



Penerapan Terapi Akupresure Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi Melalui Aplikasi Teori Jean Watson Di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu

Nola Windiah¹⁾; Dilfera Hermiati²⁾

^{1,2)} Fakultas Ilmu Kesehatan/Jurusan Kebidanan, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

¹ e-mail: nolawindah@gmail.com, ² Dilfera88@unived.ac.id

Received [06-11-2025] Revised [08-12-2025] Accepted [11-12-2025]

Abstract. Hypertension is a condition in which systolic blood pressure exceeds 120 mmHg and diastolic pressure exceeds 80 mmHg. The purpose of this study is to apply acupressure therapy to reduce headaches in hypertensive patients through the application of Jean Watson's theory at the Lingkar Timur Community Health Center Bengkulu City in 2025.

Keywords: *Acupressure, Hypertension, Pain, Jean Watson.*

Abstrak. Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastole lebih dari 80 mmHg. Tujuan dari penelitian ini adalah peneliti mampu menerapkan terapi akupresure terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi melalui aplikasi teori Jean Watson di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025.

Kata Kunci: *Akupresure, Hipertensi, Nyeri, Jean Watson.*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) memperkirakan prevalensi hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023 dan dua pertiga diantaranya berada di negara miskin dan berkembang. Jumlah penyandang hipertensi akan terus bertambah seiring waktu dan diperkirakan jumlahnya akan mencapai 1.5 miliar penduduk dunia pada tahun 2025 (WHO, 2023).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastole lebih dari 80 mmHg (Ludiana dkk, 2023).

Nyeri adalah manifestasi klinis yang sering dialami oleh penderita hipertensi. Nyeri dirasakan akibat rangsangan sensorik dan emosional individu, bersifat subjektif. Oleh karena itu, penting bagi pasien dan keluarganya untuk mendapatkan informasi dari tenaga medis mengenai terapi non farmakologis yang dapat membantu mengurangi skala nyeri akibat hipertensi. Salah satu jenis nyeri yang sering dialami adalah nyeri kepala, yang dapat terasa berat di area tengkuk belakang (Kurniyanti dkk, 2024).

Akupresure adalah suatu tindakan pengobatan tradisional yang dilakukan dengan cara menekan titik-titik akupresure menggunakan jari atau benda tumpul yang tidak melukai tubuh. Kelebihan dari akupresure ini lebih rendah resiko efek samping, mudah dilakukan dan dipelajari, bermanfaat untuk menghilangkan nyeri dan relaksasi. Akupresure telah terbukti sebanding dengan ibuprofen (Indriyani dkk, 2024).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah studi kasus (case study) dengan pendekatan asuhan keperawatan menggunakan teori Jean Watson. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan terapi Akupresure terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi Melalui Aplikasi Teori Jean Watson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengkajian

Berdasarkan hasil pengkajian didapat pasien mengatakan keluhan utamanya responden 1 klien mengatakan sakit kepala dan tengkuk terasa berat dan kaku. Tekanan darah 160/100 mmHg, Nadi 89x/menit, pernapasan 24x/menit, suhu 36,5 C. Responden 2 klien mengeluh kepala pusing dan tengkuk terasa tegang dan kaku. Didapatkan tekanan darah 160/90 mmHg, nadi 88x/menit, pernapasan 23x/menit, suhu 37 C. kedua klien mengalami hipertensi karena adanya peningkatan tekanan darah normal yaitu 140/90 mmHg.

Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan merupakan suatu penilaian klinis mengenai respon klien terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialami baik yang berlangsung actual maupun potensial. Diagnose keperawatan bertujuan untuk mengidentifikasi respon klien individu, keluarga, dan komunikasi terhadap situasi yang berkaitan dengan kesehatan (PPNI, 2017).

Intervensi Keperawatan

Berdasarkan penerapan intervensi keperawatan pada Jean Watson lebih mengacu kepada 10 kreatif factor dan mengedepankan perilaku caring perawat dalam merencanakan keperawatan. Sedangkan pada aspek umum perencanaan keperawatan dilakukan mengacu kepada kebutuhan Maslow.

Implementasi Keperawatan

Pada pelaksanaan tindakan keperawatan pada klien seluruh rencana tindakan dapat diaplikasikan dengan baik dan tidak ada masalah yang berarti. Karena banyak hal yang mendukung dalam pelaksanaan asuhan keperawatan ini.

Evaluasi

Evaluasi merupakan tahap akhir dari proses keperawatan yang digunakan untuk menentukan seberapa baik rencana keperawatan bekerja dengan menunjukkan respon pasien dan kriteria hasil yang telah ditetapkan.

Pembahasan

Pada pengkajian menggunakan aplikasi teori Jean Watson ditemukan masalah pada pasien yaitu responden 1 mengatakan kurang nyaman dengan penyakitnya karena merasa nyeri seperti ditusuk jarum dan hilang timbul. Responden 1 mengatakan ingin cepat sembuh dari keadaan yang dirasakan saat ini Ny. A tampak sesekali meringis menahan nyeri, skala nyeri 7. Ny. A terlihat lemah, tidak banyak melakukan aktivitas. Responden 2 mengatakan kurang nyaman dengan penyakitnya karena merasa nyeri. Responden 2 mengatakan ingin cepat sembuh dari keadaan yang dirasakan saat ini Ny. E tampak sesekali meringis menahan nyeri, skala nyeri 6 Ny. E terlihat lemah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan terapi akupresure terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi melalui aplikasi teori Watson di wilayah kerja puskesmas lingkar timur kota Bengkulu tahun 2025 maka dapat ditarik uraian kesimpulan sebagai berikut.

1. Pengakjian

Pada pengkajian data tidak terfokus langsung dengan keadaan pasien sesungguhnya, pengkajian hanya berfokus pada kebutuhan dasar pasien berdasarkan 4 item komponen pengkajian menurut Jean Watson. Dengan hasil pengkajian yang paling menonjol Ny A responden 1 mengatakan sakit kepala dan tengkuk terasa berat dan kaku dengan skala nyeri 7. Ny. E mengeluh kepala pusing dan tengkuk terasa tegang dan kaku dengan skala nyeri 6.

2. Diagnosa keperawatan

Diagnose keperawatan yang diangkat adalah keadaan dominan menggambarkan masalah yang ada pasien mengacu kepada hasil pengkajian serta keadaan pasien setelah dilakukan pengkajian. Berdasarkan analisis data dapat dirumuskan diagnosa keperawatan yaitu : Nyeri kronis berhubungan dengan tekanan emosional ditandai dengan mengeluh nyeri, tekanan darah meningkat.

3. Intervensi keperawatan

Intervensi keperawatan pada diagnose nyeri kronis pada responden 1 dan 2 yaitu pengkajian PQRST, identifikasi pengetahuan tentang nyeri, monitor keberhasilan terapi yang diberikan (pemberian terapi akupresure). Terapi nonfarmakologi yaitu dengan pemberian terapi akupresure yang dilakukan 1x sehari selama 3 hari. Sesuai dengan tujuan dari kriteria hasil bahwa selama 3 hari pemberian asuhan keperawatan, diharapkan nyeri berkurang, tengkuk tidak lagi kaku dan berat.

4. Implementasi keperawatan

Respon hasil dari penatalaksanaan implementasi terapi akupresure menunjukkan nyeri dari yang dialami klien mengalami penurunan setiap harinya, namun pada hari pertama belum ada perubahan terhadap skala nyeri, tetapi pada hari kedua sampai ketiga skala mengalami penurunan walaupun sedikit-sedikit. Pada responden 1 skala nyeri yang awalnya skala 7 menjadi skala 2 dan responden 2 dari skala nyeri 6 menjadi skala 2 setelah dilakukan pemberian terapi akupresure. Klien juga mengatakan tengkuknya tidak lagi terasa kaku dan lebih nyaman. Terapi akupresure bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah dengan cara melakukan penekanan pada titik-titik tertentu sehingga nyeri kepala yang dirasakan klien dapat berkurang.

5. Evaluasi

Berdasarkan implementasi yang dilakukan selama 3 hari, kriteria hasil yang diinginkan adalah nyeri kepala akibat hipertensi dapat ditangani. Berdasarkan data subjektif responden 1 mengatakan nyeri kepala yang dirasakan sudah berkurang, tengkuk tidak lagi terasa berat. Dan data objektif didapatkan hasil klien tampak rileks dan tidak meringis lagi, skala nyeri 2, TD: 130/80 mmHg RR:23x/menit, N:100x/menit, S: 36°C. Data subjektif responden 2 yaitu klien mengatakan nyeri kepala sudah berkurang, tengkuk tidak lagi terasa kaku, dan data objektif hasilnya ekspresi wajah klien tampak tidak meringis lagi, skala nyeri 2, TD: 130/80 mmHg, RR: 24x/menit, N: 96x/menit, S: 37°C. pengetahuan klien tentang penyakitnya meningkat, klien sudah membatasi mengkonsumsi makanan yang bias memperburuk hipertensinya, klien sudah bias meminta bantuan anaknya atau anggota keluarga yang lain untuk melakukan terapi akupresure dengan titik-titik tertentu secara mandiri untuk menurunkan nyeri kepala dan tengkuknya dan masalah nyeri teratasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Wulandari, Senja Atika Sari, Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Tekanan darah Pada pasien Hipertensi Di RSUD Jendral Ahmad yani Kota Metro Tahun 2022. ISSN: 2807-3469
- Cindy Kinanti Rahmayani Lasso. (2023). Faktor hambatan Dalam Akses Pelayanan Kesehatan Pada Puskesmas Di Indonesia: *Scoping Review* Volume 13 Nomor 4.
- Fitri Tambunan, F., Nurmawati, Rapiq Rahayu, P., Sari, P., & Indah Sari, S. (2021). Buku Saku Hipertensi. Medan: CV Pusdikra Mira Jaya
- Gina Octavianie, Nina, Judika Pakpaham, T Maspupah, T Debora, (2021). Promosi kesehatan hipertensi Pada usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut Rt 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor.
- Indriyani, Siska Iskandar, Marita Sari, Nengke Puspita Sari, Sutri Yani, Dimas Dewa Darma, Liza Putri. (2024). Pemeriksaan Kesehatan, Pemberian Terapi AKpressure dan Edukasi Upaya Penatalaksanaan pad Pasien Hipertensi. ISSN 2963-0509
- Julianty Pradono. (2020). Hipertensi Pembunuh Terselubung Di Indonesia. ISBN 978-602-373-181-7
- Mizam Ari Kurniyanti. (2024). Efektivitas Pijat Akupresure terhadap Nyeri Kepala Lansia Dengan Hipertensi. Vol.12 No.3.
- Muhammad Deri Ramadhan, Tonika Tohri, Eny Kusmiran. (2024). Pengaruh Online Journal Club Terhadap Pengangkatan Pengetahuan Mahasiswa keperawatan Tentang *Evidence-Based Practice* (EBP) Vol.10 No.2
- Ni Putu Oka Pramiyanti, P Wira Kusuma Putra, N.P Dita Wulandari. (2024). Pengaruh Akupresure Terhadap Nyeri Kepala dan tekanan darah penderita hipertensi di Rumah Sakit Ari Canti Gianyar. Vol.6 No.
- Nur Dina Kamelia, Anita Dwi Ariyani, Rudianto, (2021). Terapi Akupresure Pada tekanan darah Penderita Hipertensi Studi Literatur. *Nursing Information Journal*
- Nurhidayat, Saiful. (2015). Asuhan Keperawatan Pada pasien Hipertensi Dengan pendekatan Riset. Ponorogo. UNMUH Ponorogo
- PPNI (2018). Standar Intervensi keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi I. " Jakarta: DPP PPNI
- PPNI Tim Pokja SDKI (2017) "*Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Edisi I.* "Jakarta selatan: DPP: Dewan Pengurus Pusat
- PPNI Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2019. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia.* Jakarta : DewanPengrus
- Rinezia Rinza Farizal, Irna Nursanti. (2024). Philosophis teori Konsep keperawatan jean Watson " Caring" Vol.2 No.1
- Siti, A. (2017). Manajemen Nyeri pada Lansia dengan Pendekatan Non-Farmakologi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1), 179–182.
- Sri Haryani, Misniarti. (2020). Efektifitas Akupresure dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas.
- Survey kesehatan Indonesia. (2023). Kemenkes BKPK
- Tisna Astanti. (2025). Ttudi Kasus Analisis Asuhan keperawatan Pasien Hipertensi Pada masalah keperawatan Nyeri Akut Dengan Kombinasi Pemberian Back Massage Dan terapi Akupresure. ISSN 3031-0407.
- Vonny Polopadang, Nur Hidayah. (2019). Proses keperawatan Pendekatan Teori dan Praktik ISBN: 978-602-60351-8-9
- Watson, J. (2004). *Illuminating the spiritual journey: Jean Watson tells her story.* In P. Burkhardt & M.G. Nagai-Jacson (ED), *Spirituality: living our connectedness*
- World Health Organization. (2023). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higea>