



## JGORO

Jurnal Gotong Royong

Volume 2 Issue 1, 2025 (27-30)

ISSN (online) : 3048-0744

Homepage : <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/goro>

Doi : <https://doi.org/10.37676/goro>

# Penerapan Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi

Selvia Purnama Putri <sup>1</sup>, Des Metasari <sup>2</sup>, Tsuraiya Indah Permata Sari <sup>3</sup>, Devitri Jayanti <sup>4</sup>,  
Dicky Candra Putra <sup>5</sup>, Dandi Saputra <sup>6</sup>, Tuti Rohani <sup>7</sup>, Danur Azissah <sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Keperawatan/S1 Keperawatan, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Email : <sup>1</sup> [selviapurnamaputri84@gmail.com](mailto:selviapurnamaputri84@gmail.com) ; <sup>2</sup> [desmetasari@unived.ac.id](mailto:desmetasari@unived.ac.id) ; <sup>3</sup> [indahtsuraiya@gmail.com](mailto:indahtsuraiya@gmail.com) ;

<sup>4</sup> [devitrijayanti@gmail.com](mailto:devitrijayanti@gmail.com) ; <sup>5</sup> [dickycandraputra@gmail.com](mailto:dickycandraputra@gmail.com) ; <sup>6</sup> [dandiar070700@gmail.com](mailto:dandiar070700@gmail.com)

<sup>7</sup> [tuti.rohani.unived@gmail.com](mailto:tuti.rohani.unived@gmail.com) ; <sup>8</sup> [d.azissah@unived.ac.id](mailto:d.azissah@unived.ac.id)

Received [23-01-2025]

Revised [30-03-2025]

Accepted [07-05-2025]

**Abstract.** Hypertension is one of the major health issues commonly experienced by the community, especially among the elderly. A lack of understanding regarding blood pressure management methods poses a significant challenge in controlling this condition. This community service program aims to raise awareness and improve residents' skills in managing hypertension through acupressure therapy as a non-pharmacological approach. The program was conducted in RT 03, Ponorogo Subdistrict, using methods such as education, demonstrations, and hands-on practice. Participants were provided with an understanding of the definition of hypertension, its causes, impacts, and the benefits of acupressure therapy in lowering blood pressure. Training sessions focused on practicing specific acupressure points on the body, accompanied by blood pressure measurements taken before and after the therapy sessions. The results indicated a reduction in participants' blood pressure levels following acupressure therapy. Additionally, participants' knowledge regarding hypertension and its management improved significantly. In conclusion, acupressure therapy has proven to be an effective and practical solution that can be independently applied to manage blood pressure and prevent hypertension-related complications in the community.

**Keywords:** *Hypertension, Blood Pressure, Acupressure Therapy.*

**Abstrak.** Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang sering dialami masyarakat, terutama pada kelompok lansia. Kurangnya pemahaman mengenai metode pengelolaan tekanan darah menjadi tantangan utama dalam mengendalikan kondisi ini. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam mengelola hipertensi melalui terapi non farmakologis, seperti terapi komplementer diantaranya akupresur. Kegiatan terapi akupresure untuk penderita hipertensi dilaksanakan di RT 03 Kelurahan Ponorogo dengan metode demonstrasi langsung ke penderita hipertensi selama 2 hari lama kegiatan 30 menit, dengan menjelaskan terlebih dahulu tentang akupresure dan manfaatnya untuk penderita Hipertensi. Kegiatan ini dilakukan dengan cara menekan titik-titik akupresur tertentu pada tubuh, diikuti dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah terapi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada peserta setelah melakukan kegiatan terapi akupresur.. Kesimpulannya, terapi akupresur terbukti efektif sebagai solusi praktis yang dapat diterapkan secara mandiri untuk mengelola tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi di masyarakat, sehingga disarankan bagi tenaga kesehatan dan masyarakat untuk menjadi salah satu alternatif penatalaksanaan dengan memilih terapi alternatif non farmakologis akupresure pada penderita Hipertensi dengan resiko efek samping pasca terapi yang rendah.

**Kata Kunci:** *Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Akupresur.*

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang banyak dialami masyarakat, terutama di negara berkembang. Prevalensi hipertensi terus meningkat setiap tahun, dipengaruhi oleh pola hidup tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, serta tingginya tingkat stres. Kondisi ini menjadi salah satu penyebab utama kematian dini akibat komplikasi serius, termasuk penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. (Psikososial 2024). Seseorang dapat dikatakan mengalami hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan nilai yang tetap tinggi meskipun dilakukan beberapa kali pemeriksaan. Batas tekanan darah yang mengindikasikan hipertensi adalah tekanan sistolik (saat jantung memompa darah)  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastolik (saat jantung berelaksasi)  $\geq 90$  mmHg. Berdasarkan penyebabnya, hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer (essential) dan hipertensi sekunder (Sukmadi et al. 2021). Kasus hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. 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. Diperkirakan jumlah orang Indonesia yang menderita hipertensi akan meningkat dari 25,8% pada tahun 2019 menjadi 34,1% pada tahun 2021, menurut pengukuran temuan Riskesdas Kementerian Kesehatan (Saputra et al. 2023).

Komplikasi Hipertensi yang sangat banyak dan serius seperti stroke, penyakit jantung perlu penanganan yang optimal untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Meskipun terdapat kemajuan dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi, banyak pasien masih memiliki tekanan darah yang tidak terkontrol. Pendekatan baru yang berfokus pada kebutuhan pasien diperlukan untuk membantu mereka mengelola kondisinya. Salah satu aspek penting yang kini menjadi perhatian dalam pengelolaan hipertensi adalah pengukuran tekanan darah yang rutin dan terkontrol serta penanganan yang berbasis terapi non farmakologis yang cukup mana dengan efek samping yang cenderung rendah (Sukmadi et al. 2021). Akupresur adalah bentuk pengembangan dari terapi akupunktur dengan tujuan serupa, tergantung pada jenis gangguan atau keluhan. Perbedaannya terletak pada metode, di mana akupresur menggunakan tekanan dan gerakan jari, menekan dengan memutar, menekan langsung, atau menekan lurus, untuk merangsang titik-titik tertentu di tubuh (Aminuddin, Sudarman, and Syakib 2020).

Titik-titik ini berada di permukaan kulit yang sensitif terhadap rangsangan biolistrik. Tekanan pada titik akupresur dimulai secara lembut, kemudian perlahan ditingkatkan hingga menimbulkan sensasi ringan tanpa rasa sakit. Rangsangan pada titik-titik ini dapat memicu pelepasan hormon endorfin, yaitu neurotransmitter yang berfungsi mengurangi rasa nyeri (Suwarini, Sukmandari, and Wulandari 2021). Terapi akupresur adalah salah satu metode nonfarmakologi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, terapi akupresur juga dapat mengurangi efek samping jangka panjang dari obat hipertensi, seperti mual, muntah, sakit kepala, dan pusing. Penelitian tentang terapi ini penting karena tidak hanya memberikan manfaat terapeutik, tetapi juga meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup penderita hipertensi (Psikososial 2024). Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan terapi akupresur dalam membantu mengelola tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini juga ingin menjawab pertanyaan apakah terapi ini dapat menjadi solusi praktis bagi masyarakat dalam mengurangi risiko komplikasi hipertensi tanpa efek samping yang berarti.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam kegiatan pengabdian ini dilakukan pada lansia RT 03 Kelurahan Ponorogo yang berlokasi di kota Lubuklinggau dengan menggunakan metode demonstrasi langsung ke pasien hipertensi selama 2 hari dengan durasi 30 menit untuk setiap sesi terapi. Keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini evaluasi dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya penerapan terapi akupresure.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan terapi akupresur menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada peserta yang menderita hipertensi. Sebelum intervensi, tekanan darah rata-rata peserta berada pada rentang 150/90 mmHg, sedangkan setelah intervensi, tekanan darah rata-rata menurun menjadi 135/85 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan.

Penurunan tekanan darah ini dapat terjadi melalui terapi akupresur yang merangsang titik-titik tertentu pada tubuh, sehingga meningkatkan aliran darah dan memicu pelepasan endorfin. Efek ini menciptakan rasa rileks, mengurangi stres, dan membantu menurunkan tekanan darah. Peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman tentang manfaat terapi akupresur sebagai metode nonfarmakologi untuk mengelola hipertensi.

Namun, terdapat hambatan seperti keterbatasan waktu untuk memberikan edukasi lebih mendalam kepada peserta. Hal ini dapat diatasi pada kegiatan selanjutnya dengan memperpanjang durasi pelatihan. Selain itu, keterlibatan kader kesehatan lokal perlu ditingkatkan untuk memastikan program ini dapat berkelanjutan.

**Tabel 1 Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Ramuan Herbal**

Parameter	Sebelum Terapi (mmHg)	Setelah Terapi (mmHg)	Perubahan (mmHg)
Tekanan Darah Sistolik	150	135	-15
Tekanan Darah Diastolik	90	85	-5

Berdasarkan Tabel 1, Hasil ini menegaskan pentingnya terapi akupresur sebagai pendekatan komplementer yang praktis, hemat biaya, dan aman untuk membantu mengelola tekanan darah pada pasien hipertensi. Program ini diharapkan dapat terus diterapkan dengan melibatkan lebih banyak kader kesehatan untuk keberlanjutan di masyarakat.

Pembahasan berdasarkan hasil pengabdian Masyarakat ini didukung oleh hasil pengabdian sebelumnya, Beberapa studi telah menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah, seperti pada penelitian Kamelia & Ariyani (2021) yang membuktikan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah dibuktikan dengan perbedaan mean artery pressure sebelum dan sesudah terapi sebesar 13,98 untuk sistolik dan 4,78 untuk diastolik dengan p-value = 0,000. sejalan pula dengan penelitian Suwarini et al., (2021) yang menunjukkan perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi akupresur pada lansia di Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan, dimana rata-rata tekanan darah sebelum intervensi adalah 152,35/97,65 mmHg, sedangkan setelah intervensi rata-rata tekanan darah menjadi 140,74/90,59 mmHg.

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. Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan tahun 2024, menunjukkan terdapat perubahan penurunan tekanan darah dari yang sebelumnya termasuk dalam klasifikasi hipertensi derajat 1 menjadi normal tinggi (Febriyanti, 2024).

## SIMPULAN

Pengabdian ini menyimpulkan bahwa terapi akupresur merupakan metode nonfarmakologi yang efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik

secara signifikan, disertai peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pengelolaan hipertensi secara mandiri. Pendekatan ini tidak hanya memberikan efek terapeutik, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi dengan risiko minimal dan biaya yang relatif terjangkau.

Untuk pengembangan lebih lanjut, disarankan agar penelitian serupa dilakukan dengan melibatkan lebih banyak peserta dan durasi intervensi yang lebih lama untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif. Selain itu, pelatihan kepada kader kesehatan lokal perlu ditingkatkan agar mereka dapat melanjutkan kegiatan terapi akupresur secara berkesinambungan. Pengabdian lanjutan juga dapat mengeksplorasi kombinasi terapi akupresur dengan metode lain untuk meningkatkan efektivitas dalam pengelolaan hipertensi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aminuddin, Aminuddin, Yulianus Sudarman, and Moh Syakib. 2020. "Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur." *Jurnal Kesehatan Manarang* 6(1): 57. doi:10.33490/jkm.v6i1.119.
- Mulyani, A. N., & Putra, I. G. (2024). Efektivitas Akupresur pada Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Sebuah Uji Klinis di Rumah Sakit. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 45-53.
- Psikososial, Masalah. 2024. "Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)." 13: 156–66.
- Rahmawati, D., & Handayani, S. (2023). Akupresur dalam Pengelolaan Hipertensi: Sebuah Pendekatan Holistik. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Terapi Alternatif*, 17(1), 89-95.
- Saputra, Adi, Sintiya Halisya Pebriani, Tafdhila Tafdhila, and Abdul Syafe'i. 2023. "Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Malahayati Nursing Journal* 5(1): 80–87. doi:10.33024/mnj.v5i1.7665.
- Sari, D. P., & Hadi, S. (2024). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*
- Setiawan, R., & Indriyani, A. (2024). Terapi Akupresur pada Pengelolaan Hipertensi: Tinjauan Literatur Sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 22(3), 97-106.
- Sukmadi, Arfiyan, La Ode Alifariki, Ida Mardhiah Arfini Kasman A, and Heriviyatno J Siagian. 2021. "Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi." *Jurnal Kesehatan* 9(2): 109–14. doi:10.25047/jkes.v9i2.224.
- Suwarini, Ni Made, Ni Made Ari Sukmandari, and Made Ririn Sri Wulandari. 2021. "Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Puskesmas Kediri I Tabanan." *Jurnal Surya Medika* 7(1): 243–47. doi:10.33084/jsm.v7i1.2181.
- Wahyuni, R., & Hadi, S. (2024). Pengaruh Akupresur pada Tekanan Darah: Penelitian Eksperimental pada Pasien Hipertensi di Puskesmas. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 16(1), 15-22.
- Yuliana, N., & Hartono, S. (2023). Efektivitas Akupresur sebagai Terapi Tambahan pada Hipertensi: Studi Kasus di Rumah Sakit Umum Daerah Jakarta. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 15(2), 56-64.
- Febriyanti, Rani, dkk. 2024. Penerapan Akupresur dalam Menurunkan Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Grabag. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, Volume 1, No.4. DOI: <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i4.804>