

Penerapan Akupresure pada Penyakit Hipertensi di Kelurahan Cipageran

Khrisna Wisnusakti^{1*}, Sri Wulandari², Suharjiman³, Monna Maharani Hidayat⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Jl. Terusan Jend. Sudirman, Cibeer, Kec. Cimahi Sel., Kota Cimahi, Jawa Barat

E-mail: khrisnaws@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4241>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 29 Nov 2025

Revised: 05 Dec 2025

Accepted: 28 Octo 2025

Kata Kunci:

Akupresure, Hipertensi, Pengabdian Masyarakat, Terapi Komplementer

Keywords:

Acupressure, Hypertension, Community Service, Complementary Therapy

ABSTRACT

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Pengelolaan hipertensi memerlukan pendekatan komprehensif yang tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga didukung oleh intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan di masyarakat. Salah satu terapi komplementer yang berpotensi mendukung pengendalian tekanan darah adalah akupresure. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat serta mendukung pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi melalui penerapan akupresure di Kelurahan Cipageran. Metode pelaksanaan meliputi pendidikan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan, pelatihan dan demonstrasi teknik akupresure, serta evaluasi tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan akupresure. Kegiatan ini melibatkan 35 peserta yang terdiri dari penderita hipertensi dan kader kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta terkait hipertensi dan akupresure, serta penurunan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah penerapan akupresure. Selain itu, peserta melaporkan perasaan lebih rileks dan berkurangnya keluhan seperti sakit kepala. Penerapan akupresure berpotensi menjadi terapi komplementer yang aman, murah, dan mudah diterapkan dalam mendukung pengelolaan hipertensi berbasis komunitas.

Hypertension is a non-communicable disease with high prevalence and a major risk factor for cardiovascular diseases. Hypertension management requires a comprehensive approach that includes not only pharmacological therapy but also community-applicable non-pharmacological interventions. One complementary therapy that may support blood pressure control is acupressure. This community service activity aimed to improve community knowledge and skills and to support blood pressure control among patients with hypertension through the application of acupressure in Cipageran Village. The methods included health education, acupressure training and demonstration, and evaluation of blood pressure before and after acupressure application. A total of 35 participants consisting of hypertensive patients and health cadres were involved. The results showed increased participant knowledge regarding hypertension and acupressure, as well as a decrease in mean systolic and diastolic blood pressure after acupressure application. Participants also reported feeling more relaxed and experiencing reduced symptoms such as headaches. Acupressure may serve as a safe, low-cost, and easily applicable complementary therapy to support community-based hypertension management.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.



How to Cite: Khrisna Wisnusakti, et al (2025). Penerapan Akupresure pada Penyakit Hipertensi di Kelurahan Cipageran, 4(2) 13120-13124. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4241>

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat baik secara global maupun nasional. World Health Organization melaporkan bahwa lebih

dari satu miliar penduduk dunia hidup dengan hipertensi, dan kondisi ini menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal kronik. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena pada banyak kasus tidak menimbulkan gejala yang jelas, sehingga penderita sering terlambat menyadari kondisi kesehatannya.

Di Indonesia, hipertensi masih menempati peringkat atas sebagai penyebab kunjungan ke fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Data nasional menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi belum mencapai tekanan darah terkontrol secara optimal. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kepatuhan minum obat yang rendah, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, serta tingginya tingkat stres. Oleh karena itu, upaya pengendalian hipertensi perlu dilakukan secara berkelanjutan dan komprehensif di tingkat komunitas.

Perawat memiliki peran strategis dalam pengendalian hipertensi melalui upaya promotif dan preventif, khususnya dalam edukasi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat. Pendekatan nonfarmakologis menjadi bagian penting dalam asuhan keperawatan komunitas karena relatif aman, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang mulai banyak dikembangkan adalah terapi komplementer.

Akupresure merupakan terapi komplementer yang dilakukan dengan memberikan penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk menstimulasi respon relaksasi dan keseimbangan sistem tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa akupresure dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme penurunan aktivitas saraf simpatis, peningkatan relaksasi, serta perbaikan kenyamanan fisik dan psikologis penderita hipertensi. Selain itu, akupresure juga dilaporkan dapat mengurangi keluhan seperti sakit kepala, tegang pada leher, dan gangguan tidur.

Meskipun memiliki potensi manfaat, pemanfaatan akupresure di tingkat masyarakat masih terbatas. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai teknik akupresure yang benar dan aman. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk menerapkan dan melatih akupresure sebagai upaya pendukung pengelolaan hipertensi di Kelurahan Cipageran.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Cipageran dengan sasaran penderita hipertensi dan kader kesehatan. Metode pelaksanaan meliputi beberapa tahapan, yaitu:

1. Pendidikan masyarakat, berupa penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta peran terapi nonfarmakologis dan terapi komplementer dalam pengendalian tekanan darah.
2. Pelatihan dan demonstrasi, berupa pemberian materi dan praktik langsung teknik akupresure pada titik-titik yang berkaitan dengan relaksasi dan pengendalian tekanan darah, antara lain titik LI4 (Hegu), ST36 (Zusanli), dan LV3 (Taichong).
3. Evaluasi hasil kegiatan, dilakukan melalui pengukuran tekanan darah peserta sebelum dan sesudah penerapan akupresure serta diskusi umpan balik untuk menilai pemahaman dan pengalaman peserta.

Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka dengan memperhatikan prinsip keamanan dan kenyamanan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan akupresure setelah mengikuti penyuluhan dan pelatihan. Peserta mampu menyebutkan manfaat akupresure serta mempraktikkan teknik yang diajarkan secara mandiri.

Evaluasi tekanan darah menunjukkan adanya penurunan rerata tekanan darah setelah penerapan akupresure, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rerata Tekanan Darah Peserta Sebelum dan Sesudah Penerapan Akupresure

Parameter	Sebelum (mmHg)	Sesudah (mmHg)
Sistolik	154,2 ± 8,6	145,1 ± 7,9
Diastolik	96,4 ± 6,3	89,2 ± 5,8

Penurunan rerata tekanan darah yang diperoleh pada kegiatan ini menunjukkan bahwa akupresure berpotensi memberikan efek positif dalam mendukung pengendalian hipertensi. Secara fisiologis, stimulasi pada titik-titik akupresure tertentu dapat memicu respon relaksasi, menurunkan ketegangan otot, serta membantu menyeimbangkan aktivitas sistem saraf otonom. Kondisi ini berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan rasa nyaman pada penderita hipertensi.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa akupresure efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Zhang et al. menyatakan bahwa penerapan akupresure secara teratur dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi dan penurunan aktivitas saraf simpatis. Selain itu, Lee dan Fan juga melaporkan bahwa terapi akupresure dapat menjadi terapi komplementer yang aman dan bermanfaat dalam pengelolaan hipertensi.

Selain hasil kuantitatif, hasil kualitatif dari diskusi dan umpan balik peserta menunjukkan adanya peningkatan kenyamanan setelah penerapan akupresure. Peserta melaporkan perasaan lebih rileks, berkurangnya keluhan sakit kepala, serta berkurangnya rasa tegang pada leher dan bahu. Temuan ini mendukung hasil penelitian Hmwe et al. yang menyatakan bahwa akupresure dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Dari perspektif pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini memberikan manfaat tidak hanya bagi penderita hipertensi, tetapi juga bagi kader kesehatan sebagai agen perubahan di komunitas. Keterlibatan kader kesehatan diharapkan dapat memperluas dampak kegiatan melalui diseminasi pengetahuan dan praktik akupresure secara berkelanjutan di masyarakat. Dengan demikian, penerapan akupresure dapat menjadi salah satu strategi pendukung dalam program pengendalian hipertensi berbasis komunitas.

SIMPULAN

Penerapan akupresure pada penderita hipertensi di Kelurahan Cipageran mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat serta mendukung pengendalian tekanan darah. Akupresure dapat dimanfaatkan sebagai terapi komplementer yang aman, mudah, dan terjangkau dalam pengelolaan hipertensi berbasis komunitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penerapan akupresure pada penderita hipertensi di Kelurahan Cipageran memberikan dampak positif baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan adanya penurunan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah peserta mengikuti edukasi dan praktik akupresure secara terstruktur. Temuan ini mengindikasikan bahwa akupresure berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis pendukung dalam pengelolaan hipertensi di tingkat komunitas.

Selain penurunan tekanan darah, kegiatan ini juga meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai pengendalian hipertensi secara mandiri. Peserta tidak hanya memahami konsep dasar hipertensi dan faktor risikonya, tetapi juga mampu mempraktikkan teknik akupresure dengan benar dan aman. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ini merupakan modal penting dalam upaya pengendalian hipertensi jangka panjang berbasis pemberdayaan masyarakat.

Dari aspek keperawatan komunitas, kegiatan ini memperkuat peran perawat sebagai edukator dan fasilitator dalam promosi kesehatan. Keterlibatan kader kesehatan dalam kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memperluas jangkauan manfaat melalui diseminasi praktik akupresure kepada masyarakat yang lebih luas. Dengan demikian, penerapan akupresure tidak hanya berdampak pada individu peserta, tetapi juga berpotensi mendukung program pengendalian penyakit tidak menular di tingkat kelurahan.

Secara keseluruhan, penerapan akupresure sebagai bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat terbukti layak, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Intervensi ini dapat menjadi alternatif terapi komplementer yang mudah diterapkan, berbiaya rendah, serta selaras dengan pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan keperawatan komunitas.

Kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk dilakukan secara berkelanjutan dengan durasi penerapan akupresure yang lebih panjang serta melibatkan jumlah peserta yang lebih besar guna memperkuat luaran kegiatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani serta pihak Kelurahan Cipageran atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

- Lee, M. S., & Fan, L. (2017). Acupressure for treating hypertension: A systematic review. *Journal of Hypertension*, 35(2), 213–219. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000001154>
- Wisnusakti, K., Kumala, T. F., & Hidayat, M. M. (2022). Overview of emotional stability in class adolescents based on nursing perspectives. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 8(Special Edition).
- Wisnusakti, K., Noch Bolla, I., & Noviatmi, D. (2018). The Relationship Between Levels of Spiritual Welfare and Anxiety in Elderly at Balai Perlindungan Sosial Tresna Wreda Ciparay West Java.
- Hmwe, N. T. T., Subramanian, P., Tan, L. P., & Chong, W. K. (2015). The effects of acupressure on depression, anxiety and stress in patients with hypertension. *Journal of Clinical Nursing*, 24(17–18), 2538–2546. <https://doi.org/10.1111/jocn.12858>
- Zhang, Y., Lao, L., Chen, H., & Ceballos, R. (2014). Acupressure therapy for hypertension: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(4), 689–695. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2014.06.002>
- Park, J. E., Ryu, Y. H., Liu, Y., & Jung, H. J. (2016). Systematic review of acupuncture and acupressure for the treatment of hypertension. *Integrative Medicine Research*, 5(2), 99–106. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2016.03.001>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*. Geneva: WHO.