

EVIDENCE BASED PRACTIC AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI : A SYSTEMATIC REVIEW

Ria Apriliani Waruwu^{1*}, Sri Mahyunita², Dudut Tanjung³

Program Magister Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan^{1,2,3}

*Corresponding Author : riawaruwu22@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu penyakit dimana tekanan darah lebih diatas normal dengan tekanan sistolik 140 MmHg dan tekanan diastolik >90MmHg. Adapun beberapa faktor yang menjadi pencetus terjadinya hipertensi seperti obesitas, bertambahnya usia, gaya hidup yang tidak baik dan faktor keturunan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literatur review*. Penelusuran data *literature review* dalam penelitian ini menggunakan 5 database yaitu database elektronik *CINAHL*, *PubMed*, *PreQuest*, *Google Schooler* dan *ScienceDirect*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian di *CINAHL* dan *PreQuest* adalah “*acupressur, Hypertension, Blood Pressure*”, kata kunci untuk *PubMed* adalah *acupressure, hypertension*, sedangkan kata kunci *Google Schooler* adalah akupresur, penurunan, tekanan darah”, ”hipertensi. Dari 9 penelitian, 4 menggunakan desain uji coba terkontrol secara acak (RCT), sedangkan 5 menggunakan desain quasi eksperimen. Kisaran ukuran sample adalah 15 hingga 135 dalam deret waktu. Dalam studi RCT, sampel terkecil adalah 20 pasien dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sampel yang lebih besar berada pada kelompok intervensi dan kontrol dengan 23 hingga 40 pasien, Sembilan penelitian menemukan adanya penurunan tekanan darah pada pasien yang diberikan terapi akupressure. Dari 9 artikel yang didapat semua hasil penelitian mengatakan terapi akupressure dapat menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : akupresur, hipertensi, tekanan darah

ABSTRACT

Hypertension is a disease in which blood pressure is above normal with systolic pressure of 140 mmHg and diastolic pressure > 90 mmHg. There are several factors that trigger hypertension such as obesity, increasing age, bad lifestyle and heredity. The purpose of this study was to evaluate the effect of acupressure therapy on lowering blood pressure in hypertensive patients. The design used in this study is a literature review. The literature review data search in this study used 5 databases, namely the CINAHL electronic database, PubMed, PreQuest, Google Schooler and ScienceDirect. The keywords used in the search in CINAHL and PreQuest are “acupressure, Hypertension, Blood Pressure, the keywords for PubMed are acupressure, hypertension, while the Google Schooler keywords are acupressure, decrease, blood pressure,” hypertension. Of the 9 studies, 4 used a randomized controlled trial (RCT) design, while 5 used a quasi-experimental design. The sample size range was 15 to 135 in the time series. In RCT studies, the smallest sample was 20 patients in the intervention and control groups. Larger samples were in the intervention and control groups with 23 to 40 patients. Nine studies found a decrease in blood pressure in patients given acupressure therapy.

Keywords : *acupressure, hypertension, blood pressure*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit dimana tekanan darah lebih diatas normal dengan tekanan sistolik 140 MmHg dan tekanan diastolik >90MmHg. Adapun beberapa faktor yang menjadi pencetus terjadinya hipertensi seperti obesitas, bertambahnya usia, gaya hidup yang tidak baik dan faktor keturunan. Kebanyakan penderita hipertensi tidak memiliki tanda da gejala atau sering juga disebut (silent killer), sakit kepala, mudah lelah, mual dan muntah nyeri pada bagian tengkuk, pandangan kabur, dada berdebar-debar dan telinga berdenging

merupakan tanda dan gejala seseorang penderita hipertensi.(Ambarwati et al., 2023). World Health mengamati peningkatan penyakit hipertensi setiap tahun. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa 22% orang di dunia menderita hipertensi (Kemenkes RI, 2019). WHO juga melaporkan bahwa jumlah kasus penderita hipertensi sekitar 1,13 miliar pada tahun 2015 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025. Selain itu, diperkirakan 10,44 juta orang akan meninggal karena komplikasi hipertensi (P2PTM Kemenkes RI, 2019). Data yang dikumpulkan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia.(Saputra et al., 2023) Fokus utama akupresur adalah untuk menyegarkan tubuh. Pemijatan akupresur berbeda dari pemijatan refleksologi karena dilakukan dengan menekan atau menggetarkan (vibration) selama lima belas hingga dua puluh detik untuk tiap lokasi atau titik. Aminuddin et al., dalam penelitiannya mengatakan, hasil penerepan terapi akupresur terhadap pasien hipertensi menunjukkan bahwa terapi akupresur menurunkan tekanan darah responden, memperlancar aliran darah, dan membuat mereka lebih rileks. Teori Potter & Perry (2010) mendukung asumsi peneliti.(Aminuddin et al., 2020)

Saraf-saraf di atas kulit dapat distimulasi melalui akupresur, yang kemudian sampai ke hipotalamus di otak. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen, termasuk hormon endorfin. Pengeluaran hormon endorfin meningkatkan produksi hormon dopamin, yang meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan tekanan darah (Aminuddin et al, 2020 dalam (Sukmadi et al., 2021)

Penelitian yang dilakukan Sukmadi et al., dalam penelitiannya memberikan terapi akupresur kepada responden yang memiliki hipertensi dengan menekan beberapa titik akupresur pada tubuh pasien. Setelah terapi, hasil penelitian menemukan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, serta perasaan tenang dan nyaman. (Sukmadi et al., 2021). Sama dengan hasil penelitian yang dilakukan Gan Hon et al (2016) menunjukkan bahwa akupresur pada Titik akupuntur Taichong jauh lebih efektif daripada akupresur pada titik akupuntur palsu dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien dengan hipertensi.(Lin et al., 2016)

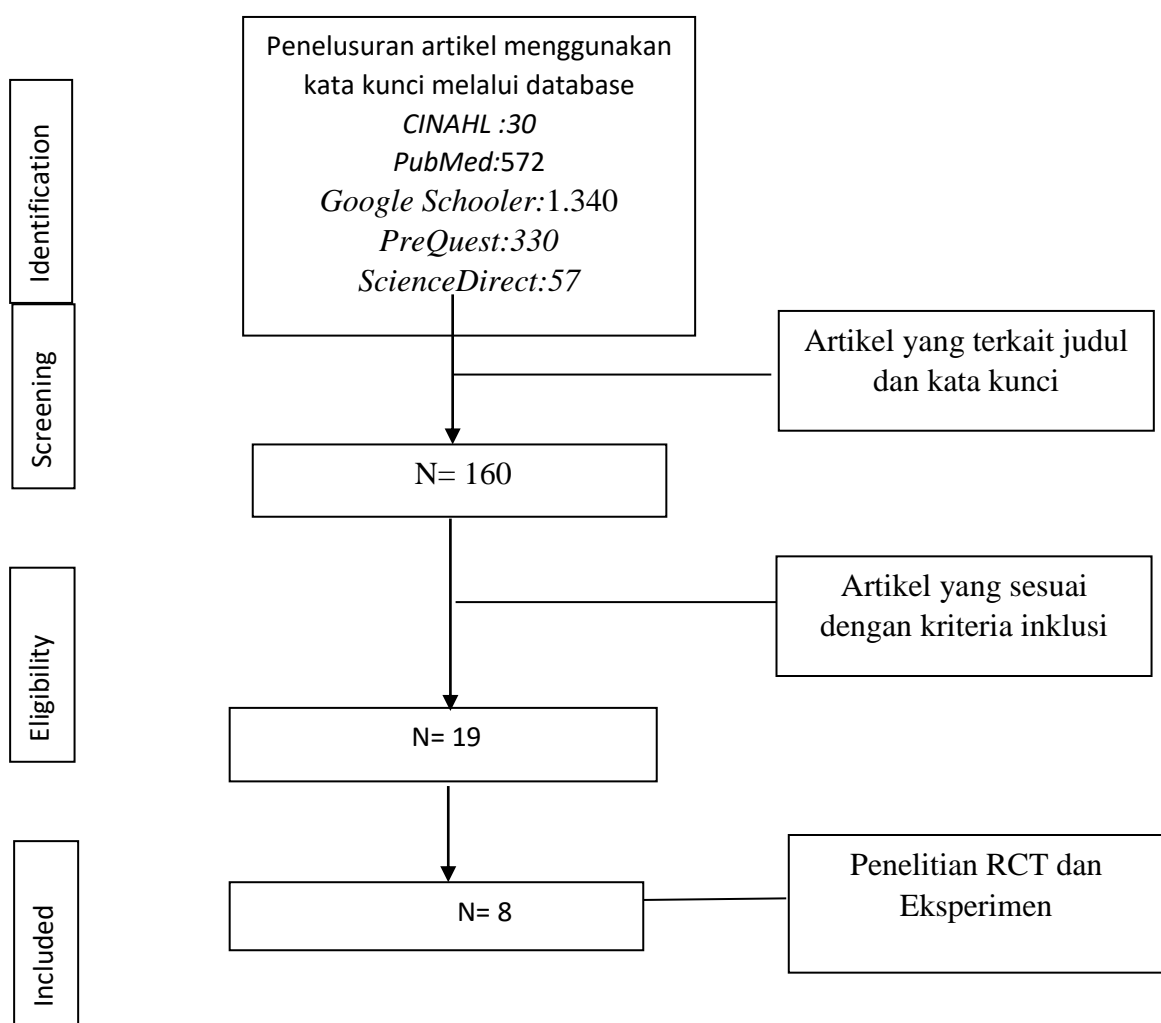
Magono dan Hidayah (2018) juga menunjukkan bahwa terapi akupresur berhasil dua kali lipat. Tekanan darah orang lanjut usia yang menderita hipertensi dapat dikurangi dengan permiggu tiga minggu. (Saputra et al., 2023). Dengan menjaga tekanan darah pada tingkat target, tujuan pengobatan dan penatalaksanaan hipertensi adalah untuk mengurangi komplikasi serius. Pengobatan hipertensi juga harus mempertimbangkan perubahan gaya hidup, faktor psikososial, dan penggunaan obat antihipertensi. Untuk mengurangi risiko terjadinya hipertensi, mengurangi kebutuhan obat-obatan, dan menunda perkembangan dari tahap prahipertensi ke tahap hipertensi, terapi nonfarmakologis, seperti terapi komplementer dan alternatif, disarankan sebagai terapi tambahan.(Kim & Park, 2023)

Metode pengobatan ini masih kurang populer di kalangan masyarakat, terutama di Indonesia, di mana sebagian besar orang lebih suka pengobatan medis daripada pengobatan tradisional. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 31,4 persen anggota rumah tangga mendatangi fasilitas kesehatan dan 12,9% melakukan upaya sendiri.Ol. (SEMBIRING et al., 2022). Oleh karena itu, jika diterapkan pada pasien dengan hipertensi esensial, akupresur auricular diperkirakan dapat membantu meningkatkan tekanan darah, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur. Peluang untuk akupresur aurikuler sebagai pilihan pengobatan untuk intervensi keperawatan berbasis bukti semakin meningkat saat penelitian berbasis bukti mendukungnya di beberapa negara, termasuk Taiwan.(Kim & Park, 2023)

Tujuan dari pengkajian ini untuk mengevaluasi pengaruh pemberian terapi akupressure terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic review*. Penelusuran data penelitian ini menggunakan 5 database yaitu database elektronik *CINAHL*, *PubMed*, *PreQuest*, *Google Scholar* dan *ScienceDirect*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian di *CINAHL* dan *PreQuest* adalah “*acupressure*”, “*Hypertension*”, “*Blood Pressure*”, kata kunci untuk *PubMed* adalah “*acupressure*”, “*hypertension*”, sedangkan kata kunci *Google Scholar* adalah “akupresur”, “penurunan”, tekanan darah”, “hipertensi”. Dalam penelitian *systematic review* ditetapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk menetapkan artikel yang digunakan. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu : 1) Publikasi jurnal dalam kurun waktu 2019-2024, 2) Artikel membahas pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, 3) Jurnal terakreditasi nasional dan internasional (ISSN,ISSBN,DOI), 4) Artikel *full text*.



Gambar 1. Proses Seleksi Artikel

HASIL

Dari 2.329 artikel yang dihasilkan pada Gambar 1, hanya 9 jurnal yang dipilih untuk tinjauan ini. Tabel I merangkum karakteristik penelitian, isi intervensi, pengukuran kualitas hidup, dan hasil yang dilaporkan. Tabel tersebut disusun berdasarkan persamaan dan

perbedaan model teoritis yang digunakan untuk membuat program terapi akupresure. Penelitian dilakukan di berbagai negara dan mencakup berbagai tingkat layanan kesehatan.

Dari 9 penelitian, 4 menggunakan desain uji coba terkontrol secara acak (RCT), sedangkan 5 menggunakan desain quasi eksperimen. Kisaran ukuran sample adalah 15 hingga 135 dalam deret waktu. Dalam studi RCT, sampel terkecil adalah 20 pasien dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sampel yang lebih besar berada pada kelompok intervensi dan kontrol dengan 23 hingga 40 pasien, Sembilan penelitian menemukan adanya penurunan tekanan darah pada pasien yang diberikan terapi akupresure.

Tabel 1. Resume Studi yang Disertakan

Judul/Para Penulis/Tahun	Sampel	Metode	Hasil
Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi (Arfiyan sukmedi, La Ode Alifariki, Ida Mardhia Arifini Kasman A, Heriviyatno J,2021)	Sample 15 orang pasien hipertensi	penelitian ini menggunakan quasi eksperiment dengan one group pre dan post test design	Berdasarkan hasil penelitian ini terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi setelah diberikan terapi akupresur.
The effects of auricular acupressure on blood pressure, stress, and sleep in elders with essential hypertension: a randomized single-blind sham-controlled trial (Bomi Kim and Hyojung Park 2022)	Sampel terdiri dari 46 partisipan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dengan 23 orang dialokasikan ke Kelompok intervensi dan 23 orang ke kelompok kontrol.	penelitian ini menggunakan penelitian single-blind, randomized, placebocontrolled trial.	Hasil peneltian ini adalah adanya pengaruh tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan terapi akupresur tekanan darah sistolik (F=5.67,P=0,022), tekanan darah diastolik (17,53,P<0,001)
Effectiveness of acupressure on the taichong acupoint in lowering blood pressure in patients with hypertension: A Randomized Clinical Trial (Gan-Hon Lin,Wei-Chun Chang,Kuan-Ju Chen, Chen-Chen Tsai, Sung-Yuan Hu, and Li-Li Chen, 2016)	Sampel pada penelitian ini 80 pasien, dengan 40 pasien di kelompok eksperimen dan 40 pasien di kelompok kontrol	Randomized controlled trial menggunakan repeated measures.	Tekanan darah sistolik dan diastolik menurun secara signifikan pada kelompok eksperimen setelah akupresur, tetapi tidak ada perubahan signifikan pada kelompok kontrol.
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 (Jongsin Jung and Jaehee Kim, 2023)	Sampel pada penelitian ini 21 Kelompok moksibusi , 20 kelompok akupresur	Desain penelitian: Parallelrandomized clinical trial	Kedua terapi moxibustion dan akupresur yang diberikan sendiri efektif dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi.
Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Tresna Werdha Jakarta (Maryati, Laras Adythia Pertiwi, 2022)	Sampel berjumlah 18 orang lansia yang dibagi menjadi 9 orang	Desain penelitian ini adalah quasi eksperimental dengan pendekatan non-randomized pre-test and posttest control group.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi akupresur berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik (p-value = 0,001) dan diastolik (p-value = 0,04) pada lansia dengan hipertensi.

Implementation Of Acupressure Therapy At Gb 20, Li 11, Li 4, Pc 6, Lv 3 Points To Lower Blood Pressure In Hypertensive Patients(Ambarwati*, Eny Pujiati, Jamaludin, Dwi Novitasari,2023)	Sampel 18 responden	Desain Penelitian: Jenis penelitian kuasiexperimental dengan rancangan one group pretest dan posttest tanpa kontrol.	Terjadi penurunan signifikan tekanan darah sistolik setelah tindakan kedua dan ketiga (p: 0,000) pada 18 responden.
Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresure (Aminuddin, Yulianus Sudarman, Moh Syakib, 2020)	Sampel pada penelitian ini 92 pasien hipertensi esensial yang dibagi secara acak menjadi kelompok kontrol (n=45) dan kelompok eksperimen (n=47)	Metode penelitian ini eksperimental dengan dua kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen).	Berdasarkan hasil penelitian ini adanya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah diberikan terapi akupresure skor Dizziness Disability Inventory (DHI), dan skor sindrom pengobatan tradisional Cina membaik pada kedua kelompok setelah perawatan.
Pengaruh Akupresur terhadap Hipertensi pada Ibu Hamil Trimester II (Rifatun Nisa , Ika Choirin Nisa , Ira Faridasari 2022)	Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester II dengan hipertensi di Puskesmas Jagasatru Kota Cirebon sejumlah 24 responden	Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan Quasi Eksperimen..	Hasil menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan intervensi akupresur

PEMBAHASAN

Kajian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pemberian terapi akupresure terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pasien yang terdiagnosa hipertensi kronis dan tidak terkontrol dapat mengakibatkan beberapa komplikasi penyakit seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal kronik, dan mata (retinopai hipertensi). Adapun tanda dan gejala yang sering dialami oleh penderita hipertensi diantaranya, sakit kepala parah, penglihatan kabur, telinga berdenging, kebingungan, detak jantung tidak teratur, nyeri dada, pusing, lemas, kelelahan, sulit bernafas, gelisah, mual atau muntah, epistaksis, terdapat darah dalam urin, peningkatan vena jugularis dan kesadaran menurun.(Nisa et al., 2022)

Akupresur adalah pilihan perawatan noninvasif, alami, aman, murah, dan mudah digunakan tanpa efek samping. Selain itu, Ardianti (2018) menyatakan bahwa pasien dapat melakukan akupresur sendiri. Dengan keterampilan akupresur yang mudah dipelajari dan dapat digunakan untuk membantu meredakan berbagai gejala dan berbagai pengaturan perawatan pasien, akupresur dapat dimasukkan ke dalam praktik keperawatan modern. Perawat dapat mengajari pasien menggunakan teknik ini. Pengeluaran beta endorfin dihipofise di sekitar Chemoreseptor TriggerZone (CTZ) ditingkatkan dengan akupresur. Sensor akupresur.(SEMBIRING et al., 2022)

Hasil yang didukung oleh penelitian Majida dan Rini (2018) menunjukkan bahwa subjek pra-akupresur dan pasca-akupresur memiliki tekanan darah (sistolik dan diastolik) yang nyata (p-value 0,001), dan bahwa ada ketidaksamaan dalam tekanan darah (p-value 0,001), darah (siastolia), dan kedua pasien perawatan dan kontrol setelah akupresur (p-value 0,008). Ketidaksamaan terlihat dalam penurunan tekanan darah rata-rata sebelum dan setelah akupresur. Metode akupresur merangsang sel-sel saraf sensorik di area titik akupunktur. Sel-sel ini kemudian dibawa ke sumsum tulang belakang dan kompleks hipotalamus-hipofisis di

otak tengah. Di sana, endorfin dilepaskan, yang menyebabkan perasaan tenang. Selain itu, akupresur mengaktifkan pelepasan histamin, yang menyebabkan vasodilatasi. Ada dua manfaat akupresur, yaitu dapat mengurangi stres selama intervensi. Ini termasuk titik (Lr 2 (Xingjian), Lr 3 (Taichong), Sp 6 (Sanyinjiao), Ki 3 (Taixi), Li 4 (Hegu), dan PC 6 (Neiguan). Stimulus yang diberikan saat ini merangsang sel-sel saraf sensorik di area akupunktur. Ini kemudian dikirim ke sumsum tulang belakang, otak tengah, dan kompleks hipotalamus-hipofisis. Dari sana, endorfin dilepaskan, yang dapat menyebabkan perasaan tenang, mengubah tekanan darah. (Suryawan et al., 2022)

Didukung Hasil penelitian Sukmadi, A., dan Siagian, H. J. (2021) menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi; perbedaan tekanan arteri rata-rata sebelum dan sesudah terapi adalah 13,98 untuk tekanan sistolik dan 4,78 untuk tekanan diastolik, dengan p-value 0,000. Pada penelitian ini, peneliti memberikan terapi akupresur kepada responden yang memiliki hipertensi dengan menekan beberapa titik akupresur pada tubuh pasien. Setelah terapi, responden juga mengatakan bahwa mereka merasa lebih tenang dan lebih baik tidur setelah terapi, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. (SEMBIRING et al., 2022)

Didukung penelitian studi literatur Kamelia (2021), Terapi Akupresur Pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi, peneliti menemukan sepuluh artikel yang memenuhi kriteria masuk dan keluar. Hasil peninjauan literatur menunjukkan bahwa delapan artikel (80%) menjelaskan bahwa ada perubahan tekanan darah dari hipertensi level 2 (sedang) menjadi hipertensi level 1 (ringan), dan dua artikel tidak menunjukkan pengaruh. (Nur Dina Kamelia et al., 2021)

Didukung Hasil penelitian Saputra et al menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 164,25 mmHg menjadi 143,85 setelah dilakukan terapi. Begitu pula dengan tekanan darah diastolik dimana sebelum terapi dilakukan pengukuran dengan nilai tengah tekanan darah diastolik sebesar 100 mmHg dan setelah dilakukan terapi menjadi 90 mmHg. Hasil uji statistik membuktikan terdapat perbedaan tekanan darah sistolik (p value 0.000) dan tekanan darah diastolik (p value 0.025) sebelum dan sesudah terapi akupresur. (Saputra et al., 2023)

Didukung oleh penelitian Ni'am et al (2022) Dimana peneliti Sebelum memberikan terapi akupresur, penulis mengukur tekanan darah pasien dan kemudian melakukan pemijatan pada beberapa titik: Meridian Shao GB (20), Meridian Yang Ming LI (11), Meridian Yang Ming LI (4), Meridian Jue Yin PC (6), dan Tai Chong LV (3). Selama dua puluh menit setelah terapi dimulai, penulis melakukan pengujian tekanan darah pada pasien. Hasilnya menunjukkan bahwa tekanan darah pasien mengalami penurunan yang signifikan setelah terapi dimulai pada tanggal 25-26 Juni 2022. (Ni'am et al., 2022)

Didukung Sebelum akupresur punggung dan akupresur, tekanan darah sistolik umumnya adalah 155,00 mmHg dan 125,75 mmHg, menurut temuan dan analisis data dari artikel nasional oleh Widodo dan Maharani (2019). Tekanan darah diastolik baik sebelum maupun sesudah pengobatan akupresur Ketidaksamaan sebelum dan sesudah akupresur punggung adalah 29,25 mmHg dan 20,25 mmHg, masing-masing. Efek akupresur retrograde—terapi non-obat yang menggunakan tekanan dan getaran pada dua meridian akupunktur di sekitarnya—pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Efek akupresur retrograde terlihat pada meridian du, yang memiliki dua belas area akupunktur di sepanjang punggung, dan meridian kantung kemih, yang memiliki 25 area akupunktur di sepanjang punggung, dengan dua jari di sebelah kanan meridian du. Pada sistem saraf spinal ada saraf simpatis sebagai mediator jantung yaitu saraf pektoralis I sampai dengan saraf pektoralis VI. Ada area akupresur yang bersentuhan terhadap saraf, yaitu titik Taodao (GV 13), Shenshu (GV 12), Lingtai (GV 10), Dazhu (BL 11), Fengmen (BL 12), dan Feishu (BL 13). (Suryawan et al., 2022) Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dermawan dan Maryam pada tahun 2019 yang

menemukan bahwa kelompok intervensi memiliki perbandingan tekanan darah sistolik dan diastolik yang mencolok sebelum dan sesudah akupresur (p -value = 0,000). Hasil pengukuran kontraksi pertama dan kedua juga mencolok (p -value = 0,000). nilai 0,05). Untuk pengukuran pertama, tekanan darah diastolik rata-rata 92,78 mmHg dan untuk pengukuran kedua, tekanan darah diastolik rata-rata 83,89 mmHg. Hasil awal sangat berbeda. Shiatsu, atau memberi tekanan pada area tertentu tubuh, adalah metode pengobatan non-narkoba yang efektif dan cukup aman karena tidak melibatkan tindakan invasif apa pun. (Dermawan et al., 2019)

Dalam penelitian Widniah et al (2023) Ada 30 responden yang memiliki tekanan darah systole sebelum terapi akupresur sebesar 150,3 mmHg dan tekanan darah diastole sebesar 87,70 mmHg sebelum dan 84,3 mmHg sesudah terapi. Setelah dilakukan pemijatan pada titik-titik LV (Liver) 3, titik LI 4 (Large Intestine 4), titik PC (Pericardium atau "Gerbang Dalam) 6, titik GB (Gallbladder) 20, dan titik GV (Governing Vessel) 20, yang dilakukan selama 30 kali penekanan dengan durasi 10 kali hitungan lepas. Ada perubahan yang signifikan sebesar 16,33 mmHg sebelum dan sesudah terapi akupresur. Terapi akupresur juga dapat menurunkan tekanan darah karena peredaran darah menjadi lebih lancar, dan menurunkan tingkat stress. (Widniah et al., 2023)

Menurut Suhana (2014) Teknik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu akupunktur, titik-titik yang digunakan sama seperti yang digunakan pada terapi akupunktur. Manfaat akupresur antara lain membantu dalam pengelolaan stress, menenangkan ketegangan syaraf, dan meningkatkan relaksasi tubuh. Teknik terapi akupresur ini menggunakan jari tangan yang dilakukan pada titik meridian yang berhubungan dengan gejala hipertensi. Pijatan-pijatan tertentu pada dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang saraf sehingga mampu melancarkan peredaran darah, merelaksasikan spasme, dan menurunkan tekanan darah. (Nisa et al., 2022)

Penelitian yang dilakukan Lin et al (2016) mengatakan penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa akupunktur di Titik akupunktur Taichong dapat menurunkan tekanan darah Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penelitian ini serupa dengan yang diperoleh setelah akupunktur Dalam pengobatan tradisional Tiongkok, hipertensi termasuk dalam kategori "pusing" dan "sakit kepala". Pada penderita hipertensi yang diberikan terapi akupresur taichong menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu perawat dapat mengajari keluarga pasien untuk melakukan terapi ini pada titik taichong sebagai perawatan diri. (Lin et al., 2016)

KESIMPULAN

Berdasarkan review dari beberapa jurnal yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur memiliki potensi sebagai pendekatan nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Stimulasi akupresur pada titik-titik tertentu di tubuh menghasilkan respons relaksasi dan merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatis. Hal ini menyebabkan penurunan tekanan darah dan meningkatkan perasaan tenang pada pasien.

Penelitian ini memberikan dukungan terhadap penggunaan terapi akupresur sebagai terapi tambahan dalam penanganan hipertensi. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat dan ukuran sampel yang lebih besar untuk memvalidasi temuan-temuan ini. Terapi akupresur dapat menjadi pilihan yang menarik dalam pengobatan hipertensi, tetapi tetap harus digunakan sebagai bagian dari pendekatan yang komprehensif dalam mengelola kondisi ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada Ibu Rika Endah Nurhidayah selaku dosen yang memberikan tugas Ilmiah ini, Bapak Dudut Tanjung, selaku Dekan Keperawatan serta, Dosen Pembimbing dan atas bimbingan dan dukungannya terhadap penulisan dalam menyelesaikan artikel ilmiah. Oleh karena itu, penulis sangat mengapresiasi dan berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung dalam menyelesaikan artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Pujiati, E., Jamaludin, & Novitasari, D. (2023). Implementation of Acupressure Therapy At Gb 20, Li 11, Li 4, Pc 6, Lv 3 Points To Lower Blood Pressure in Hypertensive Patients. *Cendekia International Conference Health and Technology*, 1, 221–227. <https://proceedings.centamaku.ac.id/article/view/22>
- 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>
- Dermawan, A. C., Setiawati, S., & Maryam, R. S. (2019). Self-Acupressure To Lower Blood Pressure on Older Adults With Hypertension. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.31983/jrk.v8i2.3879>
- Kim, B., & Park, H. (2023). 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>
- Kistan, & Najman. (2022). The Effect of Cupping Therapy on Blood Pressure in Elderly Patients. *Babali Nursing Research*, 3(3), 300–307. <https://doi.org/10.37363/bnr.2022.33171>
- Lin, G. H., Chang, W. C., Chen, K. J., Tsai, C. C., Hu, S. Y., & Chen, L. L. (2016). Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/1549658>
- Ni'am, M. A., Khoiriyah, K., & Samiasih, A. (2022). Penerapan Akupresur terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Penderita Hipertensi Di Desa Bermi Kabupaten Demak. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 65. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.10287>
- Nisa, R., Nisa, I. C., & Faridasari, I. (2022). Pengaruh Akupresur terhadap Hipertensi pada Ibu Hamil Trimester II. 148–154.
- Nur Dina Kamelia, Anita Dwi Ariyani, & Rudiyanto, R. (2021). Terapi Akupresur pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Nursing Information Journal*, 1(1), 18–24. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i1.162>
- Saputra, A., Pebriani, S. H., Tafdhila, T., & Syafe'i, A. (2023). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 80–87. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7665>
- SEMBIRING, A., Gurning, L., Br Sinuhaji, L. N., & Barus, M. (2022). Terapi Akupresur Untuk Hipertensi Di Kelurahan Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1572>
- Sukmadi, A., Alifariki, L. O., Arfini Kasman A, I. M., & Siagian, H. J. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 109–114. <https://doi.org/10.25047/jkes.v9i2.224>

- Suryawan, P. A., Arneliwati, A., & Jumaini, J. (2022). Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 6(2), 46–52. <https://doi.org/10.33377/jkh.v6i2.130>
- Widniah, A. Z., Taufik Hidayat, & Annisa Febriana. (2023). Pemberian Terapi Akupresur Pada Lansia Hipertensi Di Keluarga Dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal SOLMA*, 12(2), 847–852. <https://doi.org/10.22236/solma.v12i2.12379>
- Sintiya Halisyah Pebriani, Lily Marleni, Adi Saputra, Dessy Suswitha, & Mardiah. (2024). The Combination of Acupressure and Cupping Therapy for Hypertension Patients' Blood Pressure. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 92-100. <https://doi.org/10.33096/woh.vi.905>