



UNIVERSITAS
INDONESIA



Penggunaan Akupresur untuk Komplikasi Hipertensi pada Otak

Persembahan dari :

Poliklinik Akupunktur Medik RSCM

Lantai 3 Gedung URJT

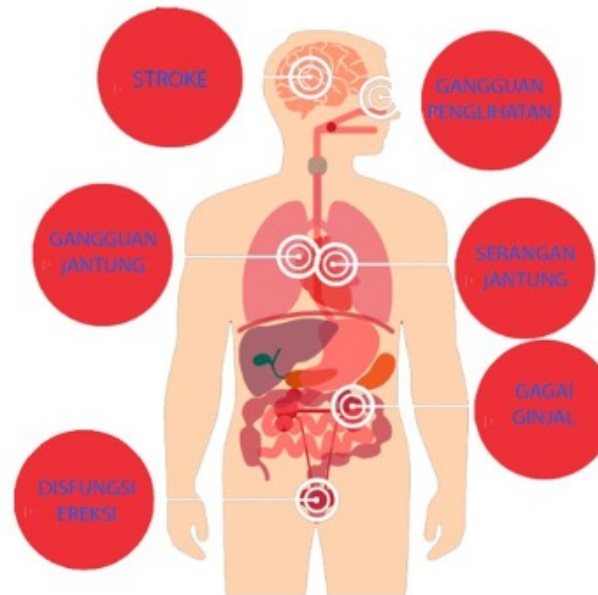
Jln. Pangeran Diponegoro no. 71

Telp : 021 – 3918470



Hipertensi dijuluki sebagai pembunuh senyap karena tidak semua penderita menyadari penyakit yang dideritanya.¹

Hipertensi menjadi ancaman kesehatan karena potensinya yang mampu mengakibatkan kondisi komplikasi :²



Faktor-faktor risiko hipertensi seperti umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, tempat tinggal, perilaku merokok, konsumsi alkohol, konsumsi sayur dan buah, konsumsi kafein, dan aktifitas fisik.¹

Pengendalian Hipertensi bertujuan untuk mencegah dan menurunkan probabilitas kesakitan, komplikasi, dan kematian. Langkah ini dapat dikelompokkan menjadi pendekatan farmakologis dan non-farmakologis.

Pendekatan farmakologis :

Jenis obat hipertensi terdiri dari diuretic, penyekat beta, golongan penghambat Angiotensin Converting Enzyme (ACE), dan Angiotensin Receptor Blocker (ARB), golongan Calcium Channel Blockers (CCB), dan golongan anti hipertensi lain.

Pendekatan non farmakologis:

1. Perubahan perilaku dengan menghindari merokok, menghindari minuman alkohol, minuman berkafein, hindari stress, kurangi garam
2. Kosumsi makanan berimbang serat, sayur, buah
3. Meningkatkan aktifitas fisik
4. Rutin control untuk memeriksa tensi
5. Istrirahat yang cukup
6. Menjaga berat badan ideal

Salah satu cara non farmakologis yang dapat dilakukan dalam melakukan akupresur mandiri. Akupresur adalah rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanik.



Tata cara melakukan akupresur :

1. Penekanan menggunakan ibu jari tangan
2. Penekanan dilakukan selama 5 detik, dilepaskan selama 1 detik, dan diulangi sebanyak 30 kali dalam 3 menit
3. Penekanan dengan jari yang diberikan hendaknya hingga sepertiga bagian ujung kuku berwarna putih

4. Penekanan diatas dilakukan pada



A. LR3 pada punggung kaki pada sebelum pertemuan antara ibu jari dan jari kedua

B. KI3 pada sisi dalam pergelangan kaki, pertengahan mata kaki dengan batas belakang



5. Lakukan penekanan pada kaki kanan dan kaki kiri

Cara kerja

Efek antihipertensi dari perangsangan akupresur pada di LR3 dan KI3 dengan menginduksi aktivitas korteks prefrontal, melalui nukleus dorsomedial talamus, dikombinasikan dengan regulasi cerebellum yang kemudian akan mengatur tensi darah. Korteks insular merespons dari pengaturan tensi dari daerah korteks serebral. Korteks insular secara langsung merangsang nukleus amigdala sentral melalui glutamat, dan terlibat dalam hipertensi yang disebabkan oleh stress. Parasympathetic gyrus adalah salah satu komponennya dari sistem limbik, dan aktivitas sarafnya dapat berpartisipasi dalam regulasi tensi darah.⁵



Referensi

1. Batlibanques. Riset Kesehatan Dasar [Internet]. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2019 [cited 2022 Feb 22]. Available from: http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesdas_2019.pdf
2. Mollohan M. The Silent Killer: Hypertension [Internet]. HubPages. [cited 2022 Feb 21]. Available from: <https://discover.hubpages.com/health/The-Silent-Killer-Hypertension>
3. Pencegahan dan pengendalian Hipertensi, mengurangi risiko Hipertensi [Internet]. Direktorat P2PTM. [cited 2022 Feb 21]. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi-mengurangi-risiko-hipertensi>
4. Kemkes M. Mediakom Kemkes - Akupresur dan Manfaatnya untuk Tubuh [Internet]. MEDIKOM KEMKES. [cited 2022 Feb 21]. Available from: <https://mediakom.kemkes.go.id/>
5. Zhang J, Lyu T, Yang Y, Wang Y, Zheng Y, Qu S, et al. Acupuncture and targeted action on cerebral regions related to blood pressure regulation: a resting state functional magnetic resonance imaging study. *Acupunct Med.* 2021 Feb 1;39(1):53–63

Jadwal poliklinik Akupunktur :

Setiap hari Senin – Jumat

Pukul 08.00 – 12.00

<https://akupunkturmedikskuirscm.com>