

Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah Systolik Lansia Dengan Hipertensi

Sendy Tio Pratama^{1*}, Hardono², Hana Zumaedza Ulfa³, Dian Arif Wahyudi⁴

^{1, 2, 3, 4} Prodi S1 Keperawatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia
Corresponding author, e-mail: sendytioprata2025@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular utama pada Lansia. Tekanan darah yang tidak terkontrol pada Lansia dapat meningkatkan risiko komplikasi serius. Alternatif terapi non-farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah, salah satunya adalah terapi akupresur. Akupresur merupakan teknik terapi yang menggunakan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk memperbaiki fungsi organ dan sirkulasi darah. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah sistolik Lansia hipertensi. Penelitian dilakukan di Puskesmas Terbanggi Subing Lampung pada 34 sampel pada bulan September 2024.

Metode: Penelitian kuantitatif, design *pre eksperiment*. Sampel penelitian adalah pasien Lansia hipertensi. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan observasi, data di analisis menggunakan uji *Paired T-Test*. **Hasil:** Analisis data menunjukkan adanya pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas dengan hasil nilai uji *Paired T Test* nilai *P value* 0,001 (*P value* < 0,005). Nilai mean Sistole sebelum intervensi 148 mmHg dan nilai mean sistol setelah intervensi 137 mmHg.

Kesimpulan: Ada pengaruh terapi akupresur sebagai metode non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah sistolik pada Lansia dengan hipertensi. Disarankan kepada perawat untuk mempertimbangkan penerapan terapi akupresur sebagai metode non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah sistolik pada Lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : Terapi Akupresur, Tekanan Darah Systolik, Lansia, Hipertensi

The Effect of Acupressure Therapy on Systolic Blood Pressure in Elderly People with Hypertension

Abstract

Background: Hypertension is a major cardiovascular disease in the elderly. Uncontrolled blood pressure in the elderly can increase the risk of serious complications. One alternative non-pharmacological therapy to help lower blood pressure is acupressure therapy. Acupressure is a therapeutic technique that uses pressure on specific points on the body to improve organ function and blood circulation. This study was conducted to examine the effect of acupressure therapy on reducing systolic blood pressure in elderly hypertensive patients. The study was conducted at the Terbanggi Subing Lampung Community Health Center on 34 samples in September 2024.

Method: Quantitative research, pre-experimental design. The research sample consisted of elderly hypertensive patients. Data collection was conducted using interview and observation techniques, and the data was analyzed using the Paired T-Test.

Results: Data analysis shows that acupressure therapy has an effect on reducing systolic blood pressure in elderly people with hypertension at the Community Health Center, with a Paired T Test P value of 0.001 (*P value* < 0.005). The mean systolic value before intervention was 148 mmHg and the mean systolic value after intervention was 137 mmHg.

Conclusion: There is an effect of acupressure therapy as a non-pharmacological method for lowering systolic blood pressure in elderly people with hypertension. Nurses are advised to consider applying acupressure therapy as a non-pharmacological method for lowering systolic blood pressure in elderly people with hypertension.

Keywords: Acupressure Therapy, Systolic Blood Pressure, Elderly, Hypertension

	Received : 21 Oktober 2025
	Revised : 10 November 2025
	Accepted : 3 Desember 2025
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License .	

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi menjadi masalah kesehatan yang serius karena sering tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, tetapi dapat menyebabkan komplikasi yang berbahaya jika tidak ditangani dengan baik. Urgensi penanganan hipertensi penting karena kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan kerusakan organ lainnya (WHO, 2023). Pentingnya pengendalian hipertensi juga terlihat dari dampaknya terhadap kualitas hidup. Jika tidak dikontrol, hipertensi dapat menyebabkan penurunan fungsi tubuh, kecacatan, bahkan kematian dini. Selain itu, hipertensi juga menjadi beban ekonomi bagi individu dan sistem kesehatan karena memerlukan pengobatan jangka panjang dan perawatan komplikasi yang mahal (Kemkes, 2020).

Bagi lanjut usia akan terjadi perubahan seperti penurunan fungsi pada sistem kardiovaskuler seperti penurunan elastisitas dinding arteri, penebalan dinding kapiler sehingga menyebabkan melambatnya pertukaran antara nutrisi dan zat sisa metabolisme antara sel dan darah, selanjutnya terjadi kekakuan pada dinding pembuluh darah mengakibatkan peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik yang disebut Hipertensi (Dewi, 2021).

Karena hipertensi sering tidak menunjukkan gejala atau keluhan, banyak penderitanya tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi ini, sehingga dikenal sebagai 'silent killer'. Hipertensi menyumbang angka mortalitas yang cukup tinggi dengan faktor usia sebagai resiko paling utama, dan sering di temui pada usia lanjut (Fauzi, 2021). Ketidak seimbangan haemodinamik pada suatu sistem kardiovaskular yang disebabkan multivaktor menyebabkan Hipertensi tidak terdiagnosis dengan hanya satu faktor tunggal (Siti, 2021).

Hipertensi dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada organ tubuh. Semakin bertambahnya usia, tekanan darah juga meningkat. Hal yang kerap terjadi pada tubuh dengan Hipertensi adalah sakit kepala, pusing, penglihatana buram, mual, telinga berdenging, detak jantung tidak teratur, kebingungan, kelelahan, nyeri dada, sulit bernafas, muncul darah dalam urin, serta sensasi berdebar di dada, leher, atau telinga. Di masa proses menua yang alami ini dengan Hipertensi beresiko mengalami komplikasi penyakit yang lebih serius seperti stroke, kerusakan ginjal, penyakit jantung, kebutaan, diabetes, dan penyakit bahaya lainnya. Masalah kesehatan Hipertensi pada kelompok akan sangat mempengaruhi kualitas hidup mereka (Dien F, 2023).

Prevalensi hipertensi pada lansia meningkat dengan bertambahnya usia. Menurut survei Pemeriksaan Kesehatan dan Gizi Nasional AS (NHANES), 70% orang lanjut usia di atas 65 tahun menderita hipertensi. Berdasarkan analisis global komprehensif pertama dari tren prevalensi, deteksi, pengobatan dan kontrol Hipertensi, yang dipimpin oleh Imperial College London dan WHO, prevalensi pengidap Hipertensi telah meningkat dari 650 juta menjadi 1,28 miliar orang dalam tiga puluh tahun terakhir. Namun, hampir setengah dari jumlah tersebut tidak menyadari menderita Hipertensi. Data analisis yang dilakukan oleh jaringan dokter dan peneliti global itu mencakup periode 1990-2019. Menggunakan pengukuran tekanan darah dan data pengobatan lebih dari 100 juta orang berusia 30-79 tahun di 184 negara, mencakup 99 persen dari populasi global. Peningkatan Hipertensi hingga dua kali lipat dalam 30 tahun terakhir ini terutama disebabkan oleh pertumbuhan penduduk dan penuaan. Pada tahun 2019, lebih dari satu miliar penderita Hipertensi (82 persen dari seluruh penderita Hipertensi di dunia) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2021).

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan dalam kurun waktu lima tahun sekali mencatat bahwa terjadi peningkatan pada kasus Hipertensi di Indonesia dari tahun 2013 sampai tahun 2018. Prevalensi Hipertensi pada tahun 2013 yang didapat melalui metode pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013) meningkat pada tahun 2020 menjadi 34,1% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2021). Menurut Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2022, prevalensi hipertensi pada penduduk dengan usia ≥ 15 tahun di Provinsi Lampung sebesar 15,10% dengan capaian pelayanan kesehatan bagi pasien hipertensi sebesar 49,10%. Di UPTD Puskesmas Terbanggi Subing pada sepanjang Tahun 2023 tercatat 128 kasus.

Penanganan Hipertensi dapat diatasi dan dikelola baik dengan pengobatan maupun pendekatan non-obat. Saat ini, pengobatan dengan obat antiHipertensi adalah pendekatan utama yang digunakan oleh tenaga kesehatan. Namun, pengobatan ini dapat memiliki efek samping seperti kelelahan dan berpotensi merusak fungsi ginjal, yang mungkin memperburuk kondisi kesehatan. Sebagai pelengkap terapi farmakologis, terapi komplementer dapat menjadi pendekatan non-obat yang efektif dan mendukung dalam penanganan Hipertensi. Terdapat jenis jenis terapi komplementer, seperti hipnoterapi, akupunktur, akupresur, pijat urut, pengobatan farmakologi biologi meliputi herbal, jamu, terapi diet makro dan mikro nutrien, serta terapi ozon dan hiperbarik. Terapi komplementer ditujukan untuk meningkatkan kesehatan melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas keamanan dan

efektifitas tinggi bagi kesehatan. Diantara berbagai jenis terapi komplementer yang dapat diterapkan, akupresur menjadi salah satu pilihan untuk menangani Hipertensi (Kemenkes, 2022).

Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK 01.07/MENKES/274 Tahun 2017 Tentang Panitia Penilaian Kelompok Asuhan Mandiri Kesehatan Tradisional melalui Pemanfaatan Taman Obat Keluarga dan Akupresur Tingkat Nasional bahwa salah satu strategi pembangunan kesehatan diarahkan untuk mendorong masyarakat agar mampu memenuhi kebutuhan hidup sehatnya, serta mengatasi gangguan kesehatan ringan secara mandiri melalui kemampuan asuhan mandiri yang salah satunya dengan memanfaatkan taman obat keluarga dan akupresur (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Akupresur dilakukan dengan penekanan mekanis titik akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan jalur energi, mengaktifkan aliran darah dan merangsang fungsi saraf (Setyowati 2018).

Terapi akupresur yang dilakukan akan menstimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur akan diteruskan kemedula spinalis, kemudian ke mesensefalon dan kompleks pituitari hipotalamus yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman. Akupresur juga menstimulai pelepasan histamin yang berpengaruh pada vasodilatasi pembuluh darah, kedua manfaat akupresur tersebut dapat menurunkan tekanan darah. Dengan mengurangi ketegangan dan stres melalui akupresur, pembuluh darah cenderung melebar (vasodilatasi), yang pada gilirannya menurunkan resistensi vaskular dan membantu menurunkan tekanan darah sistolik (Majid dan Rini, 2018).

Hasil penelitian Warin dan Pranata (2023) didapatkan bahwa penekanan titik akupresur Taixi (Ki3) dan Sanyinjiao (Sp6) mampu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi. Penelitian yang sama dilakukan oleh Arfiyan Sukmadi dkk (2021) menyatakan bahwa terapi akupresur menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah. Hal serupa dilakukan oleh Yudi dan Puji (2020) mampu menurunkan tekanan Darah Pada pasien Hipertensi.

Berdasarkan hasil data Prasurey Kasus Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Terbanggi Subing pada bulan April Tahun 2024 menyentuh angka 34 kasus Hipertensi (Data Primer, 2024). 7 dari 10 lansia di dapatakan data tekanan darah siastolik diatas batas normal. Terdapat beberapa perawat di Puskesmas Terbanggi Subing yang telah mengikuti pelatihan Akupresur namun hingga saat ini belum di manfaatkan secara optimal. Berdasarkan kronologi diatas, menjadi dasar penting untuk peneliti melakukan penelitian

tentang pengaruh terapi komplementer akupresur terhadap tekanan darah sistolik pada lansia dengan Hipertensi.

Tekanan darah sistolik sering menjadi patokan utama dalam menentukan hipertensi, terutama pada orang dewasa. Tekanan darah sistolik adalah tekanan di dalam arteri saat jantung berkontraksi dan memompa darah ke seluruh tubuh. Di masyarakat, akupresur semakin dikenal sebagai cara alami untuk mengurangi keluhan seperti nyeri sendi, insomnia, dan pegal-pegal. Banyak lansia tertarik mencoba akupresur karena mudah dilakukan sendiri di rumah tanpa alat khusus. Praktik ini sering diajarkan di posyandu lansia atau kelompok senam. Meski banyak yang mencoba, tidak semua lansia tahu cara menekan titik yang benar, sehingga kadang hasilnya kurang optimal. Akupresur menjadi solusi populer karena dirasa aman, murah, dan bisa membantu meningkatkan kualitas hidup Lansia tanpa ketergantungan pada obat-obatan.

METODE

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan design pre eksperiment untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah sistolik pada lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Terbanggi Subing Di UPTD Puskesmas Terbanggi Subing. Objek penelitiannya adalah Terapi Akupresur dalam tekanan darah pada lansia Hipertensi sedangkan subyeknya adalah penderita lansia Hipertensi yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Terbanggi Subing Lampung. Tempat penelitiannya dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Terbanggi Subing dan telah dilaksanakan pada tanggal 01-26 September tahun 2024. Sampel pada penelitian ini berjumlah 34 dalam menentukan sampel menggunakan tehnik Total Sampling dan sampel yang didapatkan berjumlah 34 sampel. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan observasi lalu data di analisis menggunakan uji Paired T-Test dengan dengan software komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Univariat

a. Rata-Rata Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Akupresure Penderita Hipertensi Lansia Di Wilayah Keerja Puskesmas Terbanggi Subing.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan Akupresur lansia dengan hipertensi (*pre-test*) di dapatkan nilai *mean sistole* 148 mmHg.

Hasil ini sejalan oleh Nizar (2022), tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi sebelum diberikan terapi refleksi kaki rata-rata tekanan darah sistolik responden 153

mmHg. Hasil lainnya yang dilakukan oleh Yantri (2022), tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi adalah 148 mmHg. Hasil penelitian Saputra (2023), didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi akupresur yaitu 164,25 mmHg .

Hipertensi adalah penyakit akibat dampak peningkatan tekanan darah di atas normal secara terus menerus. Pada saat hipertensi, tekanan darah sistolik meningkat lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg setelah dua pengukuran terpisah (Marhabatsar, 2021). Hipertensi merupakan kondisi paling umum yang terlihat pada tingkat perawatan primer dan dapat memicu terjadinya infark miokardium, stroke, gagal ginjal, dan kematian jika tidak dideteksi secara dini dan dirawat secara tepat, penderita hipertensi harus mempunyai keinginan untuk menjaga dan pengontrolan tekanan darah penderita yang akan mengurangi beban penyakit penderita. Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat diakibatkan oleh stres yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls stres adalah tekanan darahnya meningkat. Selain itu, umumnya individu yang mengalami stres sulit tidur, sehingga akan berdampak pada tekanan darah Sistolik yang cenderung tinggi (Sugiyanto & Husain, 2022).

Gejala yang biasanya berupa sakit kepala atau rasa berat di leher, pusing, perasaan berdebar-debar terus menerus, perasaan sedikit lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan kemungkinan mimisan. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi hipertensi yaitu mengontrol tekanan darah dengan memberikan terapi nonfarmakologi berupa: modifikasi gaya hidup, penurunan berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, pembatasan konsumsi alkohol.

Pada lansia, hipertensi terjadi akibat perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah (aterosklerosis) yang membuat arteri lebih kaku, serta penurunan fungsi ginjal yang menyebabkan retensi natrium dan cairan, sehingga meningkatkan tekanan darah. Selain itu, sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS) menjadi kurang efisien, baroreseptor yang mengatur tekanan darah menurun responsnya, serta fungsi endotel dalam pelebaran pembuluh darah juga melemah. Faktor gaya hidup seperti konsumsi garam yang tinggi dan kurangnya aktivitas fisik juga memperburuk kondisi ini. Kombinasi perubahan ini menyebabkan hipertensi menjadi lebih umum dan sulit diatasi pada lansia (Adam, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan akupresur pada lansia penderita hipertensi (pre-test), nilai rata-rata tekanan darah sistolik adalah 148 mmHg, peneliti berasumsi bahwa tekanan darah lansia berada pada kategori hipertensi ringan. Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh perubahan fisiologis yang berkaitan

dengan penuaan, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan fungsi ginjal. Peneliti juga mengasumsikan bahwa terapi akupresur memiliki potensi untuk membantu menurunkan tekanan darah dengan merangsang titik-titik tertentu pada tubuh, yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merelaksasi pembuluh darah, sehingga diharapkan dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

b. Rata-Rata Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sesudah Dilakukan Akupresur Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Terbanggi Subing.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa sesudah diberikan Akupresur lansia dengan hipertensi (*post-test*) di dapatkan nilai *mean sistole* 137 mmHg.

Hasil lainnya yang dilakukan oleh Suwarni (2021), sebelum dilakukan akupresur rata-rata tekanan darah (MAP) responden hasil sesudah dilakukan akupresur rata-rata tekanan darah (MAP) responden sebesar 94,44 mmHg. Hasil ini sejalan dengan Adi dkk (2023), didapatkan nilai tengah tekanan darah diastolik sebesar 90 mmHg dengan standar deviasi 13,16, dimana nilai tekanan darah diastolik terendah 70 mmHg dan tertinggi 130 mmHg. Hasil penelitian Saputra (2023), didapatkan setelah dilakukan terapi akupresur yaitu 143,85 mmHg.

Mekanisme akupresur dalam menurunkan tekanan darah melibatkan stimulasi titik-titik tertentu di tubuh yang dipercaya dapat mempengaruhi sistem saraf dan sirkulasi darah. Stimulasi ini membantu mengaktifkan saraf parasimpatik, yang bertanggung jawab untuk merelaksasi tubuh, sehingga menurunkan respons stres, mengurangi ketegangan otot, dan memperlebar pembuluh darah (vasodilatasi). Selain itu, akupresur juga dapat mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol dan norepinefrin, yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Dengan merangsang sirkulasi darah yang lebih baik dan menyeimbangkan energi dalam tubuh (*chi*), akupresur membantu mengurangi resistensi pembuluh darah, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan kesehatan jantung secara keseluruhan (Suwarini, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa setelah diberikan akupresur pada lansia dengan hipertensi (*post-test*), nilai rata-rata tekanan darah sistolik turun menjadi 137 mmHg, peneliti berasumsi bahwa akupresur efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi. Penurunan ini menunjukkan bahwa stimulasi titik-titik akupresur dapat memperbaiki sirkulasi darah dan membantu merelaksasi pembuluh darah, sehingga mengurangi tekanan yang dialami oleh dinding arteri. Peneliti juga berasumsi bahwa intervensi non-farmakologis seperti

akupresur dapat menjadi terapi tambahan yang aman dan bermanfaat dalam pengelolaan hipertensi pada populasi lansia.

2. Bivariate

Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Lansia dengan hipertensi Di Wilayah Puskesmas Terbanggi Subing Tahun Tahun 2024

Berdasarkan penelitian peneliti menggunakan uji *Paired T-Test* diperoleh hasil dengan nilai *p value* sebesar 0,001 untuk tekanan darah siastole dan untuk nilai tekanan darah diastole *p value* sebesar $0,001 < \alpha (0,05)$, hal ini berarti H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh Akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Terbanggi Subing.

Hasil ini sejalan dengan Adi dkk (2023), didapatkan adanya pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil lainnya yang dilakukan oleh Suwarni (2021), didapatkan adanya pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap tekanan darah lansia di Puskesmas Kediri I Tabanan. Hasil penelitian Saputra (2023) terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur dengan *p value* 0.000.

Akupresur dapat memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Akupresur bekerja dengan menstimulasi titik-titik tertentu di tubuh yang berhubungan dengan sistem saraf otonom, khususnya aktivasi saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk meredakan stres dan memperlambat detak jantung. Pada penderita hipertensi, stimulasi akupresur ini dapat meningkatkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), sehingga mengurangi resistensi aliran darah dan menurunkan tekanan darah (Maheta, 2021).

Terapi akupresur memengaruhi tekanan darah dengan cara menstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh yang berdampak pada sistem saraf otonom, khususnya pada cabang saraf parasimpatis yang berperan dalam relaksasi. Akupresur dapat menekan aktivitas sistem saraf simpatis yang bertanggung jawab terhadap respons "*fight or flight*" sehingga jantung berdenyut lebih lambat dan pembuluh darah mengalami pelebaran. Mekanisme ini menyebabkan penurunan tekanan darah yang signifikan setelah terapi akupresur dilakukan. Selain itu, akupresur juga dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis yang membantu menurunkan frekuensi denyut jantung dan memperlambat aliran darah, yang turut menurunkan tekanan darah (Putri, 2021). Efek relaksasi dari akupresur pada otot-otot polos di sekitar

pembuluh darah juga memperbesar diameter pembuluh, sehingga menurunkan tekanan darah secara langsung.

Selain itu, akupresur dapat membantu mengurangi pelepasan hormon stres seperti kortisol dan norepinefrin, yang biasanya memicu peningkatan tekanan darah. Mekanisme ini mendukung teori bahwa akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, terutama jika dilakukan secara rutin sebagai terapi komplementer (Yulianto, 2023).

Berdasarkan asumsi peneliti, terdapat pengaruh positif akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Terbanggi Subing. Stimulasi titik-titik akupresur membantu merelaksasi pembuluh darah dan menurunkan ketegangan pada sistem saraf, yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Akupresur diduga mampu mengaktifkan mekanisme tubuh untuk mengurangi hormon stres, meningkatkan sirkulasi darah, serta memperbaiki fungsi jantung dan pembuluh darah, sehingga memberikan hasil yang signifikan dalam pengelolaan hipertensi. Asumsi ini didasarkan pada teori bahwa akupresur dapat menjadi terapi komplementer yang efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan cara mengurangi kadar hormon stres, seperti kortisol, yang biasanya dapat meningkatkan tekanan darah ketika berada pada kadar tinggi. Penurunan hormon stres ini berkontribusi dalam menciptakan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi, menunjukkan bahwa akupresur dapat menjadi metode efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah, terutama pada pasien dengan hipertensi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan penelitian dan pembahasan terhadap 34 responden yang telah diintervensi Akupresur di Wilayah Puskesmas Terbanggi Subing dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Diketahui rerata sebelum diberikan akupresur Lansia dengan hipertensi (*pre-test*) di dapatkan nilai *mean sistole* 148 mmHg.
2. Diketahui rerata tekanan darah bahwa sesudah diberikan akupresur Lansia dengan hipertensi (*post-test*) di dapatkan nilai *mean sistole* 137 mmHg.
3. Diketahui ada pengaruh akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan hasil nilai uji *Paired T Test* nilai *p value* 0,001 (*p value*<0,005).

DAFTAR PUSTAKA

- Adi dkk (2023), Pengaruh Pemberian Terapi Akupuntur Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal ilmu Kedokteran dan Kesehatan*
- Anggraini, (2019). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Fokus Utama Anggota Keluarga Menderita Hipertensi Pada Keluarga Bapak H Di Desa Kalipucak Kidul*. Journal of Repository Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. <http://doi.repository.ump.ac.id/1667/>.
- Anwari et al., (2018). *Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember* The Indonesian Journal Of Health Science Edisi (September): 160–64.
- Arikunto, (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dewi, (2019). *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Cerdas Buger Indonesia (SBCI) 2013 dan Senam Aerobic Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI Pada SMK Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Dewi (2019). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Eriyanti et al., (2016). Pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Eviyanti et al., (2021). *Pengaruh Senam Lansia terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada lansia*. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 18–23. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss1.117>
- Febriani, (2020). Efektivitas Penerapan Senam Yoga Terhadap Klien Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Wiliayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung. *Jurnal Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang*
- Hastono (2017). *Analisis Data Pada Bidang Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ilkafah, (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap tekanan darah sistolik pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Dusun Banaran 8 Playen Gunungkidul. *Jurnal STIKES Aisyiah Yogyakarta*
- Jubaidi (2018), *Hipertensi Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Katzung, (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia Gmim Anugerah di Desa Tumaratas 2 Kec. Langowan Barat Kab. Minahasa. *Jurnal Keperawatan*
- Kusmana, (2016). ‘Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia yang menderita Hipertensi’, *JOM FKp*, 7(1). 36–43.

- Moh Yanti et all., (2021). Hubungan tingkat pengetahuan komplikasi Hipertensi dengan tindakan pencegahan komplikasi. *Jurnal Keperawatan*, 12(3), 439–448.
- Maryati, (2017). Hubungan kadar kolesterol dengan tekanan darah penderita Hipertensi di dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. *Jurnal Keperawatan*. Volume 8. Nomer 2. Hal 129
- Muharni & Wardhani (2020), Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Senam Ergonomik. *Jurnal Endurance*, 5(1), 71. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4550>
- Nizar (2022). Pengaruh Terapi Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kecamatan Campur Darat Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama*
- Notoatmodjo, (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka. Cipta.
- Novitaningtyas, (2019). Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Makmahaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079. <https://doi.org/10.1016/j.bbapap.2013.06.007>
- Nurarif A.H. & Kusuma H. (2016). *Asuhan Keperawatan Praktis. Edisi Revisi Jilid 2*. Yogyakarta: Mediacion Jogja
- Palmer, (2017). *Simpel Guide Tekanan Darah Tinggi*, Erlangga, Jakarta
- Potter & Perry (2018). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep,. Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2.
- Price & Wilson (2016), *Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Volume 2 Ed/6. Hartanto H, Susi N, Wulansari P, Mahanani DA, editor. Jakarta: EGC; 2016. BAB 53, Penyakit Serebrovaskular; hal. 1106-1129.
- Putri, (2020). Merawat Manusia Lanjut Usia. Jakarta: Trans Info Media.
- Rahmiati & Zuriyah, (2020). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap tekanan darah sistolik pada Lansia Dengan Hipertensi*. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 15–28. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1005>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Juli 2023.
- Ruhyandudin (2017), *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan System Kardiovaskuler*, Yogyakarta : Mitra Cendikia Press.
- Saputra (2023). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Malahayati*

- Setiawan, (2018). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia dengan Hipertensi pada kelompok senam lansia di banjar kaja sesetan denpasar selata, *JKM* (1). Poltekkes Kemenkes Denpasar
- Shep (2018). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Senam Ergonomis. *Jurnal Of Telenursing*.
- Smeltzer & Bare, (2019). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth (8th ed.). EGC
- Soeharto, (2018). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Bplu Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 785–789. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3635>
- Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukandar dkk, (2019). Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami Hipertensi. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang. *Jurnal Keperawatan* 6, 65–69.
- Sumartin (2019), “Pengaruh Terapi akupresur Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan*. <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/view/37>
- Sumintarsih, (2016). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo. *Jurnal Keperawatan*
- Sumintarsih, (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap tekanan darah sistolik pada Wanita Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018, *Jurnal Keperawatan* (1), 112–121.
- Suroto, (2018). Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada lansia Dengan Hipertensi Di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang Gading Semarang, *Jurnal Keperawatan* 1–9