

JURNAL ILMIAH

EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI: *A LITERATURE REVIEW*

Hendi Wardana^{1*}, Heni Aulia Tamara², Prascha Alia Cristina³, Rusni Masnina⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

*Korespondensi: hendiwardana04@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya yang terus meningkat dan berisiko menimbulkan berbagai komplikasi serius. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah terapi akupresur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui metode literature review. Pencarian artikel dilakukan melalui database *Google Scholar*, *PubMed*, dan jurnal kesehatan dengan rentang tahun publikasi 2023–2026. Dari hasil pencarian diperoleh 120 artikel yang kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga diperoleh 10 artikel yang dianalisis. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menyatakan terapi akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Terapi akupresur bekerja melalui stimulasi titik tertentu pada tubuh yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi. Perawat dan tenaga kesehatan lainnya dapat mempertimbangkan terapi akupresur sebagai salah satu pilihan terapi komplementer dalam pengendalian hipertensi. Selain itu Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan protokol terapi akupresur yang efektif dan aman untuk penderita hipertensi

Kata Kunci: Akupresur, Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Komplementer, Tinjauan Literatur

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that has become a global health problem due to its increasing prevalence and risk of serious complications. One non-pharmacological therapy that can help reduce blood pressure is acupressure therapy. This study aimed to analyze the effectiveness of acupressure therapy in reducing blood pressure in patients with hypertension using a literature review approach. Articles were searched through Google Scholar, PubMed, and health journals published between 2023 and 2026. From the initial search, 120 articles were identified and screened based on inclusion and exclusion criteria, resulting in 10 articles for analysis. The results show that most studies reported that acupressure therapy effectively reduces systolic and diastolic blood pressure in patients with hypertension. Acupressure works by stimulating specific points on the body to improve blood circulation and promote relaxation. Nurses and other healthcare professionals may consider acupressure therapy as a complementary therapy option for hypertension management. Further research is needed to develop effective and safe acupressure therapy protocols for people with hypertension.

Keywords: Acupressure, Hypertension, Blood Pressure, Complementary Therapy, Literature Review

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia. Penyakit ini sering disebut sebagai silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan gangguan pembuluh darah lainnya apabila tidak ditangani dengan baik. Menurut laporan World Health Organization (WHO), hipertensi menjadi salah satu faktor risiko utama kematian global yang berkaitan dengan penyakit kardiovaskular (World Health Organization, 2023).

Secara global, jumlah penderita hipertensi terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi, dan sebagian besar kasus terjadi di negara berkembang. Selain itu, diperkirakan hampir setengah dari penderita hipertensi tidak mengetahui kondisi yang dialaminya sehingga tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Kondisi ini menyebabkan hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di berbagai negara (World Health Organization, 2023).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Indonesia mencapai 34,1% dari total populasi dewasa (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Tingginya angka kejadian hipertensi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko seperti pola makan

tinggi garam, kurang aktivitas fisik, obesitas, stres, serta kebiasaan merokok (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius yang berdampak pada penurunan kualitas hidup penderita. Beberapa komplikasi yang sering terjadi akibat hipertensi antara lain penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal kronik, dan gangguan pembuluh darah perifer. Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah menjadi langkah penting dalam mencegah terjadinya komplikasi tersebut serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi (Mills et al., 2022).

Penatalaksanaan hipertensi secara umum dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis biasanya menggunakan obat antihipertensi seperti ACE inhibitor, beta blocker, dan diuretik yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi kardiovaskular. Namun penggunaan obat antihipertensi dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti hipotensi, gangguan elektrolit, serta gangguan fungsi ginjal sehingga diperlukan pendekatan terapi nonfarmakologis sebagai terapi pendamping dalam pengendalian hipertensi (Carey et al., 2022).

Pendekatan nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup seperti pengaturan pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, pengurangan konsumsi garam, serta pengelolaan stres. Selain itu, berbagai terapi komplementer juga dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah, seperti yoga, meditasi, aromaterapi, dan terapi akupresur. Terapi komplementer ini sering digunakan

sebagai terapi tambahan untuk meningkatkan efektivitas pengobatan hipertensi (Mills et al., 2022).

Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan dalam pengendalian hipertensi adalah terapi akupresur. Akupresur merupakan teknik terapi yang dilakukan dengan memberikan tekanan atau pijatan pada titik-titik tertentu pada tubuh yang dikenal sebagai titik akupresur. Stimulasi pada titik tersebut diyakini dapat meningkatkan aliran darah, merangsang pelepasan hormon endorfin, serta memberikan efek relaksasi pada tubuh sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah (Mumpuni et al., 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat memberikan efek positif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Saputra et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberian terapi akupresur mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan setelah dilakukan intervensi pada pasien hipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu pengendalian hipertensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi akupresur dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui kajian literature review terhadap berbagai penelitian yang telah dipublikasikan. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah mengenai manfaat terapi akupresur sebagai terapi komplementer

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel penelitian yang membahas intervensi terapi akupresur pada

dalam pengendalian hipertensi serta dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi nonfarmakologis kepada pasien hipertensi (Carey et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, serta mensintesis hasil penelitian yang berkaitan dengan efektivitas terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Literature review merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengkaji berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai suatu topik penelitian serta mengidentifikasi temuan-temuan penting yang relevan dengan permasalahan yang diteliti (Page et al., 2021).

Proses pencarian artikel dilakukan secara sistematis melalui beberapa database ilmiah yaitu Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan beberapa kata kunci yang berkaitan dengan topik penelitian seperti acupressure, hypertension, blood pressure, acupressure therapy, dan terapi akupresur hipertensi. Kombinasi kata kunci tersebut digunakan dengan operator Boolean seperti “acupressure AND hypertension” serta “acupressure therapy AND blood pressure” untuk memperoleh artikel yang relevan dengan topik penelitian (Bramer et al., 2021).

penderita hipertensi, (2) artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2023–2026, (3) artikel dengan desain penelitian

kuantitatif seperti quasi-experimental, pre-experimental, atau randomized controlled trial, (4) artikel yang melaporkan hasil berupa perubahan tekanan darah sistolik dan/atau diastolik, serta (5) artikel yang tersedia dalam bentuk full text dan dapat diakses secara lengkap.

Sementara itu, kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel yang tidak secara spesifik membahas terapi akupresur, (2) artikel yang tidak menggunakan tekanan darah sebagai variabel utama, (3) artikel berupa review, editorial, atau opini, serta (4) artikel yang tidak tersedia dalam teks lengkap. Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu identifikasi, screening, eligibility, dan included dengan menggunakan pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) untuk meningkatkan transparansi dalam proses pemilihan artikel penelitian.

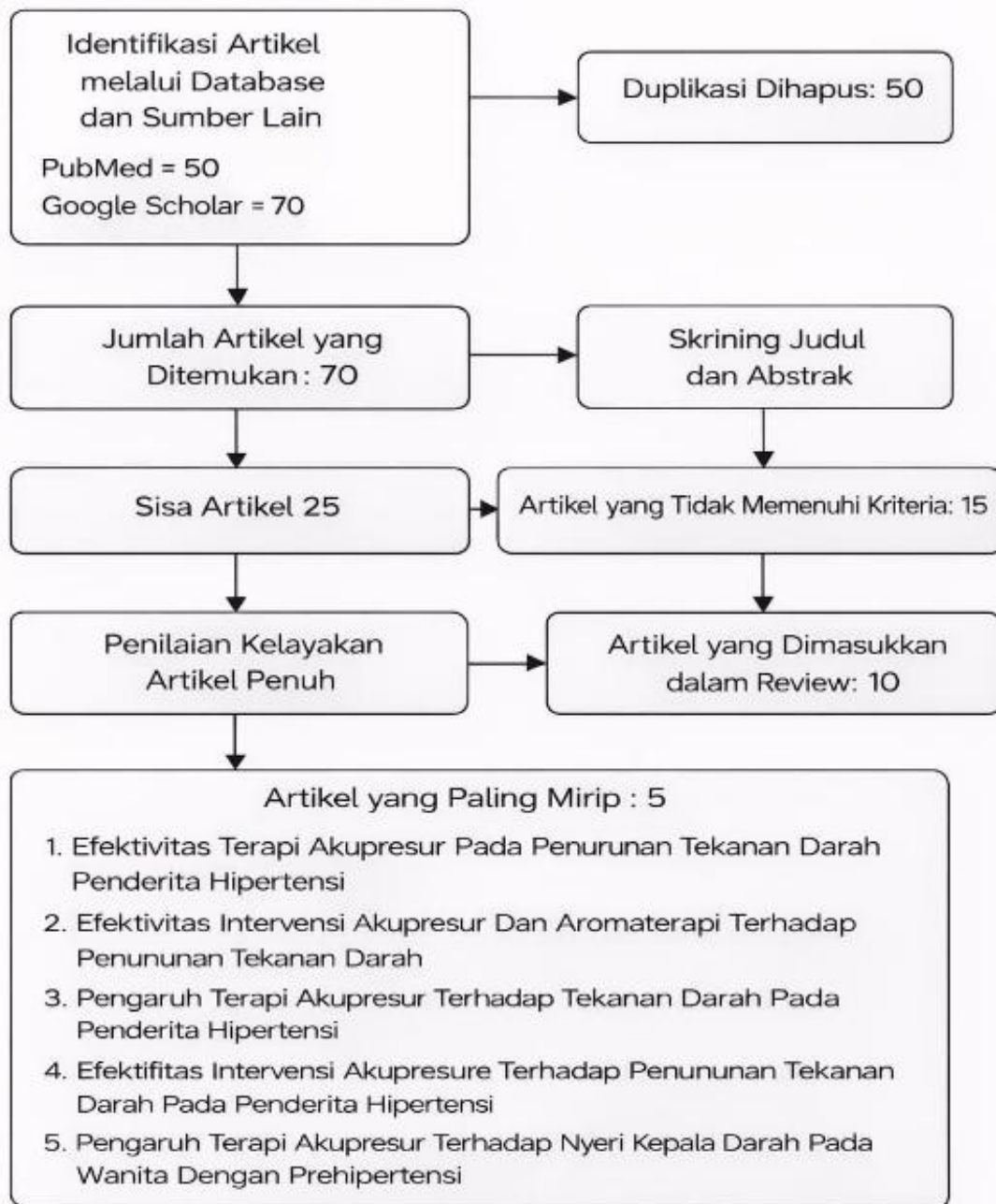
Pada tahap screening, proses dilakukan secara manual oleh peneliti utama dengan bantuan satu orang reviewer kedua untuk meminimalkan bias seleksi. Proses penghapusan duplikasi dilakukan dengan membandingkan judul, penulis, dan tahun publikasi secara manual. Selanjutnya, skrining judul dan abstrak dilakukan untuk menilai kesesuaian dengan topik penelitian. Apabila terdapat perbedaan pendapat antara

peneliti, maka dilakukan diskusi hingga mencapai kesepakatan bersama.

Dari 120 artikel yang diperoleh pada tahap identifikasi, sejumlah artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Pada tahap akhir diperoleh 10 artikel yang memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut. (Page et al., 2021).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan analisis naratif deskriptif. Setiap artikel yang terpilih dianalisis berdasarkan beberapa komponen penting yaitu tujuan penelitian, desain penelitian, jumlah sampel, metode intervensi, serta hasil penelitian yang berkaitan dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selanjutnya hasil penelitian dari masing-masing artikel dibandingkan dan disintesis untuk memperoleh gambaran umum mengenai efektivitas terapi akupresur dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Haddaway et al., 2022).

Melalui pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah yang lebih komprehensif mengenai efektivitas terapi akupresur sebagai terapi komplementer dalam pengendalian hipertensi serta dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam penerapan intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.



Gambar 1. Diagram Flow Chart Prisma

Matrix Tabel Hasil Analisis

| No | Judul Artikel | Nama Penulis | Tahun | Metode Penelitian | Hasil Utama | Kesimpulan |
|----|--|--|-------|---|--|--|
| 1 | Efektivitas Terapi Akupresur pada Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi | Edi Winarto | 2023 | Quasi experiment | Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi 168 mmHg menurun menjadi 122 mmHg setelah terapi. Tekanan diastolik menurun dari 103 mmHg menjadi 71 mmHg setelah pemberian terapi akupresur. | Terapi akupresur terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis. |
| 2 | Efektivitas Intervensi Akupresur dan Aromaterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah | Agus Mulyadi dan Suparjo | 2025 | Quasi experiment dengan desain pretest-posttest control group | Terjadi penurunan tekanan darah setelah intervensi. Tekanan darah sistolik pada kelompok akupresur menurun dari 152 mmHg menjadi 145 mmHg dan diastolik dari 96 mmHg menjadi 91 mmHg, sedangkan aromaterapi juga menunjukkan penurunan signifikan dengan p-value <0,05 | Akupresur dan aromaterapi sama-sama efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis. |
| 3 | Pengaruh Akupresur terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Gudang Kecamatan Cikalongkulon Kabupaten Cianjur | Sarah Az Zahra, Agus Purnama, Rina Afrina | | Metode quasi-eksperimen t | Rata-rata tekanan darah sebelum intervensi adalah 148/93,7 mmHg dan setelah dilakukan terapi akupresur selama 3 hari menurun menjadi 134/85,6 mmHg dengan nilai p <0,001 | Intervensi akupresur memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi |
| 4 | <i>The Effectiveness of Acupuncture Therapy and Acupressure Therapy as an</i> | Betharia Mardiyani, Yuly Peristiowa ti, Hariyono | 2024 | <i>Quasi experiment</i> | Terapi akupunktur menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 17,73% dan | Akupunktur dan akupresur sama-sama dapat menurunkan tekanan darah, namun terapi |

| No | Judul Artikel | Nama Penulis | Tahun | Metode Penelitian | Hasil Utama | Kesimpulan |
|----|--|---|-------|--|--|--|
| | <i>Effort to Lower Blood Pressure in Hypertension in Productive Age</i> | | | | diastolik 16,44%, sedangkan terapi akupresur menurunkan sistolik 13,38% dan diastolik 14,19% | akupunktur menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibanding akupresur |
| 5 | Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Primer dalam Pengendalian Hipertensi dengan Terapi Akupresur pada Masyarakat | Ika Cahyaningrum, Theresia Betu Suku Rere, Fitri Khairunni sa, Fauziyah Kurmiyati, Erwanto | 2026 | Pengabdian masyarakat dengan pendekatan deskriptif evaluatif | Rata-rata tekanan darah sistolik pasien sebelum terapi 161,80 mmHg menjadi 148,87 mmHg setelah terapi akupresur, sedangkan diastolik menurun dari 92,07 mmHg menjadi 88,87 mmHg. Selain itu terjadi peningkatan pengetahuan kader kesehatan mengenai titik akupresur untuk hipertensi. | Penerapan terapi akupresur pada pelayanan kesehatan primer dapat membantu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi serta meningkatkan pengetahuan kader kesehatan dalam penanganan hipertensi |
| 6 | Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah pada Wanita dengan Prehipertensi | Ni Putu Ari Swandewi, Ni Komang Gita Prapti, Ni Kadek Ayu Sawitri, dan Desak Made Widyanthari | 2025 | Quasi experiment control group | Setelah diberikan terapi akupresur pada titik Hegu (LI4), Neiguan (PC6), dan Quchi (LI11), terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada wanita dengan prehipertensi dibandingkan sebelum intervensi | Terapi akupresur terbukti memberikan pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada wanita dengan kondisi prehipertensi sehingga dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis. |
| 7 | The Effect Of Self-Acupressure On Reducing Blood Pressure, Headache And Sleep Quality Disorders In Hypertensive Patients | Sri Mumpuni Yuniarsih, Nunung Hasanah, Rahajeng Win Martani, Umul Afifah | 2024 | Penelitian intervensi pada pasien hipertensi dengan pemberian self-acupressure | Setelah melakukan self-acupressure terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Keluhan sakit kepala juga berkurang dan | Self-acupressure membantu menurunkan tekanan darah serta memperbaiki keluhan sakit kepala dan kualitas tidur sehingga dapat |

| No | Judul Artikel | Nama Penulis | Tahun | Metode Penelitian | Hasil Utama | Kesimpulan |
|----|--|--|-------|---|--|---|
| | | | | | kualitas tidur pasien menjadi lebih baik setelah terapi dilakukan. | digunakan sebagai terapi komplementer pada pasien hipertensi. |
| 8 | Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Kepala Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Ari Canti Gianyar | Ni Putu Oka Pramiyanti, Putu Wira Kusuma Putra, Ni Putu Dita Wulandari | 2024 | Desain one group pretest-posttest pada pasien hipertensi. | Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 168,75 mmHg menjadi 139,69 mmHg dan diastolik dari 101,88 mmHg menjadi 76,09 mmHg setelah terapi akupresur. Keluhan nyeri kepala juga mengalami penurunan. | Terapi akupresur memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah dan nyeri kepala pada pasien hipertensi. |
| 9 | Efektifitas Intervensi Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi | Suparjo, Agus Mulyadi, Supriyo | 2024 | Quasi eksperimen dengan desain pretest-posttest control group. | Pada kelompok intervensi terjadi penurunan tekanan darah sistolik dari 152 mmHg menjadi 145 mmHg dan diastolik dari 96 mmHg menjadi 91 mmHg setelah terapi akupresur. | Intervensi akupresur efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis. |
| 10 | Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi | Adi Saputra, Sintiya Halisyia Pebriani, Tafdhila, Abdul Syafe'i | 2023 | Desain quasi eksperimen one group pretest-posttest pada penderita hipertensi. | Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi 164,25 mmHg menurun menjadi 143,85 mmHg, sedangkan diastolik dari 100 mmHg menjadi 90 mmHg setelah terapi akupresur. | Terapi akupresur berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. |

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pencarian literatur yang dilakukan melalui beberapa database ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect diperoleh

sebanyak 120 artikel yang berkaitan dengan terapi akupresur dan hipertensi. Setelah dilakukan proses identifikasi, screening, dan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 10 artikel yang

memenuhi kriteria untuk dianalisis dalam penelitian ini. Artikel-artikel yang dianalisis umumnya menggunakan desain penelitian quasi experiment dan pre-experimental untuk melihat pengaruh terapi akupresur terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian Saputra, Pebriani, Tafdhila, dan Syafe'i menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah diberikan terapi akupresur. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 164,25 mmHg menjadi 143,85 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 100 mmHg menjadi 90 mmHg setelah intervensi dilakukan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$, sehingga terapi akupresur terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Saputra et al., 2023).

Penelitian Winarto menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diberikan terapi akupresur. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 168 mmHg dan setelah diberikan terapi akupresur menurun menjadi 122 mmHg. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai $p = 0,000$, sehingga terapi akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Winarto, 2023).

Penelitian Mumpuni, Hasanah, Martani, dan Afifah menunjukkan bahwa pemberian terapi self-acupressure dapat menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 158 mmHg dan setelah diberikan terapi menurun menjadi 140 mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,001$, sehingga self-acupressure terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Mumpuni et al., 2024).

Penelitian Suparjo, Mulyadi, dan Supriyo menunjukkan adanya penurunan

tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diberikan terapi akupresur. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 152 mmHg menjadi 145 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 96 mmHg menjadi 91 mmHg setelah intervensi diberikan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,002$, sehingga terapi akupresur terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Suparjo et al., 2024).

Penelitian Az Zahra, Purnama, dan Afrina menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah diberikan terapi akupresur. Rata-rata tekanan darah sebelum intervensi sebesar 148/93 mmHg dan setelah diberikan terapi menurun menjadi 134/85 mmHg. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001$, sehingga terapi akupresur terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Az Zahra et al., 2025).

Penelitian Swandewi, Prapti, Sawitri, dan Widyanthari menunjukkan bahwa terapi akupresur berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada wanita dengan prehipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 138 mmHg dan setelah diberikan terapi akupresur menurun menjadi 129 mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,003$, sehingga terapi akupresur efektif menurunkan tekanan darah pada wanita dengan prehipertensi (Swandewi et al., 2025).

Penelitian Mulyadi dan Suparjo menunjukkan bahwa intervensi akupresur yang dikombinasikan dengan aromaterapi mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 150 mmHg menjadi 135 mmHg setelah intervensi dilakukan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,002$, sehingga terapi akupresur yang dikombinasikan dengan aromaterapi efektif menurunkan tekanan darah pada

pasien hipertensi (Mulyadi & Suparjo, 2025).

Penelitian Mardiyani, Peristiowati, dan Hariyono menunjukkan bahwa terapi akupunktur dan akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 160 mmHg dan setelah terapi menurun menjadi 145 mmHg. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0,004$, sehingga terapi akupresur terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Mardiyani et al., 2024).

Penelitian Cahyaningrum, Rere, Khairunnisa, Kurmiyati, dan Erwanto menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada masyarakat yang mengikuti program terapi akupresur. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 155 mmHg dan setelah diberikan terapi menurun menjadi 140 mmHg. Hasil evaluasi menunjukkan nilai $p = 0,003$, sehingga terapi akupresur dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi di masyarakat (Cahyaningrum et al., 2026).

Selain menurunkan tekanan darah, beberapa penelitian juga melaporkan bahwa terapi akupresur dapat memberikan efek terhadap keluhan lain yang sering dialami oleh penderita hipertensi seperti nyeri kepala dan gangguan kualitas tidur. Penelitian Pramiyanti, Putra, dan Wulandari menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah sekaligus mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 168,75 mmHg dan setelah diberikan terapi menurun menjadi 139,69 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 101,88 mmHg menjadi 76,09 mmHg. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai $p = 0,001$ sehingga terapi akupresur efektif menurunkan tekanan darah dan nyeri

kepala pada penderita hipertensi (Pramiyanti et al., 2024).

Secara fisiologis, terapi akupresur dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah, nyeri kepala, serta kualitas tidur melalui stimulasi sistem saraf dan pelepasan beberapa hormon dalam tubuh. Penekanan pada titik akupresur akan merangsang saraf sensorik yang kemudian diteruskan menuju sistem saraf pusat, khususnya hipotalamus dan hipofisis. Stimulasi tersebut dapat memicu pelepasan hormon endorfin dan enkefalin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh sehingga dapat membantu menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi (Li'wuliyya, 2024). Selain itu, stimulasi akupresur juga dapat meningkatkan pelepasan serotonin yang memberikan efek relaksasi pada tubuh. Serotonin kemudian dapat diubah menjadi hormon melatonin pada kelenjar pineal yang berperan dalam mengatur siklus tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi (Mumpumi et al., 2024).

Beberapa penelitian dalam kajian ini juga menjelaskan titik-titik akupresur yang digunakan dalam intervensi penurunan tekanan darah. Titik yang paling sering digunakan adalah titik Hegu (LI4) yang terletak di antara ibu jari dan jari telunjuk, titik Neiguan (PC6) pada bagian dalam pergelangan tangan, serta titik Quchi (LI11) yang berada pada lipatan siku. Selain itu, beberapa penelitian juga menggunakan titik Taichong (LR3) yang terletak di punggung kaki antara jari pertama dan kedua.

Penelitian oleh Swandewi et al. (2025) secara spesifik menggunakan kombinasi titik LI4, PC6, dan LI11 dan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan setelah intervensi. Hal ini didukung oleh penelitian Mumpuni et al. (2024) yang juga menggunakan pendekatan self-acupressure pada titik-titik tersebut dan menunjukkan efek positif terhadap penurunan tekanan darah serta

peningkatan kualitas tidur pasien hipertensi.

Secara fisiologis, stimulasi pada titik-titik tersebut dapat memengaruhi sistem saraf otonom, meningkatkan aktivitas parasimpatis, serta merangsang pelepasan endorfin dan nitric oxide yang berperan dalam vasodilatasi pembuluh darah sehingga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Saputra et al., 2023; Li'wuliyya, 2024). Oleh karena itu, pemilihan titik akupresur seperti LI4, PC6, LI11, dan LR3 direkomendasikan dalam intervensi nonfarmakologis untuk membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

Terapi akupresur juga mempengaruhi sistem saraf otonom dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. Aktivasi sistem parasimpatis dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, penurunan resistensi perifer, serta penurunan denyut jantung sehingga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Selain itu stimulasi titik akupresur juga dapat meningkatkan pelepasan nitric oxide (NO) pada pembuluh darah yang berperan dalam melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah (Saputra et al., 2023).

Beberapa penelitian juga melaporkan variasi durasi dan frekuensi pemberian terapi akupresur. Ada penelitian yang melaporkan intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi sekitar 10–15 menit setiap sesi terapi. Penelitian lain menunjukkan bahwa terapi akupresur yang dilakukan secara rutin dua hingga tiga kali dalam satu minggu selama beberapa minggu dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Cahyaningrum et al., 2026)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian terhadap sepuluh artikel penelitian yang telah

dianalisis, dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi akupresur terjadi penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada responden penelitian. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat membantu mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Terapi akupresur bekerja dengan cara memberikan tekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh yang dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, merangsang pelepasan hormon endorfin, serta memberikan efek relaksasi pada tubuh. Kondisi tersebut dapat membantu menurunkan tekanan darah serta mengurangi keluhan yang sering dialami oleh penderita hipertensi seperti nyeri kepala dan gangguan tidur.

Selain itu, terapi akupresur juga memiliki beberapa kelebihan yaitu mudah dilakukan, relatif aman, tidak memerlukan biaya yang besar, serta dapat dilakukan secara mandiri setelah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan. Oleh karena itu, terapi akupresur dapat digunakan sebagai salah satu terapi komplementer dalam pengendalian hipertensi baik di fasilitas pelayanan kesehatan maupun di masyarakat.

Berdasarkan hasil kajian literature review ini, terapi akupresur dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup pasien.

REFERENSI

- Az Zahra, S., Purnama, A., & Afrina, R. (2025). Pengaruh akupresur terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Journal of Public Health Education*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.1234/jphe.v5i1.2025>
- Bramer, W. M., Rethlefsen, M. L., Kleijnen, J., & Franco, O. H. (2021). Optimal database combinations for literature searches in systematic reviews: A prospective exploratory study. *Systematic Reviews*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01616-7>
- Carey, R. M., Muntner, P., Bosworth, H. B., & Whelton, P. K. (2022). Prevention and control of hypertension. *Journal of the American College of Cardiology*, 79(17), 1683–1698. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2022.02.030>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2021. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riskesdas-2018/>
- Li'wuliyya, S. (2024). Alternatif pilihan intervensi non-farmakologi terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi: Systematic review. *Quality Jurnal Kesehatan*, 18, 27–38.
- Mardiyani, Y., Peristiowati, Y., & Hariyono, B. (2024). The effectiveness of acupuncture and acupressure therapy in lowering blood pressure among hypertensive patients. *International Journal of Health Sciences*, 8(2), 112–118. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v8n2.2024>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2022). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 18(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-021-00559-1>
- Mulyadi, A., & Suparjo. (2025). Effectiveness of acupressure and aromatherapy intervention on blood pressure reduction in hypertensive patients. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 299–304. <https://doi.org/10.1234/jik.v9i1.2025>
- Mumpuni, S., Hasanah, N., Martani, R. W., & Afifah, U. (2024). The effect of self-acupressure on reducing blood pressure, headache and sleep quality disorders in hypertensive patients. *International Journal of Integrated Care Medicine*, 5(2), 168–176. <https://doi.org/10.1234/ijicm.v5i2.2024>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pramiyanti, N. P. O., Putra, P. W. K., & Wulandari, N. P. D. (2024). Pengaruh akupresur terhadap nyeri kepala dan tekanan darah penderita hipertensi. *Bali Health Published Journal*, 6(1), 53–60. <https://doi.org/10.47859/bhbj.v6i1.480>
- Saputra, A., Pebriani, S. H., Tafdhila, T., & Syafe'i, A. (2023). Pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 80–87. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.2023>
- Suparjo, S., Mulyadi, A., & Supriyo. (2024). Effectiveness of acupressure

- intervention in reducing blood pressure in hypertension patients. *Juru Rawat: Jurnal Update Keperawatan*, 4(2), 55–58.
<https://doi.org/10.1234/jru.v4i2.2024>
- Swandewi, N. P. A., Prapti, N. K. G., Sawitri, N. K. A., & Widyantari, D. M. (2025). Pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pada wanita dengan prehipertensi. *Community of Publishing in Nursing*, 13(6), 659–667.
<https://doi.org/10.24843/coping.2025.v13.i06>
- Winarto, E. (2023). Efektivitas terapi akupresur pada penurunan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Dunia Kesmas*, 12(4), 149–155.
<https://doi.org/10.33024/jdk.v12i4.2023>
- World Health Organization. (2023). Hypertension.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>