

PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS 3 DENPASAR UTARA

I Putu Budiana¹, Ni Wayan Suniyadewi², Sang Ayu Ketut Candrawati³

budianaputu0@gmail.com¹, suniyadewi@stikeswiramedika.ac.id²,

candrawati@stikeswiramedika.ac.id³

Stikes Wira Medika Bali

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan kronis dengan prevalensi yang terus meningkat dan berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke. Upaya pengendalian tekanan darah tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga dapat didukung dengan terapi nonfarmakologis, salah satunya adalah terapi akupresur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas 3 Denpasar Utara. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 20 pasien hipertensi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Terapi akupresur diberikan dengan penekanan pada titik-titik akupresur tertentu selama 15–20 detik. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi rata-rata tekanan darah sebelum terapi adalah 149/79mmhg, sedangkan setelah terapi menurun menjadi 144/70, kemudian dianalisis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian terapi akupresur, dengan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terapi akupresur berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi akupresur dapat dijadikan sebagai alternatif terapi komplementer yang aman, mudah diterapkan, serta mendukung asuhan keperawatan holistik pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Akupresure, Tekanan Darah, Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a chronic health problem with an increasing prevalence and a high risk of serious complications such as heart disease and stroke. Blood pressure control is not only achieved through pharmacological treatment but can also be supported by non-pharmacological therapies, one of which is acupressure therapy. This study aimed to determine the effect of acupressure therapy on blood pressure in patients with hypertension in the working area of Puskesmas 3 North Denpasar. This study employed a quantitative design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 20 patients with hypertension selected using purposive sampling. Acupressure therapy was administered by applying pressure to specific acupressure points for 15–20 seconds. Blood pressure was measured before and after the intervention. The average blood pressure before therapy was 149/79 mmHg, while after the therapy it decreased to 144/70 mmHg, and analyzed using a paired sample t-test. The results showed a reduction in both systolic and diastolic blood pressure after acupressure therapy, with statistically significant differences ($p < 0.05$). These findings indicate that acupressure therapy has a significant effect on reducing blood pressure in patients with hypertension. Acupressure therapy can be used as a safe and easily applicable complementary therapy that supports holistic nursing care for patients with hypertension.

Keywords: Acupressure Therapy For Blood Pressure In Hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat setiap tahun. Menurut World Health Organization (World Health Organization, 2021), Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah

satu penyakit kronis yang menjadi penyebab utama kematian di dunia. Dikenal sebagai silent killer, Hipertensi adalah suatu kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri secara persisten di atas batas normal, yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg, yang terukur pada sedikitnya dua kali pengukuran berbeda dalam keadaan istirahat. Kondisi ini dapat terjadi akibat interaksi berbagai faktor risiko seperti genetik, gaya hidup tidak sehat (pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik), obesitas, stres, maupun penyakit penyerta. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer. Hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala yang jelas sehingga terjadi komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, atau penyakit jantung koroner.

Data WHO, sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita penyakit hipertensi merupakan penyakit silent killer dan dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang. Di Indonesia, Riskesdas 2018 mencatat bahwa prevalensi hipertensi mencapai 34,1% pada usia ≥ 18 tahun, dan sebagian besar penderita tidak menyadari kondisinya hingga terlambat mendapatkan penanganan. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Bali pada tahun 2018-2019 prevalensi di Bali yang mengalami hipertensi 30-59 tahun yaitu 495,166 kasus. Menurut data Profil Kesehatan Kota Denpasar 2023, jumlah penderita hipertensi di Kota Denpasar tahun 2022 yaitu 100.569 orang. Dalam Profil Kesehatan Denpasar Tahun 2020 penyakit tekanan darah tinggi menduduki peringkat teratas, Denpasar sebagai daerah tertinggi kasus hipertensi sebesar 175.821. Kecamatan Denpasar Utara merupakan kecamatan daerah Kota Denpasar dengan kasus hipertensi tertinggi dengan angka kejadian 38.234 kasus. Dengan kasus tertinggi yaitu berada di wilayah kerja Puskesmas 3 Denpasar Utara tercatat 9.941 kasus hipertensi.

Hipertensi yang berlangsung dalam waktu lama akan dapat menimbulkan komplikasi yaitu kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner), dan otak (menyebabkan stroke), oleh karena itu tekanan darah harus dikendalikan (Dinas Kesehatan Kota Denpasar 2020). Adapun masalah keperawatan yang muncul menurut Majid and Rini (2025). Menyatakan bahwa adanya penurunan kondisi secara mental, fisik dan sosial. Salah satu akibat dari perubahan fisik yang sering dialami oleh remaja hingga lansia ialah gangguan pola tidur dengan bertambahnya usia diiringi dengan banyak masalah kesehatan yang dapat terjadi disebabkan Perubahan kondisi sel, jaringan atau penurunan organ pada jaringan. Adapun Faktor risiko yang berkontribusi terhadap hipertensi sangat beragam, mulai dari gaya hidup tidak sehat (konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, merokok, stres), hingga faktor genetik, usia, dan hormonal. Meskipun berbagai upaya pengendalian telah dilakukan, prevalensi hipertensi tetap tinggi dan menunjukkan perlunya pendekatan intervensi yang lebih menyeluruh, terutama yang berpusat pada pasien.

Terapi komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern. Komplementer adalah penggunaan terapi tradisional ke dalam pengobatan modern (Andrews et al., 1999). Terminologi ini dikenal sebagai terapi modalitas atau aktivitas yang menambahkan pendekatan ortodoks dalam pelayanan kesehatan (Crips & Taylor, 2001). Terapi komplementer juga ada yang menyebutnya dengan pengobatan holistik. Peran yang dapat diberikan perawat dalam terapi komplementer atau alternatif dapat disesuaikan dengan peran perawat yang ada, sesuai dengan batas kemampuannya. Pada dasarnya, perkembangan perawat yang memerhatikan hal ini sudah ada. Sebagai contoh yaitu American Holistic Nursing Association (AHNA), Nurse Healer Profesional Associates (NHPA) (Hitchcock et al., 1999). Ada pula National Center for Complementary/Alternative Medicine (NCCAM) yang berdiri tahun 1998 (Snyder & Lindquis, 2002). Terapi komplementer ada yang invasif dan non- invasif. Contoh terapi komplementer invasif adalah akupunktur dan cupping (bekam basah) yang menggunakan jarum dalam pengobatannya. Sedangkan jenis non-invasif seperti terapi energi (reiki,

chikung, tai chi, prana, terapi suara), terapi biologis (herbal, terapi nutrisi, food combining, terapi jus, terapi urin, hidroterapi colon dan terapi sentuhan modalitas; akupresur, pijat bayi, refleksi, reiki, rolfing, dan terapi lainnya (Hitchcock et al., 1999)

Terapi akupresur adalah suatu bentuk teknik pengobatan tradisional yang berasal dari tiongkok, dengan memberikan pijatan dan stimulasi pada titik atau titik tertentu pada tubuh. Akupresur dilakukan dengan cara menekan atau memberikan getaran selama 15-20 detik pada setiap tempat atau titik. Teknik ini sangat efisien dan relatif aman karena tidak dilakukan secara invasif atau melukai kulit tubuh. Manfaat akupresur termasuk membantu dalam manajemen stres, menenangkan ketegangan saraf, meningkatkan relaksasi tubuh, meningkatkan sirkulasi darah sehingga proses oksigenasi ke jaringan lebih lancar, dan sangat bermanfaat dalam mengurangi insomnia. Teknik terapi ini menggunakan jari yang dilakukan pada titik-titik yang berhubungan dengan hipertensi (Kamelia, Ariyani and Rudiyanto, 2021). Akupresur dilakukan dengan cara menekan atau memberikan getaran selama 15-20 detik pada setiap tempat atau titik (Nur Dina (Kamelia, Ariyani and Rudiyanto, 2021). Beberapa titik akupresur yang sering digunakan dalam terapi hipertensi antara lain LR3 (Taichong), LI4 (Hegu), SP6 (Sanyinjiao), dan KI3 (Taixi). Stimulasi titik-titik ini telah terbukti secara klinis menurunkan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis, seperti peningkatan tonus saraf parasimpatis, vasodilatasi, dan penurunan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Efek fisiologis ini menjadikan akupresur sebagai terapi yang tidak hanya sederhana dan aman, tetapi juga mudah dilakukan oleh pasien atau keluarga di rumah (Haryani and Misniarti, 2020)

Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Aminuddin, Sudarman and Syakib (2020) di wilayah kerja Puskesmas Mamboro menunjukkan bahwa terapi akupresur yang diberikan tiga kali sehari selama dua hari kepada tujuh responden penderita hipertensi menghasilkan penurunan tekanan darah yang signifikan. Rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi adalah 144,76/90,95 mmHg, dan setelah dilakukan terapi menurun menjadi 140,24/86,67 mmHg, rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 15,714 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 11,429 mmHg, hasil ini memperkuat hipotesis bahwa akupresur memiliki manfaat klinis yang nyata dalam membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian lain oleh Kamelia, Ariyani and Rudiyanto, (2021) melalui studi literatur menemukan bahwa dari sepuluh artikel ilmiah yang ditinjau, delapan di antaranya menyatakan bahwa terapi akupresur memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Penurunan tekanan darah sistolik berkisar antara 4–41 mmHg dan diastolik antara 4–16 mmHg. Faktor yang memengaruhi efektivitas terapi antara lain durasi terapi, frekuensi pemijatan, titik akupresur yang digunakan, dan kondisi fisiologis pasien seperti usia, jenis kelamin, dan status hormonal.

Meskipun berbagai hasil penelitian menunjukkan efektivitas akupresur, masih banyak masyarakat yang belum memahami titik akupresur yang benar untuk terapi hipertensi. Sebagian besar hanya melakukan pijat di area kepala, leher, bahu, dan punggung untuk meredakan pusing tanpa mengetahui bahwa tekanan pada titik tertentu dapat memberikan efek terapeutik terhadap tekanan darah. Menurut Haryani and Misniarti (2020), juga melaporkan bahwa kombinasi antara terapi akupresur dan teknik pijat slow stroke back massage memberikan hasil yang lebih baik dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan hanya salah satu terapi saja. Kombinasi ini meningkatkan relaksasi otot, menstabilkan denyut nadi, serta meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi, yang semuanya berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah.

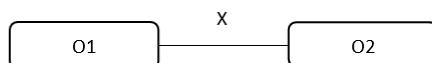
Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada hari selasa 2 September 2025 di Puskesmas 3 Denpasar Utara didapatkan jumlah kunjungan pasien hipertensi dalam empat bulan pada bulan Mei sampai bulan Agustus rata-rata sebulan 212 orang penderita pasien

hipertensi, Peneliti melakukan wawancara dengan pasien hipertensi sebanyak 15 orang bahwa dimana sebagian besar pasien belum pernah melakukan terapi komplementer seperti terapi akupresur, belum terkontrol 12 orang (80%) menurunkan tekanan darah nya dengan mengonsumsi obat secara rutin yang diberikan dari rumah sakit, namun (70%) pasien hipertensi mengatakan tekanan darah masih belum terkontrol.

Sangat penting dilakukan penelitian yang lebih mendalam dan sistematis mengenai pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi, terutama dalam konteks implementasi di fasilitas pelayanan kesehatan dasar seperti puskesmas atau penting untuk dilaksanakan praktik mandiri. Penelitian ini tidak hanya menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan terapi komplementer yang terstandar, tetapi juga mendukung optimalisasi peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan holistik dan berpusat pada pasien.

METODE PENELITIAN

Penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif berarti penelitian yang telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkret/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Metode kuantitatif juga disebut metode *discovery*, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan sebagai iptek baru dengan data penelitian berupa angka-angka dan analisis statistik (Fraenkel and Wallen, 2012). Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan pra-experimental menggunakan rancangan *one group pre post-test* design dimana dalam penelitian ini terdapat suatu kelompok yang diberi perlakuan (*treatment*) dan sudah diobservasi sebelumnya (*pretest*), dan selanjutnya diobservasi hasilnya setelah diberi perlakuan (post test) (Nursalam, 2017).



Gambar 1 Desain Penelitian Pra-Experimental dengan Rancangan One group pre post-test
Keterangan:

O1:Tekanan darah sebelum diberikan terapi akupresur

O2: Tekanan darah setelah diberikan terapi akupresur

X: pemberian terapi akupresur

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas 3 Denpasar Utara yang berlokasi di Banjar Purnama Asri, Desa Peguyangan Kangin, Kecamatan Denpasar Utara, Kota Denpasar. Puskesmas ini merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang memberikan pelayanan kesehatan dasar kepada masyarakat, khususnya dalam upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Wilayah kerja UPT Puskesmas 3 Denpasar Utara mencakup beberapa desa dan kelurahan dengan karakteristik masyarakat yang heterogen.

Secara geografis, wilayah kerja UPT Puskesmas 3 Denpasar Utara memiliki batas wilayah, yaitu di sebelah utara berbatasan dengan Desa Darmasaba, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung; di sebelah selatan berbatasan dengan Desa Pemecutan Kaja, Kecamatan Denpasar Utara; di sebelah timur berbatasan dengan Kelurahan Penatih, Kecamatan Denpasar Timur; serta di sebelah barat berbatasan dengan Kelurahan Ubung dan Desa Ubung Kaja, Kecamatan Denpasar Utara. Letak wilayah yang strategis tersebut memudahkan akses masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan di puskesmas.

Desa Peguyangan Kangin sebagai lokasi penelitian. Desa Peguyangan Kangin terbagi

ke dalam 11 dusun, yaitu Dusun Cengkilung, Dusun Kedua, Dusun Jenah, Dusun Ambengan, Dusun Kayangan, Dusun Peninjoan, Dusun Bantas, Dusun Jurang Asri, Dusun Pengukuh, Dusun Purnama Asri, dan Dusun Tanjung Sari.

Berdasarkan data pelayanan kesehatan di UPT Puskesmas 3 Denpasar Utara, jumlah pasien hipertensi yang tercatat dan mendapatkan pelayanan selama satu tahun terakhir adalah sebanyak ±320 pasien. Pasien hipertensi tersebut merupakan bagian dari kelompok penyakit tidak menular yang secara rutin mendapatkan pelayanan pemeriksaan tekanan darah, pemantauan kondisi kesehatan, pemberian terapi farmakologis, serta edukasi kesehatan terkait pengendalian hipertensi. Tingginya jumlah pasien hipertensi menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di wilayah kerja puskesmas.

Pelaksanaan penelitian difokuskan pada wilayah Banjar Purnama Asri, Desa Peguyangan Kangin. Pemilihan wilayah ini didasarkan pada data puskesmas yang menunjukkan bahwa Banjar Purnama Asri memiliki jumlah pasien hipertensi paling banyak dibandingkan dengan dusun lainnya. Dari total pasien hipertensi yang tercatat di Desa Peguyangan Kangin, sebanyak sekitar 75 pasien hipertensi berdomisili di Banjar Purnama Asri, sehingga wilayah ini dinilai representatif sebagai lokasi penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan satu banjar sebagai lokasi pengambilan responden dengan pertimbangan jumlah pasien hipertensi yang memadai serta kemudahan dalam pelaksanaan intervensi. Seluruh responden penelitian merupakan pasien hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengikuti terapi akupresur sesuai dengan prosedur penelitian. Dengan karakteristik wilayah, jumlah pasien hipertensi, serta dukungan pelayanan kesehatan yang tersedia, UPT Puskesmas 3 Denpasar Utara, khususnya Banjar Purnama Asri, dinilai tepat sebagai lokasi penelitian mengenai pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

Karakteristik Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang berada di wilayah kerja UPT Puskesmas 3 Denpasar Utara, khususnya di Banjar Purnama Asri, Desa Peguyangan Kangin. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Penyajian karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, lama menderita hipertensi, dan penggunaan obat antihipertensi.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Usia (Tahun)	30–44	4	25,0
		45–59	10	50,0
		60–74	6	25,0
2	Jenis Kelamin	Laki-laki	9	45,0
		Perempuan	11	55,0
3	Lama Menderita Hipertensi	< 1 tahun	4	20,0
		1–5 tahun	14	70,0
		> 5 tahun	2	10,0
4	Penggunaan Obat Antihipertensi	Rutin	15	75,0
		Tidak rutin	5	25,0
Total				100,0

Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 45–59 tahun, yaitu sebanyak 10 orang (50,0%), diikuti oleh kelompok usia 60–74 tahun sebanyak 6 orang (25,0%), dan kelompok usia 30–44 tahun sebanyak 4 orang (25,0%). Distribusi usia tersebut menunjukkan bahwa pasien hipertensi dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok usia dewasa akhir hingga lanjut usia. Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, yaitu sebanyak 11 orang (55,0%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 9 orang (45,0%). Hal ini menunjukkan bahwa pasien hipertensi perempuan lebih dominan pada kelompok responden penelitian.

Ditinjau dari lama menderita hipertensi, sebagian besar responden telah mengalami hipertensi selama 1–5 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (70,0%). Responden yang menderita hipertensi kurang dari 1 tahun sebanyak 4 orang (20,0%), sedangkan responden yang telah menderita hipertensi lebih dari 5 tahun sebanyak 2 orang (10,0%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan pasien dengan hipertensi yang memerlukan pengelolaan jangka panjang.

Berdasarkan penggunaan obat antihipertensi, sebanyak 15 responden (75,0%) mengonsumsi obat antihipertensi secara rutin, sedangkan 5 responden (25,0%) tidak mengonsumsi obat secara rutin. Data ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden menggunakan terapi farmakologis, masih diperlukan pendekatan nonfarmakologis sebagai terapi pendukung, salah satunya melalui terapi akupresur, dalam upaya pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Akupresur

Pengukuran tekanan darah responden dilakukan sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur untuk mengetahui perubahan tekanan darah pasien hipertensi setelah dilakukan intervensi. Hasil pengukuran tekanan darah responden sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur disajikan pada Tabel 4.2 berikut.

Tabel 2 Distribusi Nilai Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Akupresur (n = 20)

Variabel	N	Pre-test		Post-test	
		Rerata Sebelum (mmHg)	SD	Rerata Sesudah (mmHg)	SD
Tekanan Darah Sistolik	20	149,68	6,62	144,82	9,14
Tekanan Darah Diastolik	20	79,35	3,78	70,85	5,55

Berdasarkan Tabel 2, rerata tekanan darah sistolik responden sebelum pemberian terapi akupresur adalah 149,68 mmHg dengan standar deviasi 6,62, sedangkan rerata tekanan darah sistolik sesudah pemberian terapi akupresur mengalami penurunan menjadi 144,82 mmHg dengan standar deviasi 9,14. Pada tekanan darah diastolik, rerata sebelum pemberian terapi akupresur sebesar 79,35 mmHg dengan standar deviasi 3,78, dan setelah pemberian terapi akupresur mengalami penurunan menjadi 70,85 mmHg dengan standar deviasi 5,55.

Hasil pengukuran tersebut menunjukkan adanya penurunan nilai rerata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian terapi akupresur pada pasien hipertensi. Data ini selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam analisis statistik untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

Analisis Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah

Analisis pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pasien hipertensi dilakukan dengan membandingkan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur. Sebelum dilakukan uji perbedaan, data tekanan darah sistolik dan diastolik

terlebih dahulu diuji normalitasnya. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji Paired Sample t-Test. Hasil analisis statistik pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pasien hipertensi disajikan pada Tabel 4.3.

Tabel 3 Hasil Uji Paired Sample t-Test Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Akupresur (n = 20)

Variabel	N	Pre-test		Post-test		Nilai p
		Rerata Sebelum	SD	Rerata Sesudah	SD	
Tekanan Darah Sistolik	20	149,68	6,62	144,82	9,14	0,001
Tekanan Darah Diastolik	20	79,35	3,78	70,85	5,55	0,000

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test pada Tabel 4.3, diperoleh nilai p-value = 0,001 pada tekanan darah sistolik. Nilai tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur. Penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar 4,86 mmHg menunjukkan bahwa terapi akupresur memberikan dampak positif terhadap pengendalian tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi.

Pada tekanan darah diastolik, hasil analisis menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna antara tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur. Rerata tekanan darah diastolik mengalami penurunan sebesar 8,50 mmHg, yang menunjukkan bahwa terapi akupresur memberikan pengaruh yang cukup kuat terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi. Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian terapi akupresur menunjukkan bahwa intervensi ini berpotensi membantu responden mencapai kondisi tekanan darah yang lebih terkontrol.

Pembahasan

1. Mengetahui Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sebelum diberikan Akupresur

Hasil penelitian diketahui sebelum diberikan terapi akupresur dimana rerata tekanan darah sistolik berada pada angka 149,68 mmHg dengan standar deviasi 6,62 dan tekanan darah diastolik berada pada angka 79,35 mmHg dengan standar deviasi 3,78. Rerata tekanan darah sistolik dan diastolik responden menunjukkan nilai yang melebihi batas normal, sehingga seluruh responden dapat dikategorikan sebagai pasien hipertensi yang memerlukan penanganan berkelanjutan. Kondisi ini menegaskan bahwa responden mayoritas jenis kelamin perempuan yang dimana berada pada jumlah 11 pasien pada laki-laki 9 pasien dan penelitian merupakan kelompok yang tepat untuk diberikan intervensi terapi akupresur sebagai upaya pengobatan dalam pengendalian tekanan darah.

Nilai tekanan darah sebelum perlakuan yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang relatif stabil. Hal ini mengindikasikan bahwa sebelum dilakukan terapi akupresur, mekanisme pengaturan tekanan darah pada pasien belum bekerja secara optimal. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, lama menderita hipertensi, pola hidup, tingkat stres, serta kepatuhan terhadap pengobatan (Suparjo et al., 2024). Data hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa meskipun sebagian responden telah mendapatkan pengobatan sebelumnya, tekanan darah tetap berada pada kisaran hipertensi, sehingga diperlukan pendekatan tambahan selain terapi farmakologis (Atan & Karabulutlu, 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Suwarni, Sukmandari dan Wulandari

(2021) yang melaporkan bahwa rerata tekanan darah pasien hipertensi sebelum diberikan terapi akupresur berada pada kategori hipertensi, yaitu sebesar 152,35/97,65 mmHg. Kesamaan ini menunjukkan bahwa kondisi tekanan darah awal yang tinggi merupakan karakteristik umum pada pasien hipertensi sebelum dilakukan intervensi akupresur. Tekanan darah awal yang tinggi menjadi dasar penting untuk menilai efektivitas terapi akupresur dalam menurunkan tekanan darah (Zhao et al., 2020).

Penelitian Aminuddin, Sudarman dan Syakib (2020) juga menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik pasien hipertensi sebelum pemberian terapi akupresur berada pada kategori hipertensi dan belum mengalami perubahan yang signifikan sebelum intervensi dilakukan. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan temuan penelitian ini, di mana tekanan darah responden sebelum terapi menunjukkan nilai yang relatif tinggi dan homogen. Persamaan jumlah sampel sebanyak 20 responden antara penelitian Aminuddin, Sudarman dan Syakib (2020) dan penelitian ini semakin memperkuat relevansi perbandingan kondisi awal tekanan darah pasien.

Selanjutnya, penelitian Saputra et al. (2023) menyatakan bahwa tekanan darah penderita hipertensi sebelum terapi akupresur berada di atas nilai normal baik untuk sistolik maupun diastolik. Saputra et al. (2023) menegaskan bahwa pengukuran tekanan darah sebelum intervensi merupakan tahap penting untuk menggambarkan kondisi fisiologis awal pasien hipertensi dan sebagai pembanding utama dalam menilai perubahan tekanan darah setelah terapi akupresur diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian ini, di mana data tekanan darah sebelum intervensi digunakan sebagai acuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi akupresur.

Selain itu, studi literatur yang dilakukan oleh Kamelia et al. (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian mengenai terapi akupresur melaporkan kondisi tekanan darah pasien hipertensi berada pada kategori hipertensi sebelum intervensi. Kondisi ini menegaskan bahwa terapi akupresur umumnya diterapkan pada pasien dengan tekanan darah yang belum terkontrol, sehingga efek terapi dapat diamati secara jelas melalui perbandingan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi (Restawan et al., 2023).

Dengan demikian, data hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa tekanan darah pasien hipertensi sebelum pemberian terapi akupresur berada pada kondisi yang sejalan dengan karakteristik klinis hipertensi dan konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya. Tekanan darah awal yang tinggi pada responden menjadi dasar yang kuat untuk mengevaluasi efektivitas terapi akupresur sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi.

2. Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sesudah Pemberian Terapi Akupresur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh gambaran bahwa tekanan darah pasien hipertensi setelah pemberian terapi akupresur mengalami penurunan dibandingkan sebelum intervensi dimana rerata tekanan darah sistolik berada pada angka 144,82 mmHg dengan standar deviasi 9, tekanan darah diastolik berada pada angka 70,85 mmHg dengan standar deviasi 5,55. Rerata tekanan darah sistolik dan diastolik responden menunjukkan kecenderungan menurun setelah diberikan terapi akupresur sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Penurunan tekanan darah ini menunjukkan adanya respon fisiologis positif terhadap pemberian terapi akupresur sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam pengendalian tekanan darah (Candrawati & Andini, 2024).

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pemberian terapi akupresur, sebagian responden mengalami pergeseran kategori tekanan darah ke tingkat yang lebih rendah dibandingkan kondisi awal (Lin et al., 2016). Meskipun tidak seluruh responden mencapai tekanan darah normal, penurunan nilai sistolik dan diastolik yang terjadi secara

umum menunjukkan bahwa terapi akupresur mampu membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini mengindikasikan bahwa stimulasi titik-titik akupresur dapat berperan dalam memperbaiki mekanisme regulasi tekanan darah (Fahlusi et al., 2025).

Penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi akupresur dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Aminuddin et al. (2020) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi akupresur dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan nilai p-value sebesar 0,007. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi akupresur memiliki efektivitas dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, baik pada penelitian dengan kelompok kontrol maupun penelitian dengan desain satu kelompok seperti yang dilakukan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Saputra et al. (2023) yang melaporkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian terapi akupresur pada penderita hipertensi. Saputra et al. (2023) menjelaskan bahwa stimulasi pada titik-titik akupresur seperti LR 3, SP 6, KI 3, LI 4, dan PC 6 dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan resistensi perifer. Mekanisme tersebut berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah setelah intervensi akupresur dilakukan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Suwarni, Sukmandari dan Wulandari (2021) menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah pasien hipertensi mengalami penurunan setelah pemberian terapi akupresur, dengan nilai p-value sebesar 0,001. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian ini, di mana tekanan darah setelah intervensi menunjukkan penurunan yang bermakna dibandingkan sebelum terapi. Kesamaan hasil ini memperkuat bukti bahwa terapi akupresur dapat digunakan sebagai terapi pendukung dalam pengelolaan hipertensi di pelayanan kesehatan primer.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh studi literatur yang dilakukan oleh Kamelia et al. (2021) yang menyimpulkan bahwa terapi akupresur secara konsisten memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Penurunan tekanan darah yang bervariasi pada setiap penelitian dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti durasi terapi, frekuensi pemberian, titik akupresur yang digunakan, serta karakteristik responden. Dalam penelitian ini, pemberian terapi akupresur secara teratur dan sesuai prosedur diduga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah yang diperoleh (Dermawana et al., 2019).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah pasien hipertensi setelah pemberian terapi akupresur mengalami penurunan yang bermakna dibandingkan sebelum intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa terapi akupresur dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan dalam membantu mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi, khususnya di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama seperti puskesmas.

3. Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis statistik dalam penelitian ini, pemberian terapi akupresur terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Hasil uji menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik dengan nilai p-value < 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi akupresur memiliki efektivitas sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah dalam penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan hasil serupa. Penelitian

Aminuddin et al. (2020) membuktikan bahwa terapi akupresur memberikan perbedaan signifikan terhadap tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi dibandingkan kelompok kontrol. Sementara itu, penelitian Saputra et al. (2023) juga menemukan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah terapi akupresur diberikan, meskipun menggunakan desain satu kelompok tanpa kontrol. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa terapi akupresur tetap memberikan efek positif meskipun diterapkan dalam desain penelitian yang berbeda.

Selain penelitian tersebut, temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Suwarni, Sukmandari dan Wulandari (2021) yang melaporkan adanya pengaruh signifikan terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi dengan nilai p-value 0,001. Penurunan tekanan darah yang terjadi pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat bekerja secara efektif pada berbagai kelompok usia dan karakteristik responden, termasuk pasien hipertensi dewasa dan lanjut usia (Maha et al., 2024).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian-penelitian lain yang meneliti terapi akupresur sebagai intervensi komplementer pada pasien hipertensi. Beberapa penelitian melaporkan bahwa stimulasi titik-titik akupresur tertentu, seperti LR 3 (Taichong), LI 4 (Hegu), SP 6 (Sanyinjiao), dan PC 6 (Neiguan), mampu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi sistem saraf dan peningkatan aktivitas parasimpatis. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat menurunkan resistensi perifer dan meningkatkan aliran darah, sehingga berdampak pada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Studi literatur yang dilakukan oleh Kamelia et al. (2021) semakin memperkuat temuan penelitian ini, di mana sebagian besar artikel yang ditinjau menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi akupresur. Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang dilaporkan dalam berbagai penelitian tersebut berada dalam rentang yang sebanding dengan hasil penelitian ini. Variasi besarnya penurunan tekanan darah dipengaruhi oleh durasi dan frekuensi terapi, kombinasi titik akupresur yang digunakan, serta kondisi fisiologis pasien, seperti usia dan lama menderita hipertensi (Sukmadi et al., 2021).

Selain itu, beberapa penelitian lain juga menyatakan bahwa terapi akupresur dapat meningkatkan rasa relaksasi, menurunkan tingkat stres, dan memperbaiki kualitas tidur pada pasien hipertensi. Kondisi tersebut secara tidak langsung berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah, mengingat stres psikologis merupakan salah satu faktor yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Dengan demikian, terapi akupresur tidak hanya berpengaruh secara fisiologis, tetapi juga memberikan manfaat psikologis yang mendukung pengendalian tekanan darah (Nugraha & Suparmi, 2024).

Dengan memperhatikan hasil penelitian ini dan didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Konsistensi hasil penelitian ini dengan berbagai penelitian lain menunjukkan bahwa terapi akupresur layak dipertimbangkan sebagai terapi komplementer dalam penatalaksanaan hipertensi, khususnya di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama seperti puskesmas (Maryati & Pertiwi, 2022).

4. Implikasi Keperawatan dan Keterbatasan Penelitian

a. Implikasi Keperawatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi akupresur memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Temuan ini memiliki implikasi penting dalam praktik keperawatan, khususnya dalam pengelolaan hipertensi di pelayanan kesehatan tingkat pertama. Perawat dapat memanfaatkan terapi

akupresur sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang bersifat komplementer untuk membantu mengendalikan tekanan darah pasien hipertensi.

Terapi akupresur memiliki keunggulan karena mudah dipelajari, relatif aman, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien dengan pendampingan perawat. Oleh karena itu, perawat berperan penting dalam memberikan edukasi kepada pasien hipertensi mengenai teknik akupresur yang benar, termasuk pemilihan titik akupresur, durasi, dan frekuensi terapi. Edukasi ini dapat menjadi bagian dari program promosi dan pencegahan penyakit tidak menular di puskesmas.

Selain itu, penerapan terapi akupresur dapat meningkatkan peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang holistik, yaitu tidak hanya berfokus pada aspek farmakologis, tetapi juga memperhatikan pendekatan nonfarmakologis dan psikologis. Terapi akupresur yang memberikan efek relaksasi dapat membantu menurunkan tingkat stres pasien, yang merupakan salah satu faktor risiko peningkatan tekanan darah. Dengan demikian, terapi akupresur dapat mendukung upaya perawat dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

Implikasi lainnya adalah terapi akupresur dapat dijadikan sebagai alternatif atau terapi pendukung bagi pasien yang mengalami keterbatasan dalam penggunaan obat antihipertensi, seperti efek samping obat atau kepatuhan minum obat yang rendah. Dengan adanya intervensi ini, perawat dapat membantu pasien dalam mengelola tekanan darah secara lebih optimal dan berkelanjutan.

b. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian. Keterbatasan pertama adalah desain penelitian yang menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol, sehingga peneliti tidak dapat membandingkan secara langsung pengaruh terapi akupresur dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Kondisi ini memungkinkan adanya faktor lain di luar intervensi yang dapat memengaruhi perubahan tekanan darah responden.

Keterbatasan kedua berkaitan dengan jumlah sampel yang relatif terbatas dan hanya melibatkan pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas III Denpasar Utara. Hal ini menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas ke seluruh populasi pasien hipertensi dengan karakteristik yang berbeda. Selain itu, perbedaan gaya hidup, tingkat aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan antihipertensi pada masing-masing responden juga berpotensi memengaruhi hasil penelitian.

Keterbatasan lainnya adalah penelitian ini belum sepenuhnya mengontrol faktor-faktor eksternal yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti pola makan, konsumsi garam, tingkat stres, dan aktivitas fisik selama periode penelitian. Selain itu, pengukuran tekanan darah hanya dilakukan dalam jangka waktu penelitian yang relatif singkat, sehingga belum dapat menggambarkan efek jangka panjang dari terapi akupresur terhadap pengendalian tekanan darah pasien hipertensi.

Dengan adanya keterbatasan tersebut, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan desain penelitian yang lebih kuat, seperti menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengamatan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disusun kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 20 responden, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (55%) dan berada pada kelompok usia dewasa (50%) hingga lanjut usia (35%). Lama pasien menderita hipertensi sebagian besar selama 1-5 tahun (70%).

Sedangkan penggunaan obat antihipertensi sebagian besar rutin (75%). Karakteristik tersebut mencerminkan bahwa pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas III Denpasar Utara memiliki kondisi sosial dan demografis yang heterogen.

2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian terapi akupresur, tekanan darah pasien hipertensi berada pada kategori hipertensi dengan nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 149,68 mmHg dan diastolik sebesar 144,82 mmHg di atas batas normal. Setelah pemberian terapi akupresur, terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik menjadi sebesar 79,35 mmHg dan diastolik sebesar 70,85 mmHg pada responden. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan kondisi tekanan darah ke arah yang lebih baik setelah dilakukan intervensi terapi akupresur.
3. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur dengan nilai *p*-value < 0,05. Hal ini membuktikan bahwa terapi akupresur berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas III Denpasar Utara.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti, antara lain sebagai berikut:

1. Saran bagi pelayanan kesehatan, diharapkan fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya puskesmas, dapat mengintegrasikan terapi akupresur sebagai bagian dari pelayanan kesehatan bagi pasien hipertensi. Pemberian pelatihan kepada perawat dan tenaga kesehatan lainnya mengenai teknik akupresur yang benar diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam memberikan terapi akupresur secara mandiri sebagai terapi komplementer dalam pengendalian tekanan darah pasien hipertensi.
2. Saran bagi pasien dan masyarakat, pasien hipertensi serta keluarga diharapkan dapat mengenal dan menerapkan terapi akupresur sebagai metode nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan untuk membantu mengontrol tekanan darah. Edukasi mengenai teknik akupresur yang tepat dapat meningkatkan kesadaran serta keterlibatan pasien dan keluarga dalam upaya menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan secara mandiri.
3. Saran bagi peneliti selanjutnya, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih lama agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai efektivitas terapi akupresur terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengombinasikan terapi akupresur dengan intervensi nonfarmakologis lainnya atau menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol untuk memperkuat hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyatma, H. and Nandar Kurniawan, S. (2022) ‘PIRIFORMIS SYNDROME’, JPHV (Journal of Pain, Vertigo and Headache), 3(1), pp. 23–28. Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.jphv.2022.003.01.5>.
- Aminuddin, A., Sudarman, Y. and Syakib, M. (2020) ‘Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur’, Jurnal Kesehatan Manarang,6(1),pp.57–64. Available at: <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>.
- Arikunto, S. (2013) Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. et al. (2016) Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi, Malahayati Nursing Journal. Alfabeta. Available at: <https://doi.org/10.47859/bhpj.v6i1.480>.
- Atan, G., & Karabulutlu, E. Y. (2025). Effects of Acupressure Application on Blood Pressure and

- Disease- Related Symptoms in Individuals with Hypertension : An Experimental Study. Van Sağ. Bil. Derg., 18(1), 55–64. <https://doi.org/10.52976/vansaglik.1614781>
- Candrawati, S. A. K., & Andini, N. K. S. (2024). Does acupressure therapy decrease blood pressure in hypertensive elderly
- Cohen, J. (1988) Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. 2nd edn. Lawrence Erlbaum Associates.
- Damayanti and et al (2024) ‘Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi sebagai Penerapan Holistic Care: A Literature Review’, Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences), 13(1), pp. 7–20. Available at: <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v13i1.2634>.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2018) Pedoman Pengurusan Surat Tanda Registrasi Dokter. Jakarta: Depkes RI.
- Dermawana, A. C., Setiawati, S., & Maryam, R. S. (2019). SELF-ACUPRESSURE TO LOWER BLOOD PRESSURE. Jurnal Riset Kesehatan, 8(2), 1–4. <https://doi.org/10.31983/jrk.v8i2.3879>
- Fahlusi, D. R., Ros’isah, & Isnawati, I. A. (2025). Pengaruh kombinasi terapi akupresur dan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa tegal siwalan. Jurnal Ilmu Kesehatan Mandiri Cendikia, 4(9), 376–386.
- Fraenkel, J.R. and Wallen, N.E. (2012) How to Design and Evaluate Research in Education. [Publisher].
- Haryani, S. and Misniarti, M. (2020) ‘Efektivitas Akupresure dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas’, Jurnal Keperawatan Raflesia, 2(1), pp. 21–30. Available at: <https://doi.org/10.33088/jkr.v2i1.491>.
- Kamelia, N.D., Ariyani, A.D. and Rudiyanto, R. (2021) ‘Terapi Akupresur pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur’, Nursing Information Journal, 1(1), pp. 18–24. Available at: <https://doi.org/10.54832/nij.v1i1.162>.
- Lin, G., Chang, W., Chen, K., Tsai, C., Hu, S., & Chen, L. (2016). Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension : A Randomized Clinical Trial. Hindawi Publishing Corporation, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.1155/2016/1549658>
- Maha, H. P. W., Susyanti, D., & Suharto. (2024). IMPLEMENTASI TERAPI AKUPRESURE UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT TK II PUTRI HIJAU MEDAN. Jurnal Riset Ilmiah, 3(7), 3480–3490.
- Majid and Rini (2025) ‘Penerapan Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi’, Jurnal Gotong Royong, 2(1), pp. 30–36.
- Maryati, & Pertiwi, L. A. (2022). TERAPI AKUPRESUR MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI TRESNA WERDHA JAKARTA. Jurnal Ilmiah Avicenna, 17(3), 226–238.
- Nugraha, D. A., & Suparmi. (2024). Gambaran Penerapan Terapi Akupresur Pada Lansia Penderita Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah. Jurnal Indonesia Sehat: Healthy Indonesian Journal, 2(1), 41–46. <https://jurnal.samodrailmu.org/index.php/jurinse>
- Nursalam (2017) Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. 4th edn. Salemba Medika.
- Patriyani, R.E.H., Sholihah, I.A. and Hastuti, W.E. (2025) ‘Efektivitas Terapi Akupunktur dan Akupresur terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hiperkolesterol di Duwetan Ngunut Jumantono’, Indonesian Journal of Health Research Innovation, 2(2), pp. 55–62. Available at: <https://doi.org/10.64094/sv6c6n25>.
- Restawan, I. G., Liliany, E., & Masyitha, A. (2023). Effectiveness of acupressure therapy in lowering blood pressure in patients with hypertension : A systematic review. Clinical Epidemiology and Global Health, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101292>
- Santoso, E. (2021) ‘Inovasi dalam Pengurusan Surat Tanda Registrasi Dokter melalui Digitalisasi’, Jurnal Teknologi Informasi Kesehatan, 4, pp. 201–210.
- Santoso, E.B., Susilo, A.J. and Pranata, A.E. (2015) ‘Perbedaan Tingkat Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Tindakan Akupresur pada Penderita Hipertensi Lansia di PSLU

- Puger Kabupaten Jember', *Jurnal Kesehatan*, 3(1), pp. 154–160. Available at: <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/NIJ/article/view/162>.
- Saputra, A. et al. (2023) 'Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi', *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), pp. 80–87. Available at: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7665>.
- Smeltzer, S.C. and Bare, B.G. (2016) *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. [Penerbit].
- Sugiyono (2016) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sukmadi, A., Alifariki, L. O., Mardhiah, I., & Kasman, A. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Arfiyan. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 109–114. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v9i2>
- Suparjo, Mulyadi, A., & Supriyo. (2024). EFEKTIFITAS INTERVENSI AKUPRESURE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Update Keperawatan*, 4(2), 55–58. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JUK>
- Suwarni, N.M., Sukmandari, N.M.A. and Wulandari, M.R.S. (2021) 'Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kediri I Tabanan', *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 7(1), pp. 243–247. Available at: <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i1.2181>.
- Tsehay, B. et al. (2021) 'Sonographic evaluation of spleen size in apparently healthy children in north-west Ethiopia, 2020: time to define splenomegaly.', *BMC pediatrics*, 21(1), p. 318. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02792-z>.
- World Health Organization (2021) 'Hypertension', WHO Fact Sheet [Preprint]. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Yogiantoro, M. (2014) 'Pendekatan Klinis Hipertensi', in Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. 6th edn. Jakarta: InternaPublishing.
- Zhao, Z., Zhou, Y., Li, W., Tang, Z., & Xia, T. (2020). Auricular Acupressure in Patients with Hypertension and Insomnia : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Hindawi*, 1(1), 1–11.