

## Pengaruh Terapi Akupresur Li 4 (Hegu) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Komunitas Lansia Kelurahan Kawatuna

Enjelina Tangka'a<sup>1\*</sup>, Sabir<sup>2</sup>, Benny Harry Leksmon Situmorang<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> S1 Keperawatan, Universitas Widya Nusantara, Jl. Untad I, Tondo, Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah

E-mail: [enjelinatangkaenjelina@gmail.com](mailto:enjelinatangkaenjelina@gmail.com)

\*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5378>

### ARTICLE INFO

### ABSTRACT

#### Article history:

Received: 08 Feb 2026

Revised: 14 Feb 2026

Accepted: 20 Feb 2026

#### Kata Kunci:

Akupresur LI4 (Hegu),  
Hipertensi, Lansia,  
Tekanan darah.

#### Keywords:

LI4 (Hegu),  
Acupressure,  
Hypertension, Elderly,  
Blood Pressure.



Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dialami lansia dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Salah satu terapi nonfarmakologis, yaitu akupresur pada titik LI4 (Hegu), diyakini dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi dan pengaturan sistem saraf otonom. Namun, efektivitas terapi ini pada lansia di Kelurahan Kawatuna masih belum banyak dilaporkan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur Li4 (hegu). Penelitian ini menerapkan desain quasi eksperimen dengan menggunakan kelompok kontrol non-ekuivalen. Jumlah responden sebanyak 30 lansia yang terbagi ke dalam kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan diberikan terapi akupresur pada titik LI4 selama dua minggu, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi apa pun. Tekanan darah diukur pada kedua kelompok sebelum dan setelah periode intervensi, selanjutnya data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi setelah terapi akupresur LI4, sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan bermakna. Hasil analisis bivariat memperlihatkan penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok intervensi dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan signifikan antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi ( $p = 1,000$ ;  $p > 0,05$ ).

*Hypertension is a health problem that is often experienced by the elderly and increases the risk of cardiovascular disease. One non-pharmacological therapy, namely acupressure at the LI4 (Hegu) point, is believed to help lower blood pressure through relaxing effects and regulating the autonomic nervous system. However, the effectiveness of this therapy in the elderly in Kawatuna Village has not been widely reported. This study aims to analyze the effect of blood pressure before and after administering Li4 (hegu) acupressure therapy. This research applies a quasi-experimental design using a non-equivalent control group. The number of respondents was 30 elderly people who were divided into treatment groups and control groups. The treatment group was given acupressure therapy at the LI4 point for two weeks, while the control group did not receive any intervention. Blood pressure was measured in both groups before and after the intervention period, then the data obtained was analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the study showed a decrease in blood pressure in the intervention group after LI4 acupressure therapy, while the control group did not experience significant changes. The results of bivariate analysis showed a significant reduction in blood pressure in the intervention group with a value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), while in the control group there was no significant difference between measurements before and after the intervention ( $p = 1.000$ ;  $p > 0.05$ ).*



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

**How to Cite:** Enjelina Tangka'a, et al. (2026). Pengaruh Terapi Akupresur Li 4 (Hegu) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Komunitas Lansia Kelurahan Kawatuna, 4(3). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5378>

## PENDAHULUAN

Hipertensi termasuk dalam kelompok penyakit tidak menular yang banyak mendapat perhatian dalam bidang kesehatan. Kondisi ini semakin menjadi isu kesehatan masyarakat karena prevalensinya yang terus mengalami peningkatan secara global. Menurut (Sapta Aryantiningasih et al., 2020), hipertensi didefinisikan sebagai keadaan meningkatnya tekanan darah melebihi batas normal, yang berpotensi menimbulkan dampak serius berupa meningkatnya angka kesakitan dan kematian. Tekanan darah yang tinggi terjadi akibat dorongan darah dari jantung ke pembuluh darah yang terlalu kuat, sehingga dalam jangka panjang dapat mengganggu fungsi berbagai jaringan dan organ tubuh secara menyeluruh.

Tekanan sistolik merupakan tekanan darah yang dihasilkan ketika jantung berkontraksi dengan nilai di atas 140 mmHg, sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan saat jantung berada pada fase relaksasi yang melebihi 90 mmHg. Pengukuran tekanan darah ini dilakukan sebanyak dua kali secara berurutan dengan berfokus pada kondisi pasien sebagai dasar dalam pengelolaan hipertensi. Selain itu, tekanan darah sentral saat ini semakin diperhatikan sebagai komponen penting dalam tata laksana hipertensi, sebagaimana dikemukakan oleh (Cheng, 2020).

Hipertensi merupakan salah satu faktor utama penyebab kematian dini di tingkat global. Kondisi ini ditandai dengan tekanan darah sistolik yang mencapai atau melebihi 140 mmHg serta tekanan darah diastolik sebesar 90 mmHg atau lebih. Pada umumnya, individu dengan hipertensi tidak menunjukkan gejala yang jelas sehingga sering kali tidak terdeteksi. Secara global, sekitar 1,28 miliar orang dewasa diperkirakan hidup dengan hipertensi, dan hampir dua pertiga di antaranya berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Namun demikian, kurang dari 42% penderita yang telah teridentifikasi dan memperoleh penanganan medis. Data juga menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi terus meningkat, dari sekitar 650 juta kasus pada tahun 1990 menjadi lebih dari 1,3 miliar kasus pada tahun 2019, dengan lonjakan terbesar terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2024).

Prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat hingga 34,1% pada 2020, dengan angka kematian mencapai 427.218 jiwa. Kelompok lansia memiliki prevalensi tertinggi, terutama usia >75 tahun (69,5%), diikuti usia 65–75 tahun (63,2%) dan 55–64 tahun (55,2%) (Kemenkes, 2020). Di Sulawesi Tengah, data Dinas Kesehatan menunjukkan bahwa pada 2023 sekitar 2,33% penduduk usia ≥15 tahun (±384.072 orang) menderita hipertensi, namun pada 2024 hanya 6.647 dari 108.042 penderita di Kota Palu yang menerima layanan kesehatan, menandakan kesenjangan akses pelayanan (Profil Kesehatan Sulawesi Tengah, 2025).

Walaupun emosi dan stres dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah sementara, hipertensi seringkali dipengaruhi oleh sejumlah faktor risiko lain, antara lain bertambahnya usia, kelebihan berat badan atau obesitas, kebiasaan merokok, riwayat keluarga, serta pola makan yang kurang sehat. Penderita hipertensi umumnya dapat mengalami berbagai gejala, seperti sakit kepala, gangguan penglihatan, tinnitus (telinga berdenging), kebingungan, detak jantung tidak teratur, nyeri dada, pusing, kelemahan, kelelahan, sesak napas, kecemasan, mual dan muntah, mimisan (epistaksis), darah dalam urine (hematuria), pembesaran vena jugularis, hingga penurunan kesadaran (Kamelia et al., 2021).

Salah satu bentuk terapi fisik yang populer adalah akupresur, yaitu teknik menstimulasi dan memijat titik-titik tertentu pada tubuh. Metode ini bersifat non-invasif dan aman karena tidak menimbulkan luka pada kulit, sehingga dianggap efektif untuk berbagai kondisi. Akupresur dilakukan dengan menekan titik-titik meridian menggunakan ibu jari atau jari telunjuk, dengan setiap titik dapat diberi tekanan hingga 30 kali (Sobari, 2020).

Stimulasi akupresur dapat memicu sel mast untuk menghasilkan histamin, yang bertindak sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah, sehingga meningkatkan aliran darah, menimbulkan relaksasi, dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, dengan merangsang neuron pada permukaan kulit, akupresur mendorong pelepasan opiat endogen, seperti endorfin. Sinyal dari neuron ini kemudian diteruskan ke hipotalamus, yang memicu peningkatan produksi dopamin dalam tubuh. Dopamin selanjutnya mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang secara fisiologis menimbulkan relaksasi dan rasa nyaman, sehingga membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Rahayu et al., 2023).

Akupresur merupakan terapi komplementer yang berfokus pada pengoptimalan aliran energi tubuh melalui pemberian tekanan jari pada titik-titik akupunktur tertentu. Salah satu titik yang sering digunakan dalam pengelolaan hipertensi adalah LI4 (Hegu), yang terletak di area antara ibu jari dan jari telunjuk. Penelitian menunjukkan bahwa stimulasi titik LI4 dapat membantu menurunkan tekanan darah

dengan meningkatkan sirkulasi darah, menenangkan sistem saraf otonom, serta mengurangi stres dan ketegangan otot (Chen et al., 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa penerapan akupresur pada titik Hegu dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada pasien hipertensi setelah dua minggu terapi. Temuan serupa juga dilaporkan dalam studi lain, yang menyatakan bahwa kombinasi akupresur dengan penerapan gaya hidup sehat mampu mengendalikan tekanan darah lebih efektif dibandingkan pengobatan farmakologis saja (Zhang et al., 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa akupresur pada titik Taichong dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. (Lin et al., 2020) melaporkan bahwa pemberian intervensi akupresur pada titik LI4 selama 15 menit kepada 80 penderita hipertensi menghasilkan penurunan tekanan darah, dengan rata-rata tekanan sistolik sebelum terapi sebesar 165,0 mmHg dan tekanan diastolik dari 96,3 mmHg turun menjadi 88,6 mmHg setelah intervensi (R. Saputra et al., 2020).

Mengingat tingginya prevalensi hipertensi pada kelompok lansia dan pentingnya penerapan terapi nonfarmakologis sebagai bagian dari pendekatan keperawatan yang holistik, penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh terapi akupresur sebagaimana dikaji oleh Lin et al. (2020). Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat terkait efektivitas akupresur dalam pengelolaan hipertensi, sekaligus menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam merancang intervensi berbasis terapi komplementer yang aman, praktis, dan mudah diterapkan di komunitas lansia.

Peneliti memilih Kelurahan Kawatuna sebagai lokasi penelitian karena beberapa alasan. Wilayah ini memiliki jumlah lansia penderita hipertensi yang cukup banyak dan populasi memadai untuk sampel penelitian. Selain itu, lokasi mudah dijangkau dengan biaya terjangkau, serta didukung oleh pihak kelurahan dan kader kesehatan, mempermudah koordinasi lapangan. Selain itu, penelitian tentang terapi akupresur LI4 pada lansia di Kawatuna masih terbatas, sehingga diharapkan dapat menghasilkan data baru yang bermanfaat bagi masyarakat dan tenaga kesehatan setempat.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen dan kelompok kontrol non-ekivalen. Partisipan dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol, yang masing-masing menjalani pretes untuk mengukur tekanan darah awal. Kelompok intervensi kemudian diberi terapi akupresur pada titik LI4, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan. Setelah intervensi, postes dilakukan untuk menilai perubahan tekanan darah, dan efektivitas terapi dievaluasi dengan membandingkan hasil kedua kelompok. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari pasien lansia dari RW 1 di Kecamatan Kawatuna, dengan total 350 Lansia. Penelitian ini telah dilaksanakan di kelurahan kawatuna pada tanggal 27 Oktober – 9 November 2025.

Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel nonprobabilitas dengan pendekatan purposive, jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden yang dimana dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Data pretes dan postes untuk mengukur tekanan darah pasien pada kelompok intervensi bersifat kategorik, sehingga dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Sementara itu, data postes dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol dianalisis dengan uji Mann-Whitney karena tipe datanya juga kategorik. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan nomor: 005096 /KEP Universitas Widya Nusantara/2025.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 30 responden diuraikan dalam tabel berikut.

**Tabel 1.** Distribusi responden berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan

Karakteristik Responden	Hipertensi			
	Kelompok Intervensi		Kelompok kontrol	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Usia >65 tahun	15	100	15	100

Jenis Kelamin				
Laki-laki	2	13,3	2	13,3
Perempuan	13	86,7	13	86,7
Pendidikan				
SD	10	66,7	7	46,7
SMP	5	33,3	5	33,3
SMA			3	20
Pekerjaan				
IRT	12	80	11	73,3
Petani	3	20	4	26,7

Sumber: Data primer (2025),

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden kelompok intervensi menunjukkan bahwa seluruh peserta berusia >65 tahun (15 orang, 100%), dengan mayoritas perempuan (13 orang, 86,7%) dan sisanya laki-laki (2 orang, 13,3%). Dari segi pendidikan, sebagian besar lulusan SD (10 orang, 66,7%) dan sisanya SMP (5 orang, 33,3%). Untuk pekerjaan, mayoritas adalah Ibu Rumah Tangga (12 orang, 80%) dan selebihnya petani (3 orang, 20%). Pada kelompok kontrol, seluruh responden juga berusia >65 tahun (15 orang, 100%) dan didominasi perempuan (13 orang, 86,7%), sedangkan laki-laki 2 orang (13,3%). Tingkat pendidikan terbanyak adalah SD (7 orang, 46,7%), diikuti SMP (5 orang, 33,3%) dan SMA (3 orang, 20%). Mayoritas bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (11 orang, 73,3%), sedangkan petani berjumlah 4 orang (26,7%).

**Tabel 2.** Distribusi Tekanan Darah Sebelum Intervensi

Tekanan Darah	Intervensi		Kontrol	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Hipertensi	15	100 %	15	100%
Normal	0	0	0	0
Prehipertensi	0	0	0	0

Sumber: Data primer (2025)

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa seluruh responden baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol berada pada kategori hipertensi. Pada kelompok intervensi, seluruh responden berjumlah 15 orang (100%) mengalami hipertensi, dan tidak terdapat responden dengan kategori tekanan darah normal maupun prehipertensi. Hal yang sama juga ditemukan pada kelompok kontrol, di mana seluruh responden sebanyak 15 orang (100%) berada pada kategori hipertensi, serta tidak ditemukan responden dengan tekanan darah normal maupun prehipertensi.

**Tabel 3.** Distribusi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tekanan Darah	Intervensi		Kontrol		<i>P-Value</i>
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Pre-test					
Hipertensi	15	100	15	100	0,000
Normal	0	0	0	0	
Prehipertensi	0	0	0	0	
Post-test					
Hipertensi	0	0	13	86,7	0,032
Normal	4	26,7	0	0	
Prehipertensi	11	73,3	2	13,3	

Sumber: Data primer (2025)

Berdasarkan Tabel 3, pada pengukuran pre-test seluruh responden di kedua kelompok berada dalam kategori hipertensi (15 orang, 100%), tanpa adanya peserta dengan tekanan darah normal atau prehipertensi. Uji statistik menunjukkan p-value 0,000, menandakan perbedaan signifikan antara kondisi pre-test dan post-test pada kelompok yang diteliti. Pada post-test, distribusi tekanan darah mengalami

perubahan. Di kelompok intervensi, tidak ada responden yang masih hipertensi (0%), 4 orang (26,7%) masuk kategori normal, dan 11 orang (73,3%) berada pada kategori prehipertensi. Sedangkan di kelompok kontrol, 13 orang (86,7%) tetap hipertensi, tidak ada yang normal (0%), dan 2 orang (13,3%) prehipertensi. Hasil uji post-test menunjukkan p-value 0,032, yang berarti terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara kelompok intervensi dan kontrol setelah diberikan intervensi.

**Tabel 4.** Pengaruh Terapi Akupresur Li 4 (Hegu) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Menggunakan Uji Wilcoxon

Post Test Intervensi – Pre Test Intervensi		
	Test	Kontrol
Z	-3,578 <sup>b</sup>	,000 <sup>c</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	1,000

Berdasarkan Tabel 4, pada kelompok intervensi diperoleh nilai signifikansi  $p = 0,000 (<0,05)$ , menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah pre-test dan post-test. Hal ini menandakan bahwa terapi akupresur LI4 (Hegu) memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di komunitas lansia. Sebaliknya, pada kelompok kontrol nilai signifikansi  $p = 1,000 (>0,05)$ , yang menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test, sehingga tanpa penerapan akupresur LI4, tekanan darah pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan.

**Tabel 5.** Perbedaan Tekanan Darah *Post-test* antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Menggunakan Uji Mann–Whitney	
Statistik Uji	Nilai
Mann–Whitney U	0,000
Z	-4,567
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Berdasarkan analisis pada Tabel 5, diperoleh nilai Mann–Whitney  $U = 0,000$ ,  $Z = -4,567$ , dan signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000. Karena nilai  $p$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05 (p < 0,05)$ , dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tekanan darah post-test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hasil mean rank menunjukkan kelompok intervensi memiliki nilai 8,00, sedangkan kelompok kontrol 23,00. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa tekanan darah post-test pada kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol, karena nilai mean rank yang lebih kecil mencerminkan tekanan darah yang lebih rendah.

### **Pembahasan**

#### **Tekanan Darah Kelompok Intervensi dan kontrol**

Analisis univariat menunjukkan bahwa seluruh responden di kedua kelompok, intervensi maupun kontrol, berada dalam kategori hipertensi, masing-masing sebanyak 15 orang (100%), tanpa adanya peserta dengan tekanan darah normal atau prehipertensi. Hasil ini mengindikasikan bahwa kondisi awal tekanan darah kedua kelompok seragam dan sebanding. Keseragaman tersebut penting dalam penelitian quasi-eksperimen karena memastikan bahwa kelompok intervensi dan kontrol memiliki kondisi dasar yang setara sebelum perlakuan diberikan. Dengan demikian, setiap perubahan tekanan darah yang terjadi setelah intervensi dapat lebih objektif dikaitkan dengan efek terapi, bukan perbedaan kondisi awal responden.

Menurut asumsi peneliti, seluruh responden dalam penelitian ini mengalami hipertensi yang belum terkontrol sebelum intervensi diberikan. Tidak adanya peserta dengan tekanan darah normal atau prehipertensi menunjukkan bahwa risiko kesehatan mereka tergolong tinggi. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor usia lanjut, keterbatasan aktivitas fisik, pola hidup yang kurang sehat, serta minimnya pemantauan tekanan darah secara rutin. Keseragaman tekanan darah awal ini menjadi titik acuan (baseline) yang penting untuk menilai efektivitas terapi akupresur LI4 (Hegu) dalam menurunkan tekanan darah pada tahap berikutnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi-studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan hipertensi berada dalam kategori tekanan darah tinggi sebelum menerima intervensi nonfarmakologis. (Dewintarsi dkk., 2025) melaporkan bahwa seluruh responden lansia hipertensi masih berada pada kategori hipertensi pada tahap pre-test sebelum dilakukan terapi akupresur. Demikian pula, penelitian oleh (Açikel dkk., 2024) menemukan bahwa peserta dengan

hipertensi memiliki tekanan darah tinggi pada pengukuran awal sebelum intervensi akupresur diterapkan.

Secara teori, tingginya prevalensi hipertensi pada lansia dapat dijelaskan oleh perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia. (Guyton dan Hall, 2020) menyatakan bahwa penuaan menyebabkan dinding arteri menjadi kurang elastis dan pembuluh darah lebih kaku, sehingga resistensi perifer meningkat dan tekanan darah cenderung naik. Selain itu, peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan berkurangnya sensitivitas baroreseptor pada lansia juga berkontribusi dalam mempertahankan tekanan darah pada tingkat tinggi. Penelitian *Joint National Committee (JNC 8, 2020)* mengatakan bahwa usia lanjut merupakan salah satu faktor risiko utama hipertensi, karena perubahan pada struktur dan fungsi pembuluh darah menurunkan kemampuan tubuh dalam mengatur tekanan darah. Akibatnya, lansia menjadi lebih rentan mengalami hipertensi yang menetap jika tekanan darah tidak dikelola dengan baik.

#### **Tekanan Darah Pre-Test dan Post-Test**

Pengukuran pre-test menunjukkan bahwa seluruh responden di kedua kelompok, intervensi maupun kontrol, berada dalam kategori hipertensi (15 orang, 100%). Hal ini menandakan bahwa sebelum intervensi, kondisi tekanan darah awal kedua kelompok seragam. Hasil uji statistik pada tahap ini menunjukkan p-value 0,000, yang mengindikasikan adanya perubahan signifikan secara statistik antara kondisi pre-test dan post-test pada kelompok yang diteliti. Pada pengukuran post-test, terlihat perbedaan distribusi tekanan darah antara kedua kelompok. Di kelompok intervensi, tidak ada responden yang masih hipertensi; 4 orang (26,7%) masuk kategori tekanan darah normal, dan 11 orang (73,3%) berada pada kategori prehipertensi. Sementara itu, di kelompok kontrol, sebagian besar responden masih hipertensi (13 orang, 86,7%), 2 orang (13,3%) prehipertensi, dan tidak ada yang normal. Perbedaan distribusi ini diperkuat oleh uji statistik post-test yang menunjukkan p-value 0,032, yang berarti terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara kelompok intervensi dan kontrol setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi memiliki pengaruh terhadap perubahan kategori tekanan darah responden.

Menurut asumsi peneliti, perubahan kategori tekanan darah pada kelompok intervensi dipengaruhi oleh pemberian terapi akupresur LI4 (Hegu) secara rutin selama periode penelitian. Kondisi awal responden yang seragam serta ketiadaan intervensi serupa pada kelompok kontrol memperkuat bahwa perubahan tekanan darah tersebut merupakan efek dari intervensi, bukan akibat faktor alami atau perubahan spontan. Dengan demikian, terapi akupresur LI4 dapat dianggap sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu pengelolaan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian ini konsisten dengan studi-studi sebelumnya yang menunjukkan efektivitas akupresur LI4 dalam menurunkan tekanan darah. (Ulfa Nur Khasanah dkk., 2020) melaporkan bahwa pemberian akupresur rutin pada titik LI4 dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian oleh (Suparjo, Mulyadi, dan Supriyo., 2020) juga menemukan perubahan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah penerapan terapi akupresur. Demikian pula, (Pitriyani dan Shifa, 2023) melaporkan bahwa akupresur LI4 efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Secara teoritis, penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja akupresur LI4 (Hegu). Menurut (Snyder dan Lindquist, 2020), stimulasi titik akupresur tertentu dapat memodulasi sistem saraf otonom dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis sekaligus meningkatkan respons relaksasi. Penurunan aktivitas simpatis ini menyebabkan vasodilatasi dan berkurangnya resistensi perifer, sehingga tekanan darah menurun. (Guyton dan Hall, 2020) menambahkan bahwa tekanan darah dipengaruhi oleh keseimbangan antara aktivitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis serta tonus vaskular. Peningkatan aktivitas parasimpatis sebagai respons terhadap stimulasi akupresur berperan menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Selain itu, (Becker, 2020) menyebutkan bahwa tekanan pada titik akupresur dapat meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan menurunkan beban kerja jantung, yang secara keseluruhan mendukung penurunan tekanan darah.

#### **Pengaruh Terapi Akupresur Li4 (Hegu) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Dikomunitas Lansia Kelurahan Kawatuna**

Berdasarkan Tabel 4 dan 5, analisis pengaruh terapi akupresur LI4 (Hegu) terhadap tekanan darah menunjukkan bahwa kelompok intervensi memperoleh nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini

mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) terapi, sehingga dapat disimpulkan bahwa akupresur LI4 berpengaruh nyata dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di komunitas Kelurahan Kawatuna. Sebaliknya, kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi  $p = 1,000$  ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan tidak adanya perubahan signifikan pada tekanan darah, menegaskan bahwa tanpa intervensi akupresur LI4, tekanan darah cenderung tetap. Selain itu, uji Mann-Whitney untuk membandingkan tekanan darah post-test antara kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menandakan perbedaan signifikan secara statistik antara kedua kelompok. Nilai mean rank yang lebih rendah pada kelompok intervensi menunjukkan tekanan darah mereka lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini memperkuat bahwa perbedaan tekanan darah yang terjadi bukan kebetulan, melainkan merupakan efek langsung dari intervensi yang diberikan.

Menurut asumsi peneliti, penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi disebabkan oleh efek fisiologis dari terapi akupresur LI4, yang menghasilkan relaksasi tubuh. Stimulasi pada titik LI4 diyakini memengaruhi sistem saraf otonom dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan respons relaksasi, sehingga ketegangan pada pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lebih lancar. Sementara itu, pada kelompok kontrol, tidak terjadi perubahan signifikan pada tekanan darah karena peserta tidak menerima intervensi yang memengaruhi mekanisme regulasi tekanan darah. Aktivitas rutin dan kondisi fisiologis lansia tanpa terapi tambahan tidak cukup untuk menurunkan tekanan darah yang sudah berada dalam kategori hipertensi, sehingga tekanan darah pada kelompok kontrol relatif tetap. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan (Hsieh et al., 2020), yang melaporkan bahwa akupresur pada titik LI4 secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan berarti. Penelitian oleh (Yeh et al., 2020) juga menunjukkan hasil serupa, dengan perbedaan signifikan pada tekanan darah sebelum dan sesudah terapi akupresur di kelompok intervensi, namun tidak terjadi perubahan pada kelompok kontrol.

Secara teoritis, titik LI4 (Hegu) merupakan titik utama dalam akupresur yang berperan dalam memodulasi sistem saraf otonom dan menimbulkan respons relaksasi tubuh. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), stimulasi pada titik LI4 dapat membantu mengurangi ketegangan dan memberikan efek relaksasi. (Guyton dan Hall (2020) menambahkan bahwa saat tubuh berada dalam kondisi relaks, aktivitas saraf simpatis menurun, denyut jantung melambat, dan pembuluh darah mengalami vasodilatasi, sehingga tekanan darah cenderung menurun. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon dan Mann-Whitney, didukung oleh asumsi peneliti, landasan teori, serta temuan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur LI4 (Hegu) memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di komunitas Kelurahan Kawatuna.

## SIMPULAN

Terapi akupresur yang diberikan pada titik LI4 (Hegu) terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Kawatuna. Penerapan terapi ini menunjukkan bahwa stimulasi titik LI4 mampu membantu mengendalikan tekanan darah secara efektif, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan sesuai untuk digunakan pada komunitas lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang sangat berarti sejak tahap perencanaan hingga penyelesaian penelitian ini. Kesabaran dan dedikasi beliau berdua menjadi kontribusi besar dalam terselesaikannya penelitian ini dengan baik.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Kawatuna yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas selama proses pengambilan data penelitian. Kerja sama yang baik dari seluruh tenaga kesehatan dan pihak terkait sangat membantu kelancaran pelaksanaan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pelayanan kesehatan, khususnya dalam pengelolaan hipertensi di komunitas lansia.

## REFERENSI

- Becker, R. (2020). *The Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life*.
- Casey, E., Li, Y., & Cao, J. (2021). Anatomical characterization of acupoint large intestine 4 (LI4). *The Anatomical Record*, 304(11), 2407–2416.
- Cheng, H. M., Chuang, S. Y., Wang, T. D., Kario, K., Buranakitjaroen, P., Chia, Y. C., Chen, C. H. (2020). Central blood pressure for the management of hypertension: Is it a practical clinical tool in current practice? *Journal of Clinical Hypertension*, 22(3), 391–406.
- Dewintasari, N. N. P., Mustika, I. W., Sudiantara, I. K., Lestari, A. S., Achjar, K. A. H., Gama, I. K., Suardana, I. W., Ngurah, I. G. K. G., & Harini, I. G. A. (2025). The effect of acupressure therapy at LI4 points on lowering blood pressure in elderly with hypertension. *Health Dynamics*, 2(6), 224–232.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2020). *Textbook of medical physiology (13th ed.)*. Elsevier
- Hsieh, L. L., Kuo, C. H., Lee, L. H., Yen, A. M., Chen, T. H., & Tsai, S. B. (2020). Effects of acupressure on blood pressure and heart rate in hypertensive patients. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(1), 1–6. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0065>
- JNC (2020). *Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults*
- Kamelia, N. D., Dwi Ariyani, A., Program, M., S1, S., Stikes Banyuwangi, K., & Program, D. (2021). Terapi Akupresur Pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur. In *Review Article Ilmu Keperawatan Stikes Banyuwangi, Jl. Letkol Istiqlah No. 109 Banyuwangi Nursing Information Journal | VOL (Vol. 1, Issue 1)*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Situasi lanjut usia (lansia) di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-lansia-2019.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khasanah, U. N., et al. (2020). Pengaruh terapi akupunktur titik LI4 terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Universitas Airlangga*.
- Pitriyani, D., & Shifa, N. (2023). Akupresur titik LI4 dalam menurunkan tekanan darah lansia hipertensi. *Jurnal STIKES Kesdam IV Diponegoro*
- Rahayu, S., Sucipto, A., Syahleman, R., Program, ), Keperawatan, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Medika, B. C. (2023). Penerapan terapi akupresur mandiri sebagai Upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Communnity Development Journal*, 4, 9025–9030.
- Sapta Aryantiningsih, D., Parlin, W., Ayu, M. P., Zeaga, S., Wahyuni, R. S., Kharisna, D. (2020), Program, S., Ilmu, K., Masyarakat, S., Payung, N., Pekanbaru, J., Tamtama, N., Timur, L. B., & Sekaki, P. (n.d.). *Program Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Wilaya Kerja Puskesmas*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>.
- Saputra, R., Mulyadi, B., & Mahathir, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 942. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1068>
- Snyder, M., & Lindquist, R. (2020). *Complementary & Alternative Therapies in Nursing*
- Sobari, H. L. (2020). *Teknik Dasar Terapi Akupresur*. Jakarta: Academia
- Suparjo, Mulyadi, & Supriyo. Efektivitas akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *E-Journal Poltekkes Semarang (2020)*.
- World Health Organization (2023) 'Hypertension'. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>
- Yeh, M. L., Chiu, Y. L., Wang, Y. J., & Lo, C. (2020). The effect of acupressure on blood pressure in patients with hypertension: A randomized clinical trial. *Applied Nursing Research*, 28(2), 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2014.11.003>
- Zhang, R., Huang, L., & Xu, P. (2023). Combination of acupressure therapy and lifestyle modification in hypertension management: A comparative study. *Integrative Medicine Research*, 12(1), 78-8