

## Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Padang Brahrang Binjai

### *Education on the Application of Acupressure Techniques in the Management of Hypertension in the Elderly in Padang Brahrang Village, Binjai*

Afina Muharani Syafratriani<sup>1\*</sup>, Yustisia Maharani Putri<sup>2</sup>, Lia Effi Noviri<sup>3</sup>

<sup>1\*, 2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia

#### Informasi Artikel

Submit: 01 – 05 – 2025

Diterima: 16 – 05 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

#### ABSTRACT

Hypertension is one of the cardiovascular disorders and is a non-communicable disease health problem or commonly called a silent killer. As a silent killer disease, early detection and management of hypertension are needed. Hypertension management can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Acupressure is one of the non-pharmacological treatments in cases of hypertension. Acupressure is one of the complementary therapies that plays a role in controlling hypertension and has been proven effective in controlling blood pressure. The purpose of implementing this community service is to provide Education on the Application of Acupressure Techniques in the Management of Hypertension in the Elderly in Padang Brahrang Binjai Village. The method used in implementing this community service is to provide education through lectures and provide leaflets containing educational materials in Padang Brahrang Binjai Village. The results of this community service have a positive impact on the parties involved, especially the elderly. This program provides an opportunity for the elderly to be able to learn about hypertension and how to control hypertension with acupressure techniques as one of the complementary nursing. It is recommended for the elderly in Padang Brahrang Village, Binjai to always maintain a healthy lifestyle, such as consuming sufficient nutrition and getting used to maintaining a routine exercise activity pattern, such as exercising regularly.

**Keywords:** acupressure, hypertension, elderly

#### ABSTRAK

Afina Muharani Syafratriani.; Institut Kesehatan Helvetia, Jl. Kapten Sumarsono No. 107, Helvetia, Medan, Indonesia 20124.

**Email:**

[afinamuharanisyaftriani@helvetia.ac.id](mailto:afinamuharanisyaftriani@helvetia.ac.id)

**Phone:** 085360313104.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit gangguan kardiovaskuler dan menjadi masalah kesehatan penyakit tidak menular atau biasa disebut *silent killer*. Sebagai penyakit *silent killer*, maka diperlukan deteksi dini dan penatalaksanaan hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Akupresur menjadi salah satu penatalaksanaan non-farmakologis pada kasus hipertensi. Akupresur menjadi salah satu terapi komplementer yang ikut berperan dalam pengontrolan hipertensi dan terbukti efektif dalam mengontrol tekanan darah. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan Edukasi Penerapan Teknik

Akupresur Dalam Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Padang Brahrang Binjai. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan edukasi melalui ceramah dan memberikan *leaflet* berisi materi edukasi di Desa Padang Brahrang Binjai. Hasil pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif bagi pihak-pihak yang terlibat, khususnya bagi lansia. Program ini memberikan kesempatan para lansia untuk dapat mengetahui pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan bagaimana pengontrolan penyakit hipertensi dengan teknik akupresur sebagai salah satu keperawatan komplementer. Disarankan bagi lansia di Desa Padang Brahrang Binjai untuk selalu menjaga pola hidup sehat seperti konsumsi nutrisi yang cukup serta membiasakan untuk menjaga pola aktivitas latihan yang rutin seperti rajin berolah raga

**Kata kunci:** akupresur, hipertensi, lansia.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit gangguan kardiovaskuler dan menjadi masalah kesehatan penyakit tidak menular atau biasa disebut *silent killer*. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg setelah dilakukan dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dengan keadaan tenang. Peningkatan tekanan darah pada hipertensi terjadi karena peningkatan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer (1).

*World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi. WHO memperkirakan, pada tahun 2025 PTM (penyakit tidak menular) akan menyebabkan 73% kematian dan 60% seluruh kesakitan di dunia. Diperkirakan negara yang paling merasakan dampaknya adalah negara berkembang termasuk Indonesia. Prevalensi hipertensi di Propinsi Sumatera Utara mencapai 6,7% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara. Artinya jumlah penduduk Sumatera Utara yang menderita hipertensi mencapai 12,42 juta jiwa tersebar di beberapa Kabupaten (2).

Faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi dapat dibagi dua yaitu faktor yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah seperti konsumsi makanan yang tidak sehat, kurangnya aktifitas fisik, konsumsi tembakau dan alkohol serta berat badan berlebih. Sedangkan faktor yang tidak dapat diubah antara lain riwayat keluarga dengan hipertensi, umur diatas 65 tahun dan penyakit penyerta. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epistaksis, penglihatan kabur, telinga berdenging, kebingungan, detak jantung tidak teratur, nyeri dada, darah dalam urin (hematuria), peningkatan vena jugularis dan penurunan kesadaran (3).

Hipertensi disebut juga dengan penyakit pembunuh diam-diam (*silent killer*), sehingga diperlukan deteksi dini dan penatalaksanaan hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologi adalah pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. Obat yang biasa digunakan adalah captopril. Penatalaksanaan non-farmakologis merupakan penatalaksanaan hipertensi tanpa menggunakan obat, yang dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita hipertensi atau dengan bantuan orang lain atau tenaga kesehatan (4).

Pengontrolan hipertensi membutuhkan pelayanan kesehatan terpadu yang mencakup upaya preventif, promotif, kuratif, rehabilitatif dan penerapan Germas CERDIK serta dukungan keluarga sebagai *support system* yang menunjang keberhasilan pengobatan dan perawatan hipertensi. Terapi Komplementer ikut berperan dalam pengontrolan hipertensi dan terbukti efektif dalam mengontrol tekanan darah. Salah satu terapi komplementer yang bisa diaplikasikan kepada pasien dengan hipertensi adalah akupresur. Akupresur menjadi salah satu penatalaksanaan non-farmakologis pada kasus hipertensi (5).

Akupresur adalah bagian dari ilmu akupunktur yang menggunakan jari dan tangan untuk manipulasi titik-titik akupunktur dan meridian. Akupresur adalah teknik dengan menggunakan keterampilan tangan untuk melakukan press atau tekanan melalui titik akupunktur yang terdapat dipermukaan tubuh. Akupresur adalah metode pengobatan yang berasal dari China (*Traditional Chinese Medicine*) yang biasa disebut dengan pijat akupunktur. Ini adalah metode pemijatan titik akupunktur pada tubuh manusia tanpa menggunakan jarum suntik. Teknik ini sangat efisien dan relatif aman karena tidak dilakukan secara invasif atau melukai kulit tubuh (6).

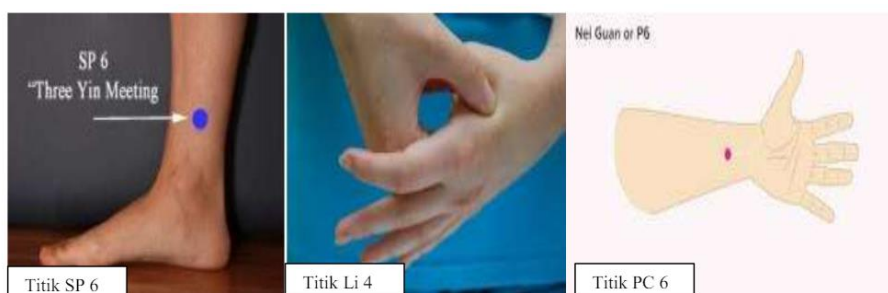
Akupresur merupakan suatu teknik pengobatan dengan cara menekan-nekan pada titik-titik tertentu pada tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang pada energi vital (QI) guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan (7).

Titik-titik akupresur yang digunakan sama dengan yang digunakan dalam terapi akupunktur. Titik-titik akupresur (acupoint) untuk hipertensi 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 *Gallbladder* 20 (GB 20), yaitu titik di dua leher kita pada kedua sisi vertebra dan tepat di bawah pangkal tengkorak berlokasi pada tengkuk, di bawah oksiput (terletak di belakang kepala, dibawah tonjolan tulang tengkorak). Setelah itu, pada *Governing Vessel* 20 (GV 20) merupakan titik tekan (pijat) di bagian atas kepala kita (terletak di puncak kepala). Cara menemukannya di tengah-tengah kepala dengan membayangkan garis dari telinga ke telinga (8).



Gambar 1. Titik Akupresur untuk Mengontrol Tekanan Darah

Selain untuk pengontrolan hipertensi, Titik-titik akupresur (acupoint) juga 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, ditepi posterior tibia). Titik SP 6 berfungsi melancarkan peredaran darah, membantu mudah tidur terletak 3 cun di atas malleolus internus, ditepi 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



Gambar 2. 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 (9).

Akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di superfisial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorphen yang mengakibatkan meningkatnya kadar hormon endorphen 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 (10).

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 (11). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widodo yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (12). Penelitian Aminuddin menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi (3). Hasil Penelitian Hasna menyatakan bahwa akupresur dengan pemijatan titik tertentu pada kaki dapat menurunkan nyeri dan tekanan darah pada penderita hipertensi (13). Studi yang dilakukan Zubaidah bahwa akupresur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi (14).

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 (15).

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut maka perlu dilakukannya pemberian Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Padang Brahrang Binjai melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilakukan agar siswa/i yang menderita hipertensi maupun keluarganya mendapatkan informasi yang benar dalam mengontrol penyakitnya sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi serta meningkatkan kemandirian dalam perawatan diri. PKM ini bertujuan untuk memberikan “Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Padang Brahrang Binjai”.

## METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Desa Padang Brahrang Binjai ini dilaksanakan selama satu hari yakni pada hari Sabtu tanggal 12 April 2025. Kegiatan PKM ini berlangsung dari pukul 09.00-12.00 WIB. Peserta kegiatan PKM ini berjumlah 21 orang lansia di Desa Padang Brahrang Binjai.

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 survey dan pengamatan untuk menetapkan daerah sasaran
  - c) Meminta izin pelaksanaan penyuluhan pada Kepala Desa Padang Brahrang Binjai
  - 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 Pengontrolan Penyakit Hipertensi pada lansia di Desa Padang Brahrang Binjai



- b) Penyuluhan materi Penerapan Teknik Akupresur dalam Pengontrolan Penyakit Hipertensi pada lansia di Desa Padang Brahrang Binjai
  - c) Demonstrasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Pengontrolan Penyakit Hipertensi pada lansia di Desa Padang Brahrang Binjai
  - d) *Post-test* pengetahuan Penerapan Teknik Akupresur dalam Pengontrolan Penyakit Hipertensi pada lansia di Desa Padang Brahrang Binjai
  - 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 3. Kegiatan Penyuluhan materi Penerapan Teknik Akupresur dalam Pengontrolan Penyakit Hipertensi pada lansia di Desa Padang Brahrang Binjai



Gambar 4. Kegiatan Demonstrasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Pengontrolan Penyakit Hipertensi pada lansia di Desa Padang Brahrang Binjai

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 “Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Padang Brahrang Binjai”. Berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta dalam PKM ini.

Program PKM yang dilaksanakan di Desa Padang Brahrang Binjai ini memberikan hasil yang positif dan signifikan yang dapat dirasakan tidak hanya oleh para lansia tetapi juga kader-kader maupun ibu-ibu PKK yang terlibat. Bagi lansia, program ini memberikan kesempatan para lansia untuk dapat mengetahui pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan bagaimana pengontrolan penyakit hipertensi dengan Teknik akupresur sebagai salah satu keperawatan komplementer. Lansia sangat antusias mengikuti kegiatan PKM dengan suasana yang sangat menyenangkan melalui media yang digunakan. Lansia dapat berinteraksi secara aktif, menerangkan kembali materi penyuluhan yang telah diberikan dosen penerang dengan lugas dan tepat. Hal ini juga dapat dilihat dari pengetahuan lansia sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan Teknik akupresur. Salah satu lansia atas Nama Ibu Trisni dapat menerangkan kembali titik-titik akupresur yang dapat dilakukan untuk mengatasi gejala penyakit hipertensi seperti nyeri kepala dan nyeri di bagian belakang leher (tengkuk). Bagi mahasiswa Institut Kesehatan Helvetia Fakultas Farmasi dan Kesehatan khususnya pada prodi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, program ini telah memberikan pengalaman baru mahasiswa dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat pada tingkat pemula.

Sebagai penyakit *silent killer*, maka diperlukan deteksi dini dan penatalaksanaan hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Akupresur menjadi salah satu penatalaksanaan non-farmakologis pada kasus hipertensi (16). 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 dipermukaan kulit yang berdampak positif terhadap kondisi fisik, mental dan sosial (17).

Ada banyak titik akupresur yang dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah yaitu: titik akupresur di antara jempol dan telunjuk kaki (LV 3), di antara alis (GV 20), di antara telunjuk dan ibu jari (LI 4), dekat pergelangan tangan (PC 6), dan di belakang kepala (GB 20). (16). 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 GB 20, dan titik GV 20) untuk diajarkan kepada lansia di Desa Padang Brahrang Binjai.

Setelah dilakukan penyuluhan tentang upaya penatalaksanaan penyakit hipertensi dengan teknik akupresur, banyak lansia di Desa Padang Brahrang Binjai yang sudah paham bagaimana upaya dalam penatalaksanaan penyakit hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan beberapa lansia di Desa Padang Brahrang Binjai sudah mampu merespon pertanyaan penerang terkait upaya dalam penatalaksanaan penyakit hipertensi. Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan Suprapti dan Aminatussyadiah (2023) yang mendapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang upaya penatalaksanaan penyakit hipertensi dengan teknik akupresur (18). Penelitian Syaftriani dkk (2024) juga mendapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang teknik akupresur, banyak siswa/i di SMK PAB-3 Medan Estate yang sudah paham bagaimana melakukan Teknik akupresur (19). Penelitian Syaftriani dkk (2025) juga mendapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan, banyak anak yang sudah paham bagaimana melakukan teknik akupresur (19). 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 (17).

## **KESIMPULAN**

Program PKM mengenai “Edukasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Padang Brahrang Binjai” memberikan dampak positif lansia. Lansia dapat menambah pengetahuan dan keterampilannya dalam mengontrol tekanan darah dengan terapi akupresur

## **SARAN**

Disarankan bagi lansia di Desa Padang Brahrang Binjai 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 menyukseskan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, kepada Kepala Desa Padang Brahrang Binjai yang telah memberikan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat, kepada lansia di Kepala Desa Padang Brahrang Binjai, 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. Haryani S, Misniarti M. Efektifitas Akupresure dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *J Keperawatan Raflesia*. 2020;2(1):21–30.
2. Sembiring A, Gurning L, Sinuhaji LNB, Barus M. Terapi Akupresur Untuk Hipertensi Di Kelurahan Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa. *Pros Konf Nas Pengabdi Kpd Masy dan Corp Soc Responsib*. 2022;5:1–10.
3. Aminuddin A, Sudarman Y, Syakib M. Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *J Kesehat Manarang*. 2020;6(1).
4. Pujiastuti D, Azaria AD. Studi komparatif masase punggung dan akupresur terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di rw 08 kelurahan kricak kecamatan tegalrejo yogyakarta 2017. 2019;
5. Kamelia ND, Ariyani AD, Rudiyanto R. Terapi Akupresur pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Nurs Inf J*. 2021;1(1):18–24.
6. Murwidi IC, Muhlis R. Kombinasi Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Heal Inf J Penelit*. 2021;13(1):29–39.
7. Mehta P, Dhapte V, Kadam S, Dhapte V. Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments. *J Tradit Complement Med*. 2017;7(2):251–63.
8. Saputra R, Mulyadi B, Mahathir M. Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2020;20(3):942–5.
9. Surya DO, Desnita R. Efektifitas akupresur terhadap derajat restless leg syndrome pada pasien yang menjalani hemodialisis. *J Kesehat Perintis*. 2019;6(2):104–9.
10. Putri AA. Akupresur Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan*; 2020.
11. 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.
12. Widodo DSD, Hurhayati Y, Fitriani RN. Pengaruh Terapi Akupresur pada Pasien Hipertensi di

- Klinik Synergy Mind Health Surakarta. Stikes Kususma Husada. 2014;
13. Hasna N. Pengaruh Akupresure pada pasien hipertensi di balai kesehatan Tradisional masyarakat Makasar. *J Islam Nurs.* 2016;
  14. 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.
  15. 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.
  16. Syafriani, 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](http://www.mediapustakaindo.com)
  17. Endah R, Patriyani H. Pelatihan Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Masyarakat. *Empathy.* 2022;3(2):139–45.
  18. Suprpti D, Aminatussyariah A. Edukasi Penerapan Akupresur pada Lansia untuk Menurunkan Tekanan Darah di Puskesmas Mendawai Kotawaringin Barat. *Communnity Dev J.* 2023;4(5):10895–8.
  19. Syafriani 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.