

## **Lowering Blood Pressure Using Acupressure Therapy in Hypertensive Patients**

Penurunan Tekanan Darah Menggunakan Terapi Akupresur Pada Pasien Hipertensi

**Siti Musalamah<sup>1\*</sup>, Abi Muhlisin<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Corresponding Author: [j230235024@student.ums.ac.id](mailto:j230235024@student.ums.ac.id)

*Received: 21-08-2025 ; Revised: 12-12-2025; Accepted: 13-12-2025*

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan, namun dapat dikontrol. Terapi akupresur merupakan salah satu terapi untuk mengontrol tekanan darah pada hipertensi agar terhindar dari komplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan terapi akupresur sebagai penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Artikel ini ditulis menggunakan database yang diperoleh dari Garuda, Science Direct, dan PubMed, mencakup kurun waktu tahun antara 2019 hingga 2024, dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Sebanyak 8 artikel ditelaah setelah hasil penelusuran. Seluruh artikel tersebut menyatakan bahwa terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah dan dapat dilakukan di beberapa titik tubuh. Merangsang gelombang saraf untuk memperlancar aliran darah dan menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik akupuntur di tubuh. Penerapan terapi akupresur dalam upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dinilai cukup signifikan dan efektif. Terapi akupresur juga dapat membantu menurunkan denyut jantung, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi tingkat stres.

**Kata Kunci:** terapi akupresur; hipertensi; tekanan darah

### **ABSTRACT**

*Hypertension is a chronic disease that cannot be cured, but can be controlled. Acupressure therapy is one of the therapies to control blood pressure in hypertension to avoid complications. This study aims to analyze the application of acupressure therapy to reduce blood pressure in hypertension sufferers. This article was written using a literature review obtained from Garuda, Science Direct, and PubMed, covering the period between 2019 and 2024, in Indonesian and English. A total of 8 articles were reviewed after the search results. All of these articles stated that acupressure therapy can lower blood pressure and can be done at several points on the body. Stimulating nerve waves to smooth blood flow and lower blood pressure can be done by applying pressure to acupuncture points on the body. The application of acupressure therapy in an effort to lower blood pressure in patients with hypertension is considered quite significant and effective. Acupressure therapy can also help lower heart rate, improve sleep quality, and reduce stress levels.*

**Keywords:** acupressure therapy; hypertension; blood pressure



*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*

### **1. PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan salah satu istilah penyakit yang paling sering ditemui di masyarakat. Hipertensi adalah suatu penyakit yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah diatas normal, dimana tekanan sistolik  $> 140$  mmHg dan tekanan diastolic  $> 90$  mmHg. Tanda gejala yang muncul pada seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah sangat beragam, dimulai dari tanpa gejala, sakit kepala ringan, sakit kepala berat terutama di tengkuk, pusing seperti vertigo, jantung berdebar, mudah mengalami kelelahan, pandangan kabur, telinga berdengung dan mimisan (Maulana, 2022). Penyakit ini kerap disebut sebagai “*silent killer*” karena kemampuannya yang dapat meningkatkan kejadian kematian bagi penderita, yang mana penyakit muncul tetapi tidak disertai tanda gejala yang khas, sementara tekanan darah terus bertambah dan tidak dapat terkontrol dengan baik hingga menyebabkan timbulnya komplikasi penyakit yang lain (Fitria & Prameswari, 2021).

Menurut data WHO di seluruh dunia, sekitar 972 juta jiwa atau 26,4% jiwa menderita penyakit hipertensi. Angka tersebut diperkirakan akan meningkat pada tahun 2025 menjadi 29,2%. Dari penduduk yang

berjumlah 972 juta jiwa itu, 333 juta jiwa diantaranya bertempat tinggal di negara maju dan 639 sisanya bertempat di negara berkembang, termasuk negara Indonesia (Suarayasa et al., 2023).

Sementara itu, persebaran penyakit hipertensi berdasarkan data riset kesehatan dasar (RISKEDAS) tahun 2018, di Indonesia, hipertensi dan penyakit kardiovaskular lebih cenderung meningkat yaitu sebanyak 34,1% penderita. Dimana, angka kejadian penyakit hipertensi ini mengalami peningkatan dari data yang sebelumnya yaitu sebesar 25,8% (Sari & Putri, 2023). Berdasarkan data tersebut, jumlah penderita berdasarkan usia 18-24 tahun sebanyak 13,2%, usia 25-34 tahun sebanyak 20,1%, usia 35-44 tahun sebanyak 31,6%, usia 45-54 tahun sebanyak 45,3%, usia 55-64 tahun sebanyak 55,2%, usia 65-74 tahun sebanyak 63,2% dan usia > 75 tahun sebanyak 69,5% penderita hipertensi (Suarayasa et al., 2023).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang memiliki dampak negative yang cukup besar, hal ini dikarenakan penyakit hipertensi merupakan penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan, akan tetapi bisa dikendalikan. Adapun faktor risiko munculnya kejadian hipertensi pada seseorang yaitu gangguan emosi, obesitas, konsumsi alcohol dan kopi yang berlebihan, kebiasaan merokok, konsumsi obat-obatan dan faktor keturunan (Amalia, 2023). Penyakit hipertensi yang merupakan salah satu penyakit tidak menular ini, jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan kejadian komplikasi jangka panjang. Adapun komplikasi penyakit hipertensi diantaranya yaitu merusak kinerja jantung, gagal ginjal, merusak kerja otot, kerusakan pada mata, resisten pada pembuluh darah, serta stroke (Amalia, 2023).

Hipertensi perlu dilakukan penatalaksanaan yang benar untuk mencegah komplikasi yang bisa ditimbulkan. Penatalaksanaan hipertensi yang utama biasanya melalui penggunaan terapi obat dengan golongan obat antihipertensi seperti *diuretic tiazid*, *beta blocker*, penghambat *angiotensin converting enzyme*, *antagonis angiotensin II*, *calsioun channel blocker*, dan *alpha blocker*. Sementara itu, penggunaan obat terus menerus dapat menyebabkan timbulnya efek samping diantaranya yaitu batuk, pusing, mengantuk, lelah, ferkensi BAK meningkat, konsentrasi berkurang, rasa tidak nyaman pada perut, sembelit bahkan disfungsi seksual (Maf'ulah et al., 2022).

Disamping penatalaksanaan farmakologis, diperlukan juga penatalaksanaan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi nonfarmakoligs dapat diartikan sebagai suatu upaya untuk menurunkan gejala penyakit tanpa melibatkan konsumsi obat-obatan, hal ini bisa dilakukan dengan memperbaiki gaya hidup yang sehat. Penanganan hipertensi melalui upaya nonfarmakologi dinilai lebih aman serta dapat membantu meningkatkan efektivitas terapi obat antihipertensi. Dalam penatalaksanaannya, diperlukan ketekunan serta konsistensi untuk mendapatkan hasil yang maksimal. (Iqbal & Handayani, 2022). Terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah meliputi penerapan diet DASH, membatasi konsumsi garam, MBSRP, *Isometric Handgrip Training*, tidak mengonsumsi alcohol serta meningkatkan aktivitas seperti senam aerobic, *Immersed Ergocycle* serta pijat refleksi kaki.(Adriani Salangka et al., 2024)

Salah satu terapi non obat yang dapat dilakukan secara mandiri yaitu terapi akupresur. Terapi akupresur merupakan salah satu bentuk terapi komplementer dimana tekniknya yaitu dengan memberikan pemijatan serta rangsangan pada titik akupuntur tertentu pada tubuh. Terapi ini dinilai sangat sederhana dan efektif, mudah dilakukan oleh orang awam dan juga memiliki efek samping yang cenderung sedikit sehingga bisa diterapkan untuk mengurangi masalah-masalah kesehatan pada seseorang(Komariah et al., 2021). Terapi ini bertujuan untuk memperlancar aliran peredaran darah serta energy dalam tubuh, sehingga keluhan yang dirasakan dapat terkendali (Tarigan et al., 2024).

Terapi akupresur dapat menstimulasi saraf sensorik melalui tekanan di titik akupuntur. Stimulasi tersebut selanjutnya ditransmisikan ke sumsum tulang belakang, kemudian ke mesencephalon dan berakhir ke hipotalamus-hipofisis. Kelenjar hipofisis akan melepaskan endorphin dan membentuk perasaan relaksasi pada seseorang. Selain itu, juga dapat memberikan ketenangan pada suasana hati, mengurangi stress dan mengontrol tekanan darah (Widiarta et al., 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa rangsangan akupresur dapat mendorong sel mast untuk melepas histamine sebagai media pelebaran pembuluh darah sehingga menyebabkan sirkulasi darah meningkat dan menjadikan tubuh relaksasi serta berakhir dapat menurunkan tekanan darah (Maf'ulah et al., 2022).

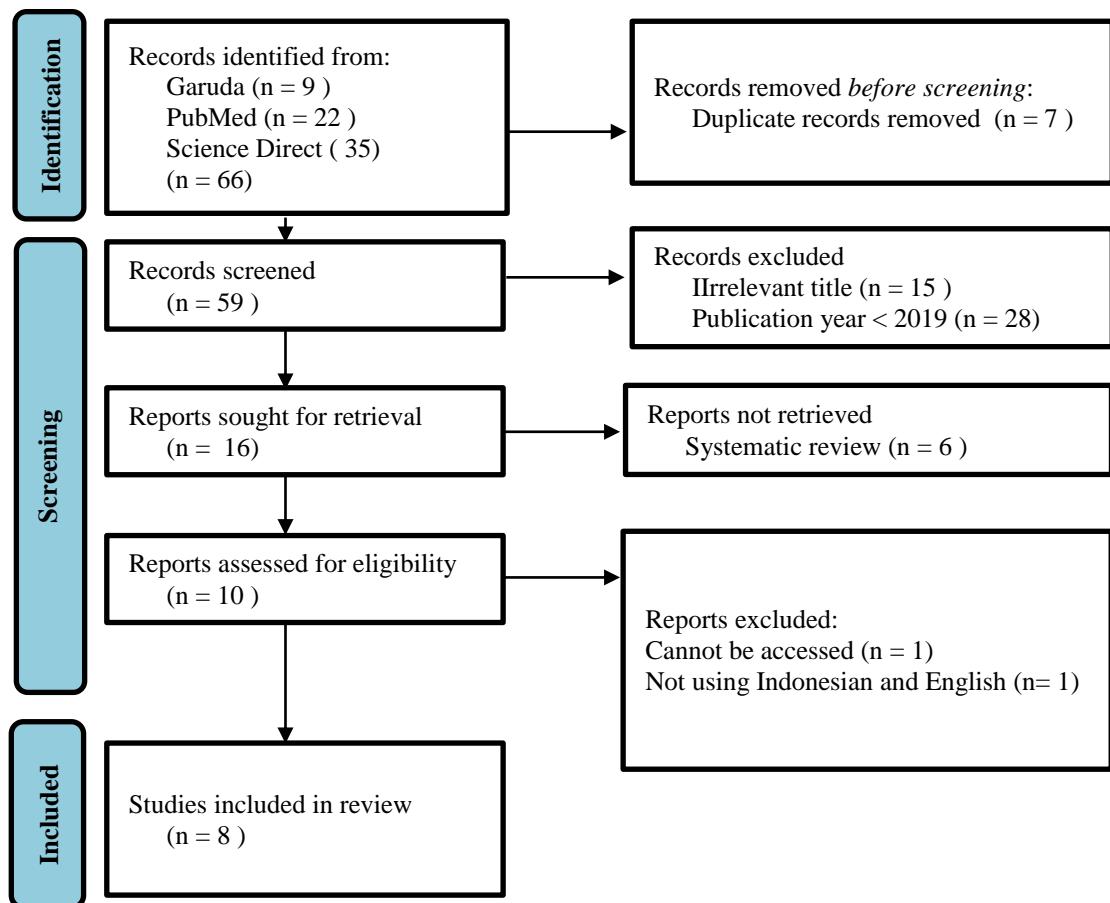
Beberapa penelitian telah menunjukkan manfaat yang signifikan dari penerapan terapi akupresur pada penderita hipertensi. Hasil penelitian Dermawan, et.al (2019) menunjukkan bahwa akupresur dapat dilakukan secara mandiri oleh keluarga dan secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah sistolik menjadi 18,05 mmHg. Hasil penelitian Maryati dan Pertiwi (2022) didapatkan bahwa intervensi terapi akupresur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik.

Berdasarkan pernyataan diatas, penulis menyusun *literature review* ini dengan tujuan untuk menganalisis beberapa penelitian ilmiah yang membahas tentang efektivitas terapi akupresur dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi, membandingkan titik-titik akupresur yang digunakan serta mengidentifikasi potensi terapi akupresur sebagai terapi nonfarmakologi yang aman, mudah dan terjangkau untuk diterapkan.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah *literature review*. Tinjauan literatur ini berisi tentang analisis artikel-artikel yang berkaitan dengan penerapan terapi akupresur sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Artikel yang ditinjau dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan *keywords* berdasarkan PICO yaitu P : *hypertension*, I : *acupressure*, C : - dan O : *blood pressure*. *Keywords* yang digunakan dalam pencarian di mesin penelusuran yaitu *acupressure AND blood pressure AND hypertensive*. *Database* yang digunakan dalam penyusunan artikel literatur review ini dikumpulkan dari Garuda, Science Direct dan PubMed. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu jurnal yang terbit antara tahun 2019-2024, berbahasa Indonesia dan Inggris, jurnal ditampilkan *full text* dan *open access*, serta *original research*. Sedangkan kriteria eksklusinya meliputi jurnal penelitian yang tidak berbentuk *full text* dan menggunakan metode penelitian berupa *review* artikel.

## 3. HASIL



Gambar 1. Algoritma Pencarian Artikel

Hasil dari pencarian artikel dari *database* Garuda, *Science Direct* dan *PubMed* menggunakan *keywords* yang telah ditentukan didapatkan 66 artikel yang sesuai dengan kata kunci. Selanjutnya, dilakukan proses pemilihan artikel menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*) *flow chart diagram* dengan melalui tahapan *identification*, *screening* dan *included*. Pada tahap identifikasi, dari 66 artikel didapatkan 7 artikel duplikat, sehingga tersisa 56 artikel. Selanjutnya, pada tahap screening didapatkan artikel yang tidak relevan sebanyak 15 artikel, artikel yang terbit sebelum tahun 2019 sebanyak 28 artikel, artikel yang termasuk *systematic review* sebanyak 6 artikel, artikel yang tidak bisa diakses yaitu 1 artikel dan artikel yang menggunakan bahasa asing yaitu 1 artikel. Setelah melalui tahap

screening didapatkan artikel yang sesuai (included) sebanyak 8 artikel. Proses pemilahan artikel tercantum pada Gambar 1.

Berdasarkan artikel yang telah dianalisis menunjukkan bahwa pemberian terapi akupresur dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tidak hanya itu, terapi akupresur juga dapat menurunkan *heart rate* pada penderita hipertensi (Kotruchin et al., 2021b). Hasil penelusuran lainnya menunjukkan bahwa terapi akupresur juga dapat menurunkan stress, meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi (Kim & Park, 2023b). Intervensi terapi akupresur dapat dilakukan secara mandiri sehingga dapat menjadi terapi pendukung keluarga untuk merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi (Dermawana et al., 2019).

Dalam 8 artikel tersebut, menggunakan metode penelitian yang berbeda-beda, meliputi *randomized clinical trial* (Kotruchin et al., 2021b), *a single-blind randomized placebo-controlled study* (Kim & Park, 2023b), *quasy experiment* dengan rancangan *pre post test non equivalent control group* (Kim & Park, 2023b), *quasi-experimental involving control and intervention group design* (Dermawana et al., 2019), *pre-experimental* dengan desain *one group pretest-posttest* (Amalia, 2023)(Zubaidah et al., 2021)(Jatnika et al., 2022) dan kuasi eksperimen dengan pendekatan *non randomized pretest and posttest control group approach* (Maryati & Adythia, 2022).

Jumlah sampel atau responden yang digunakan dalam 8 artikel juga beragam, diantaranya yaitu 94 responden, 46 responden, 20 responden, 36 responden, 14 responden, 12 responden, 15 responden, dan 33 responden. Penjelasan mengenai *review* artikel lebih lengkap tercantum pada table 1.

Tabel 1.  
Hasil Review Artikel

No	Judul	Penulis dan Tahun	Design dan Variabel	Hasil Penelitian
1	<i>The effects of foot reflexology on blood pressure and heart rate: a randomized clinical trial in stage-2 hypertensive patients</i>	Praew Kotruchin, Supap Imoun Thapanawog Mitsungnern, Patcharin Aountrai, Maneenuch Domthaison, Kazuomi Kario (2020)	Penelitian ini menggunakan <i>randomized clinical trial</i> dengan jumlah sampel kelompok kontrol dan intervensi masing-masing 47. Variabel bebasnya adalah terapi akupresur, sedangkan variable terikatnya adalah tekanan darah dan <i>heart rate</i> .	Studi ini menemukan bahwa pijat refleksi kaki pada titik akupresur efektif dalam menurunkan <i>heart rate</i> pada pasien HT stadium 2 dan sebagian efektif dalam menurunkan tekanan darah.
2	<i>The effect of auricular acupressure on blood pressure, stress and sleep in elders with essential hypertension: a randomized single-blind sham-controlled trial</i>	Bomi Kim and Hyojung Park (2023)	Penelitian ini menggunakan <i>a single-blind, randomized, placebo-controlled study</i> . Sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 pada masing-masing kelompok intervensi dan kontrol, total 46 sampel. Variabel bebasnya adalah terapi akupresur, sedangkan variable terikatnya adalah tekanan darah, tingkat stress dan tidur.	Dalam penelitian ini terbukti bahwa akupresur aurikuler selama 8 minggu pada titik fossa segitiga superior, shenmen, ginjal, jantung dan oksiput yang bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah dan denyut nadi, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi.

3	<i>The effect of self-acupressure therapy on changes in blood pressure in hypertension patients</i>	Yenni Monalisa, Edi Purwanto, Lukman Nulhakim (2023)	<p>Penelitian ini menggunakan <i>quasy experiment</i> dengan rancangan <i>pre post test non equivalent control group</i>. Jumlah sampel keseluruhan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang tiap kelompok, sehingga total sampel 20 orang dengan teknik <i>non probability sampling</i> dengan jenis <i>purposive sampling</i>. Variabel bebasnya adalah terapi akupresur, sedangkan variable terikatnya adalah tekanan darah.</p> <p>Ditemukan bahwa pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terdapat perubahan nilai pre dan post test tekanan darah Sistolik dan Diastolik pada hari pertama hingga hari ke tujuh. Hal ini menunjukkan adanya suatu pengaruh terhadap perubahan tekanan darah dengan kata lain ditemukannya pengaruh pemberian terapi Akupresur secara mandiri terhadap perubahan tekanan darah pada penderita Hipertensi.</p>
4	<i>Self-acupressure to lower blood pressure on older adults with hypertension</i>	Agus Citra Dermawana ; Santun Setiawatib ; Raden Siti Maryam (2019)	<p>Penelitian ini menggunakan <i>quasi-experimental involving control and intervention group design</i>. Sampel penelitian berjumlah 36 lansia (18 kelompok intervensi dan 18 kelompok kontrol) dengan teknik pengambilan <i>consecutive sampling</i>. Variabel bebasnya adalah terapi akupresur, sedangkan variable terikatnya adalah tekanan darah.</p> <p>Temuan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada kelompok intervensi antara hasil pengukuran sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian intervensi akupresur. Temuan juga menunjukkan bahwa keluarga pasien dapat menerapkan akupresur secara mandiri sebagai sistem pendukung bagi lansia penderita hipertensi</p>
5	<i>The effect of acupressure therapy on reducing blood pressure in hypertension patients in the work area of the muntok health center in 2022</i>	Kiki amalia (2023)	<p>Penelitian ini menggunakan <i>Pre-Experimental</i> dengan desain <i>One Group Pretest-Posttest</i>. Sampel yang digunakan sebanyak 14 orang. Variabel bebasnya adalah terapi akupresur, sedangkan variable terikatnya adalah tekanan darah.</p> <p>Hasil dari penelitian ini diketahui adanya pengaruh pemberian terapi akupresure terhadap penurunan tekanan darah. Kesimpulannya yaitu bahwa terapi akupresure merupakan salah satu terapi alternatif yang dapat menangani pasien penderita hipertensi.</p>

6	<i>The effect of acupressure therapy on blood pressure in hypertension patients</i>	Galih Jatnika, Teguh Akbar Budiana, Yuswandi (2022)	Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan <i>one group pre and post test</i> . Sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 orang. Variabel bebasnya adalah terapi akupresur, sedangkan variable terikatnya adalah tekanan darah.	Hasil penelitian didapatkan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan terapi sebesar 153.33/94.17 mmHg, tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan terapi sebesar 142.83/88.50 mmHg. Terdapat pengaruh yang signifikan ( $p$ value = 0.048) rerata tekanan darah pada klien hipertensi setelah diberikan terapi akupresur. Pemberian pijat akupresur pada titik ST36, Li4, dan LR3 selama 30 menit menggunakan pijatan jari tangan.
7	<i>The effectiveness of acupressure therapy in lowering blood pressure in patients with hypertension</i>	Zubaidah Zubaidah, Insana Maria, Rusdiana Rusdiana, Iis Pusparsina and Raihana Norfitri (2021)	Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan jumlah responden sebanyak 15 orang dengan teknik pengambilan <i>consecutive sampling</i> . Variabel bebasnya adalah terapi akupresur, sedangkan variable terikatnya adalah tekanan darah.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur sebanyak 3 kali terapi pada titik L14 hegū yang berfungsi untuk menenangkan dan memperlancar aliran darah.
8	<i>Acupressure therapy lowers blood pressure in elderly with hypertension at tresna werdha</i>	Maryati, Laras Adythia Pertiwi (2022)	Penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen dengan pendekatan <i>non randomized pretest and posttest control group approach</i> . Sampel penelitian ini sebanyak 33 orang lansia dengan hipertensi di Tresna Werdha Jakarta dengan teknik <i>non random sampling</i> dengan <i>purposive sampling</i> . Variabel bebasnya adalah terapi akupresur, sedangkan variable terikatnya adalah tekanan darah.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan akupresur berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Pijat akupresur dilakukan sebanyak 30 kali pada titik fokus akupresur tergantung kondisi, ketidaknyamanan dan keparahan penyakit selama 20 menit.

#### 4. DISKUSI

##### Tekanan Darah Pre dan Post diberikan Terapi Akupresur

Hasil penelitian berdasarkan delapan artikel yang telah ditentukan menunjukkan bahwa rata-rata terdapat penurunan tekanan darah pada kelompok perlakuan yang diberikan intervensi terapi akupresur. Pada penelitian (Monalisa et al., 2023) didapatkan hasil terdapat perubahan rerata tekanan darah pre dan post dilakukan terapi akupresur dalam 7 hari berturut-turut, diantaranya sistolik 158,20 mmHg menjadi 144,20 mmHg, dan diastolik 97,10 mmHg menjadi 90,90 mmHg dengan  $p$ -value 0.000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pengaplikasian terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok perlakuan. Terapi akupresur adalah salah satu teknik terapi pijat yang berkhasiat dalam pemberian rileksasi yang kemudian berefek pada penurunan tekanan darah. Dari delapan artikel yang di review, seluruhnya menyatakan bahwa perlakuan terapi akupresur pada pasien hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Widiarta et al., 2023) menyatakan bahwa akupresur yang dilakukan pada titik meridian tubuh efektif dalam upaya menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di

wilayah kerja Puskesmas II Negara.

### **Manfaat Terapi Akupresur**

Berdasarkan hasil temuan studi, didapatkan bahwa akupresur memiliki manfaat diantaranya menurunkan tekanan darah, menurunkan *heart rate*, mengurangi tingkat stress, meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Hal ini sejalan dengan *systematic review* sebelumnya, didapatkan bahwa terapi akupresur dapat menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic (Jung & Kim, 2023). Selain itu, dalam penelitian itu juga menyebutkan bahwa terapi akupresur dapat meningkatkan kualitas hidup, khususnya pada kesehatan fisik. Penelitian tersebut juga menyimpulkan bahwa terapi akupresur dapat menjanjikan jika dipilih sebagai metode perawatan mandiri untuk pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Penelitian *literature review* sebelumnya dari (Komariah et al., 2021) menyatakan bahwa terapi akupresur memiliki pengaruh pada penurunan nyeri, penyakit kronis, psikologi, neurologi dan beberapa gejala penyakit yang lain. Didukung juga pada penelitian (Apriliani Waruwu et al., 2024) menyimpulkan bahwa terapi akupresur mempunyai kemampuan besar untuk menurunkan tekanan darah. Hal tersebut terjadi akibat stimulasi pada titik-titik akupresur yang benar dan menghasilkan rileksasi tubuh serta menyebabkan adanya stimulus pada sistem saraf parasimpatis hingga menyebabkan munculnya rasa tenang dan menurunnya tekanan darah pada penderita hipertensi.

### **Titik-Titik Akupresur**

Hasil temuan studi delapan artikel didapatkan bahwa terdapat perbedaan mengenai titik-titik akupresur yang dilakukan penekanan atau pemijatan pada kelompok intervensi atau perlakuan. Dari delapan artikel tersebut, 3 diantaranya tidak mencantumkan secara jelas titik-titik akupresur yang digunakan.

Pada penelitian (Kotruchin et al., 2021) menyatakan bahwa terapi akupresur diterapkan pada sisi plantar kaki kanan pada tulang metatarsal pertama, sekitar 1-1,5 cm proksimal sendi metatarsophalangeal. Tekanan yang diberikan kurang lebih sekitar 3 kg diberikan dengan menggunakan ruas jari telunjuk tangan kanan secara tegak lurus dan ditahan selama 15 detik kemudian dilepaskan selama 5 detik. Siklus tahan lepas dilakukan lima kali selama total 2 menit. Hal tersebut menghasilkan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan *heart rate* dan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pada penelitian (Kim & Park, 2023) menyatakan bahwa terapi akupresur dilakukan pada kelompok intervensi pada lima titik akupunktur pada telinga yaitu fossa tri-angular superior, shenmen, ginal, jantung dan oksiput, yang dipercaya efektif dalam menurunkan nyeri, menurunkan tekanan darah, tingkat stress dan kualitas tidur. Sedangkan pada kelompok kontrol, akupresur dilakukan pada lima titik yaitu anus, lutut, dada, rahang dan gigi yang mana tidak berhubungan dengan hipertensi, tingkat stress atau tidur. Proses yang dilakukan selama 8 minggu. Subjek juga diajarkan untuk memberikan tekanan pada titik yang sudah ditandai sebelumnya menggunakan stiker, sebanyak tiga kali sehari dan 1 jam sebelum tidur hingga terasa nyeri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada tekanan darah dan denyut nadi sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Pada penelitian menit (Jatnika et al., 2022) menyatakan bahwa terapi akupresur diberikan setelah dilakukan pengukuran tekanan darah, selanjutnya intervensi akupresur dilakukan pada titik ST36, Li4, dan LR3 selama 30 menit dengan menggunakan pijatan jari tangan terapis dengan kekuatan sebesar 3 kg. Selanjutnya dilakukan post test sebanyak 2 kali dan dilakukan rerata dari keduanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan rerata tekanan darah sistolik dan tekanan diastolic setelah diberikan terapi akupresur.

Pada penelitian (Zubaidah et al., 2021) menyatakan bahwa terapi akupresur yang diberikan pada subjek penelitian dilakukan pada titik Li4 hegus yang berfungsi untuk menenangkan dan memperlancar aliran darah. Hasil penelitian didapatkan bahwa akupresur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic pada penderita hipertensi.

Pada penelitian (Monalisa et al., 2023) menyatakan bahwa terapi akupresur taichong diterapkan pada kelompok perlakuan dan metatarsal pertama pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil temuan studi diatas, terapi akupresur dapat dilakukan pada beberapa titik dalam tubuh dan seluruh artikel tersebut menyatakan bahwa akupresur dapat menurunkan tekanan darah. Proses tersebut terjadi karena penyakit hipertensi muncul karena adanya penyumbatan sehingga aliran darah tidak lancar. Oleh karena itu, penekanan pada titik-titik akupunktur dalam tubuh dapat membantu sebagai terapi pendukung untuk merangsang gelombang syaraf agar dapat membantu memperlancar aliran darah. Sehingga diharapkan dari aliran pembuluh darah yang lancar tersebut dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini sejalan dengan hasil *literature*

review sebelumnya yaitu terapi akupuntur dengan menekan pada titik akupuntur di sejumlah titik meridian tubuh dapat memperbaiki keseimbangan dalam Qi yang kemudian dapat mengobati berbagai masalah kesehatan (Komariah et al., 2021).

### **Durasi Intervensi Akupresur**

Berdasarkan hasil temuan dari delapan artikel, didapatkan bahwa durasi yang diberikan pada perlakuan terapi akupresur berbeda-beda. Durasi intervensi akupresur beragam diantaranya, 2 menit per sesi (Kotruchin et al., 2021b), 3 kali sehari dan 1 jam sebelum tidur sampai 8 minggu (Kim & Park, 2023b), 0- 15 – 30 menit selama 7 hari (Monalisa et al., 2023), 20 menit (Maryati & Adythia, 2022), 30 menit (Jatnika et al., 2022). Ada pula penelitian yang hanya mencantumkan pelaksanaannya 3 kali terapi (Zubaidah et al., 2021) dan 7 hari selama penelitian (Amalia, 2023). Dilihat dari hasil temuan, kebanyakan durasi yang diambil sekitar 20 – 30 menit. Menurut Kamelia, et.al (Kamelia et al., 2021), terapi akupresur tidak dianjurkan pada seseorang yang mengalami pembengkakan pada titik pemijatan, terdapat lecet atau lesi pada kulit serta penyakit kronis yang serius misalnya gagal jantung. Selain itu, terapis atau seseorang yang melakukan pemijatan tidak diperbolehkan menekan terlalu keras karena akan menyebabkan pasien kesakitan. Pemijatan yang benar adalah pemijatan yang menciptakan sensasi rasa nyaman. Ketika dipijat, seseorang akan merasakan tubuhnya terasa rileks dan secara otomatis akan mempengaruhi syaraf. Sehingga, perlu diperhatikan dalam pengaplikasian terapi akupresur harus mempertimbangkan titik meridian, durasi, dan kekuatannya. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dalam upaya mendapatkan khasiat khusus dari akupuntur atau akupresur sangat bergantung pada masalah kesehatan yang dirasakan, dalam memaksimalkannya perlu memperhatikan titik meridian, frekuensi dan internitas.

## **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan review dari beberapa artikel penelitian diatas, menunjukkan bahwa penerapan terapi akupresur dalam upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dinilai signifikan dan efektif. Selain itu, terapi akupresur juga dapat menurunkan *heart rate*, meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi tingkat stress. Dari beberapa penelitian tersebut juga dapat dilihat bahwa terapi akupresur memiliki efek yang baik pada penurunan tekanan darah walaupun dilakukan pada beberapa titik-titik akupuntur pada tubuh yang berbeda-beda. Terapi akupresur dapat dilakukan pada titik-titik tubuh dengan tekanan, intensitas dan frekuensi tertentu pada pasien hipertensi. Terapi akupresur ini mempunyai dampak yang positif pada penurunan tekanan darah, selain itu juga dinilai efektif, murah, dan sederhana sehingga dapat digunakan sebagai terapi komplementer pada penderita hipertensi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung dalam penyusunan *literature review* ini. Penulis mengharapkan bahwa tulisan *literature review* ini dapat bermanfaat untuk kepentingan akademis maupun praktis, juga dapat diterapkan secara mandiri sebagai terapi pendukung pada penderita hipertensi.

## **REFERENSI**

- Adriani, S, Rante, A., & Rasyid, D. (2024). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(5), 1094–1100. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i5.4995>
- Amalia, K. (2023). The Effect of Acupressure Therapy on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients in the Work Area of the Muntok Health Center in 2022 Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Muntok T. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*, 2(7), 1709–1722.
- Apriliani, W, R., Mahyunita, S., Tanjung, D., Magister Ilmu Keperawatan, P., Keperawatan, F., & Sumatera Utara, U. (2024). Evidence Based Practic Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi: A Systematic Review. *Jurnal.Universitaspahlawan.Ac.Id*, 5(2).
- Dermawana, A. C., Setiawatin, S., & Maryam, R. S. (2019). Self-Acupressure To Lower Blood Pressure On Older Adults With Hypertension. *Poltekkes Kemenkes Semarang*, Vol 8(No 2), 1–4.
- Fitria, S. N., & Prameswari, G. N. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 472–478. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113>
- Jatnika, G., Budiana, T. A., & Yuswandi. (2022). The Effect Of Acupressure Therapy On Blood Pressure In Hypertension Patients. *Media Ilmu Kesehatan*, 11(1), 29–35.

- Jung, J., & Kim, J. (2023). Comparison of the Effects of Self-Administered Moxibustion versus Acupressure on Blood Pressure, Stress, Sleep Quality, and Quality of Life in Hypertensive Patients: A Randomized Parallel Trial. *Healthcare (Switzerland)*, 11(15). <https://doi.org/10.3390/healthcare11152182>
- 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.
- Kim, B., & Park, H. (2023a). The effects of auricular acupressure on blood pressure, stress, and sleep in elders with essential hypertension: a randomized single-blind sham-controlled trial. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 22(6), 610 – 619. <https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvad005>
- Kim, B., & Park, H. (2023b). The effects of auricular acupressure on blood pressure, stress, and sleep in elders with essential hypertension: a randomized single-blind sham-controlled trial. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 22(6), 610 – 619. <https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvad005>
- Komariah, M., Mulyana, A. M., Maulana, S., & Rachmah, A. D. (2021). *Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan*. July.
- Kotruchin, P., Imoun, S., Mitsungnern, T., Aountrai, P., Domthaisong, M., & Kario, K. (2021a). The effects of foot reflexology on blood pressure and heart rate: A randomized clinical trial in stage-2 hypertensive patients. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(3), 680 – 686. <https://doi.org/10.1111/jch.14103>
- Kotruchin, P., Imoun, S., Mitsungnern, T., Aountrai, P., Domthaisong, M., & Kario, K. (2021b). The effects of foot reflexology on blood pressure and heart rate: A randomized clinical trial in stage-2 hypertensive patients. *Journal of Clinical Hypertension (Greenwich, Conn.)*, 23(3), 680–686. <https://doi.org/10.1111/jch.14103>
- Maf'ulah, D., Awaludin, S., Noor Alivian, G., & Desi N, C. (2022). Implementation Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension stage 2 and 3 in Emergency Room RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga: A Case Study. *Journal of Bionursing*, 4(2), 116–121. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2022.4.2.147>
- Maryati, & Adythia, P. (2022). Acupressure Therapy Lowers Blood Pressure In Elderly With Hypertension At Tresna Werdha Jakarta. *Public Health Department, Faculty of Health Science University Muhammadiyah Bengkulu*, 17(3), 226–238.
- Maulana, N. (2022). Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 163–168. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Monalisa, Y., Purwanto, E., & Nulhakim, L. (2023). The Effect of Self-Acupressure Therapy on Changes in Blood Pressure in Hypertension Patients. *Indonesian Journal of Interdisciplinary Research in Science and Technology (MARCOPOLO)*, 1(2), 151–168.
- Sari, M. T., & Putri, M. E. (2023). Pengendalian dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Lansia Melalui Pendidikan Kesehatan Perilaku Patuh dan Teknik Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 145. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.483>
- Suarayasa, K., Ilham Hidayat, M., & Gau, R. (2023). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Risk Factors of Hypertension in Elderly). *Jurnal Medical Profession (MedPro)*, 5(3), 253–258.
- Tarigan, M., Yannis, N., & Gultom, C. (2024). Acupressure Can Reduce Nausea and Vomiting in Breast Cancer Patients : A Systematic Literature Review. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 7(1), 157–165. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.161>
- Widiarta, G. B., Martini, M., & Ernayanti, N. L. P. (2023). Effect of Acupressure Seven Meridian Points on Blood Pressure Changes in Hypertensive Patients. *Babali Publisher, Vol 4 No 3*.
- Zubaidah, Z., Maria, I., Rusdiana, R., Pusparina, I., & Norfitri, R. (2021). The Effectiveness of Acupressure Therapy in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 6(1), 33. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v6i1.26659>