



JURU RAWAT

Jurnal Update Keperawatan

e- ISSN 2809-5197

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JUK>

email: jururawattegal@gmail.com



EFEKTIFITAS INTERVENSI AKUPRESURE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

EFFECTIVENESS OF ACUPRESSURE INTERVENTION IN REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS

Suparjo¹, Agus Mulyadi², Supriyo³

Prodi Diploma Tiga Keperawatan Tegal, Poltekkes Kemenkes Semarang

Email: akper.tegal@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya yang tinggi dan terus meningkat. Jika tidak dikelola dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan kerusakan ginjal. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas akupresur dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bandung Kota Tegal. Desain penelitian menggunakan quasi-eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test control group. Sampel penelitian terdiri dari 40 orang, dengan 20 orang pada kelompok intervensi yang menerima terapi akupresur dan 20 orang pada kelompok kontrol. Hasil menunjukkan mayoritas responden pada kelompok intervensi berjenis kelamin perempuan (80%), sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 55%. Usia terbanyak pada kelompok intervensi adalah 50-60 tahun (55%), dan pada kelompok kontrol 30-49 tahun (60%). Tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi menurun dari $152 \pm 11,0$ mmHg menjadi $145 \pm 11,5$ mmHg ($p=0,001$), dan tekanan darah diastolik menurun dari $96 \pm 9,0$ mmHg menjadi $91 \pm 8,5$ mmHg ($p=0,002$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi; Akupresur; Tekanan Darah

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that poses a global health problem due to its high and increasing prevalence. If not properly managed, hypertension can lead to severe complications such as heart disease, stroke, and kidney damage. This study aimed to evaluate the effectiveness of acupressure in reducing blood pressure among hypertensive patients in the Bandung Health Center area, Tegal City. The study used a quasi-experimental design with a pre-test and post-test control group approach. The sample consisted of 40 individuals, with 20 in the intervention group receiving acupressure therapy and 20 in the control group. Results showed that most respondents in the intervention group were female (80%), compared to 55% in the control group. The majority age group in the intervention group was 50-60 years (55%), while in the control group it was 30-49 years (60%). Systolic blood pressure in the intervention group decreased from 152 ± 11.0 mmHg to 145 ± 11.5 mmHg ($p=0.001$), and diastolic blood pressure decreased from 96 ± 9.0 mmHg to 91 ± 8.5 mmHg ($p=0.002$). These findings indicate that acupressure is effective in reducing systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients.

.Keywords: hypertension; acupressure; blood pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Berdasarkan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019), prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%. Di Kota Tegal, prevalensinya mencapai 9,75% (Dinkes, 2021). Hipertensi tidak hanya menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup pasien akibat gejala yang mengganggu serta beban psikologis dan ekonomi yang ditimbulkan (Saputra et al., 2020).

Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan dapat merusak arteri kecil, yang akhirnya mengganggu fungsi organ vital seperti otak, jantung, ginjal, dan mata (Jagadeesh et al., 2015). Selain itu, perilaku hidup modern seperti pola makan tinggi garam, kurang olahraga, dan stres juga turut memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pengelolaan hipertensi yang tidak hanya berfokus pada terapi farmakologi tetapi juga terapi nonfarmakologi yang efektif. (Suparjo, Himawan, & Nurcholis, 2023)

Salah satu pendekatan nonfarmakologi yang sedang berkembang adalah akupresur. (Novianti et al., 2017) Akupresur merupakan metode stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh untuk meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan memperbaiki sirkulasi darah. Penelitian menunjukkan bahwa stimulasi pada titik-titik akupresur seperti taichong (LV3) dapat membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan (Suciawati et al., 2024). Selain itu, akupresur juga memiliki keunggulan karena mudah dilakukan, minim efek samping, dan dapat diterapkan dalam pengaturan klinis maupun di rumah. (Taukhit, 2019)

Dengan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bandung Kota Tegal. Diharapkan

hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan strategi pengelolaan hipertensi yang lebih komprehensif dan berbasis bukti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test control group. Sampel terdiri dari 40 responden yang dipilih secara purposive sampling, dengan pembagian 20 orang pada kelompok intervensi dan 20 orang pada kelompok kontrol. Kelompok intervensi menerima terapi akupresur selama 2 minggu, sementara kelompok kontrol tidak menerima intervensi. Instrumen yang digunakan meliputi sphygmomanometer digital untuk pengukuran tekanan darah. Analisis data dilakukan secara univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji t dependen dan independen. (Marlisa & Faida, 2018)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik dan kesetaraan responden berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Pekerjaan

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Pekerjaan

Karakteristik	Kelompok Intervensi (n=20)	Kelompok Kontrol (n=20)	p-value
Usia 50-60 tahun	11 (55%)	8 (40%)	0,63
Usia 30-49 tahun	5 (25%)	12 (60%)	0,45
Jenis Kelamin (Perempuan)	16 (80%)	11 (55%)	0,07
Pekerjaan (Bekerja)	11 (55%)	13 (65%)	0,81

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi adalah perempuan sebanyak 16 orang (80%), sementara kelompok kontrol terdiri dari 11 perempuan (55%). Pada kelompok intervensi, usia terbanyak adalah 50-60 tahun (55%), sedangkan pada kelompok kontrol usia terbanyak adalah 30-49 tahun (60%). Pekerjaan terbanyak pada kelompok intervensi dan kontrol adalah bekerja, masing-masing

55% dan 65%. Uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna pada karakteristik tersebut ($p > 0,05$), sehingga kedua kelompok dapat dianggap homogen.

2. Perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah intervensi Akupresur

Tabel 2. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi Akupresur

Parameter	Sebelum Intervensi (Mean \pm SD)	Sesudah Intervensi (Mean \pm SD)	Perbedaan (Mean \pm SD)	t-value	p-value
Tekanan Darah Sistolik	152 \pm 11,0	145 \pm 11,5	-7 \pm 3,0	-4,57	0,001
Tekanan Darah Diastolik	96 \pm 9,0	91 \pm 8,5	-5 \pm 2,5	-3,97	0,002

Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa intervensi akupresur menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik dari 152 \pm 11,0 mmHg menjadi 145 \pm 11,5 mmHg dengan selisih -7 \pm 3,0 mmHg (t-value: -4,57, p-value: 0,001) dan tekanan darah diastolik dari 96 \pm 9,0 mmHg menjadi 91 \pm 8,5 mmHg dengan selisih -5 \pm 2,5 mmHg (t-value: -3,97, p-value: 0,002). Temuan ini konsisten dengan teori akupresur yang menyatakan bahwa stimulasi pada titik-titik tertentu dapat memengaruhi sistem kardiovaskular. (Suparjo, Himawan, & Khasanah, 2023) Titik taichong (LV3), yang sering dipilih dalam akupresur, telah dikenal mampu mengatur tekanan darah serta meningkatkan aliran darah (Saputra et al., 2020). Akupresur bekerja dengan merangsang titik refleks pada tubuh, yang berdampak pada sistem saraf otonom dan mengurangi stres, yang dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah (de Moraes et al., 2016)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. (Prihandana et al., 2020) Teknik ini bekerja dengan

merangsang titik refleks tertentu yang dapat memengaruhi sistem saraf otonom, meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki aliran darah. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Lin et al., 2016) yang menunjukkan bahwa akupresur pada titik taichong (LV3) efektif menurunkan tekanan darah. Studi lain oleh (Muriyati & Yahya, 2018)) juga mendukung efektivitas akupresur dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam karakteristik responden antara kelompok intervensi dan kontrol, sehingga hasil dapat diandalkan. Akupresur dapat menjadi terapi nonfarmakologi yang direkomendasikan untuk manajemen hipertensi.

SARAN

Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi efek jangka panjang akupresur dan mengkombinasikannya dengan terapi lain untuk meningkatkan efektivitas pengelolaan hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Semarang atas dukungan finansial dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- de Moraes, A. C. F., Fernández-Alvira, J. M., Rendo-Urteaga, T., Julián-Almárcegui, C., Beghin, L., Kafatos, A., Molnar, D., De Henauw, S., Manios, Y., Widhalm, K., Pedrero-Chamizo, R., Galfo, M., Gottrand, F., Carvalho, H. B., & Moreno, L. A. (2016). Effects of clustering of multiple lifestyle-related behaviors on blood pressure in adolescents from two observational studies. *Preventive Medicine*, 82(November), 111–117. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.11.019>
- Dinkes, Jawa Tengah. (2021). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2021*.
- Jagadeesh, G., Balakumar, P., & Maung-U, K. (2015). Pathophysiology and

- pharmacotherapy of cardiovascular disease. *Pathophysiology and Pharmacotherapy of Cardiovascular Disease*, July, 1–1342. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-15961-4>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf* (p. 674).
- 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>
- Marlisa, S., & Faida, E. W. (2018). *Metode Rating Scales Di Rumah Sakit Umum*. 65–69.
- Muriyati, & Yahya, S. (2018). Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Pegunungan Dan Pesisir Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 3(2), 35–51. <https://doi.org/10.37362/jkph.v3i2.157>
- Novianti, N., Mediani, S., Nurhidayah, I., & Keperawatan, F. (2017). Pengaruh Field Massage sebagai Terapi Adjuvan terhadap Kadar Bilirubin Serum Bayi Hiperbilirubinemia. In *JKP* (Vol. 5).
- Prihandana, S., Laksananno, G. S., & Mulyadi, A. (2020). Perilaku Perawatan Mandiri Pasien Dalam Mengontrol Hipertensi Di Kota Tegal. *Journal of Applied Health Management and Technology*, 2(3), 97–103.
- 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>
- Suciawati, A., Suprihatin, S., & Nesi, M. A. (2024). Efektifitas Pemberian Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause. *Menara Medika*, 6(2), 314–321. <https://doi.org/10.31869/mm.v6i2.5106>
- Suparjo, S., Himawan, F., & Khasanah, D. U. (2023). Pengaruh Pendekatan Edukasi Spritual Muslim Terhadap Mekanisme Koping Pasien Gagal Ginjal Dimasa Pandemi Covid-19 DI Ruang Haemodialisa RSUD Kota Tegal. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 14(1), 6–13.
- Suparjo, S., Himawan, F., & Nurcholis. (2023). *THE EFFECT OF DZIKIR ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HIPERTENSI*. 3(2), 1–5.
- Taukhit, R. H. (2019). Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Dzikir Terhadap Penurunan Stres Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, VI(1), 68–79.