

**PENGARUH TERAPI AKUPRESURE TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI di KLINIK
BANGSALSARI JEMBER
*EVIDENCE BASED NURSING***



Oleh :

- | | |
|-------------------------|----------|
| 1. Intania Hadi Wismasa | 21101042 |
| 2. Lilin Fitria Eka W | 21101051 |
| 3. Linda Waroka | 21101053 |
| 4. Meliana Aprilia | 21101057 |
| 5. Nur Maslinda | 21101071 |

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS DR. SOEBANDI JEMBER
TAHUN AJARAN 2021/2022**

**PENGARUH TERAPI AKUPRESURE TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI di KLINIK
BANGSALSARI JEMBER
*EVIDENCE BASED NURSING***



Diajukan untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan pendidikan profesi Ners stase

Holistik

Oleh :

- | | |
|-------------------------|----------|
| 1. Intania Hadi Wismasa | 21101042 |
| 2. Lilin Fitria Eka W | 21101051 |
| 3. Linda Waroka | 21101052 |
| 4. Meliana Aprilia | 21101057 |
| 5. Nur Maslinda | 21101071 |

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS DR. SOEBANDI JEMBER
TAHUN AJARAN 2021/2022**

HALAMAN PENGESAHAN

Evidence Based Nursing yang berjudul “Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi di Klinik Bangsalsari” oleh Mahasiswa Progam Studi Profesi Ners Universitas dr. Soebandi Jember mulai 3 Januari sampai 5 Februari telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Pada :

Hari :

Tanggal :

Tempat : Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr.
Soebandi Jember

Pembimbing Lahan



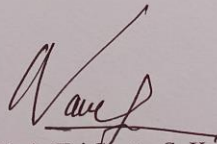
Ns. Yuni Assuro, S.Kep., Acp.
NIRA. 35090674707

Pembimbing Akademik



Ns. Guruh Wirasakti, S.Kep., M.Kep
NIDN.0705058706

Pembimbing Klinik



Ns. N. A. Tri Sonta, S. Kep., Acp.
NIRA. 35090203473

iii

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan suatu keadaan tubuh manusia yang mempunyai tekanan darah sistolik lebih 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih 90 mmHg. Saat ini hipertensi masih merupakan masalah yang cukup penting (Akinlua et al., 2018). WHO (2015) prevalensi hipertensi telah membunuh penduduk dunia sekitar 9,4 juta setiap tahun. Perawatan yang tepat untuk penderita hipertensi salah satunya adalah akupresur (Sukanta, 2009). Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh terapi akupresure terhadap hipertensi. **Metode:** Desain penelitian ini study literatur dengan kata kunci “*Therapy acupressure* OR terapi akupresur” AND “*Blood pressure* OR tekanan darah” AND “*hypertensi* OR hipertensi”. Berasal dari kata kunci Google Scholar dan Portal Garuda tahun terbit 2017-2022. Hasil review kelima artikel sebelum dilakukan terapi akupresure tekanan darah penderita hipertensi kategori tinggi. **Hasil:** Hasil review kelima artikel setelah dilakukan terapi akupresure tekanan darah turun. Berdasarkan pada hasil review menunjukkan bahwa lima artikel secara umum memiliki memiliki hasil yang sama dan sesuai dengan teori, yang menunjukkan efektivitas terapi akupresur terhadap tekanan darah. **Diskusi:** Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi akupresur efektif dalam mengurangi tekanan darah tinggi. Disarankan memberikan terapi akupresur saat mengalami hipertensi untuk mengurangi penggunaan obat farmakologi.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Akupresure

ABSTRAC

Introduction: Hypertension is a condition of the human body that has a systolic blood pressure of more than 140 mmHg and a diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Currently, hypertension is still a fairly important problem (Akinlua et al., 2018). WHO (2015) the prevalence of hypertension has killed the world's population around 9.4 million every year. One of the appropriate treatments for hypertension sufferers is acupressure (Sukanta, 2009). This study aims to explain the effect of acupressure therapy on hypertension. **Method:** The design of this study was a literature study with the keywords "Acupressure therapy OR acupressure therapy" AND "Blood pressure OR blood pressure" AND "hypertension OR hypertension". Derived from the keywords Google Scholar and Garuda Portal, published in 2017-2022. The results of a review of the five articles prior to acupressure therapy for high blood pressure patients with hypertension. **Result:** The results of the review of the five articles after acupressure therapy decreased blood pressure. Based on the results of the review showed that the five articles in general had the same results and were in accordance with the theory, which showed the effectiveness of acupressure therapy on blood pressure. **Discussion:** The conclusion of this study is that acupressure therapy is effective in reducing high blood pressure. It is recommended to give acupressure therapy when experiencing hypertension to reduce the use of pharmacological drugs.

Keyword : Hypertention, Blood Pressure, Acupresure

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT atas Rahmat serta Hidayah-Nyayang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyusunan *Evidence Based Nursing* sehingga dapat terselesaikan. *Evidence based nursing* ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Program Studi Profesi Ners Universitas dr. Soebandi dengan judul “Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Klinik Bangsalsari”.

Selama Proses Penyusunan *Evidence based nursing* ini penulis dibimbing dan dibantu oleh beberapa pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Drs. H. Said Mardijanto, S.Kep., Ns., MM selaku rektor Universitas dr. Soebandi yang telah memberikan fasilitas dalam penyusunan skripsi ini
2. Hella Meldy Tursina S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas dr. Soebandi yang telah mendukung dalam penyusunan skripsi ini
3. Ns. Guruh Wirasakti, S.Kep., M. Kep Selaku Pembimbing Akademik
4. Ns. N. A. Tri Sonta, S. Kep., Acp. Selaku Pembimbing Klinik
5. Ns. Yuni Assuro, S. Kep., Acp. Selaku Pembimbing Lahan

Dalam penyusunan *Evidence based nursing* penulis masih menyadari jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.	i
HALAMAN JUDUL DALAM.	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.	x
DAFTAR LAMPIRAN.	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Hipertensi.	5
2.1.1 Definisi Hipertensi.....	5
2.1.2 Etiologi Hipertensi.....	5
2.1.3 Patofisiologis Hipertensi.....	6
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi.	8
2.1.5 Manifestasi Klinis Hipertensi.	8
2.1.6 Penatalaksanaan Hipertensi.	13
2.2 Konsep Tekanan Darah.	9

2.2.1	Definisi Tekanan Darah.....	9
2.2.2	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah.	10
2.2.3	Klasifikasi Tekanan Darah.	10
2.2.4	Cara Pengukuran Tekanan Darah.	10
2.3	Konsep <i>Akupresure</i>	11
2.3.1	Definisi <i>Akupresure</i>	11
2.3.2	Manfaat <i>Akupresure</i>	12
2.3.3	Teknik <i>Akupresure</i>	12
2.3.4	Langkah- Langkah Melakukan <i>Akupresure</i>	13
2.3.5	Pengaruh Terapi <i>Akupresure</i> Terhadap Tekanan Darah.....	14

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Strategi Pencarian <i>Literature</i>	16
3.1.1	Protokol dan Registrasi.....	16
3.1.2	Kata Kunci.	17
3.2	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.	17
3.3	Seleksi Studi.	19
3.3.1	Hasil Pencarian dan Seleksi Studi.	19

BAB IV HASIL DAN ANALISA

4.1	Daftar Artikel Hasil Pencarian	22
-----	--------------------------------------	----

BAB V PEMBAHASAN

5.1	Nilai Tekanan Darah Sebelum di Lakukan Terapi <i>Akupresure</i>	29
5.2	Nilai Tekanan Darah Sesudah di Lakukan Terapi <i>Akupresure</i>	30

5.3 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Akupresure	31
---	----

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan.....	34
---------------------	----

6.2 Saran	34
-----------------	----

DAFTAR PUSTAKA.....	35
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	40
----------------------	-----------

Daftar Tabel

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	8
Tabel 3.1 Kata Kunci	17
Tabel 3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	18

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembangunan kesehatan merupakan bagian dari pembangunan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat agar tercapai derajat kesehatan yang optimal. Salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan adalah meningkatnya umur harapan hidup. Meningkatnya umur harapan hidup artinya persentase penduduk lanjut usia (lansia) semakin meningkat (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Meningkatnya jumlah lansia diiringi dengan permasalahan kesehatan yang dihadapi. Salah satu permasalahan kesehatan yang banyak dialami lansia adalah hipertensi. Penyakit berbahaya yang tidak memiliki gejala (silent killer) atau pembunuh diam-diam sering dihubungkan dengan hipertensi (Kowalski, 2010).

Hipertensi merupakan suatu keadaan tubuh manusia yang mempunyai tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi umumnya tanpa gejala yang spesifik. Saat ini hipertensi masih merupakan masalah yang cukup penting dalam pelayanan kesehatan (Akinlua et al., 2018), hal ini dikarenakan angka prevalensi hipertensi yang cukup tinggi di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia (Kurnianto et al., 2020). World Health Organization (2015) menyebutkan bahwa penyakit hipertensi atau

tekanan darah tinggi telah membunuh penduduk dunia sekitar 9,4 juta setiap tahun. Jumlah pasien hipertensi terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang semakin bertambah (Egan et al., 2019). Pada tahun 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29% penduduk di dunia menderita hipertensi (Bertalina and Muliani, 2016). Prevalensi hipertensi terutama di Negara-negara berkembang termasuk Indonesia yang didapat melalui pengukuran tekanan darah pada umur kurang lebih 18 tahun sebesar 8,4%. Di Indonesia kasus penderita penyakit hipertensi memiliki prevalensi tertinggi terdapat di Sulawesi Utara yaitu 13,2%, sedangkan pravelensi kejadian hipertensi terendah berada di Papua yaitu 4,4% dan Bali menduduki peringkat kesembilan (Kementerian Kesehatan, 2018).

Bertambahnya usia mengakibatkan rentan terjadinya hipertensi karena fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses menua. Proses menua menyebabkan elastisitas arteri pada lansia mengalami penurunan, sehingga dinding pembuluh darah tidak mampu beretraksi (kembali ke posisi semula) dengan kelenturan yang serupa dan arteri menjadi lebih kaku (Kozier, 2010). Masalah yang umumnya muncul pada pasien hipertensi dapat menyebabkan penurunan curah jantung, nyeri, ansietas dan bisa menyebabkan banyak komplikasi penyakit (Oparil et al, 2016). Hipertensi jika tidak ditangani selama jangka panjang akan mengakibatkan stroke dan jantung koroner.

Terapi yang berguna untuk menurunkan hipertensi seperti terapi farmakologis (obat-obatan) dan terapi nonfarmakologis (Hartono & Gunardi,

2013). Oleh karena itu, sedapat mungkin pasien hipertensi harus mendapatkan penanganan maksimal sehingga penderita terhindar dari terjadinya komplikasi. Terlepas dari kemajuan dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi, ada persentase yang tinggi dari orang-orang dengan tekanan darah tinggi atau tidak terkontrol. Diperlukan strategi baru yang berpusat pada pasien untuk mendukung orang yang mengelola kondisi mereka (Solano López, 2018). Berbagai upaya penatalaksanaan hipertensi yaitu dengan penatalaksanaan farmakologis atau nonfarmakologis. Secara farmakologis penatalaksanaannya dengan pemberian obat anti hipertensi. Terapi non farmakologis untuk penderita hipertensi salah satunya adalah akupresur (Sukanta, 2009).

Akupresur merupakan terapi tusuk jari dengan memberikan penekanan dan pemijatan pada titik tertentu pada tubuh yang didasarkan pada prinsip ilmu akupunktur (Fengge, 2012). Pada sistem sirkulasi, pijat akupresur dapat melancarkan aliran darah dan mengakibatkan penurunan frekuensi detak jantung yang dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Majid (2016) tentang terapi akupresur juga mendapatkan hasil bahwa akupresur memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah lansia. Pijat akupresur dilakukan pada titik GV 20 Baihui yaitu terletak 1,5 cun di belakang puncak kepala. Untuk penurunan hipertensi lakukan penekanan pada puncak kepala sebanyak 30 kali, dilakukan dalam 1 siklus. Caranya yaitu mengambil garis lurus sejajar dengan hidung dan pertemuan antara telinga kiri

dan kanan. Pemijatan dilakukan dengan metode menekan menggunakan ibu jari (Hartono, 2012). Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk membuat *Evidence Base Nursing* mengenai akupresure terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam *Evidence Based Nursing* ini adalah bagaimana pengaruh terapi *Akupresure* terhadap penurunan tekanan pada penderita Hipertensi ?

1.3 Tujuan EBN

- 1.3.1 Mengetahui nilai tekanan darah sebelum dilakukan terapi *Akupresure* terhadap penderita hipertensi
- 1.3.2 Mengetahui nilai tekanan darah sesudah dilakukan terapi *Akupresure* terhadap penderita hipertensi
- 1.3.3 Mengetahui pengaruh terapi *Akupresure* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Hipertensi

2.1.1 Definisi Hipertensi

Hipertensi merupakan penyakit yang muncul akibat terdapatnya interaksi berbagai aspek resiko yang dimiliki seorang. Aspek resiko ini kerap berhubungan dengan pergantian gaya hidup. Gaya hidup yang modern dan berlebihan seperti pola makan yang salah, berat tubuh yang berlebihan, ditambah dengan kebiasaan kurang baik seperti konsumsi rokok serta alkohol (Idha, 2013).

2.1.2 Etiologi Hipertensi

Hipertensi bisa disebabkan akibat peningkatan aktifitas susunan saraf simpatis. Stres jangka panjang mengakibatkan pengaktifan sistem simpatis dan mengakibatkan kelebihan genetik reseptor norepineprin di jantung atau otot polos vaskuler. (Corwin, 2009).

Berdasarkan penyebabnya hipertensi menjadi hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan hipertensi dimana etiologi patofisiologinya tidak diketahui. Hipertensi jenis ini tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikontrol. Hipertensi sering turun temurun dalam suatu keluarga, hal ini setidaknya menunjukkan bahwa faktor genetik memegang peranan penting pada

patogenesis hipertensi primer. Banyak karakteristik genetik dari gen-gen ini yang mempengaruhi keseimbangan natrium, tetapi juga didokumentasikan adanya mutasi-mutasi genetik yang merubah ekskresi kallikrein urine, pelepasan nitric oxide, ekskresi aldosteron, steroid adrenal, dan angiotensinogen.

Pada kebanyakan kasus, disfungsi renal akibat penyakit ginjal kronis atau penyakit renovaskular adalah penyebab sekunder yang paling sering. Obat-obat tertentu, baik secara langsung ataupun tidak, dapat menyebabkan hipertensi atau memperberat hipertensi dengan menaikkan tekanan darah.

2.1.3 Patofisiologis Hipertensi

Mekanisme terjadinya hipertensi adalah melalui terbentuknya angiotensin II dari angiotensin I oleh angiotensin I converting enzyme (ACE). ACE memegang peran fisiologis penting dalam mengatur tekanan darah. Selanjutnya hormon, renin (diproduksi oleh ginjal) akan diubah menjadi angiotensin I. oleh ACE yang terdapat di paru paru, angiotensin I diubah menjadi angiotensin II. Angiotensin II inilah yang memiliki peranan kunci dalam menaikkan tekanan darah melalui dua aksi utama. Aksi pertama adalah meningkatkan sekresi hormon antidiuretic (ADH) dan rasa haus. ADH di produksi di hipotalamus (kelenjar pituitary) dan bekerja pada ginjal untuk mengatur osmolalitas dan volume urine. Dengan meningkatnya ADH,

sangat sedikit urine yang disekresikan keluar tubuh (antidiuresis), sehingga menjadi pekat tinggi osmolalitasnya. Untuk mengencerkannya, volume cairan ekstraseluler akan ditingkatkan dengan cara menarik cairan dari bagian intraseluler. Akibatnya volume darah meningkat yang pada akhirnya akan meningkatkan tekanan darah.

Aksi kedua adalah menstimulasi sekresi aldosteron dan korteks adrenal. Aldosterone merupakan hormon steroid yang memiliki peranan penting pada ginjal. Aldosterone akan mengurangi ekskresi NaCl akan diencerkan kembali dengan cara meningkatkan volume cairan ekstraseluler yang pada gilirannya akan meningkatkan volume cairan ekstraseluler yang pada gilirannya akan meningkatkan volume dan tekanan darah. Patogenesis dari hipertensi esensial merupakan multifaktoral dan sangat kompleks. Faktor faktor tersebut merubah fungsi tekanan darah terhadap perfusi jaringan yang adekuat meliputi mediator hormon, aktifitas vaskuler, volume sirkulasi darah, caliber vaskuler, viskositas darah, curah jantung, elastisitas pembuluh darah dan stimulasi neural. Patogenesis hipertensi esensial dapat dipicu oleh beberapa faktor meliputi faktor genetik, asupan garam dalam diet, tingkat stress dapat berintraksi memunculkan gejala hipertensi (Prabowo, 2017).

2.1.4 Klasifikasi Hipertensi

Berdasarkan pedoman AHA (American Heart Association), Tekanan darah diklasifikasikan menjadi normal, meningkat (elevated), hipertensi stadium 1, stadium 2, dan hipertensi krisis. Klasifikasi Hipertensi menurut (AHA, 2017).

Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Sistolik	Tekanan Diastolik
Normal	< 120 mmHg	< 80 mmHg
Meningkat (Elevated)	120-129 mmHg	≤ 80 mmHg
Hipertensi stadium 1	130-139 mmHg	80-90 mmHg
Hipertensi stadium 2	≥ 140 mmHg	≥ 90 mmHg
Hipertensi Krisis	≥ 180 mmHg	≥ 120 mmHg

2.1.5 Manifestasi Klinis Hipertensi

Gejala umum yang timbul pada penderita hipertensi tidak semua sama pada setiap orang, kadang timbul tanpa gejala. Secara umum gejala yang dikeluhkan oleh penderita hipertensi yaitu sakit kepala, rasa pegal dan tidak nyaman pada tengkuk, perasaan berputar seperti tujuh keliling terasa ingin jatuh, berdebar atau detak jantung terasa cepat, telinga berdenging (Aspiani, 2014).

2.1.6 Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan pengobatan non farmakologi, pengobatan farmakologi dapat ditangani melalui obat golongan antihipertensi seperti diuretik, betablocker dan vasodilator (Sutanto, 2010). Teknik pengobatan hipertensi dapat melalui dua jenis yaitu pengobatan medis dan pengobatan tradisional. Masing masing jenis pengobatan memiliki dampak yang berbeda. Penggunaan pengobatan medis dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan kerusakan hati dan ginjal yang berdampak pada komplikasi. Oleh sebab itu masyarakat kini beralih pada pengobatan tradisional. Macam dan jenis pengobatan tradisional bervariasi meliputi konsumsi jamu atau sering disebut obat herbal, pengobatan melalui musik, yoga, relaksasi, imagery, pijat refleksi, pijat tengkuk (neck massage), dan hipnoterapi (Intarti, 2018)

2.2 Konsep Tekanan Darah

2.2.1 Definisi Tekanan Darah

Tekanan darah merupakan faktor yang sangat penting pada sistem sirkulasi. Tidak semua tekanan darah berada dalam batas normal sehingga menyebabkan munculnya gangguan pada tekanan darah yakni dikenal dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi dan hipotensi atau tekanan darah rendah (Fitriani, 2012).

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah

Tekanan darah bisa tidak normal terjadi karena ada faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu elastisitas dinding arteri, volume darah, kekuatan gerak jantung, viskositas darah, curah jantung, kapasitas pembuluh darah. Faktor lain yang bisa mempengaruhi tekanan darah adalah usia, olahraga, stres, ras, obat-obatan, obesitas, variasi diurnal, kondisi medis, suhu, genetik dan gaya hidup (Berman, 2016)

2.2.3 Klasifikasi Tekanan Darah

Menurut Kemenkes 2016, tekanan darah dapat diklasifikasikan menjadi 6 yaitu tekanan darah normal dibawah, normal tinggi, hipertensi ringan, hipertensi sedang, hipertensi berat, hipertensi maligna (Kemenkes, 2016)

2.2.4 Cara Pengukuran Tekanan Darah

Tekanan darah diukur dengan menggunakan alat spignomanometer (tensimeter) dan stetoskop. Langkah pengukuran tekanan darah menurut potter dan perry yaitu pertama meminta pasien menganmbil posisi duduk atau berbaring, pilih manset yang berukuran standart yang dilingkarkan diatas arteri brakialis pada lengan atas arteri brakialis pada lengan atas kemudian cari arteri kembali brakialis, letakan diapraghma stetoskop pada arteri brakialis dan pompa katup sampai berisi udara yang cukup untuk menekan arteri. Pada kondisi

tersebut aliran darah akan berhenti sesaat, kemudian udara di lepas perlahan dan lihat titik manometer saat mendengar suara pertama teruskan pengempisan kantung menset, lihat titik disaat suara yang pelan terdengar (Potter, 2010)

2.3 Konsep Akupresure

2.3.1 Definisi Terapi Akupresure

Akupresure merupakan salah satu pengobatan tradisional dengan melakukan pemijatan pada titik tertentu yang dapat digunakan untuk pengobatan di rumah dalam rangka meningkatkan sehat secara mandiri, menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri (Priyo, 2018). Pijat akupresure adalah terapi komplementer yang berguna untuk menyeimbangkan sistem saraf dan sistem endokrin (Nur, 2018).

Akupresure adalah teknik dengan menggunakan keterampilan (Idha, 2013) tangan untuk melakukan preser atau tekanan melalui titik akupuntur yang terdapat dipermukaan tubuh. Akupresure merupakan perkembangan dari terapi akupuntur. Pada prinsipnya kedua terapi ini memiliki tujuan yang sama tergantung dengan jenis gangguan atau keluhan. Teknik akupresure ini menggunakan gerakan dan tekanan jari yaitu tekan putar, tekan tarik dan tekan lurus untuk merangsang titik-titik yang ada di tubuh dan menekanya hingga masuk ke sistem saraf (Sudarti, 2012) .

2.3.2 Manfaat Terapi Akupresure

Menurut Hartati (2012) akupresure merupakan salah satu pengobatan Cina yang dalam praktiknya menggunakan jari-jari untuk menekan titik akupresure yang ada dipermukaan tubuh, serta merangsang kemampuan tubuh secara alami dalam usaha penyembuhan diri sendiri. Banyak manfaat yang didapatkan jika melakukan terapi akupresure menurut Hartono (2012) ketika mendapatkan pijatan akupresure tubuh menjadi rileks dan secara otomatis mempengaruhi saraf parasimpatis.

Teknik akupresure efektif digunakan sebagai terapi yang dapat menyebabkan penurunan stres pada pasien, peredaran darah menjadi lancar dan pasien menjadi rileks sehingga tekanan darah berangsur-angsur menjadi turun. Akupresure dapat membantu meringankan gejala, mengurangi dan menghilangkan gejala sakit kepala dan ketegangan yang mampu menurunkan tekanan darah tinggi (Priyo, 2018).

2.3.3 Teknik Terapi Akupresure

Akupresur adalah cara pengobatan yang berasal dari Cina (Tradisional Chinese Medicine) yang biasa disebut dengan pijat akupunktur yaitu metode pemijatan pada titik-titik akupunktur (acupoint) ditubuh manusia tanpa menggunakan jarum (Sukanta, 2008). Pemberian terapi akupresure tidak boleh dilakukan pada pasien

dengan odem pada titik pijat, lecet kulit dan penyakit gawat seperti gagal jantung. Dalam teknik pemijatan sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan, pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensai rasa nyaman, pegal, sedikit nyeri, kesemutan dan lain sebagainya (Hartono, 2012). Pemberian terapi akupresure dapat dilakukan selama 10 menit yang dilakukan 3 kali dalam jarak waktu setiap 2 hari.

2.3.4 Langkah – Langkah Melakukan Akupresure

Cara melakukan akupresure yaitu :

1. Jaga privasi pasien
2. Atur posisi pasien dengan posisi telentang, duduk, duduk dengan tangan tertumpu di meja, berbaring miring
3. Anjurkan pasien untuk melepas pakaian dan aksesoris
4. Cuci tangan dan gunakan sarung tangan bila perlu
5. Cari titik-titik yang ada di tubuh, kemudian menekanya hingga masuk kesistem saraf, akupresure menggunakan gerakan dan tekanan jari, nyaitu tekan putar, tekan titik dan tekan lurus.
6. Kemudian lakukan penekanan pada 12 titik atau jalur meridian utama tubuh
7. Penekanan dilakukan sekatar 10-15 menit atau sampai rasa sakitnya mulai berkurang.

2.3.5 Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Tekanan Darah

Menurut Perry dan Potter (2014), bahwa akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di superficial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorphin. Pengeluaran hormon endorphin 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. Sistem saraf parasimpatis 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.

Akupresur membantu memperbaiki sirkulasi dan menurunkan tekanan darah (Padila, 2013). Stimulasi titik akupresur akan mampu merangsang endorpin yang membuat pasien merasa tenang dan nyaman. Stimulasi titik akupresur juga akan merangsang dilepaskannya histamin yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Proses tersebut berakibat menurunkan tekanan darah dan sakit kepala dengan cara terjadinya vasodilatasi dan menurunnya resistensi pembuluh darah (Nurarif & Kusuma, 2013). Penekanan pada titik-titik akupresur akan berpengaruh pada perubahan fisiologis tubuh serta

dapat mempengaruhi keadaan mental dan emosional seseorang (Hartono, 2012).

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Strategi Pencarian *Literature*

3.1.1 Protokol dan Registrasi

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *evidence based nursing* ini mengenai perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur pada penderita hipertensi. Pada *evidence based nursing* ini menganalisa atau mereview setiap artikel yang ditemukana peneliti, serta peneliti juga menelaah hasil dari penelitian tersebut. (Nursalam, 2020)

3.1.2 Pencarian literature

evidence based nursing merupakan rangkuman menyeluruh dari beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu. Pencarian ini dari rentan waktu tahun 2017-2022, pencarian literatur dilakukan pada bulan Januari. Data yang digunakan dalam *evidence based nursing* ini adalah data sekunder yang diambil atau diperoleh bukan dari pengamatan atau penelitian langsung tetapi dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penelit-peneliti terdahulu dan internet. Sumber dari data sekunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang revelan dan bereputasi baik nasional dengan tema yang sudah ditentukan. Penelusuran artikel atau jurnal dilakukan menggunakan

Tiga database dengan kriteria kualitas tinggi dan sedang yaitu *Google Scholar* dan *Portal Garuda*.

3.1.3 Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal ini dengan menggunakan *keyword* dan menggunakan *booleanoperator* (AND, OR, NOT) yang digunakan untuk memperluas pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel. Kata kunci dalam *literature* ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading* (MSH) dan terdiri sebagai berikut :

Keyword : “*Therapy acupressure* OR terapi akupresur” AND “*Blood pressure* OR tekanan darah” AND “*hypertensi* OR hipertensi”.

Tabel 3.1 Kata Kunci Pencarian Artikel

<i>Therapy</i>		<i>Blood</i>		<i>hypertensi</i>
<i>acupressure</i>		<i>pressure</i>		
OR	AND	OR	AND	OR
Terapi akupresur		Tekanan darah		hipertensi

3.1.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Adapun kriteria dan strategi yang digunakan untuk mencari artikel dalam melakukan *evidence based nursing* menggunakan PICOS yang terdiri dari :

- *Population/problem* yaitu populasi atau masalah yang akan dianalisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *evidence based nursing* .
- *Intervention* yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorang atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan.
- *Comparation* yaitu intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding, jika tidak bisa menggunakan kelompok kontrol.
- *Outcome* yaitu hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *evidence based nursing*.
- *Study design* yaitu desain penelitian yang digunakan dalam artikel atau jurnal yang akan direview.

Tabel 3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Population/ problem	Jurnal nasional yang berhubungan dengan topik yang diteliti atau direview yaitu terkait penderita hipertensi, Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur pada penderita	Jurnal nasional dan jurnal Internasional yang tidak berhubungan dengan topik yang diteliti atau direview yaitu terkait penderita hipertensi

	hipertensi	
Intervention	Terapi akupresur	Selain terapi akupresur
Comparison	Tidak ada faktor pembanding	Ada faktor pembanding
Outcome	Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur	Tidak ada perbedaan atau penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur
Study Design	<i>Randomized controlled trial</i> dan <i>quasy exsperiment</i>	<i>Systematic review</i> dan penelitian kualitatif
Publication Years	Tahun 2017 sampai tahun 2022	Sebelum tahun 2015
Languange	Bahasa Indonesia dan bahasa Inggris	Selain bahasa Indonesia dan bahasa Inggris

3.1.5 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

- **Hasil Pencarian dan Seleksi Studi**

Berdasarkan hasil pencarian *literature* melalui dua database dan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan peneliti menggunakan Google *scholar* dan Portal Garuda. Hasil pencarian *literature* menemukan 586 artikel dari *google scholar* dan 437 dari Portal Garuda. Selanjutnya jurnal atau artikel yang diperoleh dilakukan skrining berdasarkan identifikasi dan pemilihan judul menyisakan jurnal atau artikel, kemudian dilakukan skrining identifikasi dan pemilihan abstrak serta seleksi kriteria inklusi dan eksklusi meliputi : populasi/problem yang tidak fokus pada

penderita hipertensi (n=3), intervensi : selain *Therapy accupresure* (n=4), outcome : tidak ada perbedaan atau penurunan tekanan darah (n=0), study design : *systematic review* dan penelitian kualitatif (n=0), instrumen penelitian (n=0) didapatkan hasil sebanyak 12 jurnal. Setelah dilakukan skrining jurnal fulltext dan layak di analisis diperoleh sebanyak 5 jurnal yang bisa digunakan dalam . Berikut gambaran alur pencarian artikel terkait *evidence based nursing* ini.

BAB IV

HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

4.1 Daftar Artikel Hasil Pencarian

No	Author	Tahun	Volume, Angka	Judul	Metode	Hasil Penelitian	Database
1.	Sulton Wariin, Andi Eka Pranata	2017	Jurnal Kesehatan dr. Soebandi Vol. 6, No. 2	Pengaruh Penekanan Titik Akupresure Taixi (Ki3), Sanyinjiao (Sp6) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di PSTW Jember	Desain: Quasy experiment one group pre test post test. Sampel: 20 responden. Variabel: variable independen (penekanan titik akupresure Taixi (Ki3), Sanyinjiao (Sp6) dan variable dependen (penurunan tekanan darah). Instrumen: lembar observasi.	Hasil uji SPSS menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank menunjukkan nilai $p=0,004$ dengan nilai $\alpha=0,005$ ($p<\alpha$), hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penekanan titik akupresure Taixi (Ki3) dan Sanyinjiao (Sp6) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia	Google scholar

						dengan hipertensi di PSTW Jember.	
2.	Ni Made Suwarni, N. M. A. Sukmandari, dan Made Ririn Sri Wulandari	2021	Jurnal Surya Medika (JSM), Vol. 7 No. 1	Pengaruh Pemberian Terapi Akupresure terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kediri 1 Tabanan	Desain: Penelitian pre-eksperiment dengan one group pre test and post test. Sampel: 34 responden. Variabel: variabel independen (terapi akupresure) dan variabel dependen (tekanan darah) Instrumen: lembar observasi	hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi akupresure terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Kediri I berdasarkan nilai p-value= 0,001 pada analisis tekanan systole dan diastole.	Google scholar
3.	Priyo Margono	2018	Media Publikasi Penelitian ; Volume	Efektifitas Relaksasi	Desain: eksperimen semu	Hasil penelitian uji T	Portal Garuda

	dan Nurul Hidayah		15; No 2 website : ejournal.stikespku.acid	Autogenik & Akupresure Menurunkan Sakit Kepala Pada Lansia Hipertensi.	(<i>quasy-experiment</i>) dengan menggunakan rancangan two group pre-post test design Sampel: 40 responden Variabel: variabel independen (terapi akupresure dan relaksasi autogenic) dan variabel dependen (penurunan sakit kepala dan tekanan darah). Instrumen: automatic blood pressure monitor Omron HEM-8712, penilaian impact of Event Scale (IES) dan Visual Analog Scale.	dependent diperoleh hasil tekanan sistolik (P^A 0,00) dan diastolik (P^A 0,00) dan diastolic (P^A 0,00) setelah diintervensi akupresur.	
4.	Arfiyan Sukmadi	2021	jurnal kesehatan publisher : politehnik	Terapi Akupresure	Desain: <i>Quasi eksperimen</i> dengan	Hasil uji t berpasangan	Portal Garuda

	La Ode Alifariki Ida Mardhiah Arfini Kasman Heriviyanto J Siagian		Negri Jember Vol.9 No. 2 Agustus 2021	Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi.	<i>one grup pre and post-test.</i> Sampel: 15 Responden Variabel: variabel independen (terapi akupresure titik akupresure 4 jari diatas <i>malleolus internus</i> , area <i>proximal</i> , 3 jari diatas pergelangan tangan, 2 jari diatas rambut belakang prominensia ilaryngeus dan didepan arteri) dan variabel dependen (penurunan tekanan darah). Instrumen: Lembar observasi dan Menggunakan tensi meter digital.	menunjukkan bahwa tekanan darah diastolic (nilai $p=0,000$) dan tekana darah diastolic (nilai $p=0,000$), artinya ada pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekana darah.	
5.	Nur Sella Erwin Riri Novayelinda	2018	JOM FKp, Vol.5 No.2	Perbandingan Pemberian Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat	Desain: <i>quasy experiment with time series</i> Sampel: 32 Responden	Hasil uji Mann Whitney perbedaan rata-rata tekanan darah	Portal Garuda

				Dan Pijat Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer	Variabel: variabel independen (terapi akupresure dan hidroterapi rendam kaki air hangat) dan variabel dependen (penurunan tekanan darah). Instrumen: lembar observasi	sistol besar 4,83 poin dengan $p\text{ value}$ (0,033) < α (0,05), perbedaan rata-rata tekana diastole sebesar 3,63 poin dengan $p\text{ value}$ (0,038) < α (0,05). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan dari rata-rata tekanan darah antara kelompok hidroterapi dan kelompok akupresur, dan dapat disimpulkan bahwa hal diterima yaitu	
--	--	--	--	--	---	--	--

						hidroterapi rendam kaki air hangat lebih efektif menurunkan tekanan darah dibandingkan pijat akupresur pada penderita hipertensi primer.	
--	--	--	--	--	--	--	--

Artikel yang direview sebanyak 5 artikel, dari ke 5 artikel yang didapat oleh penelitian, seluruh artikel menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara terapi Akupresur terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi ditunjukkan dengan Artikel pertama memiliki nilai $0,004 < 0,005$, Artikel kedua memiliki nilai $0,001$ pada tekanan darah sistol dan diastol, Artikel ketiga memiliki nilai $p\text{-value}=0,000$ pada tekanan darah sistol dan diastol, Artikel keempat memiliki nilai $p\text{-value}=0,000$ pada tekanan darah sistol dan diastol, dan Artikel yang kelima memiliki nilai $0,05 < 0,005$. Dari semua Artikel memiliki nilai $p\text{-value} < \text{nilai } \alpha (0,005)$ yang artinya ada pengaruh terapi Akupresur terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Akupresure

Berdasarkan hasil dari penelitian kelima artikel didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan terapi akupresure tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi dalam kategori tinggi, seluruh artikel menjelaskan bahwa tekanan darah sebelum dilakukan terapi akupresure yaitu tekanan sistolik >120 mmHg dan tekanan diastolik >90 mmHg.

Seiring meningkatnya usia lansia berakibat meningkatnya kasus hipertensi. Bertambahnya umur akan diikuti peningkatan tekanan darah sebagai akibat pengerasan pembuluh nadi (Divine, 2012). Peningkatan tekanan darah yang terjadi lansia karena menurunnya elastisitas arteri pada proses menua. Arteriosklerosis atau pengerasan arteri inilah seringkali memicu peningkatan tekanan darah pada lanjut usia (Wade, 2016). Hipertensi juga meningkat seiring bertambahnya usia. Bertambahnya usia mengakibatkan rentan terjadinya hipertensi karena fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses menua. Proses menua menyebabkan elastisitas arteri pada lansia mengalami penurunan, sehingga dinding pembuluh darah tidak mampu beretraksi (kembali ke posisi semula) dengan kelenturan yang serupa dan arteri menjadi lebih kaku (Risksedas, 2013).

Menurut opini peneliti, tekanan darah pada penderita hipertensi khususnya lansia cukup tinggi selain diakibatkan oleh faktor penuaan, juga disebabkan karena konsumsi natrium yang berlebih, merokok, pola makan yang tidak sehat, dan juga keterbatasan gerak yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah.

5.2 Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Terapi Akupresure

Berdasarkan hasil dari penelitian kelima artikel setelah dilakukan terapi akupresure, didapatkan hasil seluruh artikel menjelaskan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami penurunan setelah dilakukan terapi akupresure. Hal ini karena beberapa peneliti mengemukakan bahwa terapi akupresure dapat melancarkan tekanan darah.

Akupresur membantu memperbaiki sirkulasi dan menurunkan tekanan darah (Padila, 2013). Stimulasi titik akupresur akan mampu merangsang endorpin yang membuat pasien merasa tenang dan nyaman. Stimulasi titik akupresur juga akan merangsang dilepaskannya histamin yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Proses tersebut berakibat menurunkan tekanan darah dengan cara terjadinya vasodilatasi dan menurunnya resistensi pembuluh darah. Kedua manfaat akupresur tersebut dapat menurunkan tekanan darah lansia (Majid, Y.A & Rini, P.S, 2016).

Menurut opini peneliti, dengan dilakukannya penekanan pada titik-titik khusus yang dapat merangsang hormon endorfin, penderita hipertensi akan merasa tenang dan nyaman. Jika pasien hipertensi tenang dan nyaman maka

peredaran darah baik sistolik dan diastolik juga akan lancar. Berdasarkan hasil analisa dari kelima artikel, terapi akupresure sangat berpengaruh terhadap tekanan darah, maka hipertensi dapat diatasi dengan terapi akupresure.

5.3 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Akupresure

Berdasarkan hasil dari kelima artikel yang didapat, seluruh artikel menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara terapi akupresur terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi ditunjukkan dengan artikel pertama memiliki nilai $0,004 < 0,005$, artikel kedua memiliki nilai $0,001$ pada tekanan darah sistol dan diastol, artikel ketiga memiliki nilai $p\text{-value}=0,000$ pada tekanan darah sistol dan diastol, artikel keempat memiliki nilai $p\text{-value}=0,000$ pada tekanan darah sistol dan diastol, dan artikel yang kelima memiliki nilai $0,05 < 0,005$. Dari semua artikel memiliki nilai $p\text{-value} < \text{nilai } \alpha (0,005)$ yang artinya ada pengaruh terapi Akupresur terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Akupresur dapat membantu meringankan gejala atau mengurangi atau menghilangkan gejala sakit kepala dan ketegangan yang mampu menurunkan tekanan darah tinggi. Adapun titik titik penekanan yang dilakukan adalah meliputi: titik Taichong (H3) terletak 3 jari dari lipatan jari kaki I dan II. Titik ini membersihkan panas hati dan mengatasi sakit kepala. Titik Zusanli (Lb 36) terletak 4 jari dibawah patela lutut, Titik ini mempunyai fungsi menambah energi dan menjernihkan panas lambung serta meningkatkan daya tahan tubuh. Titik

Hegu (UB 4) terletak di punggung tangan pada puncak yang paling tinggi jika ibu jari dan jari telunjuk dirapatkan, berfungsi mengatasi sakit kepala depan dan samping. Titik Ist.1 terletak diantara 2 alis, berfungsi untuk membuyarkan hambatan energi daerah kepala depan yaitu mengatasi sakit kepala bagian depan dan pusing. Titik Baihul (Tu 20) terletak dipuncak kepala yang berfungsi membuyarkan energi daerah kepala atas, sakit kepala atas dan pusing. Akupresur titik Fungche (KE 20) berada di lekukan tengkuk atas di bawah kepala, 2 jari dari garis tengah tengkuk dan Jianjing (KE 21) berada pada lekukan di atas bahu, lurus ke bawah dengan daun telinga, mempunyai fungsi melancarkan energi daerah samping kepala, nyeri kepala (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Perangsangan pada titik- titik tersebut akan menghasilkan enzim endorpin (substansi sejenis morfin) dari otak yang menimbulkan rasa nyaman dan dapat menurunkan kadar kortisol dalam darah melalui pengaturan HPA axis(Syaifullah, 2010).

Menurut opini peneliti, ketika pasien hipertensi diberikan terapi akupresure melalui proses pemijatan maka akan terjadi aktivasi saraf parasimpatis melalui jalur meridian yang berhubungan dengan sumsum tulang belakang dan diteruskan ke vasomotor. Ketika responden merasa rileks, hal ini menunjukkan saraf parasimpatis bekerja dan akan menimbulkan efek vasodilatasi pembuluh darah dan perlambatan denyut jantung sehingga tekanan darah akan menurun.

ketika pembuluh darah melebar otomatis kerja dari tekanan yang harus dipompa oleh jantung juga akan menurun.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Hasil analisa pemberian terapi akupresure terhadap penderita hipertensi dari kelima artikel didapatkan bahwa sebelum dilakukan terapi akupresure tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi dalam kategori tinggi, seluruh artikel menjelaskan bahwa tekanan darah sebelum dilakukan terapi akupresure yaitu tekanan sistolik >120 mmHg dan tekanan diastolik >90 mmHg.
2. Hasil analisa pemberian terapi akupresure terhadap penderita hipertensi dari kelima artikel setelah dilakukan terapi akupresure didapatkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami penurunan setelah dilakukan terapi akupresure.
3. Hasil analisa seluruh artikel menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara terapi akupresur terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

6.2 Saran

1. Bagi Klien
Terapi akupresure bias digunakan sebagai pengobatan alternative dalam upaya menurunkan tekanan darah.
2. Bagi Tenaga Kesehatan

Menjadikan terapi komplementer yaitu terapi akupresure sebagai salah satu pilihan intervensi keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dikembangkan kombinasi titik-titik tambahan yang dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfiyan Sukmadi dkk. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi . *Jurnal Kesehatan Vol. 9 No. 2 Agustus 2021* , 109-114 .
- Aspiani, N. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid Pertama*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Akinlua, J. T. et al. (2018) ‘Beliefs about hypertension among primary health care workers and clients in Nigeria: A qualitative study’, PLOS ONE, 13(12), p. e0209334. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209334>.
- Berman, A. S. (2016). *Kozier & Erb's Fundamental Of Nursing : Concepts, Practice and Process*.
- Bertalina, B. and Muliani, M. (2016) ‘Hubungan Pola Makan, Asupan Makanan dan Obesitas Sentral dengan Hipertensi di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung’, *Jurnal Kesehatan*, 7(1), p. 34. doi: 10.26630/jk.v7i1.116
- Corwin, E. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Alih Bahasa. Dalam N. B. Subekti. Jakarta: ECG.
- Divine, J. (2012). *Program Olahraga Tekanan Darah Tinggi Panduan untuk Mengatur Olahraga dan Medikasi Mengobati Hipertensi*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Egan, B. et al. (2019) ‘*The global burden of hypertension exceeds 1.4 billion people: should a systolic blood pressure target below 130 become the universal*

standard?', Journal of Hypertension, Publish Ah, p. 1. doi: 10.1097/HJH.0000000000002021.

Fitriani, A. N. (2012). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Krobokan Semarang . *Karya Ilmiah S1 Ilmu Keperawatan STIKES Tlogorejo* .

Hartati, S. (2012). *Dahsyatnya Pijat Akupresure Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan dan Ganas*. Jakarta Timur: Dunia Sehat.

Hartono, R. (2012). *Akupresure Untuk Berbagai Penyakit, Herbal Indonesia Berkhasiat Bukti Ilmiah dan Cara Racik*. Yogyakarta: Rapha Mawan.

Idha, K. &. (2013). Analisis Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Srandol Semarang Periode Bulan September-Oktober 2011. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah* , 54.

Intarti, W. D. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia. *Journal Of Health Studies* , 2 (1), 110-122.

Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Panduan Akupresur mandiri bagi Pekerja Di Tempat Kerja*.

Kurnianto, A. et al. (2020) '*Prevalence of Hypertension and Its Associated Factors among Indonesian Adolescents*', International Journal of Hypertension, 2020. doi: 10.1155/2020/4262034.

- Majid, Y.A & Rini, P.S. (2016). *Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia*. Palembang: STIKES Muhammadiyah Palembang.
- Ni Made Suwarni dkk . (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kediri I Tabanan. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, Vol 7 No 1 , 243 – 247 .
- Nur Sella dkk. (2018). Perbandingan Pemberian Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat dan Pijat Akupresure Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *JOM FKp*, Vol. 5 No. 2 .
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter, P. A. (2010). *Fundamental of Nursing 7 th edition (Terj dr. Adrian Ferderika Nggie dan dr. Marina Albar)*. Jakarta: ECG.
- Prabowo, P. A. (2017). *Keperawatan Medikal Bedah dengan Gangguan System Kardio Vaskuler*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Priyo, M. &. (2018). Efektifitas Relaksasi Autogenik & Akupresur Menurunkan Sakit Kepala & Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Media Publikasi Penelitian* , Volume 15 No. 2.
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Sudarti, J. &. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persendian*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sukanta, O. P. (2008). *Pijat Akupresure Untuk Kesehatan*. Jakarta.

- Sulton Wariin & Andi Eka Pranata . (2017). *Pengaruh Penekanan Titik Akupresure Taixi (Ki3), Sanyinjiao (Sp6) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di PSTW Jember. Jurnal Kesehatan dr. Soebandi Vol. 6, No. 2 , 01-08.*
- Sutanto. (2010). *Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolestrol dan Diabetes Mellitus.* Yogyakarta: CV Andi.
- Wade, C. (2016). *Mengatasi Hipertensi.* Bandung: Nuansa Cendekia.