

## **LITERATURE REVIEW : PEMBERIAN TERAPI AKUPRESUR TITIK TAICHONG TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI**

**Rizki Amalia<sup>1\*</sup>, Desiyani Nani<sup>2</sup>**

Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : desiyani.nani@unsoed.ac.id

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular dengan prevalensi yang terus meningkat secara global, mempengaruhi sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia dan 34,11% penduduk Indonesia berusia  $\geq 18$  tahun. Terapi farmakologis konvensional menghadapi tantangan implementasi signifikan, meliputi ketidakpatuhan pasien akibat efek samping seperti batuk kering dan hipokalemia pada diuretik dengan tingkat *adherence* hanya 50-70%, biaya pengobatan jangka panjang yang tinggi, serta aksesibilitas tidak merata terutama di daerah terpencil dan populasi dengan tingkat sosial ekonomi rendah. Tinjauan literatur ini menganalisis efektivitas terapi akupresur titik *Taichong* (LR 3) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi menggunakan pendekatan *systematic literature review* dengan pencarian artikel melalui basis data *PubMed*, *ProQuest*, *Semantic Scholar*, *ScienceDirect*, dan *Google Scholar* periode 2015-2025 mengikuti pedoman PRISMA 2020. Dari 38.789 artikel teridentifikasi, penyaringan bertahap menghasilkan 5 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil menunjukkan akupresur titik *Taichong* efektif menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 6-22 mmHg dan diastolik 3-8,5 mmHg dengan perbedaan signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ). Durasi efektif adalah 3-15 menit per sesi menggunakan teknik *hold-release* (tahan 5 detik, lepas 1 detik) sebanyak 30 kali pengulangan, dengan frekuensi minimal sekali sehari atau setiap 2 hari selama minimal 3 hari berturut-turut. Akupresur titik *Taichong* (LR 3) terbukti efektif sebagai terapi komplementer yang dikombinasikan dengan terapi farmakologis dan modifikasi gaya hidup, serta menjadi pilihan *self-care intervention* mudah diaplikasikan untuk meningkatkan kontrol tekanan darah dan kualitas hidup pasien.

**Kata kunci** : akupresur, hipertensi, tekanan darah, titik taichong

### **ABSTRACT**

*Hypertension is a cardiovascular disease with increasing global prevalence, affecting approximately 1.28 billion adults worldwide and 34.11% of Indonesian population aged  $\geq 18$  years. Conventional pharmacological therapy faces significant implementation challenges, including patient non-adherence due to side effects such as dry cough from ACE inhibitors and hypokalemia from diuretics with adherence rates of only 50-70%, high long-term treatment costs, and unequal accessibility, particularly in remote areas and low socioeconomic populations. This literature review analyzes the effectiveness of taichong point (LR 3) acupressure therapy in reducing blood pressure among hypertensive patients using a systematic literature review approach with article searches through PubMed, ProQuest, Semantic Scholar, ScienceDirect, and Google Scholar databases for the 2015-2025 period following PRISMA 2020 guidelines. From 38,789 identified articles, staged screening yielded 5 articles meeting inclusion criteria. Results demonstrated that taichong point acupressure effectively reduced systolic blood pressure by 6-22 mmHg and diastolic by 3-8.5 mmHg with statistically significant differences ( $p < 0.05$ ). Effective duration was 3-15 minutes per session using hold-release technique (hold 5 seconds, release 1 second) for 30 repetitions, with minimum frequency of once daily or every 2 days for at least 3 consecutive days. Taichong point (LR 3) acupressure proves effective as complementary therapy combined with pharmacological treatment and lifestyle modifications, serving as an easily applicable self-care intervention to improve blood pressure control and patient quality of life.*

**Keywords** : acupressure, bloodpressure, hypertension, bloodpressure, taichong point

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang jumlahnya semakin hari semakin meningkat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2024; ini mewakili 33% dari populasi dalam rentang usia ini (WHO, 2023). Situasi di Indonesia tidak lebih baik, dimana Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada usia  $\geq 18$  tahun mencapai 34,11%, yang berarti sekitar 63,3 juta jiwa terdiagnosis hipertensi (Kemenkes, 2018). Hipertensi sering menyebabkan kematian karena dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular yang mematikan seperti stroke iskemik, stroke hemoragik, penyakit ginjal kronis, penyakit jantung iskemik, dan penyakit kardiovaskular lainnya (Mills et al., 2020). Jumlah kematian yang terkait dengan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg adalah 3,6 juta (40,1% kematian akibat penyakit jantung koroner), 1,1 juta (38,1% kematian akibat stroke iskemik), dan 1,4 juta (42,5% kematian akibat stroke hemoragik) (Mills et al., 2020).

Penanganan hipertensi secara konvensional sangat bergantung pada terapi farmakologis dengan obat-obatan antihipertensi. Meskipun efektif, terapi ini memiliki tantangan tersendiri, seperti ketidakpatuhan pasien dalam minum obat akibat efek samping (misalnya batuk kering pada penghambat ACE, hipokalemia pada diuretik), biaya yang terkumpul dalam jangka panjang, serta aksesibilitas yang tidak merata (Burnier & Egan, 2019). Oleh karena itu, terapi komplementer direkomendasikan untuk dikembangkan dan diimplementasikan sebagai pendamping terapi medis konvensional pada pasien hipertensi, karena berpotensi meningkatkan efektivitas pengobatan, membantu pengendalian tekanan darah, mengurangi kebutuhan peningkatan dosis obat, meminimalkan efek samping, serta meningkatkan kualitas hidup pasien (WHO, (2023); Williams et al., (2018); Kim & Park, (2023)).

Salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan adalah Terapi Akupresur. Akupresur adalah sistem pengobatan dengan cara menekan pada titik-titik tertentu pada bagian tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan (Suraya et al., 2022). Berbeda dengan akupunktur yang menggunakan jarum, akupresur hanya menggunakan jari atau benda tertentu yang dapat memberikan efek penekanan sehingga lebih aman, tidak menimbulkan rasa takut, dan lebih bisa diterima dan ditoleransi oleh pasien (Shafa & Ernawati, 2024). *Systematic review* yang dilakukan oleh Restawan et al., (2023) menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Review tersebut mengidentifikasi beberapa titik akupresur yang paling sering digunakan dan memberikan hasil signifikan, yaitu *Taichong* (LR3), *Shenmen* (HT7), dan *Taixi* (KI3), dengan durasi pemberian berkisar antara 3 hingga 40 menit yang dilaporkan mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Sejalan dengan temuan tersebut, *systematic review* dan *meta-analysis* oleh Gao et al., (2025) juga melaporkan bahwa terapi *auricular acupressure* memberikan efek signifikan terhadap penurunan tekanan darah, terutama ketika dikombinasikan dengan terapi antihipertensi konvensional, yang menunjukkan hasil lebih baik dibandingkan terapi farmakologis saja.

Salah satu titik akupresur yang telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah adalah *Taichong acupoint* (LR 3). Letak titik *Taichong* (LR 3) yaitu pada punggung kaki di cekungan distal di perempatan tulang metatarsal pertama dan kedua. Ibu jari digunakan untuk memberikan tekanan pada titik akupresur secara tegak lurus. Pemijatan pada titik *Taichong* (LR 3) dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan pemijat (Shafa & Ernawati, 2024).

Dalam pengobatan tradisional Tiongkok, hipertensi dikategorikan dalam "*dizziness*" dan "*headache*" yang berhubungan dengan liver. Huangdi Neijing menyatakan bahwa "*all wind*

*and dizziness disorders belong to the liver*" (Lin et al., 2016). Titik *Taichong* merupakan yuan (*source*) *acupoint* dari meridian liver yang berperan penting dalam mengatur aliran qi dan melancarkan peredaran darah. Titik *yuan* adalah titik pada meridian tempat energi vital organ-organ *zang-fu* (organ dalam) mengalir dan berkumpul. Titik-titik ini berperan dalam penyakit yang berhubungan dengan lima organ Yin dan bertanggung jawab dalam mengatur energi vital (*yuan Qi*). Penusukan pada titik *yuan* dapat menstimulasi energi vital pada meridian, sehingga membantu mengatur fungsi organ dalam. Oleh karena itu, akupresur pada titik *Taichong* (LR 3) dapat menstimulasi fungsi hati untuk melancarkan aliran Qi hati ke seluruh tubuh, yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Lin et al., 2016).

Berbagai penelitian internasional telah menunjukkan efektivitas akupresur dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Randomized clinical trial* yang dilakukan oleh Lin et al., (2016) membuktikan bahwa akupresur pada titik *Taichong* (LR3) secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dalam waktu 30 menit setelah intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, penelitian oleh Kim & Park, (2023) juga melaporkan bahwa akupresur, khususnya *auricular acupressure*, efektif sebagai terapi pendamping dalam pengelolaan hipertensi dan memberikan manfaat tambahan berupa penurunan stres serta perbaikan kualitas tidur, yang berperan penting dalam pengendalian tekanan darah jangka panjang. Sejalan dengan temuan internasional tersebut, penelitian di Indonesia juga menunjukkan hasil yang konsisten. Studi oleh Nugraha & Suparmi, (2024) melaporkan bahwa penerapan terapi akupresur pada pasien hipertensi secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi, sehingga mendukung penggunaan akupresur sebagai terapi komplementer *non-farmakologis* yang mudah diterapkan dalam praktik keperawatan dan pelayanan kesehatan di Indonesia.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi Akupresur pada titik *Taichong* (LR 3) efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Suraya et al., 2022). Namun, masih diperlukan kajian yang lebih komprehensif untuk mengetahui efektivitas dan protokol optimal dari terapi ini. Oleh karena itu, *literature review* ini dilakukan untuk menganalisis berbagai penelitian terkait pengaruh pemberian terapi Akupresur pada titik *Taichong* (LR 3) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

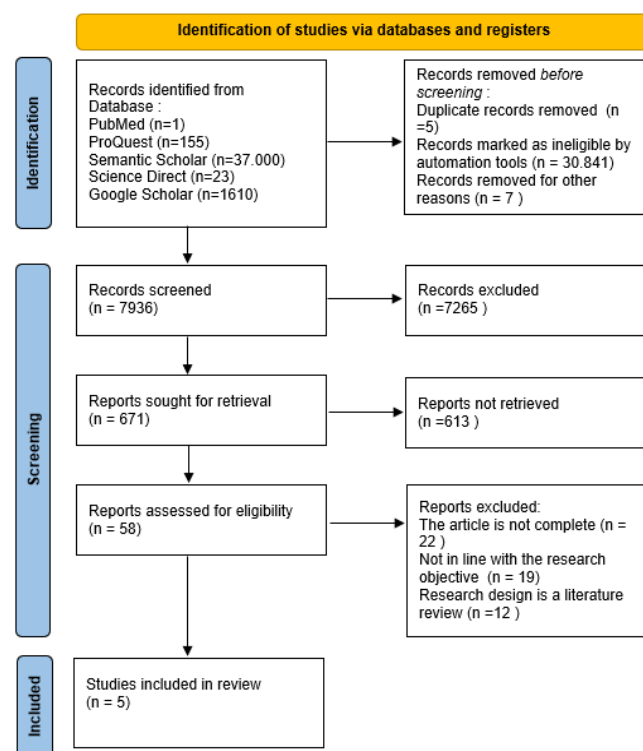
## METODE

Penelitian ini menggunakan *literature review* sebagai metodologi penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian: "Apakah pemberian terapi akupresur pada titik *Taichong* (LR 3) berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi?". *Literature review* dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2025 dengan mengikuti panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020 untuk memastikan sistematika dan transparansi dalam proses review. Kriteria inklusi *literature review* mengikuti PICOS (*Population, intervention, comparison, Outcome, and Study*) untuk menghasilkan pertanyaan penelitian tertentu dan untuk memastikan konsistensi di antara studi yang dipilih. Pada *literature review* ini, pedoman PICO dirumuskan sebagai: P: Pasien dengan diagnosis hipertensi (dewasa maupun lanjut usia), I: Pemberian terapi akupresur pada titik *Taichong* (LR 3), C: Terdapat kelompok kontrol dan perbandingan O: Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi, dan S : *Randomized Controlled Trial* (RCT), *quasi-experimental study*, *pretest-posttest design*, atau *case study* yang relevan.

Kriteria eksklusi dalam *literature review* ini mencakup penelitian yang tidak secara spesifik membahas pengaruh pemberian terapi akupresur pada titik *Taichong* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, artikel yang tidak mencantumkan hasil pengukuran

tekanan darah secara jelas, serta publikasi yang tidak dapat diakses secara penuh (*full text*). Selain itu, artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2015 juga dikeluarkan dari analisis agar data yang digunakan tetap relevan dengan perkembangan penelitian terkini. Proses pencarian literatur dilakukan dengan memanfaatkan lima basis data utama, yaitu PubMed, ProQuest, Semantic Scholar, ScienceDirect, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan meliputi “*taichong acupressure therapy*” AND “*blood pressure*” AND “*hypertension*”, dengan variasi pencarian menggunakan *Medical Subject Headings (MeSH) terms* dan sinonim yang relevan. Pencarian difokuskan pada artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu 2015 hingga 2025, baik dalam bahasa Inggris maupun Bahasa Indonesia. Pemilihan rentang waktu ini bertujuan untuk memperoleh hasil penelitian terbaru dan sesuai dengan perkembangan praktik keperawatan komplementer. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian judul, abstrak, dan kelengkapan isi untuk dianalisis lebih lanjut dalam kajian ini.

**HASIL**



Gambar 1. Proses Seleksi Artikel

Berdasarkan diagram alur PRISMA yang ditampilkan, proses pemilihan artikel dimulai dari tahap identifikasi dimana artikel yang ditemukan dari basis data diperoleh dari 5 basis data yaitu PubMed (n=1), ProQuest (n=155), Semantic Scholar (n=37.000), Sciencedirect (n=23), dan Google Scholar (n=1610) dengan total keseluruhan 38.789 artikel yang sesuai dengan kata kunci pencarian. Sebelum dilakukan penyaringan, ada artikel yang dihapus terlebih dahulu yaitu artikel duplikat (n=5), artikel yang ditandai tidak memenuhi syarat oleh alat otomatis (n=30.841), dan artikel yang dihapus karena alasan lain (n=7). Pada tahap penyaringan, artikel yang tersaring sebanyak 7.936 artikel kemudian dilakukan penyaringan lagi berdasarkan judul dan abstrak, sehingga artikel yang dikeluarkan sebanyak 7.265 artikel. Selanjutnya, dari 671 artikel yang dicari untuk diambil teks lengkapnya, ternyata ada 613 artikel yang tidak berhasil diambil atau tidak dapat diakses.

Tahap berikutnya adalah penilaian kelayakan dimana 58 artikel dinilai kelayakannya. Dari proses penilaian ini, ada beberapa artikel yang dikeluarkan dengan alasan artikel tidak lengkap (n=22), tidak sesuai dengan tujuan penelitian (n=19), desain penelitiannya berupa tinjauan literatur (n=12). Pada tahap akhir, didapatkan 5 artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan dalam tinjauan literatur ini. Berikut ini Ekstraksi data 5 artikel :

**Tabel 1. Ekstraksi Data Jurnal**

Peneliti	Desain	Sampel	Intervensi	Instrumen	Hasil
(Lin et al., 2016)	<i>Randomized Clinical Trial</i>	80 pasien hipertensi, dibagi menjadi kelompok eksperimen (n=40) dan kelompok kontrol (n=40)	Akupresur pada titik <i>taichong</i> (kelompok eksperimen) dan pada titik <i>sham/placebo</i> (kelompok kontrol)	<i>Electronic BP monitoring</i>	Tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok eksperimen menurun pada 0, 15, dan 30 menit setelah akupresur (165,0/96,3; 150,4/92,7; 145,7/90,8; dan 142,9/88,6 mmHg). Tidak ada perubahan signifikan pada kelompok kontrol. Terdapat perbedaan signifikan ( $p < 0,05$ ) antara kelompok eksperimen dan kontrol pada pengukuran segera setelah akupresur dan 15 serta 30 menit setelahnya. Akupresur pada titik <i>taichong</i> efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.
(Saputra et al., 2020)	Desain penelitian deskriptif statistik	Sampel diambil dengan <i>purposive sampling</i> dan didapatkan 30 responden yang dibagi masing-masing 15 responden pada kelompok SEFT dan Kelompok Akupresur titik <i>taichong</i>	Pemberian terapi SEFT dan Akupresur titik <i>taichong</i>	Lembar observasi	Pada kelompok SEFT didapatkan nilai <i>pre test</i> tekanan darah <i>sistol</i> sebesar 164,00, <i>diastole</i> sebesar 94,67 dan tekanan darah <i>post test</i> tekanan darah <i>sistol</i> sebesar 149,67, <i>diastol</i> sebesar 90,00. Sedangkan pada kelompok Akupresur titik <i>taichong</i> didapatkan nilai <i>pre test</i> tekanan darah <i>sistolik</i> sebesar 153,33, <i>diastolik</i> sebesar 93,33 dan tekanan darah <i>post test</i> tekanan darah <i>sistolik</i> sebesar 142,67, <i>diastolik</i> sebesar 88,67. Terapi SEFT dan Akupresur titik <i>taichong</i> dapat menjadi alternatif dalam penurunan tekanan darah pada lansia.
(Suraya et al., 2022)	Studi kasus dengan pendekatan deskriptif	1 pasien lansia usia 60 tahun dengan hipertensi menggunakan <i>purposive sampling</i>	Aplikasi akupresur titik <i>taichong</i>	Lembar observasi menggunakan 13 domain NANDA dan SOP pengukuran tekanan darah	Penerapan akupresur titik <i>taichong</i> selama 14 hari dengan 6 kali pertemuan (setiap 2 hari sekali) dengan durasi 10-15 menit menunjukkan penurunan tekanan darah. Kunjungan pertama: dari 200/80 mmHg menjadi 150/80 mmHg; kunjungan terakhir: dari

						160/80 mmHg menjadi 150/80 mmHg. Responden melaporkan pusing berkurang, nyeri tengkuk hilang, dan lebih mudah tidur. Masalah risiko perfusi jaringan serebral teratasi.
(Indriwati et al., 2025)	Desain penelitian <i>two grup pre-post design</i>	Populasi sebanyak 50 dengan sampel 44 responden menggunakan <i>purposive sampling</i> , dibagi menjadi 22 responden kelompok senam tera dan 22 responden kelompok akupresur	Pemberian senam tera dan terapi akupresur pada titik <i>taichong</i>	Lembar observasi tekanan darah		Pada kelompok senam tera, tekanan sistolik rata-rata menurun dari 148,77 mmHg menjadi 143,77 mmHg, dan tekanan diastolik dari 88,00 mmHg menjadi 83,00 mmHg. Pada kelompok akupresur, tekanan sistolik menurun dari 153,36 mmHg menjadi 147,50 mmHg, dan diastolik dari 92,86 mmHg menjadi 84,00 mmHg. Uji t berpasangan menunjukkan nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$ , sehingga terapi akupresur pada titik <i>taichong</i> lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah.
(Shafa & Ernawati, 2024)	Studi kasus dengan pendekatan deskriptif melalui asuhan keperawatan	2 pasien lansia (usia 67 dan 65 tahun) menggunakan <i>accidental sampling</i>	<i>Self-medication</i> akupresur <i>taichong acupoint</i>	<i>Sphygmomanometer</i> untuk pengukuran tekanan darah		Penerapan akupresur <i>taichong acupoint</i> selama 3 menit dalam 6 hari berturut-turut menunjukkan penurunan tekanan darah pada kedua subjek. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 9 mmHg dan diastolik 4 mmHg. Subjek 1: TD turun dari 192/112 mmHg menjadi 130/70 mmHg. Subjek 2: TD turun dari 187/110 mmHg menjadi 131/64 mmHg. Gejala seperti pusing, nyeri tengkuk, dan ketegangan otot juga berkurang.

Tabel 1 menyajikan ekstraksi data dari 5 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dalam *literature review* ini. Hasil ekstraksi data menunjukkan konsistensi temuan bahwa akupresur titik *Taichong* efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, meskipun terdapat variasi dalam desain penelitian, ukuran sampel, protokol intervensi, dan instrumen pengukuran yang digunakan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dari 5 artikel penelitian yang telah direview, terapi akupresur pada titik *taichong* (LR 3) terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian Lin et al., (2016) yang merupakan *randomized clinical trial* dengan 80 responden menunjukkan hasil yang sangat signifikan, dimana tekanan darah rata-rata pada kelompok eksperimen menurun secara bertahap pada 0, 15, dan 30 menit setelah akupresur dari 165,0/96,3 mmHg menjadi 142,9/88,6 mmHg, dengan penurunan tekanan darah sistolik

sekitar 22 mmHg dan diastolik sekitar 8 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa efek penurunan tekanan darah dapat terlihat segera setelah pemberian akupresur dan dapat bertahan hingga 30 menit atau lebih. Penelitian Saputra et al., (2020) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah pada kelompok akupresur titik *taichong* (LR 3) sebesar 10,66 mmHg untuk sistolik dan 4,66 mmHg untuk diastolik. Penurunan tekanan darah ini cukup signifikan mengingat pemberian akupresur hanya dilakukan dengan durasi penekanan selama 30 detik.

Studi kasus yang dilakukan oleh Suraya et al., (2022) memberikan gambaran yang lebih detail tentang perubahan tekanan darah dari waktu ke waktu pada seorang lansia usia 60 tahun dengan hipertensi yang tidak mengonsumsi obat anti hipertensi secara rutin. Hasil menunjukkan bahwa pemberian akupresur titik *taichong* (LR 3) selama 6 kali kunjungan dalam 14 hari mampu menurunkan tekanan darah secara bertahap, meskipun penurunan tidak selalu stabil di setiap kunjungan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis dan kondisi emosional pasien juga berpengaruh terhadap tekanan darah. Pada kunjungan kelima, tekanan darah klien sulit diturunkan karena kondisi klien yang sedang memikirkan banyak masalah dan sulit mengontrol emosi, namun setelah diberikan terapi sebanyak 3 kali dengan jeda waktu 10 menit, tekanan darah mampu turun. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi akupresur tidak hanya bekerja secara fisiologis tetapi juga memberikan efek psikologis berupa relaksasi yang membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian Indriwati et al., (2025) yang membandingkan efektivitas senam tera dan akupresur titik *taichong* (LR 3) menunjukkan bahwa akupresur titik *taichong* (LR 3) lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan perbedaan yang signifikan ( $p=0,000 < \alpha=0,05$ ). Hal ini memperkuat bukti bahwa akupresur titik *taichong* (LR 3) dapat menjadi pilihan terapi komplementer yang lebih superior dibandingkan dengan beberapa terapi lainnya.

Penelitian studi kasus oleh Shafa & Ernawati, (2024) pada 2 subjek lansia dengan hipertensi menunjukkan konsistensi hasil dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Pemberian akupresur *taichong acupoint* (LR 3) selama 6 hari berturut-turut dengan frekuensi 1-3 kali sehari mampu menurunkan tekanan darah secara bertahap dan konsisten. Pada kedua subjek, terlihat pola penurunan tekanan darah yang stabil dari hari ke hari, dengan rata-rata penurunan sistolik 9 mmHg dan diastolik 4 mmHg. Selain penurunan tekanan darah, kedua subjek juga melaporkan berkurangnya keluhan pusing, nyeri tengkuk, dan kaku otot, yang merupakan gejala-gejala umum yang dialami penderita hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi akupresur tidak hanya efektif menurunkan tekanan darah secara kuantitatif, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien dengan mengurangi gejala-gejala yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Dari kelima artikel yang direview, terdapat variasi dalam durasi dan frekuensi pemberian terapi akupresur pada titik *Taichong*. Durasi penekanan per sesi berkisar antara 3-15 menit, dengan pola penekanan yang umum digunakan adalah *hold-release pattern* yaitu tekanan ditahan selama 5 detik dan dilepaskan selama 1 detik, diulang sebanyak 30 kali atau lebih. Penelitian Lin et al., (2016) menggunakan durasi 3 menit dengan penekanan 30 kali dan menunjukkan hasil yang sangat efektif dengan penurunan tekanan darah yang signifikan dalam waktu singkat. Shafa & Ernawati, (2024) juga menggunakan durasi yang sama dan mendapatkan hasil yang konsisten. Sementara itu, Suraya et al., (2022) menggunakan durasi yang lebih panjang yaitu 10-15 menit dengan penekanan 30-90 kali dan juga menunjukkan hasil yang baik. Hal ini mengindikasikan bahwa durasi minimal 3 menit sudah cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah, namun durasi yang lebih panjang mungkin memberikan efek yang lebih bertahan lama. Dari segi frekuensi pemberian, terapi dapat diberikan 1-3 kali sehari atau setiap 2 hari sekali tergantung pada kondisi dan kebutuhan pasien. Pemberian terapi secara rutin dan konsisten menunjukkan hasil yang lebih baik dalam jangka panjang. *Systematic review* yang dilakukan oleh Restawan et al., (2023) menyimpulkan bahwa terapi

akupresur efektif sebagai intervensi *non-farmakologis* dalam pengendalian hipertensi, terutama jika dilakukan secara rutin dan dikombinasikan dengan terapi farmakologis. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Sukmadi et al., (2021) dan Jatnika et al., (2022) yang menekankan bahwa akupresur dapat meningkatkan kenyamanan pasien serta kepatuhan terhadap program pengendalian hipertensi.

Perbandingan dengan intervensi non-farmakologis lain menunjukkan bahwa akupresur memiliki efektivitas dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian Indriwati et al., (2025) menunjukkan bahwa akupresur lebih efektif dibandingkan senam tera, sementara Maryati & Pertiwi, (2022) melaporkan bahwa akupresur lebih mudah diterapkan dan diterima oleh pasien lansia dibandingkan terapi fisik lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa akupresur, termasuk pada titik *Taichong*, memiliki keunggulan dari segi kepraktisan dan keberlanjutan terapi. Namun perlu ditekankan bahwa terapi akupresur tidak dimaksudkan untuk menggantikan terapi farmakologis, terutama pada pasien dengan hipertensi berat atau dengan komplikasi. Terapi akupresur sebaiknya digunakan sebagai terapi komplementer yang dikombinasikan dengan terapi farmakologis dan modifikasi gaya hidup lainnya seperti diet rendah garam, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, berhenti merokok, dan mengurangi konsumsi alkohol.

Stimulasi pada titik *Taichong* (LR3) terbukti menurunkan tekanan darah melalui mekanisme sentral. Pada model hewan, Wang et al., (2021) menunjukkan bahwa akupunktur pada LR3 pada tikus hipertensi spontan secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan meningkatkan ekspresi *neuronal nitric oxide synthase* (nNOS) di *arcuate nucleus* dan *ventrolateral periaqueductal gray*, yang berperan dalam modulasi sistem saraf otonom dan vasodilatasi. Temuan ini diperkuat oleh studi *neuroimaging*, dimana Li et al. (2024) melaporkan bahwa elektroakupunktur pada titik LR3 menurunkan tekanan darah pada tikus hipertensi spontan yang disertai dengan penurunan metabolisme glukosa di hipotalamus serta penurunan ekspresi *tyrosine hydroxylase* (TH), yaitu enzim kunci dalam biosintesis katekolamin yang berhubungan dengan aktivitas saraf simpatis.

Pada manusia, keterlibatan hipotalamus sebagai pusat regulasi otonom juga ditunjukkan dalam studi *resting-state functional magnetic resonance imaging* (fMRI). Zheng et al., (2016) menemukan bahwa stimulasi titik *Taichong* (LR3) pada pasien hipertensi esensial menyebabkan perubahan konektivitas fungsional hipotalamus dengan korteks frontal, insula, dan serebelum, yang berkaitan dengan penurunan tekanan darah setelah intervensi dibandingkan sebelum terapi dan dibandingkan dengan kelompok *sham acupuncture*. Perubahan konektivitas ini mengindikasikan modulasi aktivitas sistem saraf simpatis sebagai salah satu mekanisme sentral efek hipotensif akupunktur LR3.

Efek hipotensif titik LR3 juga telah dibuktikan secara klinis, dimana dalam uji acak terkontrol, Maheshkumar et al., (2020) menunjukkan bahwa akupunktur pada titik *Taichong* (LR3) menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan dibandingkan kelompok *sham acupuncture* pada pasien hipertensi. Selain itu, pendekatan non-invasif berupa akupresur juga menunjukkan manfaat yang konsisten, dimana Restawan et al., (2023) dalam *systematic review* melaporkan bahwa akupresur pada titik-titik tertentu termasuk LR3 efektif menurunkan tekanan darah dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi.

Dalam perspektif *Traditional Chinese Medicine* (TCM), hipertensi umumnya dikaitkan dengan pola disharmoni berupa stagnasi Liver Qi dan naiknya Liver Yang, yang menyebabkan gangguan regulasi sirkulasi Qi dan darah (Maciocia, 2015). Titik *Taichong* (LR3) merupakan *yuan-source point* dari meridian Liver yang berfungsi menyebarkan Qi hati, menenangkan Liver, serta menyeimbangkan Yin–Yang, sehingga memiliki efek sistemik terhadap regulasi organ Zang-Fu (Deadman et al., 2016). Studi klinis dalam sepuluh tahun terakhir menunjukkan bahwa stimulasi titik LR3 dapat menurunkan tekanan darah sistolik

dan diastolik secara signifikan pada pasien hipertensi dibandingkan dengan kontrol, baik digunakan sebagai titik tunggal maupun dalam kombinasi dengan titik lain (Maheshkumar et al., (2020) Selain itu, tinjauan klinis modern melaporkan bahwa protokol akupunktur untuk hipertensi secara konsisten memasukkan LR3 sebagai titik inti karena perannya dalam modulasi sistem saraf otonom dan stabilisasi tekanan darah (Chen & Tan, 2018)

Keterbatasan pada *Literature review* ini adalah sedikitnya jurnal-jurnal yang berkaitan dengan Terapi akupresur pada titik *Taichong* sehingga membuat penulis kesulitan dalam melakukan analisis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* dari 5 artikel penelitian yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur pada titik *Taichong* (LR 3) terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan penurunan tekanan darah sistolik berkisar antara 6-22 mmHg dan tekanan darah diastolik berkisar antara 3-8,5 mmHg. Durasi pemberian akupresur yang efektif berkisar antara 3-15 menit per sesi dengan pola penekanan *hold-release* (tahan 5 detik, lepas 1 detik) sebanyak 30 kali, dan frekuensi pemberian minimal 1 kali per hari atau setiap 2 hari sekali selama minimal 3 hari berturut-turut.

Tenaga kesehatan diharapkan mengintegrasikan terapi akupresur titik *taichong* (LR 3) dalam program pengendalian hipertensi melalui penyuluhan, pelatihan masyarakat, dan implementasi di Posbindu PTM serta Posyandu Lansia. Masyarakat dan pasien hipertensi dapat menerapkan teknik ini sebagai *self-medication* untuk membantu mengontrol tekanan darah, namun tetap harus dikombinasikan dengan obat antihipertensi dan modifikasi gaya hidup. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan desain *randomized controlled trial*, sampel lebih besar, menentukan protokol standar optimal, evaluasi efek jangka panjang, membandingkan dengan terapi lain, serta meneliti efektivitas pada populasi spesifik untuk pemahaman lebih komprehensif tentang aplikasi klinis terapi akupresur pada titik *Taichong* dalam pengelolaan hipertensi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada Pembimbing, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, dan lainnya atas dukungan dan kontribusi mereka dalam menyelesaikan tinjauan literatur ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Burnier, M., & Egan, B. M. (2019). Compendium on the Pathophysiology and Treatment of Hypertension Adherence in Hypertension. *Circulation Research*, 1124–1140. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313220>
- Chen, H., & Tan, X. (2018). *Efficacy and Safety of Acupuncture for Essential Hypertension : A Meta-Analysis META-ANALYSIS*. 2946–2969. <https://doi.org/10.12659/MSM.909995>
- Deadman, P., Al-Khafaji, M., & Baker, K. (2016). *A manual of acupuncture* (2nd ed.). Journal of Chinese Medicine Publications / Distributed by Eastland Press.
- Gao, J., Chen, G., He, H., Liu, C., He, Q., Li, J., & Wang, J. (2025). *The effect of auricular therapy on blood pressure: A systematic review and meta-analysis*. 0(0). <https://doi.org/10.1177/1474515119876778>
- Indriwati, Salam, A. Y., & Widhiyanto, A. (2025). Efektivitas Senam Tera dan Terapi Akupresur pada Titik Taichong terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien

- Hipertensi di Desa Pedagangan Kecamatan Tiris Probolinggo hipertensi ( Dinkes Jawa Timur . 2023 ). *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 233–247(2), 233–347.
- Jatnika, G., Budiana, T. A., & Yuswandi. (2022). The effect of acupressure therapy on blood pressure in hypertension patients Pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pada klien hipertensi. *Media Ilmu Kesehatan*, 11(1), 28–35.
- Kementrian Kesehatan (2018) Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- 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>
- 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>
- Maciocia, G. (2015). *The foundations of Chinese medicine: A comprehensive text* (3rd ed.). Elsevier Health Sciences UK.
- Maheshkumar, K., Deenadayalan, B., Akila, A., Venugopal, V., & Poonguzhali, S. (2020a). Advances in Integrative Medicine Effectiveness of taichong ( LR3 ) acupuncture point on blood pressure in patients with hypertension: A randomized sham control trial. *Biochemical Pharmacology*, 2019, 3–7. <https://doi.org/10.1016/j.aimed.2020.05.002>
- Maheshkumar, K., Deenadayalan, B., Akila, A., Venugopal, V., & Poonguzhali, S. (2020b). Effectiveness of Taichong (LR3) acupuncture point on Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized sham Control Trial. *Biochemical Pharmacology*, May. <https://doi.org/10.1016/j.aimed.2020.05.002>
- Maryati, & Pertiwi, L. A. (2022). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Tresna Werdha Jakarta. *Jurnal Ilmiah*, 17(3), 226–238.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Physiology & Behavior*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1177/0022146515594631>. Marriage
- Nugraha, D. antara, & Suparmi. (2024). Gambaran Penerapan Terapi Akupresur Pada Lansia Penderita Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah. *Jurnal Indonesia Sehat : Healthy Indonesian Journal*, 2(1), 41–46.
- Restawan, I. G., Lilianty, 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(March), 101292. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101292>
- Saputra, R., Mulyadi, B., & Mahathir, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 942. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1068>
- Shafa, H. A. F., & Ernawati, E. (2024). Intervensi akupresur taichong acupoint untuk menurunkan tekanan darah pada usia lanjut dengan hipertensi. *Ners Muda*, 5(3), 331. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i3.13234>
- Sukmadi, A., Alifariki, L. O., Mardhiah, I., & Kasman, A. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 109–114.
- Suraya, L. T., Margono, M., & Masithoh, R. F. (2022). Aplikasi akupresure (thaicong acupoint) dengan resiko perfusi jaringan cerebral tidak efektif pada Hipertensi. *Borobudur Nursing Review*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.31603/bnur.5411>
- Wang, L., Yang, N., Shi, G., Wang, L., Li, Q., Yang, J., & Liu, C. (2021). *Acupuncture*

*Attenuates Blood Pressure via Inducing the Expression of nNOS. 2021.*

- WHO. (2023). Hypertension. Retrieved October 30, 2025, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., Agabiti, E., Azizi, M., Burnier, M., Clement, D. L., Coca, A., Simone, G. de, Dominiczak, A., Kahan, T., Mahfoud, F., Redon, J., Ruilope, L., Zanchetti, A., Kerins, M., Kjeldsen, S. E., Kreutz, R., Laurent, S., ... Desormais, I. (2018). *2018 ESC / ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology and the European Society of Hypertension* (Issue August). <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy339>
- Zheng, Y., Zhang, J., Wang, Y., Wang, Y., Lan, Y., Qu, S., Tang, C., & Huang, Y. (2016). *Acupuncture Decreases Blood Pressure Related to Hypothalamus Functional Connectivity with Frontal Lobe , Cerebellum , and Insula : A Study of Instantaneous and Short-Term Acupuncture Treatment in Essential Hypertension. 2016.* <https://doi.org/10.1155/2016/6908710>