

	OMNICODE Journal (Omnicompetence Community Development Journal) ISSN. 2809-6177 Volume 5 Issue 2 June 2026 pages: 107-116 UrbanGreen Journal Available online at www.journal.urbangreen.ac.id	
---	---	---

Education of Acupressure Therapy for Hypertension Control in the Bahalayung Village Community

Rida' Millati*

Pendidikan Profesi Ners, FKIK, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Ditha Tri Utami

Pendidikan Profesi Ners, FKIK, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Halimatus Sa'diah

Pendidikan Profesi Ners, FKIK, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Meisya Maulida Azizah

Pendidikan Profesi Ners, FKIK, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Risyda Nur Azizah

Pendidikan Profesi Ners, FKIK, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Salsabila Syifa Nur Khairina

Pendidikan Profesi Ners, FKIK, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

*corresponding author: meisyamaulida544@gmail.com

Keywords:

hypertension;
acupressure
therapy;
community
development;
blood pressure
management;
health education.

ABSTRACT

Hypertension is a prevalent public health problem that may cause serious complications if not properly managed. A community assessment in Bahalayung Village, Bakumpai District, Barito Kuala Regency, identified limited knowledge regarding hypertension management and complementary therapies. This community development program aimed to improve knowledge through health education and complementary acupressure therapy. The program was conducted on May 2026, at Bahalayung Village Community Hall and involved 32 participants with hypertension. Activities included lectures, interactive discussions, acupressure demonstrations, and pre-test and post-test evaluations. Educational materials covered hypertension, risk factors, complications, prevention, and blood pressure control. The mean knowledge score increased from 6.25 before the intervention to 8.75 after the intervention, indicating a 2.50-point improvement. Participants actively engaged and demonstrated skills in performing self-acupressure. In conclusion, this community development initiative effectively enhanced public knowledge and practical skills, supporting sustainable self-management of hypertension.

PENDAHULUAN

Keperawatan holistik merupakan pendekatan asuhan keperawatan yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan individu yang bersifat menyeluruh, mencakup aspek biopsikososial dan spiritual. Pendekatan yang merupakan integrasi praktik keperawatan modern dengan metode tradisional serta mempertimbangkan pengalaman, emosi, keyakinan, dan nilai yang dimiliki individu dalam memaknai kondisi kesehatan dan penyakit. Dalam perspektif ini, manusia dipandang sebagai satu kesatuan utuh yang saling berhubungan antara tubuh, pikiran, dan jiwa, sehingga pelayanan kesehatan perlu diberikan secara komprehensif dan berkesinambungan (Agustina *et al.*, 2025).

Salah satu bentuk implementasi keperawatan holistik adalah penggunaan terapi komplementer atau Complementary and Alternative Medicine (CAM). Komplementer dapat diartikan dengan terapi yang bersifat melengkapi terapi utama. Berbeda dengan terapi rujukan yang dipergunakan untuk alternatif lain pengobatan tradisional, pada terapi komplementer digunakan bersamaan dengan terapi medis konvensional untuk saling melengkapi efek terapi (Chandra *et al.*, 2026).

Berdasarkan World Health Organization (WHO 2025), hipertensi adalah keadaan saat darah mengalami penekanan dalam pembuluh mencapai atau melebihi 140/90 mmHg. Kasus ini kerap ditemui di masyarakat, tetapi dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang serius apabila tidak ditangani secara tepat. Waktu 2024, kurang lebih 1,4 miliar orang dewasa berumur 30-79 tahun di seluruh wilayah tercatat dalam kasus hipertensi, yang berarti kisaran sepertiga (33%) dari populasi pada rentang usia tersebut. Mayoritas penderitanya, yakni sekitar dua pertiga, berada di berbagai negara dengan penghasilan yang menengah hingga kebawah. Selain itu, diperkirakan 600 juta orang (44%) belum menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi. Sekitar 630 juta orang (44%) sudah didiagnosis dan menjalani pengobatan, namun hanya kurang lebih 320 juta orang (23%) yang tekanan darahnya dapat terkontrol dengan baik (World Health Organization, 2025).

Hipertensi saat ini merupakan kasus kesehatan yang serius karena menyebabkan kurang lebih 8 juta kematian setiap tahunnya di dunia, dengan perkiraan 1,5 juta kasus kematian terjadi di kawasan Asia Tenggara. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mengalami peningkatan menjadi 34,1%, lebih tinggi dibandingkan hasil Riskesmas tahun 2013 yang sebesar 25,8%. Dari jumlah penduduk Indonesia yang mencapai sekitar 260 juta jiwa, diperkirakan hanya sebagian kecil penderita hipertensi yang telah terdiagnosis. Selain itu, data juga menunjukkan bahwa hanya sekitar 0,7% penderita hipertensi yang telah terdiagnosis menjalani pengobatan dengan obat antihipertensi. Kondisi tersebut menjadikan hipertensi sebagai penyakit yang menyebabkan tingginya jumlah kesakitan sekaligus kematian di Indonesia. Oleh sebab itu, diperlukan upaya pengendalian hipertensi secara menyeluruh melalui penatalaksanaan yang bisa diterapkan di pelayanan pada jangkauan tingkat kesehatan. Upaya tersebut bukan memprioritaskan terapi farmakologis, melainkan perlu didukung dengan penerapan terapi nonfarmakologis serta edukasi kesehatan kepada masyarakat sebagai langkah untuk menurunkan prevalensi hipertensi dan mencegah terjadinya penyakit kardiovaskular maupun serebrovaskular (Kementerian Kesehatan, 2021).

Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat dipergunakan dalam praktik keperawatan adalah terapi akupresur (Libertyani *et al.*, 2026). Akupresur bekerja dengan memberikan tekanan beberapa titik tertentu yang mampu merangsang respons fisiologis tubuh. Rangsangan tersebut menyebabkan sel mast melepaskan histamin yang berperan sebagai mediator vasodilatasi, sehingga pelebaran pembuluh darah dan lancarnya sirkulasi darah. Kondisi ini menimbulkan respon efek samping yang rileks untuk tubuh yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Selain itu, stimulasi pada reseptor saraf di permukaan kulit juga meningkatkan pelepasan opioid endogen, seperti endorfin. Impuls saraf yang terbentuk kemudian diteruskan menuju hipotalamus untuk merangsang produksi dopamin. Peningkatan kadar dopamin akan mengaktifasi sistem saraf parasimpatis yang menghasilkan efek menenangkan, meningkatkan kenyamanan, serta dapat membuat penurunan tekanan darah pada individu dengan hipertensi (Tangka *et al.*, 2026).

Berdasarkan hasil pengkajian awal di Desa Bahalayung, Kecamatan Bakumpai, Kabupaten Barito Kuala, masih ditemukan keterbatasan pengetahuan masyarakat mengenai pengendalian hipertensi dan pemanfaatan terapi komplementer. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kegiatan edukasi kesehatan yang tidak hanya memberikan informasi mengenai hipertensi, tetapi juga membekali masyarakat dengan keterampilan sederhana yang dapat diterapkan secara mandiri. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui edukasi kesehatan mengenai hipertensi yang dikombinasikan dengan demonstrasi terapi pijat akupresur.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu intervensi berbasis komunitas yang mengintegrasikan terapi komplementer dengan pendidikan kesehatan sebagai upaya meningkatkan pengendalian hipertensi secara mandiri. Penerapan terapi pijat akupresur yang disertai dengan edukasi kesehatan diharapkan mampu menumbuhkan wawasan, kepekaan, dan keterampilan masyarakat dalam mengelola hipertensi secara mandiri. Selain itu, edukasi mengenai pentingnya kepatuhan minum obat, pemeriksaan kesehatan rutin, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta penerapan gaya hidup sehat juga diharapkan dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam menjaga kondisi kesehatannya sehingga risiko komplikasi akibat hipertensi dapat diminimalkan.

METODE

Kegiatan pengabdian kemasyarakatan ini dilakukan pada bulan Mei 2026, berlokasi di Gedung Serbaguna Desa Bahalayung, Kecamatan Bakumpai, Kabupaten Barito Kuala. Kegiatan ini adalah sebagian dari kegiatan praktik Profesi Ners mahasiswa Universitas Muhammadiyah Banjarmasin berupa pengabdian masyarakat pada stase Keperawatan Holistik. Sasaran kegiatan adalah masyarakat Desa Bahalayung yang menderita hipertensi dengan jumlah peserta sebanyak 32 responden.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan melibatkan berbagai metode, yaitu metode penceramahan, diskusi tanya jawaban, pendemostrasiam, dan evaluasi. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan materi edukasi mengenai hipertensi, meliputi pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, serta pentingnya pengendalian tekanan darah. Penyampaian materi dilakukan menggunakan media presentasi yang berisi gambar dan poin-poin penting agar informasi lebih mudah dipahami oleh peserta. Metode diskusi digunakan sebagai upaya pemberian ruang bagi peserta untuk penyampaian pengalaman maupun pertanyaan mengenai hipertensi yang mereka alami. Melalui metode ini, peserta mampu menyerap wawasan yang lebih terkait materi yang telah disampaikan serta mengklarifikasi informasi yang belum dipahami.



Gambar 1. Skema Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Selanjutnya, metode demonstrasi digunakan untuk memperagakan teknik terapi komplementer pijat akupresur sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk menjembatani mengontrol tekanan darah bagi yang mengalami hipertensi. Demonstrasi dilakukan secara langsung oleh tim pelaksana, kemudian peserta diberikan kesempatan untuk mengamati dan mempraktikkan teknik pijat akupresur dengan bimbingan sehingga dapat diterapkan secara mandiri di rumah.



Gambar 2. Titik akupresur Hegu (LI4), Neiguan (PC6), Fengchi (GB20), Taichong (LV3), dan Zusanli (ST36)

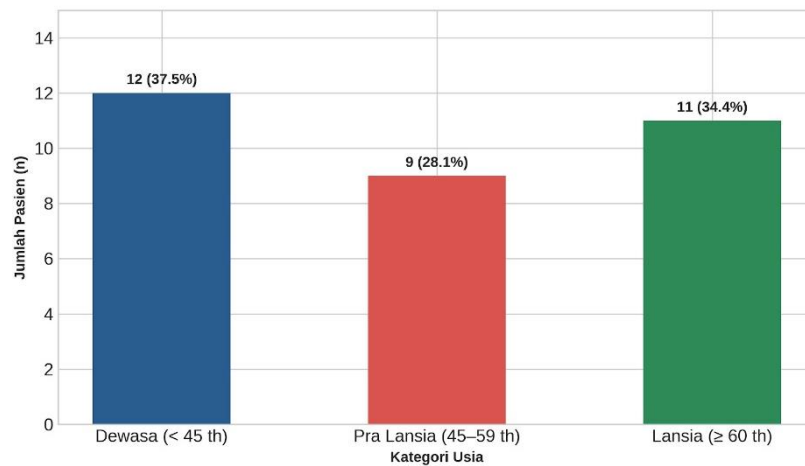
Setiap peserta melakukan akupresur pada lima titik, yaitu Hegu (LI4) untuk nyeri kepala, Neiguan (PC6), Fengchi (GB20), Taichong (LV3), dan Zusanli (ST36) nyeri sendi, titik-titik lokal di sekitar sendi yang sakit serta titik distal (Ningsih *et al.*, 2025). Penekanan dilakukan menggunakan ibu jari atau jari telunjuk dengan tekanan sedang dan gerakan memutar secara perlahan selama kurang lebih 1–3 menit pada setiap titik. Titik-titik tersebut berada di antara ibu jari dan telunjuk tangan (LI4), bagian dalam pergelangan tangan (PC6), belakang leher (GB20), sela ibu jari dan jari kedua kaki (LV3), serta sekitar empat jari di bawah tempurung lutut bagian luar (ST36) (Cahyo, 2021).

Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan wawasan peserta serta efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan. Pengukuran pengetahuan peserta dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan tentang hipertensi yang diberikan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) kegiatan edukasi. Kuesioner digunakan untuk mengukur pemahaman peserta mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, pengendalian tekanan darah, serta terapi komplementer pijat akupresur. Peserta mengisi kuesioner secara mandiri sesuai dengan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki. Penilaian dilakukan dengan menghitung jumlah jawaban yang benar, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat pengetahuan yang lebih baik. Hasil pre-test digunakan sebagai gambaran awal tingkat pengetahuan peserta, sedangkan hasil post-test digunakan untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah diberikan edukasi dan demonstrasi terapi komplementer pijat akupresur. Kuesioner yang sama digunakan pada pre-test dan post-test untuk memudahkan perbandingan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil pre-test dipergunakan dalam mengetahui kondisi peserta sebelumnya sedangkan untuk nilai post-test dipergunakan sebagai nilai perubahan yang terjadi setelah memperoleh edukasi kesehatan dan terapi pijat akupresur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan program pengabdian di Desa Bahalayung, sebanyak 30 warga telah memperoleh edukasi kesehatan secara menyeluruh. Sebagian besar peserta merupakan perempuan, yaitu sebanyak 28 orang (87.5%), sedangkan peserta laki-laki berjumlah 4 orang (12.5%). Adapun distribusi peserta berdasarkan kelompok usia dan persentasenya disajikan secara visual dalam grafik pada Gambar 3.



Gambar 3. Persentase Karakteristik Usia Responden

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta diberikan edukasi kesehatan mengenai hipertensi melalui penyampaian materi edukatif yang didukung oleh media presentasi dan leaflet. Materi yang disampaikan meliputi penjelasan arti hipertensi, faktor penyebabnya, tanda dan gejala yang ada, penyakit beruntun, upaya pencegahan, serta manfaat terapi pijat akupresur dalam membantu menurunkan tekanan darah.



Gambar 4. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di Desa Bahalayung : (a) Pengukuran tensi sebelum pelaksanaan, (b) Pelaksanaan Pre-Test, (c) Pemaparan materi, (d) Mempraktikkan pijat akupresur, (e) Pengukuran tensi Post tindakan, (f) Pelaksanaan Post-Test

Praktik Profesi Keperawatan Holistik
 Program Studi Pendidikan Profesi Ners
 Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan
 Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Kontraindikasi

- 1** Jangan memijat pada daerah luka terbuka, bengkak, memar, atau infeksi kulit.
- 2** Ibu hamil (ada beberapa titik yang bisa memicu kontraksi, seperti LI4)
- 3** Kondisi tubuh terlalu lemah, kelaparan, atau baru saja selesai makan kenyang (tunggu 30 menit)

Terapi ini dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah 1-2 kali sehari, atau kapan pun saat tubuh mulai terasa tegang dan pusing.

”Kesehatan anda adalah harta paling berharga bagi keluarga. Mari mulai langkah kecil hari ini dengan rutin mengecek tekanan darah dan menerapkan pola hidup sehat. Karena sehatnya Anda, adalah kebahagiaan mereka.”

Terapi Komplementer pada Hipertensi

• Pijat Akupresur •

Disusun oleh:
 • Ditha Tri Utami, S.Kep • Halimatul Sa'diah, S.Kep •
 • Melina Maulida Azizah, S.Kep • Risyda Nur Azizah, S.Kep •
 • Salsabila Syifa Nur Khairina, S.Kep •

Apa itu akupresur?

Akupresur adalah terapi penekanan titik saraf tubuh untuk memicu relaksasi dan menyeimbangkan sistem tubuh yang membantu mengontrol tekanan darah secara mandiri di rumah.

Manfaat

- Stimulasi pada titik-titik akupresur mampu memicu respon relaksasi tubuh
- Mengurangi ketegangan otot, serta membantu menyeimbangkan sistem saraf otonom sehingga pembuluh darah menjadi lebih rileks dan tekanan darah menurun
- Berkurangnya sakit kepala, menurunnya ketegangan pada leher dan bahu
- Berkurangnya stres, serta meningkatnya kenyamanan dan kualitas istirahat
- Membantu menurunkan kecemasan yang sering menyertai penderita hipertensi.
- Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan hipertensi, sehingga mendukung pengendalian hipertensi jangka panjang berbasis keluarga dan komunitas

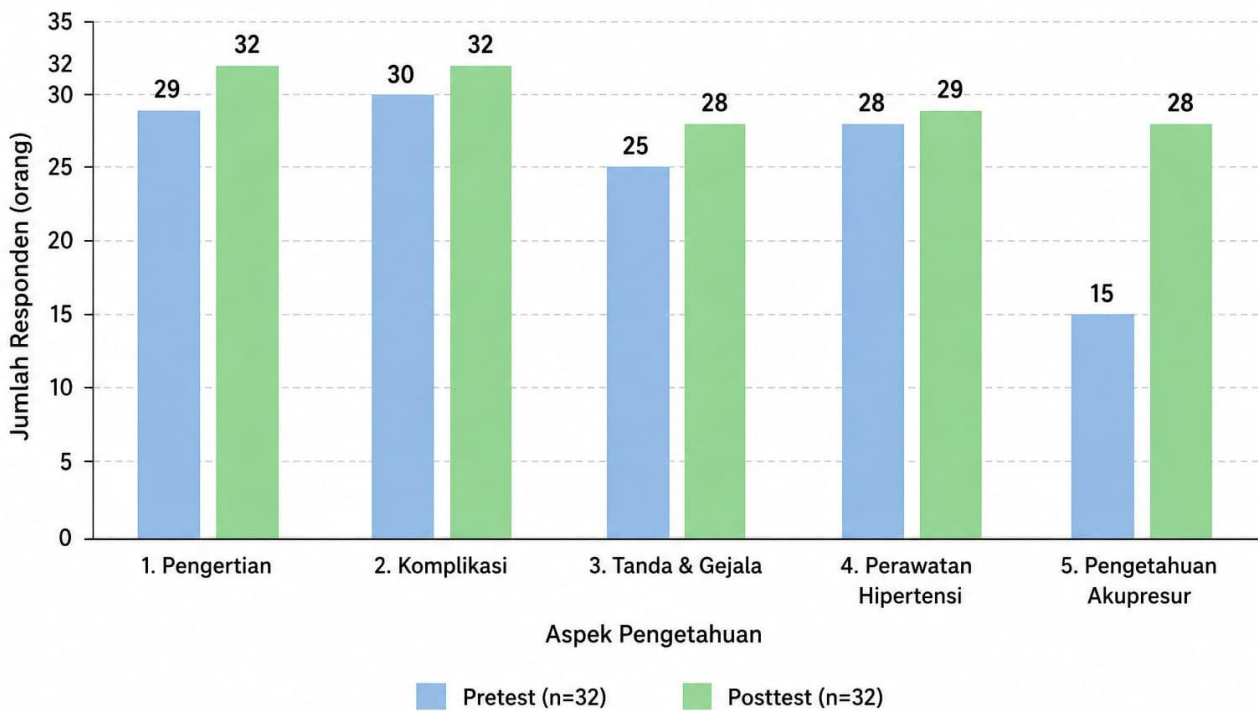
Tahap Pelaksanaan

- 1** Pastikan berada pada posisi nyaman, baik duduk maupun berbaring rileks
- 2** Selanjutnya, lakukan penekanan menggunakan ibu jari atau jari telunjuk dengan tekanan sedang dan gerakan memutar perlahan selama kurang lebih 1-3 menit pada setiap titik. Titik LI4 terletak di antara ibu jari dan telunjuk tangan, dilakukan penekanan beberapa menit untuk membantu relaksasi dan memperlancar sirkulasi
- 3** Titik PC6 berada pada bagian dalam pergelangan tangan sekitar tiga jari dari lipatan pergelangan, dipijat selama sekitar satu menit
- 4** Titik GB20 terletak di bagian belakang leher pada cekungan bawah tulang tengkorak, diberikan tekanan sedang selama satu menit untuk meredakan ketegangan
- 5** Titik LV3 berada di sela antara ibu jari kaki dan jari kedua kaki, dilakukan pemijatan selama kurang lebih satu menit
- 6** Selain itu, titik ST36 yang berada sekitar empat jari di bawah tempurung lutut bagian luar tungkai juga diberikan stimulasi untuk meningkatkan keseimbangan energi tubuh dan memperbaiki respon fisiologis terhadap stres
- 7** Selama pelaksanaan, dianjurkan bernapas perlahan dan teratur agar efek relaksasi lebih optimal
- 8** Setelah seluruh rangkaian selesai, lakukan evaluasi tekanan darah sebelum dan sesudah tindakan untuk melihat perubahan yang terjadi

Gambar 5. Leaflet Terapi Komplementer pada Hipertensi

Selain penyampaian materi, dilakukan pula demonstrasi dan penanganan ditempat pijat akupresur maka peserta mampu menangkap teknik yang benar dan mampu menerapkannya secara mandiri. Dalam pelaksanaan yang dilakukan, para peserta tampak memberikan tingginya antusiasisme. Hal tersebut dapat diamati dari keterlibatan aktif peserta dalam mengikuti sesi edukasi, memperhatikan demonstrasi yang diberikan, serta mengajukan berbagai pertanyaan terkait hipertensi dan terapi akupresur. Interaksi yang terjalin selama kegiatan menunjukkan adanya minat dan keinginan peserta untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan dalam mengelola hipertensi.

Untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan, dilakukan pengukuran pra kegiatan dan pasca kegiatan intervensi dengan pengerjaan pre-test dan post-test. Evaluasi ini ditujukan sebagai pengukuran perubahan peningkatan wawasan peserta setelah memperoleh edukasi kesehatan dan terapi pijat akupresur.



Gambar 6. Hasil Pre Test dan Post Test Pengetahuan

Dari diagram di atas, pada soal pertama mengenai pengertian hipertensi, didapatkan jawaban benar sebanyak 29 responden (90,6%) pada pretest dan meningkat menjadi 32 responden (100%) pada posttest. Pada soal kedua mengenai komplikasi hipertensi, jawaban benar meningkat dari 30 responden (93,8%) menjadi 32 responden (100%). Selanjutnya, pada soal ketiga mengenai tanda dan gejala hipertensi, jawaban benar meningkat dari 25 responden (78,1%) menjadi 28 responden (87,5%), sedangkan pada soal keempat mengenai perawatan hipertensi, meningkat dari 28 responden (87,5%) menjadi 29 responden (90,6%).

Pada soal kelima mengenai pengetahuan akupresur, didapatkan jawaban benar sebanyak 15 responden (46,9%) pada pretest dan meningkat menjadi 28 responden (87,5%) pada posttest. Secara keseluruhan, terdapat peningkatan jumlah jawaban benar pada seluruh soal setelah diberikan edukasi, dengan peningkatan paling besar terdapat pada pengetahuan akupresur.

Peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 6,25 menjadi 8,75 menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mengenai hipertensi ini berjalan dengan efektif. Materi yang disampaikan secara interaktif dikombinasikan dengan demonstrasi langsung pijat akupresur berhasil dipahami dengan baik oleh sebagian besar responden (N=32), sehingga mampu mengubah pemahaman kognitif mereka secara signifikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Istiqomah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan pada pasien hipertensi. Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian Astuti et al. (2020), yang menyatakan bahwa edukasi dengan menggunakan media leaflet efektif dalam meningkatkan pemahaman karena informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami oleh responden.

Metode demonstrasi dalam penyuluhan kesehatan memiliki beberapa keunggulan. Metode ini dapat membantu meningkatkan pemahaman peserta karena materi disampaikan secara langsung melalui kegiatan praktik atau *learning by doing*, sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Selain itu, demonstrasi juga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta karena mereka tidak hanya menerima penjelasan, tetapi juga dapat melihat dan mengikuti secara langsung tindakan yang diperagakan. Metode ini juga mendorong peserta untuk lebih aktif dan terlibat selama proses penyuluhan, sehingga diharapkan dapat mendukung perubahan perilaku kesehatan ke arah yang lebih baik. Metode demonstrasi sangat sesuai digunakan untuk materi yang membutuhkan praktik secara langsung, seperti mencuci tangan, melakukan senam, maupun membuat makanan sehat. Oleh karena itu, metode demonstrasi dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam kegiatan penyuluhan kesehatan (Sari & Madinah, 2021).

Selain itu, dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perubahan kondisi fisiologis peserta. Evaluasi memberikan hasil yang terlihat ada tidaknya pemahaman peserta yang meningkat terkait hipertensi dan manfaat terapi akupresur, serta terdapat kecenderungan penurunan tekanan darah setelah pemberian intervensi. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kegiatan penyaluran pengetahuan kesehatan yang dikombinasikan dengan terapi komplementer pijat akupresur dapat menjadi salah satu upaya yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membantu pengendalian tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Hipertensi Sebelum (Pre) dan Sesudah (Post) Intervensi pada Responden (n=32)

Kategori/Klasifikasi Hipertensi	PRE (n=32)	Pre (%)	Post (n=32)	Post (%)
Normal	1	3.23%	3	9.38%
Elevated	2	6.25%	2	6.45%
Hipertensi tingkat 1	7	22.58%	6	18.75%
Hipertensi tingkat 2	21	65.62%	21	65.62%
Total	32	100.00%	32	100.00%

Sebelum dilakukan intervensi, mayoritas responden berada pada kategori hipertensi tingkat 2, yaitu sebanyak 21 orang (65,62%), sedangkan kategori hipertensi tingkat 1 sebanyak 7 orang (22,58%), elevated sebanyak 2 orang (6,25%), dan normal sebanyak 1 orang (3,23%). Setelah dilakukan intervensi, jumlah responden dengan kategori normal meningkat menjadi 3 orang (9,38%), sedangkan kategori hipertensi tingkat 1 menurun menjadi 6 orang (18,75%). Sementara itu, jumlah responden pada kategori hipertensi tingkat 2 tetap sebanyak 21 orang (65,62%). Hal ini menunjukkan adanya perubahan distribusi kategori tekanan darah pada sebagian responden setelah diberikan intervensi.

Berdasarkan dari hasil pengukuran, tekanan darah peserta menunjukkan kecenderungan menurun setelah dilakukan terapi akupresur. Efek tersebut diduga berkaitan dengan rangsangan pada titik-titik akupresur yang mampu meningkatkan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi), sehingga sirkulasi darah menjadi lebih optimal. Akupresur merupakan terapi yang dilakukan dengan memberikan tekanan atau stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh menggunakan jari. Stimulasi pada titik akupresur dapat merangsang pelepasan endorfin yang memberikan efek relaksasi dan membantu menurunkan respons saraf simpatis sehingga berpotensi membantu mengendalikan tekanan darah (Suwarni et al., 2021). Efektivitas akupresur dalam membantu menurunkan tekanan darah telah dilaporkan dalam beberapa penelitian. Saputra et al. (2023) menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur pada penderita hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 164,25 mmHg menjadi 143,85 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 100 mmHg menjadi 90 mmHg, dengan hasil uji statistik menunjukkan $p=0,000$ pada tekanan sistolik dan $p=0,025$ pada tekanan diastolik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa akupresur berpotensi digunakan sebagai salah satu terapi komplementer dalam pengendalian tekanan darah.

Penggunaan akupresur sebagai terapi komplementer juga didukung oleh Rahayu dan Sucipto (2023), yang menemukan bahwa kombinasi akupresur dan relaksasi autogenik memberikan pengaruh terhadap tekanan darah dan tingkat nyeri pada penderita hipertensi. Penelitian tersebut menggunakan desain quasi experiment dengan kelompok eksperimen dan kontrol, serta memperoleh nilai signifikansi $p=0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis dan komplementer dapat menjadi bagian dari upaya pengelolaan hipertensi. Selain berpengaruh terhadap tekanan darah, akupresur juga dilaporkan memberikan manfaat terhadap keluhan yang menyertai hipertensi. Pramiyanti et al. (2024) menemukan bahwa pemberian akupresur pada 32 pasien hipertensi dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik dari 168,75 mmHg menjadi 139,69 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 101,88 mmHg menjadi 76,09 mmHg. Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya penurunan keluhan nyeri kepala setelah intervensi dengan nilai $p=0,001$. Dengan demikian, akupresur dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan sebagai terapi komplementer dalam pengendalian hipertensi.

Berdasarkan hasil evaluasi, pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan terapi akupresur mengalami peningkatan setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan. Hasil tersebut didukung oleh penggunaan metode pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif peserta melalui penyampaian materi secara interaktif serta demonstrasi praktik secara langsung. Pendekatan

tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk belajar melalui pengalaman (learning by doing), sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diingat. Selain memperkuat pemahaman, praktik demonstrasi juga meningkatkan kemampuan peserta dalam menerapkan teknik akupresur secara mandiri. Di sisi lain, hasil pengukuran tekanan darah memperlihatkan adanya kecenderungan penurunan setelah intervensi diberikan. Kondisi ini diduga berhubungan dengan efek fisiologis akupresur yang mampu merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatis, menghasilkan relaksasi, menekan respons stres, memperbaiki sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan pada pembuluh darah, sehingga membantu menjaga tekanan darah tetap lebih terkendali.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berlangsung dengan baik dan mendapat sambutan yang positif dari seluruh peserta. Kegiatan ini terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta mengenai pengelolaan hipertensi melalui terapi komplementer pijat akupresur. Antusiasme yang tinggi selama penyampaian materi, sesi diskusi, hingga praktik menunjukkan keterlibatan aktif peserta, sehingga program ini diharapkan dapat memberikan manfaat berkelanjutan dalam mendorong perilaku hidup sehat masyarakat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi, mulai dari faktor risiko, pencegahan, komplikasi, hingga pengendalian tekanan darah melalui terapi komplementer berupa pijat akupresur. Selain memberikan tambahan pengetahuan, kegiatan ini juga membekali peserta dengan keterampilan untuk mempraktikkan teknik akupresur secara mandiri sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Antusiasme yang tinggi selama penyampaian materi, sesi diskusi, tanya jawab, dan praktik menunjukkan keterlibatan aktif peserta serta mengindikasikan bahwa program ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran dan mendorong perilaku hidup sehat pada masyarakat, khususnya dalam pengelolaan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penghargaan dan terima kasih disampaikan kepada UPTD Puskesmas Lepas beserta seluruh staf, Kantor Desa Bahalayung, serta para kader desa atas izin, dukungan, kerja sama, dan fasilitas yang diberikan selama kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berlangsung. Apresiasi juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang selalu menyalurkan arahan, saran, dan bimbingan dalam proses penyusunan jurnal ini. Ucapan terima kasih turut diberikan kepada rekan-rekan mahasiswa Profesi Ners atas kerja sama dan kontribusinya selama pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh masyarakat Desa Bahalayung yang telah berpartisipasi secara aktif sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik, tertib, dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

REFERENSI

- Agustina, A. *et al.* (2025) "Pengaruh Terapi Senam dan Pendidikan Kesehatan Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Warga dengan Hipertensi," 14, pp. 39–45. Available at: <https://doi.org/10.31983/jkm.v15i1.14418>.
- Cahyo, I. (2021) "Kombinasi Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi □ e Combination of Deep Breathing Relaxation with Acupressure Terapy in Reducing Blood Pressure of Hypertension Patients," pp. 29–38.
- Chandra, I., Musmuliadin and Affan, M. (2026) *Terapi Keperawatan Komplementer*. Edited by M. Nasrudin. Jawa Tengah: Nasya Expanding Management.
- Kementerian Kesehatan (2021) *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa*.
- Libertyani, T.R., Hardika, B.D. and Pranata, L. (2026) "Penerapan Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi," 3, pp. 192–200. Available at: <https://doi.org/10.62383/quwell.v3i1.2919>.

- Ningsih, D.I. *et al.* (2025) "PENERAPAN AKUPRESURE SEBAGAI PENDEKATAN NON FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA , DESA TUNGGUL PAWENANG," 3(6).
- Tangka, E., Harry, B. and Situmorang, L. (2026) "Pengaruh Terapi Akupresur Li 4 (Hegu) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Komunitas Lansia Kelurahan Kawatuna," 4(3), pp. 21044–21051. Available at: <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5378>.
- World Health Organization (2025) *Hypertension*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Sukmadi, A., Alifariki, L.O., Arfini Kasman A, I.M. and Siagian, H.J. (2021) "Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi," *Jurnal Kesehatan*, 9(2), pp. 109–114. Available at: <https://doi.org/10.25047/jkes.v9i2.224>.
- Suwarini, N.M., Sukmandari, N.M.A. and Wulandari, M.R.S. (2021) "Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kediri I Tabanan," *Jurnal Surya Medika*, 7(1), pp. 243–247. Available at: <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i1.2181>.
- Saputra, A., Pebriani, S.H., Tafdhila, T. and Syafe'i, A. (2023) "Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi," *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), pp. 80–87. Available at: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7665>.
- Rahayu, S. and Sucipto, A. (2023) "Pengaruh Akupresur dan Relaksasi Autogenik terhadap Tekanan Darah dan Tingkat Nyeri Penderita Hipertensi," *Journal of Nursing and Health*, 8(4), pp. 459–470. Available at: <https://doi.org/10.52488/jnh.v8i4.315>.
- Pramiyanti, N.P.O., Putra, P.W.K. and Wulandari, N.P.D. (2024) "Pengaruh Akupresur terhadap Nyeri Kepala dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Ari Canti Gianyar," *Bali Health Published Journal*, 6(1), pp. 53–71. Available at: <https://doi.org/10.47859/bhpj.v6i1.480>.
- Suparjo, Mulyadi, A. and Supriyo (2024) "Efektifitas Intervensi Akupresure terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi," *Juru Rawat: Jurnal Update Keperawatan*, 4(2), pp. 55–58. Available at: <https://doi.org/10.31983/juk.v4i2.12491>.
- Wardana, H., Tamara, H.A., Cristina, P.A. and Masnina, R. (2026) "Efektivitas Terapi Akupresur terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: A Literature Review," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 14(1). Available at: <https://doi.org/10.36085/jkmb.v14i1.10308>
- World Health Organization (2025) *Hypertension*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Agustina, A. *et al.* (2025) "Pengaruh Terapi Senam dan Pendidikan Kesehatan Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Warga dengan Hipertensi," 14, pp. 39–45. Available at: <https://doi.org/10.31983/jkm.v15i1.14418>.
- Cahyo, I. (2021) "Kombinasi Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi □ e Combination of Deep Breathing Relaxation with Acupressure □ erapy in Reducing Blood Pressure of Hypertension Patients," pp. 29–38.
- Chandra, I., Musmuliadin and Affan, M. (2026) *Terapi Keperawatan Komplementer*. Edited by M. Nasrudin. Jawa Tengah: Nasya Expanding Management.
- Kementerian Kesehatan (2021) *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa*.
- Libertyani, T.R., Hardika, B.D. and Pranata, L. (2026) "Penerapan Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi," 3, pp. 192–200. Available at: <https://doi.org/10.62383/quwell.v3i1.2919>.
- Ningsih, D.I. *et al.* (2025) "PENERAPAN AKUPRESURE SEBAGAI PENDEKATAN NON FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA , DESA TUNGGUL PAWENANG," 3(6).
- Tangka, E., Harry, B. and Situmorang, L. (2026) "Pengaruh Terapi Akupresur Li 4 (Hegu) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Komunitas Lansia Kelurahan Kawatuna," 4(3), pp. 21044–21051. Available at: <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5378>.
- World Health Organization (2025) *Hypertension*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.