

EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI SEBAGAI PENERAPAN *HOLISTIC CARE*: A LITERATURE REVIEW

Evi Sara Hotmauli Br Manullang^{✉(1)}, Helpvina Lestari Sianipar⁽²⁾, Nur Asnah Sitohang⁽³⁾

^{(1),(2)}Mahasiswa Program Studi Magister Ilmu Keperawatan USU, Medan, Indonesia

⁽³⁾Dosen Fakultas Keperawatan USU/Medan, Indonesia

ARTICLE INFO

Artikel History

Submitted: 2024-05-11

Accepted: 2024-06-01

Publish: 2024-06-30

Kata Kunci:

Hipertensi, Akupresur, Tekanan Darah

Keywords:

Hypertension, Acupressure, Blood Pressure

ABSTRAK

Terapi akupresur merupakan terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain mudah dilakukan, juga hemat biaya dan tidak menimbulkan efek samping. Terapi akupresur bertujuan membantu penderita hipertensi dengan menurunkan tekanan darah dan mengurangi efek samping jangka panjang terapi obat, seperti mual, muntah, sakit kepala, dan pusing. Penelitian tentang akupresur tidak hanya memberikan efek terapeutik dan memberikan kenyamanan bagi penderita hipertensi tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh akupresur terhadap penurunan hipertensi. Metode Penelitian: Literatur review yang berfokus pada intervensi terapi Akupresur terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Metode pencarian artikel menggunakan *PICOTT question* pada *database Science Direct, EBSCO, PubMed*, dan *Google Scholar* dengan memasukan kata kunci *Hypertension, Acupressure and Blood pressure*. Penelusuran dibatasi pada artikel teks lengkap, penelitian asli, jurnal nasional dan internasional, yang diterbitkan pada tahun 2015-2024 di mana di temukan sebanyak 16 jurnal. Hasil: Studi literature review ini signifikan menghasilkan kesimpulan bahwa terapi Akupresur dapat dijadikan salah satu pengobatan alternatif terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Kesimpulan: Terapi Akupresur sebagai praktik berbasis bukti dalam peningkatan perawatan pasien secara holistik, memberikan alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif dalam pengelolaan tekanan darah tinggi.

ABSTRACT

Acupressure therapy is a type of non-pharmacological therapy that can reduce blood pressure in hypertensive patients. Apart from being easy to do, it is also cost-effective and does not cause side effects. Acupressure therapy aims to help hypertension sufferers by lowering blood pressure and reducing long-term side effects of drug therapy, such as nausea, vomiting, headaches, and dizziness. Research on acupressure not only provides therapeutic effects and provides comfort for hypertension sufferers, but also improves the patient's quality of life. **Objective:** This study aims to evaluate the effect of acupressure on reducing hypertension. Research **Method:** A literature review that focuses on acupressure therapy interventions to reduce blood pressure in hypertensive patients. The article search method used *PICOTT questions* in the *Science Direct, EBSCO, PubMed*, and *Google Scholar* databases by entering the keywords *Hypertension, Acupressure, and*

Blood pressure. The search was limited to full-text articles, original research, as well as national and international journals, published in 2015-2024, of which 16 journals were found. **Results:** This literature review study significantly resulted in the conclusion that acupressure therapy can be used as an alternative treatment for reducing blood pressure in hypertensive patients. **Conclusion:** Acupressure therapy as an evidence-based practice in improving holistic patient care, provides a safe and effective non-pharmacological alternative in the management of high blood pressure.

✉ **Corresponding Author:**

Evi Sara Hotmauli Br Manullang
Mahasiswa Program Studi Magister Ilmu
Keperawatan USU, Medan, Indonesia
Email: evimanullang4@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit terbesar secara global. Diperkirakan 139 juta orang di dunia mengalami penyakit ini, yang akan menyebabkan 100.000 kematian dini setiap tahunnya. Dimana hipertensi atau tekanan darah tinggi menjadi faktor resiko utama untuk menjadi penyakit kardiovaskular dan menjadi penyebab kematian yang lebih awal di seluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO) hipertensi adalah peningkatan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg diukur dengan menggunakan alat sphygmomanometer air raksa atau digital yang telah di tera (Kemenkes RI, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan sebanyak 972 juta orang (26,4%) akan menderita hipertensi pada tahun 2022, dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. WHO juga memperkirakan bahwa jumlah orang Indonesia yang menderita hipertensi akan meningkat dari 25,8% pada tahun 2018 menjadi 34,1% pada tahun 2021, menurut pengukuran temuan Riskesdas Kementerian Kesehatan. Kalimantan Selatan memiliki persentase penderita hipertensi tertinggi (44,1%), sedangkan Papua memiliki persentase terendah (22,2%).

Gejala umum hipertensi termasuk pusing, sakit kepala, kepala bengkok, tidak sabar, muka memerah dan berjalan tidak stabil, yang mana sangat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup pasien. Saat ini, pengobatan yang paling umum untuk hipertensi adalah pengobatan. (Yasa et al., 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan cara untuk penanganan hipertensi dalam terapi farmakologi berikut ini namun, terapi kombinasi non-farmakologis juga penting dilakukan diperlukan untuk mengatasi menurunkan tekanan darah tinggi pasien. Penatalaksanaan farmakologis yaitu dengan pemberian obat anti hipertensi pada pasien, penatalaksanaan non farmakologis yaitu dengan pemberian terapi komplementer seperti terapi herbal dan keterampilan yang meliputi terapi relaksasi nafas dalam, genggam jari, terapi nafas dalam lambat, konsumsi tomat dan mentimun, buah pepaya, dan rebusan daun salam, pijat kaki, pengurangan asupan garam dan konsumsi mentimun dan daun seledri dilaporkan efektif dalam menurunkan tekanan darah. Dalam pemberian terapi herbal, berbagai faktor harus dipertimbangkan karena penyediaan obat herbal memerlukan waktu, biaya, dan keterampilan khusus (Restawan et al., 2023).

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah Terapi akupresur. Selain karena mudah dilakukan, juga hemat biaya dan tidak menimbulkan efek samping meskipun salah menekan titik akupuntur. Terapi akupresur memiliki kemiripan dengan terapi akupunktur dalam konsep pengobatannya yaitu menggunakan meridian. Selama penerapan, akupresur tidak melukai tubuh, dan tidak ada tindakan invasif yang dilakukan. Pijat pada titik meridian, yang disebut titik akupuntur, akan meningkatkan kelancaran aliran energi Chi (Qi) untuk menyeimbangkan energi Yin dan Yang dalam tubuh dengan merangsang pelepasan endorfin, yang menimbulkan perasaan rileks dan bahagia serta menurunkan tekanan darah. Terapi akupresur, yang bertujuan membantu penderita hipertensi dengan menurunkan tekanan darah dan mengurangi efek samping jangka panjang terapi obat, seperti mual, muntah, sakit kepala, dan pusing. Penelitian tentang akupresur untuk menurunkan tekanan darah sangat penting; tidak hanya memberikan efek terapeutik dan memberikan kenyamanan bagi penderita hipertensi tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien. (Restawan et al., 2023)

Penderita hipertensi dapat mengatur faktor penyebab dengan melakukan terapi non farmakologi dengan cara akupresur. Akupresur merupakan suatu salah satu pengobatan tradisional yang digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri di area tertentu pada tubuh, dengan memberikan penekanan pada titik tertentu ditubuh yang merupakan tempat sirkulasi energi dan keseimbangan pada gejala nyeri (Valerian et al., 2021)

Berdasarkan prinsip ilmiah akupunktur, akupresur berarti melakukan pijatan dan tekanan pada area tertentu tubuh. Konsep dasar dari terapi tusukan jari adalah akupunktur, yang berarti memberikan tekanan dan pijatan pada area tertentu di tubuh. Tubuh menghasilkan hormon endorfin, yang memberikan efek relaksasi dan menenangkan pada tubuh. Selain itu, akupresur meningkatkan histamin, yang membuka pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.

METODE

Penelitian ini menggunakan survei literatur. Tinjauan pustaka terdiri dari 16 jurnal dari sepuluh tahun terakhir yang telah dipilih untuk digunakan sebagai landasan penyelidikan masa depan. Seperti yang disebutkan sebelumnya dalam rumusan masalah, tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk menyediakan kerangka kerja yang solid untuk menyelesaikan masalah. Peneliti dapat menemukan publikasi atau artikel tentang penelitian literatur ini di Science Direct, Ebsco, Pubmed/Medline, dan Google Scholar dengan menggunakan kata kunci seperti "hipertensi", "akupresur", dan "tekanan darah". Berikut kriteria inklusi dan eksklusi tinjauan literatur ini:

Kriteria Inklusi yaitu: Pasien yang telah didiagnosis dengan Hipertensi, Artikel yang diterbitkan secara nasional dan global pada tahun 2015 hingga 2024, Teks lengkap tersedia dalam PDF sesuai judul, Desain *penelitian quasi eksperimental dan randomized controlled trial* sedangkan kriteria Eksklusi yaitu: Konten dari database jurnal berlangganan, Artikel yang mengulas literatur.

Pada penelitian ini pengambilan format PICOT yaitu: populasinya pada Pasien dengan Hipertensi, intervensi diberikan terapi akupresure, hasil yang diharapkan ada nya perubahan tekanan darah setelah diberikan intervensi terapi akupresure, pencarian Artikel yang diterbitkan secara nasional dan global di 10 tahun terakhir.

Tabel 1. Matrix Jurnal

Judul Jurnal/ Tahun	Penulis / Negara	Metode/ Sumber	Terapi	Sampel	Hasil
Clinical application of acupressure in patients with essential Hypertension/ 2024	Hui Yan, Xia Zhou, Guorong Gan / Tiongkok	RCT / Science Direct	Akupresur pada pasien dengan esensial hipertensi	92 orang pasien hipertensi yang dibagi menjadi grup eksperimen 47 orang dan grup kontrol 45 orang.	Setelah terapi, tekanan darah pasien kedua kelompok, Inventarisasi Disabilitas Pusing (DHI), dan peringkat sindrom TCM meningkat; Selain itu, skor sindrom DHI dan TCM pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. dan $P < 0,05$ menunjukkan bahwa perbedaannya signifikan secara statistik. Di semua kelompok, tidak ada efek negatif yang dilaporkan.
A randomized controlled trial of auricular acupressure in heart rate variability and quality of life for hypertension / 2015	Mei-Ling Yeha, Tso-Ying Leea, Yu-Chun Chang, Yi-Ying Huang / Taiwan Utara	Uji coba terkontrol secara acak (RCT) / Ebsco	Kelompok eksperimen menerima intervensi 10 minggu dengan akupresur auricular yang menargetkan titik akupunktur spesifik yang berhubungan dengan hipertensi. Kelompok kontrol menerima asuhan keperawatan reguler dengan durasi yang sama.	123 orang, 60 di antaranya menjadi kelompok kontrol dan 63 orang menjadi kelompok eksperimen.	Kualitas hidup nyeri tubuh ($p=0.03$) dan kesehatan mental ($p=0.002$) berbeda secara signifikan antara kedua kelompok, namun tidak pada parameter HRV, detak jantung, tekanan darah, atau kualitas hidup secara keseluruhan ($p > 0.05$). Pasien dengan hipertensi dapat memperoleh manfaat dari akupresur pada titik akupunktur shenmen, simpatis, ginjal, hati, jantung, dan subkortikal untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik mereka. Akupresur aurikuler dapat dilakukan meskipun tidak mendukung manfaat fisiologis. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur auricular mempunyai efek positif pada aspek kualitas hidup tertentu,

				khususnya dalam mengurangi nyeri tubuh dan meningkatkan kesehatan mental, pada pasien hipertensi.		
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 / 2023	Jongsin Jung and Jaehee Kim / Republik Korea	RCT / Ebsco	Mengevaluasi efek program moksibusi yang dilakukan sendiri selama 8 minggu terhadap tekanan darah, stres, kualitas tidur, dan kualitas hidup pada pasien hipertensi. Kami membandingkan efeknya dengan efek akupresur diri untuk menilai kelayakan penggunaan moksibusi sebagai metode manajemen mandiri untuk hipertensi.	Sebanyak 46 peserta	Dari 46 subjek yang awalnya diacak, 21 berada pada kelompok moksibusi, dan 20 menyelesaikan penelitian ini dan dimasukkan dalam analisis per-protokol. Studi ini menunjukkan bahwa, pada individu dengan hipertensi, terapi moksibusi dan akupresur secara signifikan menurunkan tekanan darah diastolik dan sistolik, tanpa perbedaan yang jelas di antara keduanya. Efek samping yang dilaporkan kecil, dan peserta menunjukkan kepatuhan yang baik terhadap terapi. asil ini menyiratkan bahwa moksibusi dan akupresur dapat menjadi teknik manajemen diri yang berguna bagi penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Selain itu, kedua kelompok terapi menunjukkan peningkatan kualitas hidup, terutama dalam hal kesehatan fisik dan lingkungan. Patut dicatat bahwa hanya moksibusi yang menunjukkan peningkatan kualitas hidup hubungan sosial dan tingkat stres; namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguatkan temuan ini.	
Effectiveness of Acupressure on the	Gan-Hon Lin, Wei-Chun Chang, Kuan-	RCT / EBSCO	Acupressur	Sampel penelitian ini melibatkan total 80	Ketika peserta penelitian menerima akupresur di titik	

Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial / 2016	Ju Chen, Chen-Chen Tsai, Sung-Yuan Hu, and Li-Li Chen / Taiwan di Rumah Sakit Veteran Taichung.			partisipan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan 40 peserta kelompok eksperimen dan 40 peserta pada kelompok kontrol.	akupunktur Taichong di kaki kanan mereka, tekanan darah mereka menurun secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menerima akupresur di titik akupunktur palsu. Tekanan darah sistolik pada kelompok eksperimen terlihat lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.
Auricular Acupressure in Patients with Hypertension and Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis / 2020	Zhi-Hui Zhao, Yi Zhou, Wei-Hong Li, Zhao-Hui Tang, Ting-Wei Xia, and Han-Li / University of Traditional Chinese Medicine di Chengdu, Sichuan, Tiongkok	Systematic review / EBSCO	Acupressure	Jumlah sampel yang dimasukkan dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis akupresur aurikuler untuk pasien hipertensi dan insomnia adalah 18 artikel.	Jika dibandingkan dengan kelompok kontrol, akupresur aurikuler secara signifikan meningkatkan tekanan darah diastolik dan sistolik. Akupresur aurikuler menghasilkan peningkatan yang signifikan secara statistik pada Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI). Tingkat kemanjuran kriteria diagnostik dan terapeutik untuk sindrom pengobatan tradisional Tiongkok (DTCTCMS) dan pedoman penelitian klinis pengobatan tradisional Tiongkok (GTCMCR) juga menunjukkan peningkatan dengan akupresur aurikuler. Hasil ini menunjukkan manfaat akupresur aurikuler sebagai pengobatan pelengkap untuk hipertensi dan insomnia, menekankan perannya dalam meningkatkan kontrol tekanan darah dan kualitas tidur pada individu yang mengalami hipertensi
Effect of Acupressure	Emine Derya Ister,	RCT / EBSCO	Acupressure	50 pasien kelompok	Tingkat nyeri kedua kelompok

on the Blood Pressure, Heart Rate, and Pain Severity of Patients who Underwent Coronary Angiography: A Randomized Controlled Trial / 2023	RN, PhD; Yasemin Altinbas, RN, PhD / Rumah Sakit Pelatihan dan Penelitian yang berlokasi di Turki tenggara.			intervensi (IG) dan 50 pasien pada kelompok kontrol (CG) dengan menggunakan metode pengacakan sederhana.	berbeda secara signifikan secara statistik, dengan kelompok intervensi melaporkan nyeri yang lebih ringan dibandingkan kelompok kontrol. Analisis varians faktor menggunakan pengukuran berulang menunjukkan bahwa waktu kelompok dan kelompok tidak berinteraksi secara berarti. tekanan arteri rata-rata, denyut nadi, dan tekanan darah sistolik dan diastolik ($P > 0,05$). tekanan darah untuk kedua kelompok, terdapat perubahan signifikan secara statistik pada periode waktu T2 dan T3 untuk detak jantung, tekanan diastolik dan sistolik, serta tekanan arteri rata-rata ($P=0,000$).
Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Tresna Werdha Jakarta / 2022	Maryati, Laras Adythia Pertiwi) / Jakarta, Indonesia	Kuasi eksperimen dengan pendekatan non randomized pretest and posttest control group approach / Google Scholar	Terapi Akupresur	Seluruh lansia yang tinggal di Tresna Werdha Jakarta. 200 Orang, dengan hipertensi hingga 33 orang	Terapi akupresur dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif non-medis untuk situasi hipertensi karena telah terbukti menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi lansia .
Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur / 2020	Aminuddin, Yulianus Sudarman, Moh Syakib / Palu, Indonesia	pra-eksperimen dengan one group pre dan post test design / Google Scholar	Terapi Akupresur	Tujuh responden membentuk ukuran sampel, yang ditentukan dengan menggunakan rumus lemeshow. Dengan teknik Purposive sampling	Setelah terapi akupresur, tekanan darah lima (71,42%) dan dua (28,58%) dari tujuh responden masing-masing menunjukkan penurunan dan tetap sama, sesuai dengan distribusi frekuensi tanggapan. Menurut temuan penelitian, pengobatan akupresur dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi / 2021	Arfiyan Sukmadi, La Ode Alifariki, Ida Mardhiah Arfini Kasman, Heriviyatno J Siagian / Semarang, Indonesia	Quasi eksperimen dengan one group pre dan post test design / Google Scholar	Therapy Akupresur	Sampel penelitian melibatkan pasien hipertensi sebanyak 15 orang	Selisih rerata tekanan arteri sebelum dan sesudah terapi sebesar 13,98 untuk sistolik dan 4,78 untuk diastolik dengan p-value=0,000 menunjukkan bahwa terapi akupresur berhasil menurunkan tekanan darah.
Pengaruh Terapi Bekam Kering Kombinasi Akupressure Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer / 2021	Sang Ayu Ketut Candrawati, Ni Komang Sukraandini / Jawa Tengah	Quasi Eksperimen dengan bentuk rancangan pre-post-test with control group design / Google Scholar	Therapy bekam kombinasi Akupresur	30 orang dengan hipertensi primer, dengan teknik purposive sampling.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi akupresur memiliki efek positif pada tekanan darah, baik sebelum maupun sesudah pengobatan, dengan nilai positif 0,960, yang searah dan masuk dalam kategori kuat. Kelompok intervensi, yang menerima bekam kering dan akupresur, memiliki tekanan darah sistolik yang signifikan (p.value 0,007 <0,05) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Ini juga menunjukkan perbedaan signifikan dalam tekanan darah diastolik antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi, dengan nilai p-value 0,000 <0,05.
Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi, Volume (13) / 2021	Imam Cahyo Murwidi /	Penelitian eksperimen semu, rancangan penelitian one group pre & post-test Design, uji Wilcoxon (α 0,05) / Google Scholar	Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Akupresur	30 orang	Menggabungkan terapi akupresur dengan relaksasi pernapasan dalam yang bisa menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan progresif tekanan atrium rata-rata (MAP) serta tekanan darah sistolik dan diastolik hingga 15 menit setelah kombinasi terapi akupresur dan relaksasi pernapasan dalam.

Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawan I / 2023	Kadek Suartika Yasa, Ni Made Dwi Yunica Astriani, Putu Agus Ariana / Buleleng, Indonesia	One group pre-test and post-test menggunakan metode purposive sampling / Google Scholar	Therapy Akupresur	78 responden	Di wilayah kerja Puskesmas Sawan I, pemberian terapi akupresur pada pasien hipertensi mempunyai dampak terhadap tekanan darahnya.
Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang Dan Nyaman Serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia / 2016	Yudi Abdul Majid, Puji Setya Rini / Palembang, Indonesia	Pemilihan sampel dengan teknik concecutive sampling / Google Scholar	Therapy Akupresur	32 responden yang terbagi menjadi 16 responden kelompok perlakuan dan 16 responden kontrol.	Variasi tekanan darah sebelum dan sesudah akupresur diamati (nilai p 0,001) dan (nilai p 0,008). Sel saraf sensorik di sekitar lokasi akupresur distimulasi dengan terapi akupunktur dan kemudian dikirim ke hipotalamus hipofisis, kompleks mesencephalon, dan sumsum tulang belakang. Endorfin yang dapat menghasilkan perasaan menenangkan dan nyaman dilepaskan ketika ketiga lokasi tersebut diaktifkan. Pelebaran pembuluh darah juga akan dipengaruhi oleh pelepasan histamin. Tekanan darah lansia dapat diturunkan dengan dua keunggulan akupresur.
Pengaruh Kompres Hangat & Akupresur terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Lansia Hipertensi di Desa Lhok Bengkuang Timur Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh	Maqfiratul Afra, Iskandar, Maimun Tharidha / Aceh Selatan, Indonesia	Jenis penelitian menggunakan quasi experiment dengan Desain penelitian Two group pretest posttest design using a double pretest / Google Scholar	Theraphy Akupresur	Responden yang memiliki nyeri kepala pada leher dengan riwayat hipertensi dengan pengambilan sampel secara purposive sampling yang berjumlah 20 orang.	Berdasarkan analisis statistik, sakit kepala pada pasien hipertensi lanjut usia terbukti berkurang dengan akupresur dan kompres hangat dengan nilai ($p \text{ value } 0,000 < \alpha = 0,05$). terdapat perbedaan kelompok kompres hangat dengan kelompok kompres hangat dengan akupresur dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi lanjut

Selatan / 2023					usia, dengan temuan hasil analisis p-value = 0,005 dan 0,006 (p <0,05).
Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Puskesmas Kediri I Tabanan / 2021	Ni Made Suwarni N.M.A. Sukmandari, Made Ririn Sri Wulandari / Tabanan, Indonesia	Pra-eksperimental dengan rancangan one group pra-posttest desaign dengan simple random sampling, yang melibatkan 34 lansia dengan hipertensi / Google Scholar	Theraphy Akupresur	Jumlah sampel 79 yang dibagi menjadi grup intervensi dan grup kontrol	Rata-rata tekanan darah Lansia di Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan mempunyai tingkat tekanan darah yang berbeda sebelum dan sesudah mendapat intervensi terapi akupresur; analisis menggunakan uji-t sampel berpasangan menghasilkan nilai p = 0,001 untuk tekanan sistolik dan diastolik.
Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi / 2023	Adi Saputra, Sintiya Halisya Pebriani, , Tafdihila , Abdul Syafe / Palembang, Indonesia	Penelitian kuantitatif dengan desain quasi experiment yang menggunakan rancangan one group pretest and posttest design / Google Scholar	Theraphy Akupresur	Jumlah sampel sebanyak 20 responden.	Pengobatan akupresur berdampak pada tekanan darah; setelah pengobatan akupresur diberikan pada penderita hipertensi, terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis memilih setiap artikel, kemudian mengkategorikannya berdasarkan kriteria berikut: judul jurnal, nama penulis, teknik yang digunakan, terapi yang ditawarkan, jumlah sampel, dan hasil. Hasil artikel ini memperjelas mengapa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok sebelum dan setelah mendapat intervensi, dari 16 artikel terpilih yang menggunakan intervensi akupresur untuk menurunkan tekanan darah. Signifikan didefinisikan sebagai penurunan tekanan darah setelah intervensi akupresur.

Menurut (Ayu et al., 2021), kadar tekanan darah pasien hipertensi Puskesmas Sawan I mengalami perubahan baik sebelum maupun sesudah mendapat terapi. Berdasarkan temuan analisis, rata-rata tekanan darah sebelum pengobatan akupresur adalah 154/85 mmHg. Tekanan darah rata-rata kemudian turun menjadi 140/80 mmHg setelah pengobatan. Temuan penelitian mengenai pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah menunjukkan nilai positif sebesar 0,960 yang bersifat searah dan masuk dalam kategori kuat, baik sebelum maupun sesudah pengobatan. Temuan penelitian menunjukkan adanya perbedaan (*p.value*) pada tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi (bekam kering dengan akupresur) dan kelompok kontrol. Tujuan pemberian akupresur pada penderita hipertensi adalah untuk membantu mereka rileks karena teknik ini dapat memicu sel mast memproduksi histamin yang merupakan mediator vasodilatasi pembuluh darah. Hal ini meningkatkan aliran darah, yang meningkatkan kenyamanan tubuh. Titik Lr2 (Xingjian), Titik Lr3 (Taichong), Titik Sp6 (Sanyinjiao), Titik Ki3 (Taixi), Titik Li4 (Hegu), dan Titik PC6 (Neiguan) adalah beberapa lokasi akupunktur di mana akupresur diterapkan. Saraf kulit superfisial dapat diaktifkan dengan merangsang area ini. Sinyal ini dikirim ke kompleks hipofisis, mesencephalon, dan sumsum tulang belakang hipotalamus. Produksi bahan kimia endorfin dihasilkan setelah stimulasi ketiga area ini. Pasien hipertensi menganggap sentuhan sebagai respons relaksasi, cara untuk meningkatkan mood, meredakan kelelahan, atau keduanya, karena sistem saraf parasimpatis bekerja lebih keras untuk mengatur fungsi tubuh saat tubuh rileks, tetapi ketika kadar hormon endorfin meningkat, tubuh memproduksi lebih banyak dopamin. Hal ini mengakibatkan turunnya tekanan darah pada pasien hipertensi. (Saputra et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika peserta penelitian diberi akupresur pada titik akupunktur Taichong di kaki kanan mereka, tekanan darah mereka turun secara signifikan. Ini dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberi akupresur pada titik akupunktur yang salah. Tekanan darah sistolik kelompok eksperimen jauh lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Sebaliknya, tekanan darah diastolik dan komponen demografi yang memengaruhi tekanan darah awal tidak terlalu berbeda antara kedua kelompok. (Lin et al., 2016)

Studi menunjukkan bahwa akupresur di titik akupunktur Taichong dapat membantu orang dengan hipertensi mengurangi tekanan darahnya. Berdasarkan uji t berpasangan, perbedaan tekanan darah dalam kelompok eksperimen sebelum dan sesudah intervensi tidak signifikan secara statistik ($<0,05$) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Uji-t independen yang membandingkan perubahan tekanan darah pada kedua kelompok pada awal dan pada berbagai titik waktu setelah akupresur menunjukkan bahwa kelompok intervensi menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (perbedaan 0,05). (Saputra et al., 2023).

Hasil penelitian menyebutkan bahwa Akupresur dapat diterapkan pada titik akupunktur shenmen, simpatis, ginjal, hati, jantung, dan subkorteks untuk meningkatkan kualitas nyeri fisik dan kesehatan mental pada pasien hipertensi. Akupresur aurikuler dapat diterima dan dilakukan meskipun tidak mendukung manfaat fisiologis. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur auricular mungkin mempunyai efek positif pada aspek kualitas hidup tertentu, khususnya dalam mengurangi nyeri tubuh dan meningkatkan kesehatan mental, pada pasien hipertensi. (Yeh et al., 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien yang menderita hipertensi dapat mengalami penurunan tekanan darah dengan menggabungkan terapi akupresur dan relaksasi nafas dalam. Penurunan progresif tekanan darah sistolik dan diastolik, serta tekanan darah rata-rata jantung (MAP), diamati selama lima belas menit setelah pemberian awal kombinasi. Metode ini dirancang untuk menurunkan tekanan darah dengan menurunkan curah jantung dan resistensi perifer pada penderita hipertensi. (Murwidi et al., 2021)

Merangsang tempat akupunktur dengan tekanan atau mekanis adalah definisi terapi akupresur. Dalam penelitian ini, poin GB20, LI11, LI4, PC6, dan LV6 diutamakan untuk mengurangi stres, vasodilatasi pembuluh darah untuk memperlancar aliran darah, dan penurunan frekuensi jantung dengan mengurangi kinerja jantung. Terapi akupresur telah terbukti membantu menurunkan tekanan darah pada orang yang menderita hipertensi.

Menurut (Sukmadi et al., 2021), Pengobatan akupresur dapat membantu pasien hipertensi menurunkan tekanan darahnya. Setelah empat minggu pengobatan akupresur dua kali seminggu, studi ini menunjukkan penurunan tekanan darah pada sebagian besar peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik akupresur sangat membantu dalam mengatasi keluhan dan gejala peserta penelitian.

Menurut hasil (Majid & Rini. 2016). ada perbedaan yang signifikan dalam tekanan darah (sistol dan diastol) rata-rata responden kelompok perlakuan antara sebelum dan pasca akupresur, dengan nilai $p = 0,001$. Selain itu, ada perbedaan yang signifikan dalam tekanan darah (sistol) responden kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. setelah pengukuran akupresur ($p = 0,008$). Terapi akupresur akan merangsang sel-sel saraf sensorik di sekitar titik akupresur untuk melepaskan hormon endorfin, yang dapat menyebabkan perasaan tenang dan nyaman. Sel-sel saraf sensorik ini kemudian mengirimkan sinyal ke sumsum tulang belakang, mesencephalon, dan kompleks hipotalamus hipofisis. Akupresur juga dapat membantu meningkatkan histamin.

Temuan penelitian ini diperkuat oleh (Yasa et al., 2023). Dari data yang dikumpulkan sebelum dan sesudah pengobatan menunjukkan korelasi yang kuat (bermakna) antara tekanan darah dan terapi akupresur. Pada kedua kumpulan data, pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah bernilai positif 0,960, yang berada dalam arah yang sama. Tekanan darah rata-rata setelah terapi akupresur adalah 146 mmHg dengan standar deviasi 13,98, dan tekanan darah pada kumpulan data sebelumnya adalah 154 mmHg dengan standar deviasi 14,83. dan bergabung dengan kelompok yang kuat.

SIMPULAN

Hasil dari tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa teknik akupresur berhasil menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Setelah empat minggu pengobatan

akupresur dua kali seminggu, studi ini menunjukkan penurunan tekanan darah pada sebagian besar peserta. Perawatan akupresur telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena mengurangi stres, memperlancar aliran darah melalui pelebaran pembuluh darah, dan mengurangi fungsi jantung, yang mengakibatkan penurunan frekuensi jantung.

DAFTAR PUSTAKA

- Afra, M., Iskandar, & Tharidha, M. (2023). Pengaruh Kompres Hangat & Akupresur terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Lansia Hipertensi di Desa Lhok Bengkuang Timur Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 1084–1093.
- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Ayu, S., Candrawati, K., Sukraandini, N. K., Darah, T., & Primer, H. (2021). Pengaruh Terapi Bekam Kering Kombinasi Akupressure Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 537–547. <https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.761>
- Ister, Emine Derya RN, P., & Altinbas, Yasemin RN, P. (2023). Effect of Acupressure on the Blood Pressure, Heart Rate, and Pain Severity of Patients who Underwent Coronary Angiography: A Randomized Controlled Trial. *Alternative Therapies*, 29(7), 216–221. <https://doi.org/10.1002/pca.1276>
- 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>
- 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>
- Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2016). Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 79–86. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i1.11>
- Maryati, & Pertiwi, L. A. (2022). TERAPI AKUPRESUR MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI TRESNA WERDHA JAKARTA. *Avicenna*, 17(3), 226–238. <https://doi.org/10.56304/s0040363622080021>
- Murwidi, I. C., & Muhlis, R. (2021). Kombinasi Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 13(1), 29–38. <https://doi.org/10.36990/hijp.v13i1.288>
- Restawan, I. G., Sjattar, E. L., & Irwan, A. M. (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, 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>
- 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>
- Suwarini, N. M., Sukmandari, N. M. A., & Wulandari, M. R. S. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kediri I Tabanan. *Jurnal Surya Medika*, 7(1), 243–247. <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i1.2181>
- Yan, H., Zhou, X., Gan, G., & Zhang, J. (2024). Clinical application of acupressure in patients with essential hypertension. *Asian Journal of Surgery*, xxxx, 1015–1016. <https://doi.org/10.1016/j.asjsur.2023.12.152>
- Yasa, K. S., Astriani, N. M. D. Y., & Ariana, P. A. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawan I. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*, 2(1), 43–54.
- Yeh, M. L., Chang, Y. C., Huang, Y. Y., & Lee, T. Y. (2015). A randomized controlled trial of auricular acupressure in heart rate variability and quality of life for hypertension. *Complementary Therapies in Medicine*, 23(2), 200–209. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.01.005>
- Zhao, Z. H., Zhou, Y., Li, W. H., Tang, Z. H., Xia, T. W., & Han-Li. (2020). Auricular Acupressure in Patients with Hypertension and Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/7279486>