

PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS III DENPASAR UTARA

I Putu Asmara Putra¹, Sang Ayu Ketut Candra Wati², Ni Desak Made Ari Dwi Jayanti³
asmaraputra204@gmail.com¹, candrawati@stikeswiramedika.ac.id², djdesak@gmail.com³

Stikes Wiramedika

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama pada lansia yang meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke dan gagal jantung. Di wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara, tercatat prevalensi hipertensi yang tinggi mencapai 9.941 kasus. Diperlukan intervensi non-farmakologis yang aman dan mandiri, seperti terapi akupresur, untuk membantu mengontrol tekanan darah pada kelompok ini. Tujuan: Menganalisis pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi. Metode: Penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest–Posttest dengan teknik purposive sampling terhadap 10 responden lansia hipertensi. Intervensi akupresur diberikan satu kali seminggu selama 15 menit selama empat minggu pada tujuh titik meridian: GB20, GV20, LI11, LI4, ST36, LR3, dan HT7. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi, sphygmomanometer, dan stetoskop. Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil: Terdapat penurunan rerata tekanan darah sistolik yang signifikan dari 137,70 mmHg menjadi 124,50 mmHg, serta tekanan darah diastolik dari 77,60 mmHg menjadi 70,20 mmHg setelah intervensi. Analisis statistik menunjukkan pengaruh positif terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah, yang bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis untuk memicu relaksasi pembuluh darah. Kesimpulan: Terapi akupresur efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian ini merekomendasikan akupresur sebagai alternatif intervensi keperawatan komunitas yang aplikatif dan tanpa efek samping di fasilitas kesehatan tingkat pertama.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Akupresur, Tekanan Darah.

ABSTRACT

Background: Hypertension is a major health issue in the elderly that increases the risk of serious complications such as stroke and heart failure. In the working area of Puskesmas III Denpasar Utara, a high prevalence of hypertension was recorded, reaching 9,941 cases. Safe and independent non-pharmacological interventions, such as acupressure therapy, are needed to help control blood pressure in this group. Objective: To analyze the effect of acupressure therapy on reducing systolic and diastolic blood pressure in elderly patients with hypertension. Methods: This study used a One Group Pretest-Posttest design with a purposive sampling technique involving 10 elderly respondents with hypertension. The acupressure intervention was administered once a week for 15 minutes over four weeks at seven meridian points: GB20, GV20, LI11, LI4, ST36, LR3, and HT7. Research instruments included observation sheets, a sphygmomanometer, and a stethoscope. Data were analyzed using the paired sample t-test. Results: There was a significant decrease in the mean systolic blood pressure from 137.70 mmHg to 124.50 mmHg, and diastolic blood pressure from 77.60 mmHg to 70.20 mmHg after the intervention. Statistical analysis showed a positive effect of acupressure therapy on lowering blood pressure ($p\text{-value} < 0.05$), which works by stimulating the parasympathetic nervous system to trigger blood vessel relaxation. Conclusion: Acupressure therapy is effective in lowering blood pressure in elderly patients with hypertension. The results of this study recommend acupressure as an applicable community nursing intervention without side effects in primary health care facilities.

Keywords: Hypertension, Elderly, Acupressure Therapy, Blood Pressure.

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Lansia mengalami penurunan fungsi organ tubuh. Ketahanan fisik dan daya tahan menurun. Risiko penyakit kronis meningkat. Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada lansia. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg secara berulang. Kondisi ini sering terjadi tanpa gejala. Lansia sering tidak menyadari tekanan darah tinggi yang dideritanya. Hipertensi dapat menimbulkan komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal.

World Health Organization (WHO) tahun 2023 menyebutkan lebih dari 60% lansia secara global menderita hipertensi. Faktor risiko meliputi diet tinggi garam, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan stres. Asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi memerlukan pendekatan bio-psiko- sosial. Peran perawat sangat penting dalam deteksi dini, edukasi, pemantauan, dan intervensi non-farmakologis. Prevalensi hipertensi lansia di kawasan Asia Tenggara dimana salah satunya Indonesia 21,3%, Jumlah hipertensi lansia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada sekitar 7,5 juta atau sekitar 12,85% orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Menurut Riskesdas Kementerian Kesehatan (2018) bahwa Kalimantan Selatan memiliki persentase penderita hipertensi tertinggi sekitar 44,1% dan Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Bali pada tahun 2018-2019

Pravalensi di Bali yang mengalami hipertensi pra lansia 45-59 tahun yaitu 495. 166 kasus. Kota Denpasar menduduki peringkat yang ke 7 dengan prevalensi hipertensi sebesar 44.172 kasus yang mengalami hipertensi (Damayanti et al., 2020).

Berdasarkan Profil Kesehatan Denpasar Tahun 2020, hipertensi menduduki puncak sebagai penyakit dengan jumlah kasus tertinggi, mencapai posisi 175.821 kasus. Kecamatan Denpasar Utara wilayah menjadi dengan angka kejadian hipertensi tertinggi di Kota Denpasar, yakni 38.234 kasus. Dari jumlah tersebut, wilayah kerja Puskesmas 3 Denpasar Utara mencatat kasus tertinggi sebanyak 9.941 kasus. Jika tidak terkontrol dalam jangka panjang, hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan stroke. Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah sangat penting untuk mencegah dampak yang lebih serius (Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2020).

Pasien yang menderita hipertensi biasanya mengalami tanda dan gejala seperti sakit kepala parah, penglihatan kabur, telinga berdengung, kebingungan, detak jantung tidak teratur, nyeri dada, pusing, lemas, kelelahan, kesulitan bernafas, gelisah, mual atau muntah, epistaksis, darah dalam urin (hematuria), peningkatan vena jugularis dan penurunan kesadaran (Haryani & Misniarti, 2020). Komplikasi hipertensi adalah stroke trombolitik dan hemoragik, retinopati, infark miokard akut, gagal jantung, proteinuria, gagal ginjal, dan penyakit vaskular aterosklerotik (Saputra & Mulyadi, 2020). Komplikasi yang serius adalah kematian akibat sumbatan dan pecahnya pembuluh darah otak (Yanti, Mahardika & Prapti, 2019).

Jenis pengobatan hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Terapi farmakologi adalah pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. Obat yang biasa digunakan adalah kaptopril (Santoso, Susilo & Pranata, 2021). Terapi nonfarmakologi digunakan untuk menurunkan tekanan darah tanpa ketergantungan obat dan efek samping seperti akupresur (Kamelia et al., 2021). Hipertensi tidak hanya berdampak pada individu tetapi juga keluarga, kelompok dan masyarakat. Komplikasi yang terjadi nantinya akan membutuhkan penanganan yang lebih insentif sehingga biaya yang diperlukan dalam perawatan semakin besar dan menyebabkan terganggunya perekonomian keluarga (Kamelia et al., 2021).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan, namun memiliki dampak negatif seperti risiko kecanduan dan kerusakan ginjal, selain itu adapun efek samping dari terapi farmakologis seperti mual, muntah pusing, kerusakan fungsi hati, jantung dan saraf (Yasa et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi dengan terapi non farmakologi, yaitu metode pengobatan tanpa obat, seperti pemanfaatan tanaman tradisional, akupunktur, akupresur, dan bekam (Nompo, 2020). Penerapan terapi non farmakologi didukung oleh Permenkes RI No. HK.01.07/MENKES/274 tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga dan akupresur, serta Permenkes RI No. 15 Tahun 2018 tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan tradisional komplementer.

Akupresur merupakan suatu bentuk fisioterapi dengan memberikan pijatan dan stimulasi pada titik atau titik tertentu pada tubuh, dilakukan dengan cara menekan selama 15-20 detik pada setiap tempat atau titik. Penekanan dilakukan dengan ujung jari. Penekanan pada saat awal harus dilakukan dengan lembut, kemudian secara bertahap kekuatan penekanan ditambah sampai terasa sensasi yang ringan, tetapi tidak sakit, penekanan dapat dilakukan 30 detik sampai dua menit (Saputra et al., 2020). Titik akupresure untuk mengontrol tekanan darah pada titik akupoin thaicong di area proximal pertemuan tulang-tulang metatarsal I dan metatarsal II (diantara jari kaki) dan menurunkan gejala nyeri kepala pada titik SP6/Sanyinjiao yang terletak di sekitar tiga cun atau sekitar empat jari di atas mata kaki tepat di ujung tulang kering, titik jianjing atau titik GB 21 di area lekukan bahu lurus ke bawah dari daun telinga, GV 20 terletak di tempat tertinggi kepala dimana semua meridian yang bertemu, GB 20 terletak di bawah tulang oksipital antara otot sternocleidomastoid dan trapezius, LR 3 terletak di punggung kaki tepatnya di lekukan antara tulang metatarsal pertama dan kedua. (Pramiyanti et al., 2024).

Efek terapi akupresur terhadap fungsi tubuh dengan merangsang sel mast untuk memproduksi histamin, akupresur bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah, yang pada gilirannya meningkatkan relaksasi dan akhirnya menurunkan tekanan darah. Endorfin dan bahan kimia opiat endogen lainnya diproduksi oleh sistem saraf menurun. Tubuh memproduksi lebih banyak endorfin sebagai akibat dari distribusi endorfin, yang meningkatkan kadar dopamin. Sistem saraf parasimpatis berfungsi lebih baik ketika kadar hormon dopamin lebih tinggi. Sistem saraf parasimpatis mengatur aktivitas tubuh saat istirahat, penderita hipertensi bereaksi terhadap sentuhan dengan merelaksasi dan menurunkan tekanan darahnya (Sukmadi et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu melaporkan bahwa akupresur dapat menurunkan tekanan darah. Akupresur merupakan salah satu bentuk pengobatan tradisional ketrampilan dengan cara menekan titik-titik akupunktur atau jalur meridian dengan menggunakan jari atau benda tumpul dipermukaan tubuh, yang bertujuan untuk melancarkan dan menyeimbangkan aliran energy vital tubuh. Penelitian (Aminuddin et al, 2020) dengan judul Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur, dengan nilai p value = 0,000 ($\alpha < 0,05$), bedamean = 15,714 untuk sistolik dan p value=0,015 ($\alpha < 0,05$), beda mean = 11,492 untuk diastolik. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Pujiastuti & Azaria, 2019) pada penelitiannya menunjukkan bahwa penderita hipertensi sebelum dilakukan akupresur rata-rata tekanan darah (MAP) responden sebesar 129,91 mmHg, sedangkan hasil sesudah dilakukan akupresur rata-rata tekanan darah responden sebesar 94,44 mmHg. (Majid&Rini, 2021), hasil penelitian menunjukkan terjadinya penurunan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah akupresur. Perubahan rata-rata tersebut terlihat dari rata-rata tekanan darah systole sebelum (157,50 mmHg) turun menjadi (147,81 mmHg). Rata-rata tekanan darah diastole dari 96,69 mmHg turun menjadi 87,94 mmHg sesudah akupresur.

Berdasarkan hasil informasi dari penanggung jawab lansia bahwa di UPTD Puskesmas III Denpasar Utara pada 25 Agustus 2025 penyakit hipertensi menduduki peringkat 10 besar penyakit pada lansia. Hasil wawancara dari 10 lansia dengan hipertensi terkait penatalaksanaan hipertensi didapatkan (90%) penderita mengatakan hanya fokus ke obat yang didapat dari puskesmas untuk mengontrol tekanan darah dan (10%) mengatakan lansia mencari perawatan yang non farmakologi seperti terapi herbal menggunakan mentimun, air kelapa, dan jus mengkudu. Selain penatalaksanaan medis, pengelolaan hipertensi juga dilakukan program seperti senam seminggu sekali, hasil wawancara penanggung jawab lansia di UPTD Puskesmas III Denpasar Utara penatalaksanaan hipertensi dilakukan secara farmakologis yaitu program prolanis yaitu berupa senam lansia yang dilakukan setiap 2 kali dan sudah ada beberapa upaya pemberian terapi secara non farmakologi seperti akupresur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan angka dan analisis statistik dalam pengolahan datanya. Jenis penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental, karena dalam penelitian ini masih terdapat variabel luar yang dapat memengaruhi hasil penelitian, serta belum adanya variabel kontrol secara penuh.

Desain penelitian yang digunakan yaitu One Group Pretest-Posttest Design (Nursalam, 2019). Pada desain ini, hanya terdapat satu kelompok yang diberi perlakuan tanpa kelompok pembanding. Tekanan darah responden diukur sebelum diberikan intervensi (pretest) minggu pertama dan setelah dilakukan intervensi akupresur (posttest) minggu ke empat untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada pasien geriatri.

Tabel 1. Desain One Group Pretest-Posttest

	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Intervensi	O ₁	X	O ₂

Keterangan :

O₁ : Pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan perlakuan

X : Intervensi Akupresur

O₂ : Pengukuran tekanan darah setelah dilakukan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Lokasi Penelitian

Puskesmas III Denpasar Utara merupakan salah satu Puskesmas Kecamatan Denpasar Utara, yang berdiri pada tahun 1986, yang berlokasi di Jalan Ahmad Yani No. 110 Denpasar Utara, dengan wilayah kerja merupakan daerah transisi perkotaan yang terletak pada daerah dataran rendah, dengan mobilisasi penduduk yang cukup tinggi

Untuk memperluas jangkauan pelayanan kepada masyarakat, di wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara terdapat tiga buah Puskesmas Pembantu, yaitu Puskesmas Pembantu Peguyangan Kaja, Puskesmas Pembantu Peguyangan, Puskesmas Pembantu Peguyangan Kangin. Batas-batas wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara adalah sebagai berikut Di sebelah Utara Desa Darmasaba, Kecamatan Abiansemal, Badung. Di sebelah Selatan Desa Pemecutan Kaja, Kecamatan Denpasar Utara. Di sebelah Timur : Kelurahan Penatih, Kecamatan Denpasar Timur. Di sebelah Barat Kelurahan Ubung dan Desa Ubung Kaja, Kecamatan Denpasar Utara.

Jarak tempuh rata-rata wilayah Puskesmas ke Puskesmas induk yaitu ± 3 km, dengan waktu tempuh rata-rata ± 30 menit, dengan kendaraan bermotor. Luas wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara sebesar 17,05 Km², mewilayah satu Kelurahan dan tiga Desa: Desa Peguyangan Kaja, Desa Dauh Puri Kaja, Desa Peguyangan Kangin UPTD Puskesmas III Denpasar Utara memiliki kegiatan rutin seperti program prolans salah satu penyakit hipertensi dengan memberikan berupa obat anti hipertensi.

Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 2. Karakteristik Penelitian

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	30.0
Perempuan	7	70.0
Total	10	100.0
Usia (tahun)		
60-74 tahun	8	80.0
75-90 tahun	2	20.0
Total	10	100.0
Pendidikan		
SD	1	10.0
SMP,SMK,SMA	5	50.0
SARJANA	4	40.0
Total	10	100.0
Pekerjaan		
tidak bekerja	6	60.0
pensiunan	4	40.0
Total	10	100.0
Lama menderita hipertensi		
2 tahun	2	20.0
4 tahun	1	10.0
5 tahun	3	30.0
7 tahun	4	40.0
Total	10	100.0
Kepatuhan		
Patuh	10	100.0
Tidak Patuh	0	0
Total	10	100.0

Subjek penelitian adalah lansia di wilayah kerja puskesmas III Denpasar utara dengan teknik pengambilan sampel non probability sampling dengan purposive sampling yang berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 10 responden. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 14 Agustus sampai 04 september 2025. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi: Jenis Kelamin, Usia, Umur, Pendidikan, pekerjaan.

Hasil Pengamatan Terhadap Obyek Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian

Hasil pengamatan terhadap pengaruh terapi akupesure dalam menurunkan tekanan darah ppada lansia hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara sebagai berikut:

Tekanan Darah Lansia Sebelum Perlakuan Terapi Akupresure

Tabel 3. Tekanan darah sistolik diastolik sebelum perlakuan

Tekanan darah	Mean	Median	Standar Deviasi	Min	Max
Sistolik	137.70	132.50	18.306	119	175
Diastolik	77.60	75.50	9.766	66	100

Berdasarkan tabel 3. dapat dilihat sebelum diberikan terapi akupresur didapatkan nilai mean sistolik yaitu 137.70, Standar deviasi yaitu 18.306 dan sistolik terendah adalah 119, sistolik tertinggi adalah 175. Didapatkan nilai mean diastolik yaitu 77.60, Standar deviasi yaitu 9.766 dan diastolik terendah adalah 66, sistolik tertinggi adalah 100.

Tekanan Darah Lansia Setelah Diberikan Terapi Akupresur

Tabel 4. Tekanan darah sistolik diastolik setelah diberikan terapi akupresur

Tekanan darah	Mean	Median	Standar Deviasi	Min	Max
Sistolik	124.50	118.00	19.951	100	160
Diastolik	70.20	69.50	8.917	62	93

Berdasarkan tabel 4. dapat dilihat setelah diberikan terapi akupresur didapatkan nilai mean sistolik yaitu 124.50, Standar deviasi yaitu 19.951 dan sistolik terendah adalah 100, sistolik tertinggi adalah 160. Didapatkan nilai mean diastolik yaitu 70.20, Standar deviasi yaitu 8.917 dan diastolik terendah adalah 62, sistolik tertinggi adalah 93.

Uji Normalitas

Pada uji normalitas ini diketahui data tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum dan sesudah perlakuan adalah berdistribusi normal sehingga analisis yang digunakan adalah paired sampel t-test.

Tabel 5. Uji Normalitas

Tekanan darah	n	p	Keterangan
Sistolik sebelum	10	0.150	Data berdistribusi normal
Diastolik sebelum	10	0.208	Data berdistribusi normal
Sistolik sesudah	10	0.418	Data berdistribusi normal
Diastolik sesudah	10	0.165	Data berdistribusi normal

Hasil Analisis Data

Tabel 6. Pengaruh Terapi akupresur Terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik

Tekanan darah	Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	p
			Lower	Upper			
Sistolik sebelum -sesudah	13.200	7.223	8.033	18.367	5.779	9	0.000
Diastolik sebelum - sesudah	7.400	4.477	4.197	10.603	5.227	9	0.001

Berdasarkan Tabel 6. hasil uji paired sample t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 13,2 mmHg. Hasil uji paired sample t-test pada tekanan darah diastolik juga menunjukkan perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan rata-rata penurunan sebesar 7,4 mmHg. dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan

diastolik pada responden hipertensi di Puskesmas III Denpasar Utara.

Pembahasan Hasil Penelitian

Tekanan Darah Sebelum Diberikan Terapi Akupresur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah lansia sebelum diberikan terapi akupresur berada pada kategori hipertensi. Nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 137,70 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 77,60 mmHg menunjukkan bahwa tekanan darah responden belum terkontrol secara optimal. Kondisi ini mencerminkan gambaran umum hipertensi pada kelompok usia lanjut yang sering kali bersifat kronis dan progresif.

Hipertensi pada lansia berkaitan erat dengan proses penuaan yang menyebabkan perubahan struktur dan fungsi sistem kardiovaskular. Penuaan mengakibatkan penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi lebih kaku dan resistensi perifer meningkat. Peningkatan resistensi ini menyebabkan tekanan darah sistolik cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Selain itu, sensitivitas baroreseptor sebagai pengatur tekanan darah juga menurun, sehingga mekanisme kompensasi tubuh menjadi kurang efektif (Kurniasari, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi, 2023) dengan judul “Pengaruh terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi. menyatakan bahwa sebagian besar lansia dengan hipertensi memiliki tekanan darah sistolik di atas batas normal sebelum dilakukan intervensi nonfarmakologis. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perubahan fisiologis akibat penuaan merupakan faktor dominan yang menyebabkan tekanan darah sulit dikendalikan pada lansia, terutama bila tidak disertai dengan kepatuhan terapi yang baik

Selain faktor usia, lamanya menderita hipertensi juga berperan terhadap tingginya tekanan darah sebelum intervensi. Pada penelitian ini, sebagian besar responden telah menderita hipertensi lebih dari lima tahun. Hipertensi yang berlangsung lama dapat menyebabkan perubahan struktural pada pembuluh darah dan jantung, sehingga tekanan darah cenderung menetap pada nilai tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari yang menyebutkan bahwa durasi hipertensi yang panjang berhubungan dengan tingkat keparahan tekanan darah pada lansia (Sari, 2021).

Ketidakpatuhan responden dalam mengonsumsi obat antihipertensi juga menjadi faktor penting yang memengaruhi tekanan darah sebelum terapi akupresur. Seluruh responden dalam penelitian ini tercatat tidak patuh dalam konsumsi obat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ketidakpatuhan pengobatan pada lansia sering disebabkan oleh kurangnya pemahaman, efek samping obat, serta anggapan bahwa obat hanya dikonsumsi saat muncul keluhan (Rahmawati, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, tekanan darah lansia sebelum diberikan terapi akupresur dipengaruhi oleh faktor usia, proses penuaan, lamanya menderita hipertensi, serta ketidakpatuhan terhadap pengobatan. Kondisi ini menjadi dasar penting dalam pemberian terapi nonfarmakologis sebagai upaya membantu mengendalikan tekanan darah (Pratiwi, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian pada dokumen skripsi, tekanan darah lansia sebelum diberikan terapi akupresur menunjukkan nilai rerata sistolik 137,70 mmHg dan diastolik 77,60 mmHg, yang sebagian besar termasuk dalam kategori prahipertensi hingga hipertensi derajat I. Menurut peneliti, kondisi ini mencerminkan bahwa lansia masih mengalami gangguan regulasi tekanan darah yang dipengaruhi oleh proses penuaan fisiologis, terutama penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer. Perubahan tersebut menyebabkan tekanan darah cenderung meningkat dan sulit kembali ke kondisi normal meskipun telah mendapatkan terapi farmakologis rutin.

Tekanan Darah Setelah Diberikan Terapi Akupresur

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah lansia setelah diberikan terapi akupresur. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun -Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi akupresur memberikan dampak positif terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi.

Akupresur merupakan terapi komplementer yang bekerja dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh yang berhubungan dengan sistem saraf dan sirkulasi darah. Stimulasi pada titik akupresur dapat memicu respons relaksasi dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. pelebaran pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun (Dermawan, 2025).

Penelitian (Nugraha, 2025) yang berjudul “Penerapan Terapi Akupresur Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.” menunjukkan bahwa pemberian terapi akupresur pada lansia hipertensi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa efek relaksasi yang dihasilkan oleh akupresur berperan penting dalam menurunkan tekanan darah, terutama pada lansia yang mengalami stres dan ketegangan emosional.

Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian (Dermawan, 2025) yang berjudul “self akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada lansia” yang menyatakan bahwa terapi self-acupressure mampu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi secara bermakna. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa akupresur dapat meningkatkan kenyamanan, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki keseimbangan sistem saraf otonom pada lansia. Selain itu, penelitian internasional menunjukkan bahwa terapi akupresur aurikular efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi esensial. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa akupresur memberikan efek jangka pendek dan jangka menengah terhadap penurunan tekanan darah melalui mekanisme neurofisiologis. Dengan demikian, penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi akupresur dalam penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa akupresur merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk lansia hipertensi (Pratiwi, 2023).

Analisis Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah Lansia

Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur. Nilai p pada tekanan darah sistolik sebesar 0,000 dan tekanan darah diastolik sebesar 0,001 menunjukkan bahwa terapi akupresur berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 13,2 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 7,4 mmHg menunjukkan penurunan yang bermakna secara klinis. Penurunan tekanan darah sistolik sangat penting karena tekanan darah sistolik merupakan faktor risiko utama terjadinya komplikasi kardiovaskular pada lansia, seperti stroke dan penyakit jantung koroner.

Secara fisiologis, terapi akupresur memengaruhi sistem neuroendokrin dan neurovaskular. Sistem neuroendokrin dan neurovaskular merupakan mekanisme integrasi antara sistem saraf, hormon, dan pembuluh darah yang berfungsi mengatur keseimbangan tubuh, termasuk pertumbuhan, metabolisme, stres, reproduksi, serta aliran dan suplai darah ke jaringan, terutama otak. (Rahmawati, 2022).

Penelitian (Waruwu, 2025) yang berjudul “Akupresur sebagai terapi nonfarmakologis pada pasien hipertensi” menyatakan bahwa terapi akupresur merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis berbasis bukti yang efektif dalam pengelolaan hipertensi. Terapi ini dapat digunakan sebagai terapi pendamping obat antihipertensi atau sebagai alternatif pada lansia yang memiliki keterbatasan dalam terapi farmakologis. Hasil penelitian ini juga

memperkuat peran perawat dalam memberikan intervensi komplementer berbasis evidence based nursing. Terapi akupresur dapat diaplikasikan dalam praktik keperawatan komunitas dan pelayanan primer karena mudah dilakukan, aman, dan memiliki efek positif terhadap tekanan darah lansia (Dermawan, 2025).

Dengan demikian, terapi akupresur terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis (Pratiwi, 2023).

Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini tidak luput dari keterbatasan dan hambatan dalam pelaksanaannya namun keterbatasan dan hambatan yang ditemukan dalam penelitian ini sudah dapat diatasi yaitu:

1. keterbatasan waktu seharusnya pemberian intervensi kepada semua responden diberikan pagi hari yaitu mulai jam 08.00 wita karena aktivitas lansia akhirnya intervensi diberikan pada pukul 14 .00 wita.
2. Adapun dari obat-obatan yang belum dapat terkaji dikarenakan penelitian ini dikarenakan hanya berfokus pada tehnik akupresur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara, dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Tekanan darah lansia sebelum diberikan terapi akupresur didapatkan hasil sistolik 137,70 mmHg dan diastolik 77,60 mmHg.
2. Setelah diberikan terapi akupresur, tekanan darah lansia mengalami penurunan dengan rata-rata sistolik 124,50 mmHg dan diastolik 70,20 mmHg, bahwa terapi akupresur berdampak positif dalam mengendalikan tekanan darah.
3. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan perbedaan bermakna tekanan darah sebelum dan sesudah terapi akupresur, dengan nilai p sistolik 0,000 dan diastolik 0,001 ($p < 0,05$), yang menandakan terapi akupresur berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi.

Saran

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan profesi keperawatan dapat mengembangkan dan menerapkan terapi akupresur sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi pada lansia. Perawat dapat memberikan edukasi serta pelatihan sederhana mengenai teknik akupresur kepada pasien dan keluarga sebagai upaya meningkatkan kemandirian lansia dalam mengontrol tekanan darah

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan di pelayanan primer, khususnya di puskesmas, agar dapat menjadikan terapi akupresur sebagai terapi pendukung dalam program pengendalian hipertensi. Terapi ini dapat dikombinasikan dengan pengobatan farmakologis serta edukasi gaya hidup sehat guna meningkatkan efektivitas pengendalian tekanan darah pada lansia.

3. Bagi Responden

Responden agar dapat menerapkan terapi akupresur secara rutin sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah. Responden juga dianjurkan untuk meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi, menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, serta rutin memeriksakan tekanan darah ke fasilitas kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, H., Ndruru, G. B., Baeha, K. Y., & Sunarti. (2020). Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 93–98. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.388>
- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Ayu, S., Candrawati, K., Sukraandini, N. K., Darah, T., & Primer, H. (2021). Pengaruh Terapi Bekam Kering Kombinasi Akupressure. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 537–547.
- Cholifah, N., Setyowati, S., & Karyati, S. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pelang Mayong Jepara Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 236. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.648>
- Kamelia, N. D., Dwi Ariyani, A., Program, M., S1, S., Stikes Banyuwangi, K., & Program, D. (2021). Terapi Akupresure pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Nursing Information Journal*, 1(1), 18–24.
- Pramiyanti, N. P. O., Putra, P. W. K., & Wulandari, N. P. D. (2024). Pengaruh Akupresur terhadap Nyeri Kepala dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Ari Canti Gianyar. *Bali Health Published Journal*, 6(1), 53–71. <https://doi.org/10.47859/bhpj.v6i1.480>
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Poduktif. *Medical Dedication (Medic) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.1345>
- Suwarini, N. M., Sukmandari, N. M. A., & Wulandari, M. R. S. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kediri I Tabanan. *Jurnal Surya Medika*, 7(1), 243–247. <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i1.2181>
- Trisnawati, E., & Jenie, I. M. (2019). Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: A Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), 641. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i3.370>
- Yasa, K. S., Astriani, N. M. D. Y., & Ariana, P. A. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawan I. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*, 2(1), 43–54.
- Choiruna, H., Rachmawati, K., Jumaayah, S., 2020. Aktifitas Fisik dan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi 11, 68–75.
- Gede Ngurah, I Gusti dkk, 2017. Modul Pelatihan Aplikasi Akupresur Dalam Meningkatkan Sensorik Kaki pada Pasien DM tipe II Bagi Kader Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Sukawati Kabupaten Gianyar. *Poltekkes Denpasar*.
- Kemenkes, R., 2019. Konsep Tekanan Darah. *Kemenkes RI. (2018). Lap. Ris. Kesehat. Dasar 2018. www.depkes.go.id.*
- Kementerian Kesehatan RI., 2017. No Title. *Kemenkes RI. (2017). Lap. Ris. Kesehat. Dasar 2018.*
- Nursalam, 2021. Metode penelitian ,*Journal of Chemical Information and Modeling. J. Chem.Inf. Model. 53, 1689–1699.*
- Sugiyono, 2021. *Metode Penelitian Pendidikan*, 3rd ed. Bandung.
- Wariin, S., Pranata, A. eka, 2019. Pengaruh Penekanan Titik Akupresur Taixi (Ki3) Sanyinjiao (Sp6) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di PSTW Jember.
- Waruwu, R. A., Mahyunita, S., & Tanjung, D. (2025). Akupresur sebagai terapi nonfarmakologis pada pasien hipertensi: Tinjauan sistematik. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.