

PIJAT-PIJAT PANCEN OYE (PPO): METODE AKUPRESUR UNTUK MERINGANKAN GEJALA HIPERTENSI PADA LANSIA

MASSAGES OF PANCEN OYE : ACUPRESSURE METHODS TO ALLOW THE SYMPTOMS OF HYPERTENSION IN LANS

Nurul Hidayah*¹, Vincentius Dennis Prabaniarga², Hajar Titi Azizah², Likuidita Yona Ramadini²,
Martha Sudiarto³, Cynthia Klassen⁴, Dafni Kontogianni⁵, Zainol bin Johari⁶, Renny Lo⁷

¹Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia,
Banjarmasin, Indonesia

²Program Studi Pendidikan kedokteran, FK-KMK Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, Indonesia

³Program Studi Ilmu Keperawatan, FK-KMK Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, Indonesia

⁴Medical Department, Vrije Universiteit Amsterdam, Belanda

⁵Nursing Department, Alexander Technological Institute of Thessaloniki, Yunani

⁶Pharmacy Department, Cyberjaya University College of Medical Science, Malaysia

⁷Puskesmas Panjatan 2, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: *nurulhidayah@unism.ac.id,

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit kronis yang sering terjadi di masyarakat dan 80% diantaranya terjadi pada lansia. Terapi obat anti hipertensi selama ini telah menjadi tata laksana utama bagi lansia yang kemudian menimbulkan ketergantungan dan efek samping yang lebih berat serta diperparah dengan tingkat kepatuhan mengkonsumsi obat yang rendah. Berdasarkan hal tersebut, menjadi penting menginisiasi terapi non farmakologis pada lansia seperti terapi akupresur. Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan dan membuktikan adanya manfaat dari terapi akupresur yang disebut Pijat-Pijat Pancen Oye (PPO) untuk meringankan gejala-gejala yang dialami oleh pasien lansia dengan hipertensi. Metode yang digunakan desain cross sectional. Sasaran adalah lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Panjatan 2. Pengumpulan data menggunakan *accidental sampling* dan dianalisis menggunakan uji korelasi spearman. Durasi terpapar PPO berkorelasi negative dengan frekuensi melakukan PPO di rumah ($p = 0,008$). Durasi Paparan PPO tidak berkorelasi dengan keterampilan pasien dalam melakukan PPO ($p = 0,537$). Gejala hipertensi meliputi masalah muskuloskeletal (53%), gangguan pencernaan (12%), masalah kepala (25%), dan lain-lain (9%). PPO dapat mengurangi masalah muskuloskeletal ($p = 0,037$) dan tidak berkorelasi dengan masalah kepala ($p = 0,422$). Disimpulkan Program PPO memiliki efek positif terhadap pasien lansia dengan hipertensi, tidak hanya dengan mengurangi gejala tertentu yang dialami pasien, tetapi juga dengan membantu mereka berolahraga, mengurangi stres, dan bersosialisasi satu sama lain serta dengan staf Puskesmas di waktu yang sama.
Kata kunci: akupresur, hipertensi, lansia

Abstract

Hypertension is a chronic disease often occurs in society and 80% of them occur in the elderly. So far, anti-hypertensive drug therapy has become the main treatment for the elderly, which then causes more severe dependence and side effects and is exacerbated by a low level of drug adherence. Based on this, it is important to initiate non-pharmacological therapy in the elderly such as acupressure therapy. The community empowerment program aims to implement and prove the benefit of acupressure, called Pijat-PijatPancen Oye (PPO), for relieving the hypertension symptoms in elderly. The method was using cross sectional design and subject was the elderly with hypertension in PuskesmasPanjatan 2 work area. Collecting data accidental sampling and analyzed using the Spearman correlation test. The length of PPO exposure correlates negatively to the frequency of PPO at home ($p = 0,008$). The length of PPO Exposure doesn't correlate with the patient's skill in PPO ($p = 0,537$). The symptoms of hypertension are musculoskeletal problem (53%), gastrointestinal (GI) disorder (12%), head problem (25%), and others (9%). PPO can decrease the musculoskeletal problems ($p = 0.037$). Concluded the PPO program has a positive effect for elderly with hypertension, not only by decreasing certain symptoms but also helping them exercise, reduce stress, and socialize with each other and the Puskesmas staff at the same time.

Keywords: Acupressure, Elderly, Hypertension

© 2021 – Nurul Hidayah, Vincentius Dennis Prabaniarga, Hajar Titi Azizah,
Likuidita Yona Ramadini, Martha Sudiarto, Cynthia Klassen, Dafni

Under the license CC BY-SA 4.0

1. PENDAHULUAN

Terapi obat anti hipertensi pada lansia selama ini telah menjadi tata laksana utama untuk menurunkan tekanan darah dan meringankan gejala-gejalanya, akan tetapi kemudian menimbulkan ketergantungan terhadap obat-obatan tersebut¹. Obat anti hipertensi bukanlah solusi yang terbaik dikarenakan pasien lansia cenderung memiliki curah jantung rendah, hambatan perifer tinggi, volume intravaskuler rendah, dan penurunan fungsi ginjal sehingga membutuhkan manajemen yang lebih kompleks². Dengan kondisi-kondisi tersebut, lansia akan memberikan respon yang berbeda terhadap obat karena adanya polifarmasi yang kemudian akan menimbulkan efek samping yang lebih berat³. Selain itu, penelitian Patin, *et al*⁴ didapatkan bahwa kepatuhan pasien lansia dalam mengkonsumsi obat antihipertensi hanya mencapai 50%. Oleh karenanya menjadi penting untuk menginisiasi terapi non farmakologis pada lansia seperti perubahan gaya hidup atau pun terapi lain yang dapat meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi stress^{5,6}.

Akupresur merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk pasien lansia dengan hipertensi. Penelitian Lin, *et al*⁷ diketahui bahwa terdapat penurunan tekanan sistol dan diastol yang bermakna setelah dilakukan akupresur pada menit ke 15 hingga 30. Hal ini didukung oleh penelitian Gao, *et al*⁸, dimana pemberian terapi akupresur dan obat antihipertensi pada pasien hipertensi terbukti

efektif dibandingkan terapi obat antihipertensi saja.

Efek dari akupresur tidak hanya terbatas untuk menurunkan tekanan darah. Terapi ini juga dapat digunakan untuk mengatasi gejala-gejala pada lansia dengan hipertensi, seperti mual, nyeri otot, nyeri punggung, sakit kepala dan pusing, serta masalah saluran pencernaan⁹. Terapi alternative tersebut saat ini digunakan oleh Puskesmas Panjatan 2 Kulon Progo sebagai salah satu program untuk pasien-pasien lansia dengan hipertensi. Puskesmas Panjatan 2 mengemas terapi tersebut dalam sebuah program yang unik bernama Pijat-pijat Pancen Oye (PPO). PPO ini dimaksudkan agar para pasien, terutama lansia, dapat melakukan akupresur secara aman di rumah masing-masing. Namun demikian, kegiatan PPO tersebut perlu pendampingan agar terlihat kebermanfaatannya secara optimal. Kegiatan pendampingan inilah yang kemudian dilakukan oleh tim lintas bidang kesehatan dan lintas negara yang terintegrasi dalam program *Summer Course* 2018.

2. METODE

Pelaksanaan PPO oleh lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Panjatan 2 dilakukan kurang lebih selama 1 bulan. Pelaksanaan kegiatan pendampingan dilakukan dengan mengobservasi sekaligus berperan aktif dalam membantu penerapan program PPO di Posbindu dan prolanis Puskesmas Panjatan 2 Kulon Progo, Yogyakarta, bersama dengan dokter-dokter internship.

Kemudian dilakukan evaluasi melalui wawancara terstruktur dengan kuesioner yang telah disusun sebelumnya kepada 50 lansia. Data yang didapat selanjutnya dianalisa secara statistik korelasi *Spearman*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi dari program PPO dilakukan di Posbindu dan Prolanis (Gambar 1). Posbindu adalah kegiatan kolaborasi antara puskesmas dan kader, sedangkan Prolanis adalah kegiatan khusus untuk lansia di Puskesmas^{10,11}. Satu sesi kegiatan di posbindu dan prolanis berdurasi 1-2 jam. Para dokter menjelaskan PPO dengan perlahan-lahan, sangat jelas, dan mudah dimengerti oleh para lansia. Saat para lansia kebingungan, dokter *intership* atau petugas kesehatan terdekat dan tim pendampingan akan membantu para lansia.



Gambar 1. Kegiatan PPO di Posbindu dan prolanis Puskesmas Panjatan 2 Kulon Progo, Yogyakarta

Berdasarkan hasil observasi didapat beberapa keterbatasan yang dialami lansia dalam melakukan PPO yaitu keterbatasan gerak sehingga tidak dapat melakukan beberapa gerakan PPO dengan baik. Selain itu, sekali kegiatan biasanya didatangi lebih dari 20 lansia pada kondisi tempat yang sempit (terutama saat posbindu) sehingga tenaga kesehatan dan tim pendampingan kesulitan untuk mencapai semua lansia dan mengobservasi bagaimana kemampuan lansia dalam melakukan PPO.

Akan tetapi, selama pelaksanaan PPO lansia sangat berantusias untuk mengikuti instruksi yang diberikan dan mereka terlihat senang serta menikmati kegiatan tersebut. Program PPO tidak hanya memberikan manfaat kesehatan bagi lansia, tetapi juga memberikan aktivitas yang menyenangkan bagi para lansia

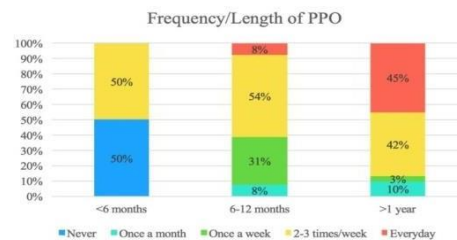


sehingga dapat mengurangi kecemasan, kesedihan, dan stress.

Puskesmas Panjatan 2 memulai program PPO ini sejak tahun 2016. Tenaga kesehatan puskesmas mulai mengajarkan PPO kepada masyarakat di setiap kesempatan yang ada, melalui Posbindu maupun Prolanis. Mayoritas dari masyarakat merespon secara positif terhadap program ini, yang dapat dibuktikan dengan kecilnya presentase dari pasien yang belum pernah melakukan PPO sebelumnya (6%). Akan tetapi, tidak semua pasien mendapatkan durasi paparan terhadap PPO yang sama. Data yang didapatkan dari hasil wawancara menunjukkan bahwa meskipun mayoritas dari populasi telah terpapar PPO selama lebih dari 1 tahun (60%), masih terdapat pula mereka yang baru terpapar oleh PPO selama 6-12 bulan (26%) atau kurang dari 6 bulan (14%).

Fakta menarik yang ditemukan adalah durasi terpapar PPO berkorelasi secara negative terhadap frekuensi melakukan PPO di rumah ($p = 0,008$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin lama pasien terpapar oleh program PPO, maka semakin tinggi kemungkinan mereka jarang melakukan PPO mandiri di rumah. Akan tetapi, ini tidak berarti bahwa populasi yang telah terpapar lebih dari satu tahun kurang baik performanya dibandingkan yang lain. Kebanyakan dari pasien yang telah melakukan PPO selama lebih dari satu tahun mempraktikkan PPO setiap hari (45%) dan 2-3 kali/minggu (42%), yang memang lebih baik bila

dibandingkan dengan kelompok yang lain (Gambar 2).



Gambar 2. Grafik frekuensi melakukan PPO terhadap durasi terpapar PPO ($p = 0,008$).

Selain itu, didapat hasil bahwa lama paparan PPO tidak berkorelasi dengan kemampuan pasien untuk melakukan PPO ($p = 0,537$), berkebalikan dengan apa yang diharapkan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan lansia dalam melakukan PPO ini dipengaruhi oleh hal lain, seperti *mood*, keterbatasan gerak, ataupun motivasi.

Gejala-gejala yang dimiliki oleh pasien lansia dengan hipertensi cenderung bervariasi. Gejala-gejala tersebut diklasifikasikan ke dalam 4 kelompok, yaitu masalah *musculoskeletal* (53%), masalah gastrointestinal (GI) (12%), keluhan di kepala (25%), dan lain-lain (9%). Masalah masalah *musculoskeletal* terdiri atas myalgia, nyeri punggung, dan nyeri lutut. Masalah gastrointestinal terdiri atas kembung, mual, dan dyspepsia. Keluhan kepala meliputi sakit kepala dan pusing. Sedangkan lain-lain adalah gejala-gejala yang tidak termasuk dalam 3 kelompok lainnya, seperti kesemutan dan kelumpuhan tangan.

Efek PPO pada masalah musculoskeletal menjadi temuan yang paling menonjol. Dengan *p-value* nilai 0.037, telah terbukti secara signifikan bahwa PPO dapat meringankan gejala-gejala muskuloskeletal yang dialami oleh lansia. PPO merupakan salah satu bentuk olahraga karena kegiatan ini terdiri atas gerakan berulang pada seluruh tubuh dan dilakukan pada jangka waktu tertentu, yang sebenarnya merupakan cara yang efisien dan murah untuk mencegah penurunan kapasitas fungsional pada lansia^{12,13}. Selain itu, aku presur dipercaya dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi, dan menstimulus pelepasan endorfin yang merupakan pereda nyeri alami, dan neurotransmitter lainnya¹⁴. Namun demikian, PPO tidak dapat dijadikan sebagai olahraga utama karena hanyamemakanwaktu 3-5 menitsehari yang tidakmemenuhi standard minimal pereseapan sesi pelatihan yaitu 10 menit¹⁵. Akan tetapi, PPO dapat dialihkan sebagai kegiatan pendinginan setelah melakukan aktivitas fisik lainnya. Selain itu, PPO diketahui tidak berkorelasi terhadap keluhan kepala ($p = 0,422$).

Hal menarik yang didapati dalam program ini adalah atmosfer pada saat pelaksanaan PPO. Dari hasil observasi para lansia tersebut terlihat sangat bahagia di setiap sesi PPO. Mereka mengikuti instruksi dengan penuh semangat. Hal ini diduga menjadi alasan mengapa beberapa lansia mengatakan bahwa keluhan kepala mereka berkurang, meskipun hasil yang didapatkan terbukti tidak signifikan. Program PPO ini terlihat

dapat memberikan warna pada kegiatan Posbindu rutin sehingga dapat mengurangi stress yang dialami. Hal ini yang mungkin dapat menjadi nilai lebih dari Program PPO untuk penanganan hipertensi yang lebih baik dikemudian hari.

4. KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa program PPO memiliki efek positif pada komunitas, terutama pada lansia dengan hipertensi. Tidak hanya dapat menurunkan masalah musculoskeletal, namun juga dapat membantu mereka untuk berolahraga, mengurangi stress, dan bersosialisasi dengan sesama ataupun dengan petugas Puskesmas di waktu yang bersamaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruhpanitiapelaksana*Summer Course* FK-KMK Universitas Gajah Mada Yogyakarta dan seluruh staff tenaga kesehatan di Puskesmas Panjatan 2 Kulon Progo yang telah memfasilitasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dan berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Setiadi, A. P. & Halim, S. V. Penyakit Kardiovaskular Seri Pengobatan Rasional. 204 (2018).
2. Unger, T., Claudio, B., Fadi, C., Nadia, A. & Neil, R. International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Am. Hear. Assoc. Inc.* 75, 1334–1357 (2020).
3. Golchin, N., Frank, S., Vince, A. & Isham, L. Polypharmacy in the elderly. *J Res Pharm Pr.*

- 4, 85–88 (2015).
4. Patel, A. & Steward, B. *On hypertension in the elderly*. www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2015/02/19/14/55/on-hypertension-in-the-elderly. (2015).
5. Hidayat, W. Non Farmakologis Untuk Mencegah Kenaikan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Stadium I (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Baturetno I. *Ef. Pemberian Non Farmakol. Untuk Mencegah Kenaikan Tekanan Darah Hipertens. Stad. I. Ilm. Ilmu Terap.* 5, 11–39 (2011).
6. Sari, A. P. *et al.* Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Therapeutical Gardening Di Upt Pslu Magetan. *Crit. Med. Surg. Nurs. J.* 3, 1–10 (2014).
7. Lin, G., Chan, W., Chen, K., Tsai, C. & Hu, S. Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *Evidence-Based Complement. Altern. Med.* 1, 1–9 (2016).
8. Gao, J., Chen, G., He, H., Liu, C. & He, Q. The effect of auricular therapy on blood pressure: A systematic review and meta-analysis. *Eur. J. Cardiovasc. Nurs.* 19, 20–30 (2020).
9. Zao, Z., Yi, Z., Li, W., Tang, Z. & Xia, T. Auricular Acupressure in Patients with Hypertension and Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-Based Complement. Altern. Med.* 1, 1–11 (2020).
10. Ali, P. bahjuri, Siahaan, renova gloria montesori, Solikha, dewi amila & Wikanestri, I. *Penguatan Pelayanan Kesehatan Dasar di Puskesmas. Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat* (2018).
11. Sholihah, A. N., Werdani, K. E. & KM, S. Peran Serta Kader Dalam Pelaksanaan Program Pos Pembinaan Terpadu Di Puskesmas Purwodiningratan Surakarta. (2019).
12. Cvecka, J. *et al.* Physical Activity in Elderly. *Eur J Transl Myol* 25, 249–52 (2015).
13. Kurnianto, D. Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *J. Olahraga Prestasi* 11, 115182 (2015).
14. Lee, H., Kim, S., Park, J., Kim, Y. & Lee, H. Acupuncture for Lowering Blood Pressure: Systematic Review and Meta-analysis. *Am. J. Hypertens.* 22, 122–128 (2009).
15. WHO (World Health Organization). *Global recommendations on physical activity for health*. (2020).