

Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Anak Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan

Education on the Application of Acupressure Techniques in Increasing Body Immunity in Children at Class I Special Child Development Institutions (LPKA) Medan

Afina Muharani Syaftiani^{1*}, Ani Rahmadhani Kaban², Yaumil Hafsan Siregar³

^{1*,2}Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia

³Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia

Informasi Artikel

Submit: 29 – 12 – 2024

Diterima: 16 – 1 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 1 – 2025

ABSTRACT

The body's immunity is a system that works against foreign substances entering the body. The body's immunity must be maintained properly so that it is not easily attacked by disease. Nurses can help people to increase body immunity by carrying out complementary modalities. One of the complementary modalities that can be taught and is easy to do is the acupressure technique. Acupressure is a health method of applying pressure/massage to the surface of the skin which is expected to increase blood circulation, reduce tension and stress. The aim of implementing this community service is to provide education on the application of acupressure techniques in increasing body immunity in children at the Class I Special Child Development Institute (LPKA) Medan. The method used in carrying out this community service is by providing education through lectures and providing leaflets containing educational material at the Class I Children's Special Development Institute (LPKA) Medan. The results of this community service have had a positive impact on the parties involved, especially for children at the Class I Special Child Development Institute (LPKA) Medan. Children at the Medan Class I Children's Special Development Institute (LPKA) can increase their knowledge about the immune system in the body and how to increase the body's immunity with acupressure techniques as one of the complementary treatments. Apart from that, children at the Class I Special Child Development Institute (LPKA) Medan can also improve their skills in increasing body immunity with acupressure techniques at points Li-4, PC6, and SP-6..

Keywords: acupressure, body immunity, children.

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:
Afina Muharani Syaftiani.; Institut Kesehatan Helvetia, Jl. Kapten Sumarsono No. 107, Helvetia, Medan, Indonesia 20124.
Phone: 085360313104.*

Imunitas tubuh merupakan sebuah sistem yang bekerja terhadap adanya substansi asing yang masuk ke dalam tubuh. Imunitas tubuh harus dijaga dengan baik agar tidak mudah terserang penyakit. Perawat dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan melakukan *complementary modalities*. Salah satu *complementary modalities* yang dapat diajarkan dan mudah dilakukan adalah melakukan teknik akupresur. Akupresur adalah sebuah metode kesehatan dengan memberikan penekanan/pijatan pada permukaan kulit

yang diharapkan akan meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan dan stress. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan Edukasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan edukasi melalui ceramah dan memberikan *leaflet* berisi materi edukasi di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan. Hasil pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif bagi pihak-pihak yang terlibat, khususnya bagi Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan. Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan dapat menambah pengetahuannya tentang sistem imun di dalam tubuh dan bagaimana meningkatkan imunitas tubuh dengan teknik akupresur sebagai salah satu keperawatan komplementer. Selain itu Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan juga dapat meningkatkan keterampilannya dalam meningkatkan imunitas tubuh dengan teknik akupresur pada titik Li-4, PC6, dan SP-6.

Kata kunci: akupresur, imunitas tubuh, anak.

PENDAHULUAN

Tubuh manusia dilengkapi dengan mekanisme pertahanan yang bekerja untuk mencegah masuk dan menyebarnya agen infeksi yang disebut sebagai sistem imun. Sistem imun merupakan sistem yang sangat kompleks dengan berbagai peran ganda dalam usaha menjaga keseimbangan tubuh. Imunitas tubuh merupakan sebuah sistem yang bekerja terhadap adanya substansi asing yang masuk ke dalam tubuh. Beberapa contoh substansi yang berasal dari eksogen yaitu virus, bakteri, jamur, parasit, serbuk dan debu, di dalam tubuh terdapat sel-sel mati yang merupakan substansi asing yang disebut imunogen. Ketika tubuh terpapar imunogen maka akan membuat respon imun untuk mempertahankan diri atau kesehatan tubuh (1).

Imunitas tubuh harus dijaga dengan baik agar tidak mudah terserang penyakit. Daya tahan tubuh atau sistem imun yang baik dapat melindungi kita sejak pertama kali kuman penyebab penyakit masuk ke dalam tubuh. Oleh karena itu, memiliki daya tahan tubuh yang kuat sangat penting untuk mencegah kita jatuh sakit. Menjaga imunitas menjadi salah satu prioritas untuk tetap bisa beraktifitas di luar ruangan, hal ini dapat dilakukan dengan menjaga gizi makanan, istirahat yang cukup, serta aktifitas tidak berlebihan. Perawat dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan daya kekebalan tubuh dengan melakukan complementary modalities. Salah satu *complementary modalities* yang dapat diajarkan dan mudah dilakukan adalah melakukan teknik akupresur (2).

Akupresur adalah sebuah metode kesehatan dengan memberikan penekanan/pijatan pada permukaan kulit yang diharapkan akan meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan dan stress. Akupresur dapat memberikan penenangan, penyegaran, dan rasa nyaman. Penerapan dengan benar dapat meningkatkan imunitas pada tubuh sehingga dapat meningkatkan kesehatan individu. Metode pada akupresur mengutamakan upaya promotif dan preventif. Akupresur dilakukan dengan cara merangsang titik tertentu sesuai dengan titik meridian tubuh, dengan cara penekanan pada permukaan tubuh dengan menggunakan jari maupun benda tumpul untuk tujuan kesehatan (3).

Akupresur adalah pengobatan yang berasal dari China (*Traditional Chinese Medicine*), bagian dari ilmu akupunktur yang menggunakan jari dan tangan untuk manipulasi titik-titik akupunktur dan meridian. Teknik ini sangat efisien dan relatif aman karena tidak dilakukan secara invasif atau melukai kulit tubuh. Untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik maka perlu dikembangkan upaya pembinaan kesehatan masyarakat. Salah satu upaya yang dapat dikembangkan adalah sosialisasi dalam bentuk edukasi dalam memanfaatkan terapi komplementer akupresur untuk meningkatkan imunitas tubuh. Upaya ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap serta keterampilan dalam melakukan akupresur secara mandiri untuk meningkatkan imunitas tubuh (4).

Titik-titik akupresur yang digunakan sama dengan yang digunakan dalam terapi akupunktur. Titik-titik akupresur (acupoint) untuk meningkatkan imunitas tubuh diantaranya adalah Titik Li-4 (Hegu) yang terletak di sisi tengah radial tulang metakarpal II di dorsum menu (terletak pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan). Selanjutnya, pada Titik SP 6 (terletak 3 cun di atas malleolus internus, di tepi posterior tibia). Titik SP 6 berfungsi melancarkan peredaran darah, membantu mudah tidur terletak 3 cun di atas malleolus internus, di tepi posterior tibia. Berfungsi melancarkan peredaran darah, membantu mudah tidur. Setelah itu, pada Titik PC 6 (*Neiguan*) (terletak sekitar 3 jari diatas pergelangan tangan). Titik PC 6 berfungsi mengurangi lelah dan pegal, melancarkan peredaran darah (4).



Gambar 1. Titik Akupresur untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh

Pemberian stimulus pada titik-titik tersebut akan merangsang saraf sensoris di sekitar titik akupresur menuju sumsum tulang belakang. Kompleks hipofisis ketiga hipotalamus diaktifkan untuk melepaskan endorfin yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman. Kondisi relaksasi ini akan mempengaruhi perubahan tekanan darah. Efek lain dari pengobatan akupresur adalah merangsang pelepasan serotonin, yang berfungsi sebagai neurotransmitter yang membawa sinyal rangsangan ke batang otak yang dapat mengaktifkan kelenjar pineal (5).

Akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di superfisial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorphin yang mengakibatkan meningkatnya kadar hormon endorphin di dalam tubuh yang akan meningkatkan produksi kerja hormon dopamin. Peningkatan hormon dopamin mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan tekanan darah (6).

Pijat pada titik-titik tertentu dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang saraf sehingga dapat meningkatkan aliran darah, mengendurkan kejang, dan menurunkan tekanan darah. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Majid tentang terapi akupresur serta didapatkan bahwa akupresur memberikan efek penurunan tekanan darah (7). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widodo yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (8). Penelitian Aminuddin menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi (9). Hasil Penelitian Hasna menyatakan bahwa akupresur dengan pemijatan dititik tertentu pada kaki dapat menurunkan nyeri dan tekanan darah pada penderita hipertensi (10). Studi yang dilakukan Zubaidah bahwa akupresur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi (11).

Untuk mengontrol tekanan darah, mengelola hipertensi dengan gejalanya secara mandiri, dan mengatasi terjadinya komplikasi serta meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik maka perlu dikembangkan upaya pembinaan kesehatan masyarakat. Salah satu upaya yang dapat dikembangkan adalah sosialisasi dalam bentuk edukasi dalam memanfaatkan terapi komplementer akupresur untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Upaya ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap serta keterampilan dalam melakukan akupresur secara mandiri untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah segala resiko komplikasi yang dapat terjadi akibat hipertensi sehingga pasien dapat hidup secara sehat, aman dan menjalani kehidupan masa tua yang berkualitas (12).

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut maka perlu dilakukannya pemberian Edukasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilakukan agar siswa/i mendapatkan informasi yang benar dalam meningkatkan imunitas tubuhnya sehingga dapat mencegah terjadinya suatu penyakit. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan ini dilaksanakan selama satu hari yakni pada hari Minggu, 06 Oktober 2024. Kegiatan PKM ini berlangsung dari pukul 09.00-12.00 WIB. Peserta kegiatan PKM ini berjumlah 140 anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan.

Kegiatan ini dilakukan dengan rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, yaitu:

1. Persiapan
 - a) Mencari masalah kesehatan yang menjadi prioritas untuk pengabdian masyarakat
 - b) Melakukan survei dan pengamatan untuk menetapkan daerah sasaran
 - c) Meminta izin pelaksanaan penyuluhan pada Kepala Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan
 - d) Penyusunan materi pendidikan kesehatan
 - e) Menyusun jadwal pendidikan kesehatan dan penyuluhan kegiatan pada kelompok sasaran
2. Pelaksanaan Kegiatan
 - a) *Pre-test* pengetahuan dan keterampilan Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan
 - b) Penyuluhan materi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan
 - c) Demonstrasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan
 - d) *Post-test* pengetahuan Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan
 - e) Evaluasi pelaksanaan pendidikan kesehatan pada kelompok sasaran
3. Penutup
 - a) Melakukan pengolahan dan analisis data *pre* dan *post* penyuluhan
 - b) Membuat laporan kemajuan dan laporan akhir

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 2.Foto Bersama Tim PKM dengan mahasiswa dan Kepala Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan

Pelaksanaan kegiatan PKM ini terdiri dari dua tahap yaitu persiapan media penyuluhan dan pelaksanaan penyuluhan. Media penyuluhan yang disiapkan adalah *power point* (PPT), *leaflet*, dan spanduk. Kegiatan PKM ini berlangsung secara tatap muka dengan metode ceramah dan diskusi terkait materi “Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh”. Berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta dalam PKM ini.

Program PKM yang dilaksanakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan ini memberikan hasil yang positif dan signifikan yang dapat dirasakan tidak hanya oleh siswa/i tetapi juga dosen dan mahasiswa yang terlibat. Bagi anak-anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan, program ini memberikan kesempatan anak-anak untuk dapat mengetahui pengetahuan tentang sistem imun di dalam tubuh dan bagaimana meningkatkan imunitas tubuh dengan Teknik akupresur sebagai salah satu keperawatan komplementer. Siswa/i sangat antusias mengikuti kegiatan PKM dengan suasana yang sangat menyenangkan melalui media yang digunakan. Anak-anak dapat berinteraksi secara aktif, menerangkan kembali materi penyuluhan yang telah diberikan dosen pemateri dengan lugas dan tepat. Hal ini juga dapat dilihat dari pengetahuan anak-anak sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan tentang imunitas tubuh dan Teknik akupresur. Salah satu anak atas Nama Farel dapat menerangkan kembali titik-titik akupresur yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh seperti titik Li-4, PC-6, dan SP-6.



Gambar 3. Kegiatan pengukuran tekanan darah salah satu anak di LPKA sebelum dilakukan tindakan akupresur

Bagi mahasiswa Institut Kesehatan Helvetia Fakultas Farmasi dan Kesehatan khususnya pada prodi S1 Keperawatan & Profesi Ners, program ini telah memberikan pengalaman baru mahasiswa dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat pada tingkat pemula.

Imunitas tubuh harus dijaga dengan baik agar tidak mudah terserang penyakit. Daya tahan tubuh atau sistem imun yang baik dapat melindungi kita sejak pertama kali kuman penyebab penyakit masuk ke dalam tubuh. Oleh karena itu, memiliki daya tahan tubuh yang kuat sangat penting untuk mencegah kita jatuh sakit. Menjaga imunitas menjadi salah satu prioritas untuk tetap bisa beraktifitas di luar ruangan, hal ini dapat dilakukan dengan menjaga gizi makanan, istirahat yang cukup, serta aktifitas tidak berlebihan. Perawat dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan daya kekebalan tubuh dengan melakukan complementary modalities. Salah satu *complementary modalities* yang dapat diajarkan dan mudah dilakukan adalah melakukan teknik akupresur (2).

Akupresur juga diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Terapi akupresur merupakan pengembangan dari ilmu akupunktur, sehingga pada prinsipnya sama, yang membedakan dengan terapi akupunktur yaitu terapi akupresur menggunakan jari tangan dan teknik akupunktur menggunakan jarum. Dengan menggunakan jari tangan maka tindakan secara non invasif diberikan kepada pasien sehingga meminimalkan resiko atau efek samping dari tindakan akupresur (13).

Ada banyak titik akupresur yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh yaitu: titik akupresur ST 36, titik SP 6, titik PC 6 titik LI 4, titik LI 11, titik LV 3, titik K27, titik KD 3, titik

LV 3, titik CV 17, titik GB 39, titik KI 1, titik CV 12, dan BL 23 (13). Titik-titik tersebut jika dilakukan akupresur dapat memberikan beberapa pengaruh seperti efek rasa nyaman, mengurangi pusing, mengurangi nyeri, dan meningkatkan stamina tubuh. Penulis memilih 3 titik akupresur (titik LI 4, titik SP 6, dan titik PC 6) untuk diajarkan kepada siswa/i.

Akupresur merupakan tindakan yang mudah dilakukan dan memiliki banyak keuntungan. Akupresur sangat praktis karena dengan sentuhan memiliki keajaiban tersendiri yang sangat berguna untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun. Penekanan ujung-ujung jari tangan pada daerah tertentu diperlukan kulit yang berdampak positif terhadap kondisi fisik, mental dan sosial (14).

Setelah dilakukan penyuluhan tentang upaya meningkatkan imunitas tubuh dengan teknik akupresur, banyak anak-anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan yang sudah paham bagaimana upaya dalam meningkatkan imunitas tubuh. Hal ini dibuktikan dengan beberapa anak-anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan sudah mampu merespon pertanyaan pemateri terkait upaya dalam meningkatkan imunitas tubuh. Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan Syaftriani dkk (2024) yang mendapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang upaya meningkatkan imunitas tubuh dengan teknik akupresur, banyak siswa/i di SMK PAB-3 Medan Estate yang sudah paham bagaimana upaya dalam meningkatkan imunitas tubuh, salah satunya dengan rutin berolah raga dan makan-makanan yang bergizi (15). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Endah dan Patriyani (2022) yang mendapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang cara meningkatkan daya tahan tubuh. Peserta juga lebih terampil dalam melakukan akupresur pada 5 titik secara baik dan benar, serta sesuai SPO (14).

KESIMPULAN

Program PKM mengenai “Edukasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan” memberikan dampak positif anak-anak. Anak-anak dapat menambah pengetahuan dan keterampilannya dalam meningkatkan imunitas tubuh dengan terapi akupresur

SARAN

Disarankan bagi anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan untuk selalu menjaga pola hidup sehat seperti konsumsi nutrisi yang cukup serta membiasakan untuk menjaga pola aktivitas latihan yang rutin seperti rajin berolah raga

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu menukseskan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, kepada Kepala Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan yang telah memberikan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat, kepada anak-anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan, dan kepada mahasiswa dan rekan dosen yang telah membantu kesuksesan acara pengabdian kepada masyarakat.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Syaftriani AM, Mulidan M, Ramadhani K. Upaya Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Majelis Taklim Masjid Ar Ridho. ABDI MOESTOPO J Pengabdi Pada Masy. 2022;5(1):49–56.

2. Rahmawati DT, Metasari D, Diniarti F, Sofais DAR, Syafrie IR, Cempaka FM, et al. Upaya Peningkatan Stamina Melalui Therapi Akupressure Pada Pasangan Usia Subur (PUS) Di Desa Kungkai Baru Seluma. *J Dehasen Mengabdi*. 2023;2(1):35–40.
3. Patriyani REH. Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh. *J Empathy Pengabdi Kpd Masy*. 2022;140–5.
4. Siyamti D, Sari K, Adimayanti E. Penerapan Akupresur sebagai bagian Adaptasi Kebiasaan Baru untuk Meningkatkan Imunitas. *J Pengabdi Perawat*. 2023;2(1):105–10.
5. Surya DO, Desnita R. Efektifitas akupresur terhadap derajat restless leg syndrome pada pasien yang menjalani hemodialisis. *J Kesehat Perintis*. 2019;6(2):104–9.
6. Putri AA. Akupresur Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan*; 2020.
7. Majid YA, Rini PS. Terapi akupresur memberikan rasa tenang dan nyaman serta mampu menurunkan tekanan darah lansia. *J Aisyah J Ilmu Kesehat*. 2016;1(1):79–86.
8. Widodo DSD, Hurhayati Y, Fitriani RN. Pengaruh Terapi Akupresur pada Pasien Hipertensi di Klinik Synergy Mind Health Surakarta. *Stikes Kususma Husada*. 2014;
9. Aminuddin A, Sudarman Y, Syakib M. Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *J Kesehat Manarang*. 2020;6(1).
10. Hasna N. Pengaruh Akupresure pada pasien hipertensi di balai kesehatan Tradisional masyarakat Makasar. *J Islam Nurs*. 2016;
11. Zubaidah Z, Maria I, Rusdiana R, Pusparina I, Norfitri R. The effectiveness of acupressure therapy in lowering blood pressure in patients with hypertension. *Indones J Community Heal Nurs*. 2021;6(1):33.
12. Cita EECEE, Ka’arayeno AJ. Pemberdayaan Masyarakat dengan Akupresur Mandiri untuk Mengatasi Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi: Community Empowerment with Self Acupressur to Treat Head Pain in Hypertension Patients. *J Pengabdi Kpd Masy Kesehat*. 2022;2(4):7–14.
13. Syaftriani, Papilaya, Fitry, Setyowati P, Nurfitriani, A. Per. Pend., Ns. MK, Ida Djafar, S.Kep., Ns. MK, Yetti Fauziah Silalahi, S.Kep, Ns. MK, Ns. Ani Rahmadhani Kaban., S.Kep. MK, Nurseha S. Djaafar, SKEP., Ns. M, et al. Keperawatan Komplementer [Internet]. Correspondencias & Análisis. Cilacap; 2023. 1–23 p. Available from: www.mediapustakaindo.com
14. Endah R, Patriyani H. Pelatihan Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Masyarakat. *Empathy*. 2022;3(2):139–45.
15. Syaftriani AM, Kaban AR, Siregar MA. Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Siswa Di SMK Pab-3 Medan Estate. *Sevaka Has Kegiat Layanan Masy*. 2024;2(2):33–42.