BAB II
TINJAUAN TEORITIS

A. Konsep Lansia

1. Pengertian Lansia

   Lanjut usia (lansia) atau usia tua merupakan tahap akhir dalam perjalanan hidup seseorang di mana seseorang telah meninggalkan masa-masa sebelumnya yang lebih menyenangkan atau bermanfaat. Usia 60 tahun ke atas adalah fase terakhir dari proses penuaan yang mempengaruhi aspek biologis, ekonomi, dan sosial. Dari segi biologis, lansia akan mengalami proses penuaan yang ditandai oleh menurunnya ketahanan tubuh dan peningkatan kerentanannya terhadap penyakit. Dengan bertambahnya usia, struktur dan fungsi sel, jaringan, dan sistem organ yang berbeda berubah yang mempengaruhi penurunan kesehatan fisik dan meningkatnya risiko terhadap berbagai penyakit (Akbar *et al*., 2021).

Komenkes
Poltekkes Bengkulu

2. Klasifikasi Lansia

   Menurut WHO (2015), mengklasifikasikan tahap lanjut usia sebagai berikut:

   a. usia 45-59 tahun, disebut *middle age* (usia tengah).
   b. usia 60-74 tahun, disebut *elderly* (lanjut usia).
   c. usia 75-90 tahun, disebut *old* (tua).
   d. usia diatas > 90 tahun, disebut *very old* (sangat tua).

3. Perubahan Sistem Kardiovaskuler Pada Lansia

   Pada lansia, sistem kardiovaskuler mengalami perubahan, seperti penebalan pada dinding aorta dan pembuluh darah utama. yang semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Selain itu, elastisitas pembuluh darah cenderung menurun. Akibat dari perubahan ini, terjadi penurunan kelenturan pada pembuluh darah besar dan aorta, yang kemudian mengakibatkan kenaikan pada tekanan darah sistolik. Berkurangnya elastisitas pembuluh

darah juga meningkatkan hambatan vaskular perifer, yang pada akhirnya mengakibatkan kenaikan tekanan darah (Suryaningsih & Armiyati, 2021).

Hipertensi pada lansia memiliki hubungan yang kompleks dengan berbagai perubahan fisiologis dalam sistem kardiovaskular mereka. Pada lansia, fisiologi kardiovaskular ditandai oleh beberapa perubahan menurut (Dai *et al*., 2015) Sebagai Berikut :

a. Disfungsi Endotel

Pada lansia, disfungsi endotel menyebabkan ketidakseimbangan antara vasodilator (seperti oksida nitrat) dan vasokonstriktor (seperti endotelin-1). Ini mengurangi kemampuan pembuluh darah untuk merelaksasi, meningkatkan resistensi vaskular, dan berkontribusi pada peningkatan tekanan darah.

b. Peningkatan Kekakuan Arteri

Seiring bertambahnya usia, kekakuan arteri meningkat karena perubahan struktural dan fungsional pada dinding arteri, termasuk akumulasi kolagen dan penurunan elastin. Kekakuan arteri yang meningkat menyebabkan peningkatan afterload ventrikel kiri dan tekanan darah sistolik, yang merupakan karakteristik utama dari hipertensi pada lansia.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

c. Kekakuan Ventrikel Kiri

Kekakuan ventrikel kiri yang meningkat mengurangi kemampuan ventrikel untuk mengakomodasi volume darah selama diastol, meningkatkan tekanan diastolik dan sistolik. Hal ini memperparah kondisi hipertensi karena ventrikel kiri perlu bekerja lebih keras dalam memompa darah ke arteri yang kaku.

d. Perubahan Hubungan antara Kekakuan Ventrikel Kiri dan Arteri

Hubungan yang berubah antara kekakuan ventrikel kiri dan arteri mengakibatkan peningkatan resistensi terhadap aliran darah, yang memerlukan peningkatan tekanan ventrikel untuk mempertahankan curah jantung. Ini mengarah pada peningkatan tekanan darah.

e. Melemahnya Refleks Barorefleks dan Otonom

Refleks barorefleks dan respon otonom yang melemah mengurangi kemampuan tubuh untuk mengatur tekanan darah secara efektif. Hal ini menyebabkan tekanan darah yang lebih mudah berfluktuasi dan berkontribusi pada hipertensi ortostatik, yang umum terjadi pada lansia.

f. Perubahan Degeneratif pada Sistem Konduksi

Perubahan degeneratif pada sistem konduksi jantung dapat menyebabkan berbagai gangguan irama jantung yang dapat mempengaruhi tekanan darah dan meningkatkan risiko kejadian kardiovaskular.

B. Konsep Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi yaitu kondisi di mana tekanan darah meningkat secara abnormal, dengan nilai sistolik dan diastolik yang melebihi 140/90 mmHg, yang diukur minimal pada tiga kesempatan yang berbeda. Tekanan darah tinggi yang berlangsung lama dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di organ-organ penting seperti ginjal, jantung, otak, dan mata menjadikan hipertensi sebagai salah satunya penyebab utama kematian di seluruh dunia, yang dikenal sebagai *"the silent killer"* (S. Putra & Susilawati, 2022).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi di mana tekanan darah yang menekan dinding arteri saat jantung memompa darah melebihi batas normal. Menurut Laporan Ketujuh dari Komite Nasional Bersama (JNC-7), seseorang dikategorikan menderita hipertensi jika tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg tanpa penggunaan obat anti-hipertensi (Simanungkalit *et al*., 2021).

2. Etiologi Hipertensi

Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder, berdasarkan faktor penyebabnya (Rambu, 2021).

a. Hipertensi Primer (Esensial)

Hipertensi esensial atau hipertensi primer adalah jenis tekanan darah tinggi yang paling sering terjadi, ditunjukkan dengan tekanan darah sistolik yang melebihi 130 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik yang melebihi 80 mmHg. yang berlanjut dalam tiga atau lebih pengukuran selama beberapa minggu. Hingga saat ini, penyebab dari hipertensi primer, yang juga disebut sebagai hipertensi esensial masih belum diketahui secara pasti (Kusumawardani, 2021)

b. Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder adalah suatu kondisi penyakit yang menjadi akibat atau merupakan dampak dari suatu penyakit yang sebelumnya diderita. Beberapa penyakit yang dapat memicu terjadinya hipertensi sekunder termasuk gangguan pada ginjal, kelenjar adrenal (terletak di bagian atas ginjal), kelenjar tiroid, efek samping obat-obatan, kelainan pada pembuluh darah, dan kondisi kehamilan seperti pre-eklamsi (Rambu, 2021).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

3. Gejala Hipertensi

Penderita hipertensi esensial umumnya tidak menimbulkan gejala yang spesifik, tetapi beberapa keluhan yang mungkin timbul meliputi Sakit kepala, kecemasan, palpitasi, pusing, kekakuan leher gangguan penglihatan,nyeri dada, kelelahan, dan masalah disfungsi seksual.Sementara itu, hipertensi sekunder dapat diindikasikan oleh gejala seperti fluktuasi tekanan darah, mendengkur, masalah prostat, kelemahan otot, berat badan menurun, palpitasi, intoleransi terhadap panas, pembengkakan, gangguan buang air kecil, riwayat operasi koarktasio, obesitas sentral, wajah yang tampak bengkak, rentan memar, penggunaan obat-obatan tertentu, dan tidak memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga (Adrian, 2019).

4. Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi hipertensi adalah sistem yang digunakan untuk menentukan tingkat keparahan tekanan darah tinggi pada seseorang. Sistem ini membantu dalam mengidentifikasi tingkat risiko dan menentuka penanganan yang tepat untuk pasien. Hipertensi sering disebut sebagai *The sillent killer* karena kemampuannya menyerang secara mendadak dan menjadi salah satu penyakit yang mematikan (Siregar, 2022).

Berdasarkan pedoman dari berbagai organisasi kesehatan, termasuk World Health Organization (WHO) dan International Society of Hypertension (ISH), hipertensi diklasifikasikan menjadi beberapa kategori berdasarkan pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik terdapat 9 kategori yang sesuai dengan tabel di bawah ini:

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO-ISH

Kategori	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekanan Darah Diastolik (mmHg)
Optimal	120	80
Normal	120 -129	80 – 84
Normal-tinggi	130 – 139	85 – 89
Grade I (hipertensi ringan)	140-159	90 – 99
Grade II (hipertensi sedang)	160-179	100-109
Grade III (hipertensi berat)	≥ 180	≥110
Hipertensi sistolik terisolasi,	≥ 140	< 90
Hipertensi dengan komplikasi jantung	≥ 160	100
Hipertensi dengan komplikasi ginjal	≥ 160	100

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

5. Patofisiologi Hipertensi

Patofisiologi hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor genetik, usia, kebiasaan merokok, aktivasi sistem saraf simpatik konsumsi garam berlebihan, serta gangguan pada proses vasokonstriksi dan vasodilatasi, serta sistem renin angiotensin aldosteron. Pada dasarnya, ketika jantung bekerja lebih keras dan otot jantung berkontraksi dengan daya yang lebih kuat, aliran darah yang lebih besar mengalir melalui arteri. Seiring waktu, arteri kehilangan elastisitasnya, yang menyebabkan tekanan darah meningkat. Proses kontraksi dan relaksasi pembuluh darah dikendalikan oleh pusat vasomotor di medula otak. Pusat vasomotor menerima rangsangan dari sistem saraf simpatik, yang kemudian mengirimkan sinyal ke pembuluh darah untuk menyebabkan penyempitan

Sistem saraf simpatis juga merangsang kelenjar adrenal, yang menghasilkan *epinefrin dan kortisol*. *Epinefrin* dan *kortisol* memperkuat vasokonstriksi pembuluh darah. Selain hal tersebut, aktivasi sistem *renin Angiotensin aldosteron* juga berperan. Stimulasi renin oleh penurunan aliran darah ke ginjal menghasilkan *Angiotensin I,* yang kemudian berkembang menjadi *Angiotensin II.* memperkuat vasokonstriksi dan merangsang pengeluaran *aldosteron* oleh *korteks adrenal.* Ini memicu retensi natrium dan air oleh ginjal, yang menghasilkan peningkatan volume cairan dalam pembuluh darah. Kombinasi dari semua faktor ini menyebabkan peningkatan tekanan darah dan berkontribusi pada perkembangan hipertensi (Gunawan *et al*., 2020).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

6. Faktor Risiko Hipertensi

Risiko terjadinya hipertensi dibagi menjadi faktor yang tidak dapat dirubah dan yang dapat dirubah. Faktor yang tidak dapat dirubah mencakup riwayat keluarga dengan hipertensi, usia, jenis kelamin dan etnis.Sedangkan faktor yang dapat dirubah meliputi pola makan, tingkat stres, obesitas, paparan zat berbahaya seperti merokok dan alkohol, serta tingkat aktivitas fisik (A. M. P. Putra & Ulfah, 2019).

a. Faktor Faktor yang tidak dapat dirubah mencakup sebagai berikut :

1) Riwayat Keluarga

Hipertensi sering kali memiliki komponen genetik. Jika salah satu orang tua atau anggota keluarga dekat mengalami hipertensi, risiko seseorang untuk mengembangkan kondisi ini lebih tinggi.

2) Usia

Risiko hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia, sebagian besar orang akan mengalami peningkatan tekanan darah. saat mereka menua.

3) Jenis Kelamin

Laki-laki lebih berisiko mengalami hipertensi daripada perempuan. Namun, ketika *menopause*, risiko hipertensi pada wanita akan meningkat.

4) Etnis

Beberapa etnis, seperti Afrika-Amerika, memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengidap hipertensi jika dibandingkan dengan kelompok etnis lainnya, Di Indonesia, etnis tertentu memiliki angka prevalensi hipertensi yang lebih tinggi. Beberapa studi menunjukkan bahwa faktor genetik dan gaya hidup yang terkait dengan etnis dapat mempengaruhi risiko hipertensi.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

b. Faktor Faktor yang dapat diubah mencakup sebagai berikut :

1) Pola makan

Diet tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah buah serta sayuran dapat meningkatkan risiko hipertensi. Mengadopsi pola makan sehat, seperti diet DASH, dapat membantu menurunkan tekanan darah.

2) Tingkat stres

Stres kronis dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Manajemen stres melalui teknik relaksasi, olahraga, dan dukungan sosial penting untuk mengendalikan hipertensi.

3) Obesitas

Berat badan berlebih atau obesitas meningkatkan beban kerja jantung dan risiko hipertensi. Mengurangi berat badan dengan pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik dapat membantu mengurangi tekanan darah.

4) Zat berbahaya

Merokok dan konsumsi alkohol yang berlebihan dapat merusak pembuluh darah dan menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Menghindari atau berhenti merokok serta membatasi konsumsi alkohol dapat menurunkan risiko hipertensi.

5) Aktifitas fisik

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan tekanan darah. Olahraga teratur, seperti jalan kaki, lari, atau berenang, dapat membantu mengurangi tekanan darah dan memelihara kesehatan jantung..

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

7. Komplikasi Hipertensi

Jika hipertensi tidak terkontrol, dapat memicu berbagai komplikasi serius. Pada jantung, kondisi ini dapat mengakibatkan infark miokard, gagal jantung kongestif, dan penyakit jantung koroner. Di otak, dapat meningkatkan risiko stroke dan ensefalopati hipertensif. Sementara itu, pada ginjal, dapat menyebabkan gagal ginjal kronis, dan pada mata berisiko menimbulkan retinopati hipertensif (Ningsih *et al*., 2022).

8. Penatalaksanaan Hipertensi

a. Terapi Farmakologis

Penggunaan obat-obatan untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi. Tujuan utama dari terapi ini ialah untuk mencegah komplikasi serius yang dapat timbul akibat hipertensi yang tidak terkontrol, seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan masalah kesehatan lainnya Berikut adalah pilihan obat antihipertensi (Kandarini, 2017).

1) *Diuretics*

Diuretik bekerja dengan meningkatkan ekskresi natrium dan air oleh ginjal, yang mengakibatkan penurunan volume darah dan menurunkan tekanan darah.

2) *Angiotensin-Converting Enzyme* (*ACE*) Inhibitors

Dengan menghentikan konversi *angiotensin I* menjadi *angiotensin II, ACE Inhibitors* memicu vasodilatasi dan pengurangan produksi *aldosteron*, yang mengakibatkan penurunan tekanan darah.

3) *Angiotensin II Receptor Blockers* (ARBs)

ARBs menghalangi efek *angiotensin II* dengan menghambat ikatannya ke reseptor *angiotensin tipe 1*, sehingga mengurangi vasokonstriksi dan retensi natrium.

4) *Calcium Channel Blockers* (*CCBs*)

CCB mencegah kalsium masuk ke dalam sel otot jantung dan pembuluh darah, yang mengakibatkan relaksasi otot dan vasodilatasi, sehingga menurunkan tekanan darah.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

5) *Beta Blockers* (*BB*)

BB menghambat reseptor beta-adrenergik, yang mengurangi tekanan darah dan denyut jantung serta output jantung.

6) *Direct Renin Inhibitors*

Obat ini menghambat aktivitas renin, yang mengurangi konversi angiotensinogen menjadi *angiotensin I,* sehingga menurunkan produksi *angiotensin II* dan menurunkan tekanan darah.

7) *Aldosterone Blockers*

Aldosterone Blockers menghambat efek aldosteron pada ginjal, yang mengurangi retensi natrium dan air, serta meningkatkan ekskresi kalium, sehingga menurunkan tekanan darah.

b. Terapi Nonfarmakologis

Penatalaksanaan nonfarmakologis menjadi alternatif yang menarik karena manfaatnya yang signifikan dan efek samping yang minimal. Terapi komplementer bertujuan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Indonesia, contohnya dengan memberikan jus timun, jus tomat, dan berbagai jenis buah serta sayuran tertentu. Penggunaan terapi komplementer ini dianggap sangat efektif dalam penurunan tekanan darah pada lansia (Verma *et al*., 2021).

Berbagai metode terapi komplementer seperti terapi tawa, pernapasan dalam, konsumsi rebusan daun sirih dan alpukat, terapi akupunktur, meditasi, yoga, pijat kaki, mendengarkan musik klasik, hipnosis, terapi SEFT, EFT, relaksasi otot progresif, pijat refleksi, *dance movement therapy*, hidroterapi, dan terapi akupresur. menunjukkan dampak yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah Selain itu, memperbaiki berbagai aspek gaya hidup juga dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi Namun, terapi Akupresur dan *Emotional Freedom Techniques* (EFT) terbukti lebih efektif dalam membantu penurunan tekanan darah pada lansia dibandingkan dengan terapi komplementer lainnya (Putri & Mazarina, 2022).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

C. Terapi Akupresur

1. Definisi Terapi Akupresur

Terapi Akupresur merupakan bentuk pengobatan alternatif dari China dan merupakan terapi komplementer yang menggunakan cara mengetuk pada titik-titik akupuntur. Cara ini memiliki tujuan yang serupa dengan akupunktur yang memakai jarum, akupresur menggunakan jari-jari tangan untuk mengetuk dan memberikan tekanan pada titik akupuntur (Hmwe *et al*., 2020).

Terapi akupresur adalah salah satu jenis fisioterapi yang melibatkan pemijatan dan rangsangan pada titik-titik tertentu di tubuh. Prosedur ini dilakukan dengan memberikan tekanan atau getaran secara berkala selama 15–20 detik (Aminuddin, Sudarman, & Syakib, 2020). Metode ini dianggap efektif dan cukup aman karena bersifat non-invasif serta tidak menyebabkan cedera pada kulit (Purwitasari *et al*., 2021).

Titik terapi akupresur mempunyai berbagai titik yang tersebar di seluruh tubuh. Dalam penelitian sebelumnya, beberapa lokasi titik akupresur telah dijelaskan untuk penderita hipertensi termasuk titik *Yongquan* (KV1), *Taichong* (LR3), *Hegu* (LI4), *Neiguan* (PC6), *Jian Jing* (GB21), *Feng Chi* (GB20), dan *Bai Hui* (GV20) (Majid & Rini, 2016).

2. Manfaat Terapi Akupresur

Manfaat terapi akupresur meliputi pengelolaan stres, mengurangi ketegangan saraf, meningkatkan relaksasi tubuh, serta memperbaiki sirkulasi darah untuk memperlancar oksigenasi ke jaringan. Teknik ini sangat efektif dalam mengatasi insomnia dengan memijat titik-titik yang berhubungan dengan hipertensi menggunakan jari. Pijatan akupresur pada titik tertentu dapat memperlancar aliran darah, mengurangi kejang otot, dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, efek setelah terapi akupresur juga mendorong aliran energi dalam tubuh yang berfungsi untuk mengaktifkan hormon-hormon yang yang menimbulkan rasa nyaman dan relaksasi selama terapi (Kamelia *et al*., 2021).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

3. Mekanisme Kerja Terapi Akupresur

Mekanisme kerja terapi akupresur melibatkan pemberian rangsangan pada sel saraf sensorik di sekitar wilayah titik akupresur yang kemudian diteruskan ke *medula spinalis*, *mesensefalon*, dan kompleks *hipotalamus-pituitari*. Aktivasi dari wilayah ini menyebabkan pelepasan hormon endorfin yang memberikan rasa tenang dan nyaman pada pasien. Selain itu, akupresur meningkatkan pelepasan histamin, yang bertanggung jawab atas vasodilatasi pembuluh darah. sehingga meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah.

Titik-titik akupresur yang diintervensi termasuk Titik *Yongquan* (KV1), *Taichong* (LR3), *Hegu* (LI4), *Neiguan* (PC6), *Jian Jing* (GB21), *Feng Chi* (GB20), dan *Bai Hui* (GV20). Stimulasi pada titik-titik ini diyakini dapat memperkuat fungsi organ, mengoptimalkan aliran energi dalam tubuh, dan mengurangi stres emosional, yang semuanya berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Wang L Y & Wang C H, 2018).

Dengan dasar ini, terapi akupresur tidak hanya menurunkan tekanan darah melalui mekanisme fisik, tetapi juga memberikan efek psikologis positif yang penting bagi kesejahteraan lansia. Oleh karena itu, akupresur dianggap sebagai metode pengobatan yang efektif, dan non farmakologis untuk mengelola hipertensi pada populasi lanjut usia, terutama bagi mereka yang khawatir tentang efek samping obat-obatan konvensional (Wang L Y & Wang C H, 2018).

4. Prosedur Terapi Akupresur

Terapi akupresur dilakukan dengan memberikan tekanan dan pijatan pada titik-titik akupunktur yang telah ditentukan, seperti Titik *Yongquan* (KV1), *Taichong* (LR3), *Hegu* (LI4), *Neiguan* (PC6), *Jian Jing* (GB21), *Feng Chi* (GB20), dan *Bai Hui* (GV20). Setiap sesi terapi dilaksanakan 15-20 detik setiap titik, sebanyak tiga kali dalam seminggu selama 3 minggu.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu



Gambar 2.1 Titik akupresur sumber : (Majid & Rini, 2016).

Keterangan :

1. Titik *Yongquan* (KV1), Titik nomor 1, 2, dan 3 terletak di telapak kaki kanan dan kiri
2. Titik *Taichong* (LR3), Titik nomor 4 terletak di antara tulang jempol dan telunjuk jari kaki kanan serta kiri.
3. Titik *Hegu* (LI4), Titik nomor 5 terletak di antara jari telunjuk dan ibu jari di kedua tangan kanan dan kiri.
4. Titik *Neiguan* (PC6), Titik nomor 6 berada dua Jari berada di bawah pergelangan tangan kanan dan kiri.
5. Titik *Jian Jing* (GB21), Titik nomor 7 dan 8 terletak di bagian pundak kanan dan kiri
6. Titik *Feng Chi* (GB20), Titik nomor 9 dan 10 terletak di cekungan pada bagian bawah tulang tengkorak belakang
7. Titik *Bai Hui* (GV20), Titik nomor 11 terletak tepat di puncak kepala.

Proses dimulai dengan pasien dalam posisi duduk atau berbaring dengan nyaman, lalu terapis menggunakan ujung jari untuk memberikan tekanan lembut tetapi mantap pada titik-titik tersebut selama 15-20 detik. Tekanan ini dimaksudkan untuk menstimulasi sel saraf sensorik di sekitar titik-titik akupresur yang kemudian diteruskan ke medula *spinalis, mesensefalon*, dan kompleks *pituitari-hipotalamus*.Aktivasi ini merangsang pelepasan hormon *endorfin*, yang membuat pasien merasa nyaman dan tenang. Selain itu, stimulasi ini juga mendorong pelepasan histamin yang mengakibatkan vasodilatasi pada pembuluh darah, yang berkontribusi dalam penurunan tekanan darah. Prosedur ini bertujuan untuk mengatasi hipertensi pada lansia dengan metode yang lebih aman, mudah, dan ekonomis tanpa efek samping obat-obatan (Majid & Rini, 2016).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

D. Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT)

1. Definisi Terapi EFT

Terapi EFT yang termasuk dalam teknik relaksasi, yang merupakan salah satu *"bentuk mind body therapy"* dalam kategori keperawatan komplementer dan alternatif, EFT menggabungkan sistem energi tubuh. Prinsip kerja EFT mirip dengan akupunktur dan akupresur, yang ketiganya menargetkan titik-titik penting sepanjang 9 jalur energi (*energy meridian*) tubuh. Perbedaannya terletak pada teknik yang digunakan. (Austrianti, rifka; Andayani, 2021).

2. Manfaat Terapi EFT

Metode EFT memberikan beberapa manfaat utama yang signifikan dalam mengelola stres dan kesejahteraan mental. Salah satu manfaat utamanya adalah reduksi stres, Selain itu, EFT berfungsi untuk menghilangkan energi negatif yang bisa memicu kecemasan, ketakutan, dan stres, sehingga individu merasa lebih tenang dan terkendali. Teknik ini juga merupakan *self-help* yang mudah dipelajari dan dapat dilakukan secara mandiri oleh siapa saja, membuatnya praktis untuk mengelola stres tanpa perlu bantuan profesional. Selain itu, EFT adalah metode non invasif yang tidak memerlukan alat khusus atau intervensi medis, menjadikannya alternatif yang aman dan mudah diakses bagi mereka yang mencari cara untuk mengelola stres secara alami (Roziika *et al*., 2021).

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Terapi EFT untuk hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan cara merangsang produksi hormon kortisol, yang kemudian mempengaruhi saraf untuk mengurangi kadar hormon *adrenalin* dan akhirnya menurunkan kadar hormon *epinefrin* (Isworo, Anam, dan Indrawati, 2019). Dengan demikian, terapi EFT ini efektif jika dipadukan dengan pengobatan farmakologis untuk menjaga pengendalian tekanan darah dan mengurangi kecemasan (Purwitasari *et al*., 2021).

3. Mekanisme Kerja Terapi EFT

EFT adalah terapi psikologis alternatif yang menggabungkan tapping dengan prinsip elemen terapi kognitif untuk membantu mengatasi stres, kecemasan, dan berbagai masalah emosional. Mekanisme kerja EFT didasarkan pada kombinasi stimulasi fisik melalui mengetuk pada titik-titik meridian yang spesifik di tubuh dan penyesuaian kognitif melalui pernyataan afirmatif. EFT beroperasi pada premis bahwa emosi negatif dan stres terjebak dalam jalur energi tubuh, yang dapat memicu respons fisik dan emosional yang berlebihan. Dengan mengetuk lembut titik-titik meridian, seperti di wajah, tangan, dan tubuh, EFT menargetkan sistem saraf otonom untuk menenangkan respons stres dan mengembalikan keseimbangan energi dalam tubuh (Smith & Lee 2020).

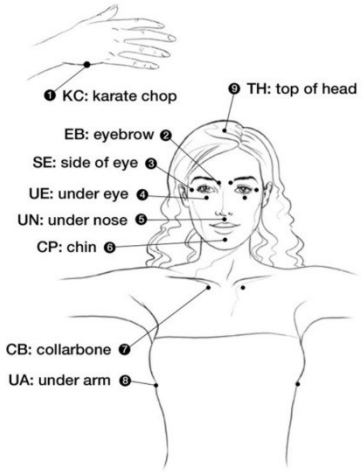
Stimulasi titik-titik ini dikatakan mengurangi aktivitas di wilayah otak yang terkait dengan respon emosional, seperti amigdala, yang bertanggung jawab atas reaksi "*fight or flight*" (respon melawan atau lari) terhadap stres. Selain itu, EFT dapat memodulasi pelepasan hormon stres seperti kortisol, yang diketahui berperan dalam tekanan darah tinggi dan kecemasan. Dengan menurunkan kadar kortisol, EFT menciptakan keadaan relaksasi fisiologis yang dapat mengurangi tekanan darah dan memperbaiki kesehatan secara keseluruhan. Penekanan pada afirmasi positif selama sesi EFT juga membantu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, mendukung perubahan pola pikir yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional. Secara keseluruhan, EFT menawarkan pendekatan holistik untuk mengatasi tekanan emosional dan fisik, memungkinkan individu untuk melepaskan stres yang terakumulasi dan mencapai keadaan keseimbangan mental dan fisik yang lebih baik (Smith & Lee 2020).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

4. Prosedur Terapi EFT

Prosedur EFT dimulai dari teknik tapping, yaitu mengetuk titik meridian tubuh. Setiap sesi terapi EFT berlangsung selama 30 hingga 45 menit dan dilakukan 3 kali per minggu selama tiga minggu berturut-turut. Proses tapping melibatkan dua fase: fase pertama dilakukan pada sisi luar tangan, sedangkan fase kedua dikepala mencakup 6 titk, dilanjutkan Di bawah tulang selangka dan Sekitar 10 cm di bawah ketiak (Smith & Lee 2020).

Keterangan :



1. Titik Karate (*Karate Chop Point*): Bagian luar tangan di bawah jari kelingking.
2. Titik Atas Kepala (*Top of the Head*): Bagian tengah di atas kepala.
3. Titik Alis (*Eyebrow Point*): Di awal alis dekat hidung.
4. Titik Samping Mata (*Side of the Eye*): Pada tulang di bagian samping mata
5. Titik Bawah Mata (*Under the Eye*): Di tulang pipi.
6. Titik Bawah Hidung (*Under the Nose*): Di antara hidung dan bibir atas.
7. Titik Dagu (*Chin Point*): Di tengah dagu.
8. Titik Tulang Selangka (*Collarbone Point*): Di bawah tulang selangka.
9. Titik Bawah Lengan *(Under the Arm*): Sekitar 10 cm di bawah ketiak.

E. Mekanisme Fisiologis Pengaruh Kombinasi Akupresur *dan Emotional Freedoom Technique* (EFT) terhadap Penurunan Tekanan Darah

Akupresur adalah sebuah metode pengobatan alternatif dari China yang telah diadopsi oleh berbagai kebudayaan, termasuk Indonesia. Cara ini mengunakan tekanan pada titik-titik akupunktur tertentu di tubuh menggunakan jari-jari tangan. Titik-titik akupresur yang sering digunakan dalam penelitian termasuk Titik *Yongquan* (KV1), *Taichong* (LR3), *Hegu* (LI4), *Neiguan* (PC6), *Jian Jing* (GB21), *Feng Chi* (GB20), dan *Bai Hui* (GV20). Stimulasi pada titik-titik ini dipercaya dapat merangsang aliran energi dalam tubuh, yang dikenal sebagai *Qi*, untuk mengaktifkan hormon yang menghasilkan efek relaksasi dan nyaman (Aditya *et al*., 2020)

Secara fisiologis, akupresur dapat memengaruhi sistem saraf otonom, khususnya dengan merangsang sistem parasimpatik yang bertanggung jawab atas respons *rest and digest*. Rangsangan ini mengakibatkan vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, yang pada akhirnya memiliki kemampuan untuk mengurangi tekanan darah. Selain itu, akupresur juga dapat meningkatkan produksi endorfin dan mengurangi pelepasan hormon stres seperti kortisol, yang berperan penting dalam mengurangi tekanan darah (Purwitasari *et al*., 2021)

EFT di sisi lain, adalah teknik terapi yang menggabungkan aspek *energy psychology* dengan metode tapping atau mengetuk titik-titik tertentu di tubuh yang berkaitan dengan sistem energi. EFT bekerja dengan menurunkan tingkat stres psikologis yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Teknik tapping pada EFT merangsang titik-titik meridian di tubuh, yang mirip dengan titik-titik akupresur, namun dengan fokus lebih pada aspek emosional dan kognitif (Purwitasari *et al*., 2021).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

EFT dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme pengurangan hormon kortisol dan adrenalin, yang jika berlebihan dapat menyebabkan pembuluh darah menyempit atau vasokonstriksi. Penurunan hormon-hormon ini juga mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, yang memiliki peran dalam memicu respons *fight or flight*. Dengan menurunkan aktivitas simpatis, EFT membantu dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Isworo, Anam, & Indrawati, 2019).

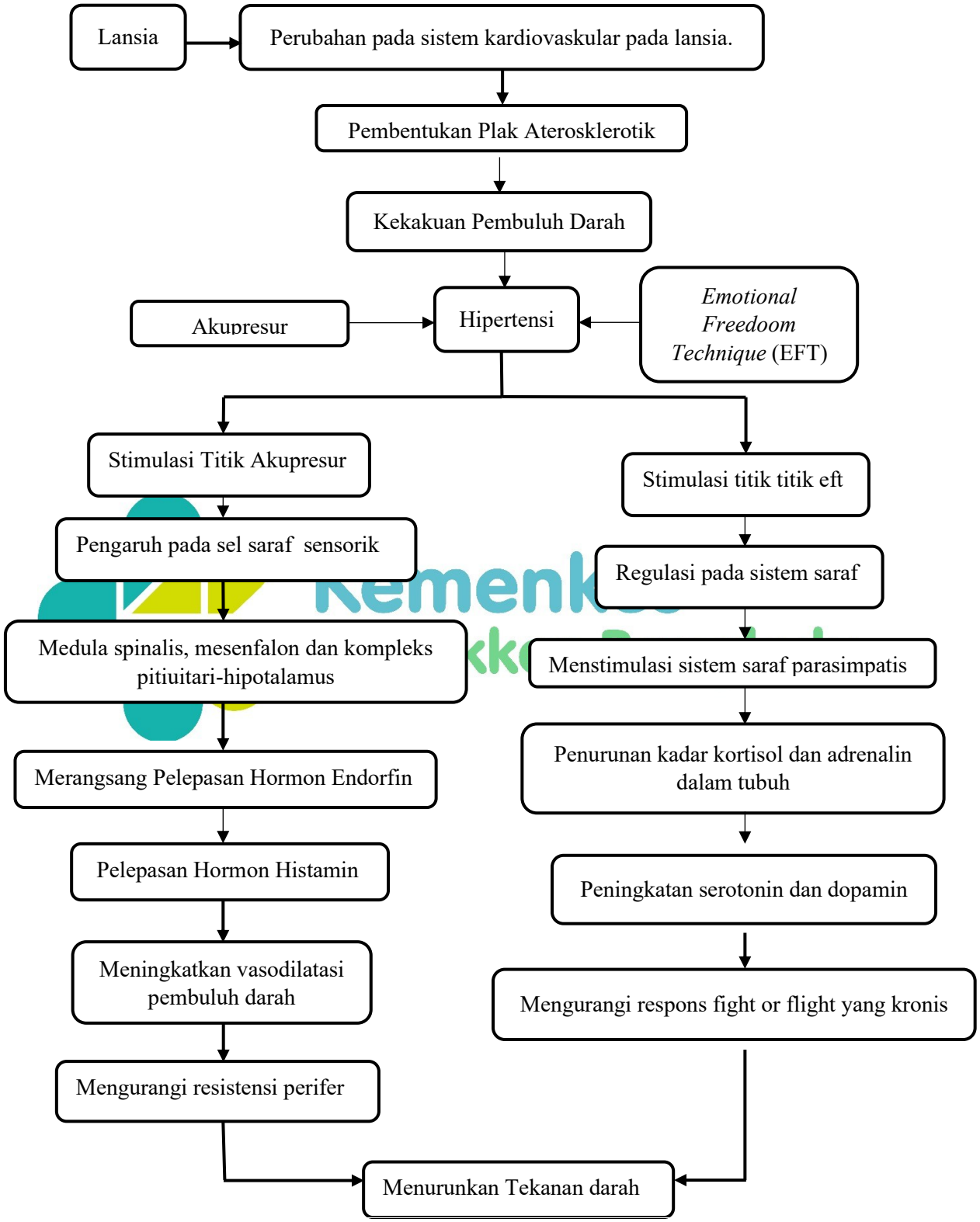
Kombinasi Akupresur dan EFT menawarkan pendekatan yang holistik dalam menurunkan tekanan darah. Akupresur, dengan fokus pada aspek fisik dan stimulasi energi tubuh, bekerja bersama EFT yang menargetkan komponen emosional dan kognitif. Efek sinergis dari kedua terapi ini menciptakan keseimbangan yang lebih baik antara sistem saraf simpatis dan parasimpatik, serta mengurangi stres yang sering menjadi penyebab utama hipertensi (Purwitasari *et al*., 2021).

Stimulasi pada titik-titik tubuh melalui akupresur dan EFT tidak hanya mempengaruhi aspek fisiologis seperti aliran darah dan tekanan darah, tetapi juga memberikan manfaat psikologis, seperti rasa nyaman dan relaksasi yang mendalam. Ini menjadikan kombinasi terapi ini efektif dalam mengelola tekanan darah, terutama pada lansia yang sering mengalami hipertensi akibat stres dan kecemasan terkait komorbiditas (Rancour & Harbottle, 2019).

Secara keseluruhan, kombinasi akupresur dan EFT bekerja melalui mekanisme pengurangan stres, pengaturan hormon, dan stimulasi sistem saraf otonom, yang semuanya berkontribusi pada penurunan tekanan darah yang cukup besar (Purwitasari *et al*., 2021).

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

F. Kerangka Teori



G. Pengaruh Terapi

Tabel 2.2 Pengaruh Terapi

N0	Penulis	Judul Penelitian	Sampel	Hasil
1	Yudi Abdul Majid Puji Setya Rini	”Terapi akupresur dapat memberikan efek menenangkan dan rasa nyaman serta berperan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia”	32 responden	• Rerata tekanan darah *pre* intervensi : 157,50/96,69 mmHg • Rerata tekanan darah *post* intervensi: 147,81/ 87,94 mmHg
2	Sumarn Sumarni, Lili Lutfia, Nadya Alifah Putri, Chusnul Chotimah, Rubyatna Eka Yulianti	”Metode akupresur untuk mengurangi tekanan darah tinggi pada orang tua”	10 responden	• Rerata tekanan darah *pre* Intervensi: 152.35/97.65 mmHg • Rerata tekanan darah *post* intervensi: 140.74/90.59 mmHg
3	Rikayoni, Dian Rahmi	“Edukasi dan pendampingan dalam aplikasi terapi EFT untuk menurunkan tekanan darah pada orang tua dengan hipertensi di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin”	30 responden	• Rerata tekanan darah *pre* intervensi: 150,67/89,33 mmHg, • Rerata tekanan darah *post* intervensi: 135,33/78,00 mmHg
4	Teti, Paulus Subiyanto	“*Emotional Freedom Techniques* dapat Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi"	30 responden	• Rerata tekanan darah *pre* Intervensi: 152,00/ 96,69 mmHg • Rerata tekanan darah *post* Intervensi: 130,67/86.80 mmHg
5	Atyanti Isworo, Akhyarul Anam, Nur Indrawati	" Efek Terapi Emotional Freedom Technique terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi”	32 Responden	• Rerata tekanan darah pre Intervensi: 159.93 /98.62 mmHg • Rerata tekanan darah post Intervensi: 152.18 /97.98 mmHg

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu