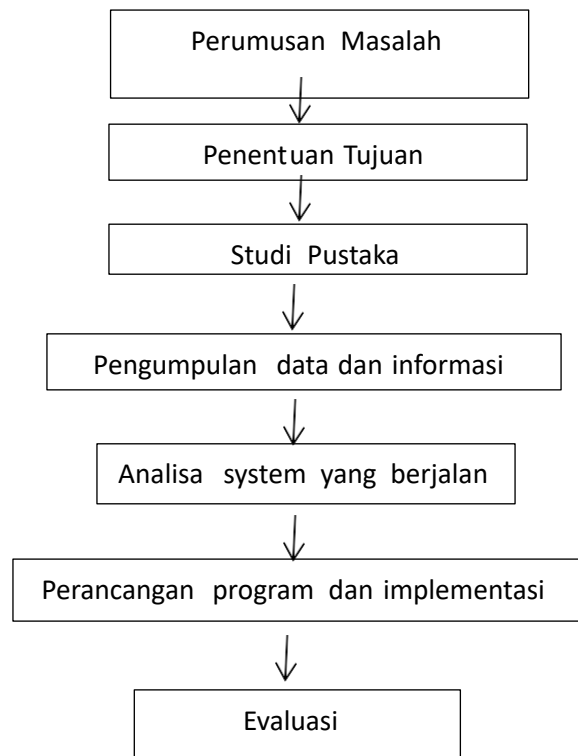
Diuretik, ACE inhibitor, antagonis kalsium, angiotensin receptor blocker (ARB), dan beta blocker (BB) adalah beberapa jenis obat antihipertensi yang paling populer yang disarankan sebagai pengobatan awal untuk hipertensi. Penelitian menunjukkan bahwa semua jenis obat ini dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan (Kandarini, 2017). Beberapa jenis obat antihipertensi memiliki efek samping yang cukup berbahaya ini terutama berlaku untuk Responden yang mengonsumsi lebih dari satu obat, karena obat – obatan ini dimetabolisme dan dikeluarkan melewati ginjal serta hati, yang menyebabkan masalah terhadap ginjal dan gangguan hati. Sebabnya, diperlukan cara lain terapi hipertensi yang tidak memiliki efek samping, yaitu penanganan hipertensi tanpa obat – obatan farmakologi (Setya Budi & Widada, 2023).

Terapi konvensional dan terapi komplementer, termasuk totok punggung yang menggunakan metode vibrasi dan friksi pada punggung, dapat mengurangi atau mengendalikan efek hipertensi. Tekanan darah tinggi dapat dikurangi dengan terapi totok punggung (Maharani & Widodo, 2019). Menurut (Suhartini & Mustayah, 2021), Tekanan darah tinggi juga dapat dikurangi dengan terapi totok punggung.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi implementasi terapi totok punggung untuk terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kasus yang diambil adalah satu Responden Hipertensi dengan pemberian terapi totok punggung yang dilakukan di di Rumah Totok Punggung Jember. Dengan melakukan pengumpulan data tentang Responden dengan kasus Hipertensi dilakukan wawancara, kemudian observasi, serta pemeriksaan tanda vital serta dokumentasi. kemudian dianalisis dengan analisis case study atau case study. Data didistribusikan sesuai dengan case study deskriptif yang dipilih sebagai case study. Data disajikan dalam bentuk terstruktur dan disertai dengan beberapa pernyataan lisan yang didapat dari Responden atau berdasarkan subjek case study adalah data pendukung.

ALUR PENELITIAN



Gambar 3.1 Alur Penelitian

HASIL

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Hasil dari studi kasus yang telah dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2024, 14 Juni 2024, dan 16 Juni 2024 didapatkan hasil bahwa Responden menunjukkan Hipertensi. Keluhan yang dirasakan Responden pada saat pengkajian yaitu nyeri kepala, Responden tekanan darah tinggi memiliki keluhan pasti muncul dengan tingkat keseringan yaitu nyeri kepala. Responden mengungkapkan tidak gaya hidup yang baik dan benar terutama bagi penderita tekanan darah tinggi juga. Responden mengungkapkan kurang menjaga gaya makan sehingga menyebabkan nyeri kepala kambuh dan menyebabkan nyeri kepala. Hasil pemeriksaan ditemukan tekanan darah Responden yaitu : 159/92 mmHg.

Tabel 1 Intervensi Keperawatan

No Dx	DX KEPERAWATAN	TUJUAN & KRITERIA STANDAR	INTERVENSI
1	Manajemen kesehatan tidak efektif (D.0115) b.d ketidakefektifan pola perawatan kesehatan keluarga	Manajemen Kesehatan tidak efektif teratasi Setelah dilakukan tindakan terapi komplementer selama 3 x 24 jam diharapkan responden menunjukkan Kriteria Hasil : Manajemen Kesehatan (L.12104) 1 Melakukan tindakan untuk mengurangi resiko meningkat (5) 2 Aktivitas hidup sehari – hari efektif memenuhi tujuan meningkatkan kesehatan (5)	Edukasi Kesehatan (I.12383) Observasi : 1. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi Terapeutik : 2. Berikan kesempatan untuk bertanya Edukasi 3. Jelaskan faktor resiko yang dapat mempengaruhi kesehatan 4. Ajarkan strategi yang dapat meningkatkan perilaku hidup sehat

PEMBAHASAN

Proses implementasi terapi totok punggung kepada Tn. S telah dilakukan 3 kali dalam seminggu mulai tanggal 12 Juni 2024 – 18 Juni 2024. Implementasi dilakukan 3 hari yaitu pada tanggal 12 Juni 2024, 14 Juni 2024, 16 Juni 2024. Responden dengan tekanan darah tinggi dengan diagnosa Manajemen Kesehatan tidak efektif. Proses penatalaksanaan dengan mengaplikasikan teori dan sumber dari jurnal untuk melakukan implementasi terapi yang komprehensif.

Diagnosa keperawatan ditegakkan bersumber pada ciri serta indikasi yang dialami oleh Tn. S ialah Manajemen kesehatan tidak efektif (D.0115) berhubungan dengan ketidakefektifan pola perawatan kesehatan keluarga di tandai dengan Responden mengungkapkan tidak mengerti gaya hidup sehat bagi pengidap tekanan darah tinggi dan kurang menjaga gaya makan sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi kambuh dan menyebabkan nyeri kepala. Kedua Gangguan pola tidur (D.0055) berhubungan dengan hambatan lingkungan ditandai dengan Responden mengungkapkan tidak bisa tidur karena kepala terasa nyeri. Dan juga ditegakkan diagnosa ketiga dalam pengkajian diatas ialah Intoleransi Aktivitas (D.0056) berhubungan dengan kelemahan ditandai dengan Responden mengungkapkan saat bangun tidur kepala terasa nyeri saat bangun dan beraktivitas.

Setelah ditegakkan diagnose kemudian dilakukan intervensi berdasarkan data subyektif dan obyektif yang ditemukan. Perencanaan implementasi yang dilakukan pada Responden dengan masalah keperawatan manajemen Kesehatan tidak efektif berhubungan dengan ketidakefektifan pola perawatan Kesehatan keluarga dilakukan selama 3 x 24 jam diharapkan masalah dapat teratasi dengan kriteria hasil: Manajemen Kesehatan (L.12104) yaitu melakukan tindakan untuk mengurangi resiko meningkat (5), Aktivitas hidup sehari – hari efektif memenuhi tujuan kesehatan meningkat (5). Tindakan perawatan untuk mengobati hipertensi untuk mengurangi risiko sakit jantung, mortalitas, dan morbiditas yang terkait dengannya. Tujuan dari terapi tersebut adalah untuk mengontrol faktor risiko dan mencapai dan bertahan pada tekanan sistole di bawah 140 mmHg dan tekanan diastole di bawah 90 mmHg. Pada kasus Tn. S semua tindakan dilakukan sesuai rencana tindakan dan melakukan implementasi keperawatan selama 3 kali dalam seminggu sejak tanggal 12 Juni 2024, 14 Juni 2024, dan 16 Juni 2024.

Evaluasi keperawatan adalah tahap akhir dari proses keperawatan yang mengevaluasi apakah tujuan dari Tindakan keperawatan telah dicapai atau apakah metode lain diperlukan. Evaluasi ini mengevaluasi seberapa baik perencanaan dan dilakukan Tindakan keperawatan dilaksanakan untuk mencapai kebutuhan Responden. Evaluasi hasil dari implementasi terapi totok punggung hari pertama pada Tn. S menunjukkan tekanan darah sebelum implementasi yaitu 159/92 mmHg dan setelah diterapi tekanan darah Tn. S menurun menjadi 125/79 mmHg. Pada hari kedua tekanan darah Tn. S sebelum dilakukan terapi yaitu 133/77 mmHg dan setelah diterapi tekanan darah menurun 130/75 mmHg. Dan pada hari terakhir tekanan darah pada Tn. S yaitu 123/74 mmHg dan setelah diterapi menurun menjadi 125/73 mmHg dapat dikatakan tekanan darah Responden normal. Hasil evaluasi yang didapatkan pada Responden dengan diagnossis manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan ketidakefektifan pola perawatan Kesehatan keluarga teratasi sebagian didapatkan hasil hari ketiga yaitu takanan darah relative normal 125/73 mmHg.

KESIMPULAN

Hasil TTV tekanan darah awal 159/92 mmHg, Nadi 60 x/m. Diagnosa Responden dapat ditegakkan diagnosa keperawatan utama yaitu manajemen kesehatan tidak efektif (D.0115), Gangguan pola tidur (D.0055), dan Intoleransi Aktivitas (D.0056). Intervensi yang akan dilaksanakan untuk mengatasi masalah keperawatan pada Tn. S mengacu pada SLKI Manajemen Kesehatan (L.12104) dan SIKI Edukasi Kesehatan (I.12383). Evaluasi implementasi pada responden dengan kasus Hipertensi dengan diagnosa keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif didapatkan hasil dihari ketiga tekanan darah responden relatif normal yaitu 125/73 mmHg. Jadi kesimpulannya saya sebagai peneliti berani menyimpulkan bahwa responden dengan hipertensi tidak perlu minum obat anti hipertensi bisa dilakukan dengan mencoba terapi alternatif teknik akupuntur yaitu totok punggung yang dimana cara dilakukannya dengan tempel tekan dan getarkan pada area tertentu didaerah punggung.

DAFTAR PUSTAKA

Angraeni, N. (2020). Distribusi Penderita Hipertensi Berdasarkan Faktor Risiko Di Puskesmas Tanete Kecamatan Bulukumpa Kabupaten Bulukumba Periode Juli 2019 - Juni 2020.

- Agus Setyo Utomo, T. n. (2022). *Aplikasi Vibrasi dan Friksi Punggung Pada Penyakit Tidak Menular (PTM)*. Malang: Penerbit P4I.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. Tahun 2021
- El-Fath, d. A. (2017). *Panduan Terapi Keluarga Totok Punggung*.
- EVIA, L. (2022). Hubungan Kepatuhan Pencegahan Komplikasi Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu.
- Fadlilah, S. (2019). Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri leher pada penderita hipertensi esensial di wilayah Puskesmas Depok I, Sleman Yogyakarta. *Caring : Jurnal Keperawatan*, 8(1), 23–31.
- Harlimin. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Tn.Y Dengan Hipertensi Di Puskesmas Perawatan Seginim Di Puskesmas Perawatan Seginim.
- Ivanali, K. (2019). *Modul Fisiologi Jantung*. Jakarta: Universitas Esa Unggul
- Kandarini, Y. (2017). Tatalaksana Farmakologi Terapi Hipertensi. In *Divisi Ginjal dan Hipertensi RSUP Sanglah Denpasar*
- Lumowa, G. F. (2020). Gambaran Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangjati Kabupaten Ngawi.
- L, S. H., Kumalasari, M. L. F., Kusumawati, E., & Andyarini, E. N. (2020). Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Hipertensi Pada Pegawai Di Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Uin Sunan Ampel. *Indonesian Journal for Health*
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). *Hipertensi; Artikel Review*. 9(April),356–363.
- Mustofa, A. (2021). Efektifitas Kompres Hangat Dan Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Gadungan Klatakan.
- Maharani, M. A., & Widodo, S. (2019). Pengaruh Terapi Akupresur Totok Punggung terhadap Tekanan Darah pada The Effect of “Totok Punggung” Acupressure Therapy on Blood Pressure in Hypertension Patients in the Work Area of Bandarharjo Health Center in Semarang. *Prosding Mahasiswa Seminar Nasional Unimus*, 2, 175–184.
- Oktafiani, A. (2023). Determinan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Bungkal Kota Sungai Penuh.
- PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta: DPP PPNI.
- Setya Budi, M. F., & Widada, W. (2023). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi dengan Pendekatan Terapi Non Farmakologis. *Health & Medical Sciences*, 1(3), 1–6.
- Suhartini, R. D., & Mustayah. (2021). Terapi Totok Punggung Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Abimanyu 3 Dusun Baran Desa Karangnongko Kec. Poncokusumo Kab.Malang.*Hospital Majapahit*,13(2),31–39.
- Yulianti, N. (2022). Efektifitas rebusahan daun seledri terhadap penderita hipertensi pada lansia. *Jurnal kesehatan Samodra Ilmu*