

# Optimalisasi Akupresur Pada Hipertensi: Upaya Promotif dan Preventif Kesehatan Jamaah Haji Dan Umroh

<sup>1)</sup>Affiah Noer\*, <sup>2)</sup>Alfian Silvia Krisnasari, <sup>3)</sup>Niken Putri Eka Sarasपुरi, <sup>4)</sup>Fatimah Hasna Karima, <sup>5)</sup>Suharti, <sup>6)</sup>Luthfi Ramadhani

<sup>1,2,3,4,5,6)</sup>Fakultas Kesehatan & Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Karanganyar  
Email Corresponding: [Afifahnoer97@gmail.com](mailto:Afifahnoer97@gmail.com)

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<b>Kata Kunci:</b> Pengabdian Masyarakat Hipertensi Akupresur Jamaah Haji dan Umroh	Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang banyak dialami oleh lansia, termasuk sebagian anggota calon jamaah haji dan umroh ini. beberapa faktor yang dapat menjadi pemicunya adalah pola hidup, keturunan, dan stress yang berlebih. Akupresur merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri, mudah, dan aman untuk membantu mengatasi gejala hipertensi. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan teknik akupresur mandiri kepada calon jamaah haji dan umroh sebagai bentuk upaya preventif dalam pengelolaan tekanan darah. Sasaran edukasi adalah peserta calon jamaah haji dan umroh berjumlah 30 orang. Metode kegiatan terdiri dari sosialisasi, demonstrasi teknik akupresur, serta evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur tekanan darah. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pengetahuan peserta dari rata-rata dari skor 50 menjadi 90, yang mengindikasikan peningkatan signifikan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Kesimpulannya, edukasi akupresur berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan jamaah dalam menjaga kesehatan. Diperlukan replikasi program serupa pada kelompok masyarakat lain guna memperluas dampak pemberdayaan kesehatan berbasis terapi komplementer.
<b>Keywords:</b> Community service Hypertension Acupressure Hajj and Umroh	<b>ABSTRACT</b>  Hypertension is a common condition among the elderly, including some of these prospective Hajj and Umrah pilgrims. Several factors that can trigger it include lifestyle, heredity, and excessive stress. Acupressure is a non-pharmacological therapy that can be performed independently, easily, and safely to help overcome the symptoms of hypertension. This community service program aims to provide education and training in self-administered acupressure techniques to prospective Hajj and Umrah pilgrims as a preventive measure in managing blood pressure. The educational program targets 30 prospective Hajj and Umrah pilgrims. The activity method consists of socialization, demonstration of acupressure techniques, and pre- and post-test evaluations to measure blood pressure. The evaluation results showed an increase in participants' knowledge scores from an average of 50 to 90, indicating a significant increase in participants' understanding of the material presented. In conclusion, community-based acupressure education has proven effective in increasing pilgrims' awareness and skills in maintaining health. Replication of similar programs in other community groups is needed to expand the impact of complementary therapy-based health empowerment.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## I. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit yang menjadi salah satu penyebab kematian terbesar di dunia tiap tahunnya dan merupakan faktor risiko ketiga dalam kematian premature (Solikhah et al., 2023). Kondisi ini dikenal sebagai penyakit yang sulit dideteksi atau dikenal dengan istilah pembunuh diam-diam, dan merupakan masalah yang signifikan, baik di Indonesia maupun global (Mariza Elvira & Anggraini, 2019). Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi ketika tekanan darah meningkat dengan sistol lebih dari 140 mmHg dan diastole lebih dari 90 mmHg (Apriliani Waruwu et al., 2024). Salah satu metode untuk mengurangi tekanan darah adalah melalui akupresur, pengembangan terapi pijat yang berakar pada Terapi akupunktur

(Apriliani Waruwu et al., 2024). Pengelolaan hipertensi harus dilakukan secara cermat dan efisien. Penanganannya bisa dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis (Ni'am et al., 2022)

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif dan aman adalah akupresur teknik stimulasi titik-titik tubuh tanpa menggunakan jarum yang berakar dari konsep akupunktur (Rahman et al., 2024). Intervensi ini telah direkomendasikan oleh WHO dan Kementerian Kesehatan RI sebagai bentuk pengobatan komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri untuk meningkatkan kualitas hidup Masyarakat. Faktor pemicu hipertensi mencakup usia lanjut, obesitas, stres psikologis, kebiasaan merokok, faktor keturunan, serta pola makan yang tidak sehat (Ainurrafiq & Risnah, 2024). Beberapa pasien yang mengalami hipertensi sering kali menunjukkan gejala seperti sakit kepala parah, penglihatan yang kabur, telinga berdenging, kebingungan, irama jantung yang tidak teratur, nyeri di dada, pusing, lelah, kesulitan bernapas, rasa cemas, mual atau muntah, mimisan, adanya darah dalam urin (hematuria), pembesaran vena jugularis, dan penurunan kesadaran (Kamelia et al., 2021). Komplikasi akibat hipertensi mencakup stroke trombolitik dan hemoragik, retinopati, serangan jantung, gagal jantung, proteinuria, gagal ginjal, serta penyakit vaskular aterosklerotik (Majid & Rini, 2016). Salah satu komplikasi paling serius adalah kematian akibat penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah di otak (Majid & Rini, 2016)

Namun demikian, masih terdapat kesenjangan (gap) antara potensi pemanfaatan akupresur sebagai terapi mandiri dengan tingkat pengetahuan, pemahaman, dan praktik akupresur di masyarakat umum, khususnya pada kelompok calon jamaah haji dan umroh lansia (Karima et al., 2023). Berdasarkan hasil observasi awal dan studi literatur, sebagian besar edukasi kesehatan kepada calon jamaah haji dan umroh masih berfokus pada aspek medis umum seperti manajemen penyakit kronis secara farmakologis, sedangkan intervensi nonfarmakologis berbasis terapi tradisional seperti akupresur belum banyak dikenalkan secara sistematis dalam bentuk edukasi terpadu (Kamelia et al., 2021). Terapi akupunktur merupakan salah satu terapi medis tertua yang sudah ada sejak 2.500 tahun SM. Berbagai masalah kesehatan dapat diatasi dengan akupunktur termasuk berbagai kasus nyeri seperti osteoarthritis, nyeri pinggang, nyeri pergelangan tangan bahkan autoimun. (Noer et al., 2021)

Maka, pendekatan yang dapat dilakukan dalam membantu mengatasi permasalahan Kesehatan khususnya hipertensi serta menjaganya supaya tetap bugar sebelum keberangkatan adalah dengan edukasi holistik (Aminuddin et al., 2020). Terapi alternatif yang dapat digunakan yaitu akupunktur bersama terapis profesional dan akupresur yang dapat dilakukan secara mandiri baik sebelum dan pada saat melakukan ibadah haji dan umroh (Bustan et al., 2025). Akupresur sendiri merupakan teknik merangsang energi pada titik -titik tertentu tanpa menggunakan jarum. Teknik ini aman dipraktikkan secara mandiri dan disarankan baik WHO maupun kemenkes guna meningkatkan kesehatan masyarakat secara mandiri (Rahayu et al., 2023). Dengan demikian, program pengabdian masyarakat ini hadir sebagai kontribusi baru dengan mengintegrasikan edukasi kesehatan berbasis akupresur secara langsung kepada calon jamaah haji dan umroh, melalui pendekatan praktis yang mudah diterapkan secara mandiri. Selain meningkatkan literasi kesehatan, kegiatan ini bertujuan untuk membekali jamaah dengan keterampilan akupresur guna menjaga tekanan darah tetap stabil selama menjalankan ibadah. Harapannya, jamaah dapat melaksanakan ibadah dengan nyaman, aman, dan optimal.

Kegiatan ini menjadi bagian dari kontribusi civitas akademika Universitas Muhammadiyah Karanganyar dalam mendukung program promotif dan preventif berbasis kearifan lokal dan terapi komplementer, sesuai dengan visi pembangunan kesehatan nasional yang holistik.

Program terpadu pengabdian masyarakat ini memberikan tujuan untuk edukasi mengenai pelayanan akupresur bagi calon jamaah haji dan umroh dalam mengurangi gejala hipertensi yang mungkin dialami dari Sebagian banyak anggota calon jamaah haji dan umroh, terutama yang telah lansia. Melalui kegiatan ini diharapkan jamaah dapat menjalankan ibadah dengan nyaman dan optimal. Melalui kegiatan ini kami civitas akademika Universitas Muhammadiyah Karanganyar ingin memberikan edukasi mengenai akupresur bagi jamaah haji dan umroh.

## II. MASALAH

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak dialami oleh kelompok lanjut usia, termasuk di antaranya calon jamaah haji dan umroh. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, hipertensi adalah salah satu penyakit terbanyak yang diderita oleh jamaah lansia saat menunaikan ibadah haji. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa mayoritas jamaah haji Indonesia berada pada kelompok usia di

atas 50 tahun, yang secara fisiologis lebih rentan terhadap peningkatan tekanan darah karena penurunan elastisitas pembuluh darah, gangguan metabolisme, serta penurunan daya tahan tubuh.

Dalam konteks pelaksanaan ibadah haji dan umroh, kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan karena kegiatan ibadah yang padat dan memerlukan stamina tinggi. Jamaah dihadapkan pada perubahan iklim yang ekstrem, aktivitas fisik yang meningkat, serta kondisi psikologis yang dapat menimbulkan stres. Semua faktor tersebut berpotensi menjadi pemicu lonjakan tekanan darah yang dapat memicu krisis hipertensi maupun komplikasi kardiovaskular akut seperti stroke dan serangan jantung.

Berdasarkan wawancara dengan calon jamaah haji dan umroh ini maka perlu menyusun dan mengimplementasikan program edukasi dan pelatihan akupresur bagi calon jamaah haji dan umrah secara sistematis dan aplikatif, agar mereka mampu mengelola tekanan darah secara mandiri dan menjalankan ibadah dengan aman dan optimal.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat

### III. METODE

Pendekatan yang diterapkan dalam program pengabdian masyarakat ini melibatkan penyuluhan, yang mencakup presentasi, sesi tanya jawab, dan diskusi, selain itu juga pelatihan atau demonstrasi tentang penerapan akupresur untuk mengatasi hipertensi pada jamaah haji dan umroh di The Park Mall. Dalam pelaksanaannya, peserta didorong untuk aktif berpartisipasi dari awal hingga akhir acara (pendekatan partisipatif). Program pengabdian ini mencakup sosialisasi atau edukasi, pelatihan, serta serangkaian anjuran untuk menjaga gaya hidup sehat. Edukasi diawali dengan pengukuran tekanan darah seluruh peserta menggunakan tensimeter atau *sphygmomanometer*. Pengukuran tensi dilakukan 2 kali sebelum penyuluhan dan setelah praktik akupresur di sesi akhir. Kegiatan juga menggunakan alat bantu seperti laptop, LCD, phantom titik akupunktur dan proyektor screen. Rincian kegiatan ini dapat dilihat dalam tabel 1. Selain itu, acara ini dilengkapi dengan pre-test dan post-test sederhana untuk mengevaluasi pengetahuan peserta sebelum dan sesudah menerima informasi tentang hipertensi.

Tabel 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	Kegiatan	Target
1.	<b>Persiapan Target</b> a. Survey tempat dengan mengunjungi The Park Mall b. Permohonan izin kepada pihak Mall dan Pengurus Jamaah Haji dan Umroh c. Persiapan materi dalam kegiatan	Mendapat izin untuk melakukan pengabdian di The Park Mall Solobaru.
2.	<b>Pelaksanaan</b> Aktivitas Sosialisasi atau edukasi bertujuan untuk memberikan wawasan serta pengetahuan kepada calon jamaah Haji dan Umroh mengenai aspek berikut: a. Definisi hipertensi b. Faktor penyebab hipertensi c. Tanda dan gejala yang mungkin muncul d. Tata cara penanganan	Peningkatan pengetahuan dan wawasan jamaah haji dan umroh tentang akupresur, terutama dalam menangani hipertensi, sangat diperlukan.

	e. Pengertian akupresur f. Akupresur diterapkan sebagai metode untuk meredakan gejala hipertensi.	
3.	<b>Pelatihan</b> - Melaksanakan praktik akupresur secara bersamaan dengan menekan titik-titik akupunktur memakai jari secara efektif dapat mengurangi gejala hipertensi. - Menyediakan rangkaian edukasi kesehatan dengan tujuan mengajak audiens menyadari betapa pentingnya menjaga gaya hidup sehat.	Mampu melakukan akupresur sendiri bila mengalami beberapa tanda terkait dengan tekanan darah tinggi.  Menciptakan kehidupan sehat untuk setiap peserta jamaah haji dan umroh serta menjaga kesehatan selama ibadah berlangsung.
4.	<b>Diskusi dan Tanya Jawab</b> Di penghujung sesi setelah penyampaian materi, antusiasme audiens terlihat cukup tinggi dengan diadakannya sesi tanya jawab.	Bertambahnya informasi dan pandangan mengenai materi yang telah dibahas

Berdasarkan peta titik akupresur di tubuh, peneliti dalam kegiatan ini memilih beberapa titik yang biasa efektif untuk mengurangi gejala hipertensi, yaitu titik distal yang terletak di tangan, kepala, dan kaki. Titik-titik tersebut adalah LI 4 Hegu, ST 36 Zusanli, GV 20 Baihui, KI 3 Taixi, PC 6 Neiguan (Eka Sarasputri et al., 2022). Pada penelitian yang dilakukan (Wijayanti et al., 2023) adalah penelitian mengenai Efektifitas terapi pada kasus hipertensi menggunakan titik SP 6 Sanyinjiao, ST 36 Zusanli, Li 11 Quchi dan LV 3 Taichong dengan menggunakan stimulasi tambahan elektrostimulator dengan subjek penelitian sebanyak 25 orang. Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa penggunaan titik general efektif untuk penurunan rata-rata tekanan sistole dari 140 mmHg menjadi 130 mmHg.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut (Rahman et al., 2024), hipertensi adalah penyakit tidak menular yang paling sering terdiagnosa di fasilitas kesehatan, dengan jumlah kasus mencapai 185.857. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada orang berusia 18 tahun ke atas adalah 34,1%, dengan jumlah penderita tertinggi berada di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%. Prevalensi hipertensi cenderung lebih tinggi pada wanita dibandingkan dengan pria, dan lebih banyak ditemukan di area urban dibandingkan dengan pedesaan. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 15-24 tahun adalah 13,2%; untuk usia 25-34 tahun adalah 20,1%; kelompok umur 35-44 tahun mencapai 31,6%; usia 45-54 tahun 45,3%; usia 55-64 tahun 55,2%; pada usia 65-74 tahun mencapai 63,2%; sedangkan di atas 75 tahun adalah 69,5%. Dengan prevalensi yang begitu tinggi, jumlah kasus hipertensi yang tidak terdiagnosa bisa sangat tinggi (Ainurrafiq & Risnah, 2024).

Temuan ini sejalan dengan Paley, (2020) yang menyatakan bahwa stimulasi titik akupresur mampu meningkatkan produksi endorfin dan menurunkan respons stres yang berkaitan dengan peningkatan tekanan darah. Selain itu penelitian yang dilakukan (Mehta et al., 2017) juga menguatkan bahwa akupresur berperan dalam meningkatkan keseimbangan energi (Qi) dalam tubuh, yang mendukung kestabilan tekanan darah terutama pada kelompok usia lanjut.

Disamping itu, rangsangan akupresur dipercaya mampu meningkatkan aliran energi atau Qi pada tubuh, sejalan dengan prinsip ilmu pengobatan tradisional China (TCM) (Mehta et al., 2017). Titik yang bisa dilakukan penekanan adalah titik general seperti LI 4 Hegu, SP 6 Sanyinjiao, KI 3 Taixi, LV 3 Taichong, ST36 Zusanli (Wijayanti et al., 2023).

Pada penelitian yang dilakukan (Wijayanti et al., 2023) adalah penelitian mengenai Efektifitas terapi pada kasus hipertensi menggunakan titik SP 6 Sanyinjiao, ST 36 Zusanli, Li 11 Quchi dan LV 3 Taichong dengan menggunakan stimulasi tambahan elektrostimulator dengan subjek penelitian sebanyak 25 orang. Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa penggunaan titik general efektif untuk penurunan rata-rata tekanan sistole dari 140 mmHg menjadi 130 mmHg.



Gambar 2. Titik Akupresur LI 4, ST 36, GV 20, SP 6, KI 3, PC 6

Program pengabdian masyarakat ini disosialisasikan sebagai bentuk kontribusi akademik dalam memberikan edukasi dan keterampilan praktis kepada masyarakat, khususnya calon jamaah haji dan umroh. Jamaah haji dan umroh merupakan kelompok masyarakat yang memiliki potensi mengalami berbagai gangguan kesehatan selama menjalankan ibadah, salah satunya adalah hipertensi. Perjalanan panjang, perubahan cuaca, perbedaan pola makan, serta aktivitas fisik yang meningkat dapat menjadi faktor pemicu munculnya gejala hipertensi selama pelaksanaan ibadah.

Sosialisasi yang dilakukan dalam kegiatan ini memberikan pengetahuan dasar mengenai permasalahan umum yang sering dialami oleh jamaah haji dan umroh, salah satunya hipertensi. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman mengenai konsep dasar akupunktur dan akupresur, titik-titik akupunktur yang berkaitan dengan penanganan hipertensi, serta teknik akupresur mandiri yang dapat diterapkan dengan mudah dan aman. Sosialisasi ini penting agar jamaah memiliki bekal pengetahuan mengenai upaya pencegahan dan penanganan dini terhadap keluhan hipertensi secara nonfarmakologis.



Gambar 3. Kegiatan Sosialisasi Akupressure untuk Hipertensi pada calon jamaah Haji dan Umroh





Gambar 4. Foto Kegiatan Tanya Jawab Sosialisasi Akupresur untuk Hipertensi pada calon jamaah Haji dan Umroh

Kegiatan dilakukan di Lobby Utama The Park Mall yang dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 25 November 2024 dimulai pada pukul 09.00 WIB sampai dengan jam 11.00 WIB dan dihadiri 25 orang. Rangkaian kegiatan dimulai penyampaian materi, pelatihan, dan selanjutnya sesi tanya jawab dan diskusi. Program pengabdian masyarakat kepada calon jamaah haji dan umroh ini merupakan langkah strategis untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan kepada masyarakat dalam menangani gejala hipertensi secara mandiri.

Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan praktik akupresur bersama-sama, di mana para peserta diarahkan untuk melakukan penekanan pada titik-titik akupresur yang menurut teori dan penelitian dapat membantu mengatasi gejala hipertensi. Dengan adanya praktik langsung ini, jamaah diharapkan mampu menerapkan teknik akupresur secara mandiri apabila mengalami keluhan kesehatan selama menjalankan ibadah. Pelatihan ini menjadi penting mengingat sebagian besar jamaah belum memiliki pengalaman atau pengetahuan mengenai akupresur sebelumnya. Selain memberikan materi terkait akupresur, pesan-pesan tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat secara fisik maupun spiritual juga disampaikan. Hal ini sejalan dengan tujuan utama dari kegiatan ini, yakni menciptakan jamaah haji dan umroh yang selain sehat secara fisik, juga siap menunaikan ibadah dengan maksimal dan berhasil memperoleh predikat mabrur. Selama pelaksanaan program, antusiasme peserta cukup tinggi. Partisipasi mitra tour and travel memberikan kontribusi yang sangat besar dalam mendukung kelancaran kegiatan, mulai dari penyediaan tempat, fasilitas, hingga keterlibatan langsung dalam mengatur pelaksanaan. Evaluasi dilakukan di akhir kegiatan untuk menilai efektivitas program dan mengidentifikasi kendala-kendala yang dihadapi.

Kegiatan penyuluhan dan edukasi di The Park Mall terbukti memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap peningkatan pengetahuan jamaah haji dan umroh mengenai penggunaan aplikasi akupresur untuk hipertensi, serta penurunan tekanan darah yang hampir signifikan. Dari hasil penyuluhan, diketahui bahwa mayoritas peserta belum memahami istilah, penyebab, gejala, penanganan, dan manfaat akupresur dalam mengatasi gejala hipertensi. Namun, setelah diberikan edukasi, pelatihan, serta sesi diskusi tanya jawab, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan. Ini membuktikan bahwa pendekatan tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta. Rata-rata skor pre-test sebelum edukasi adalah 50. Setelah diberikan edukasi, pelatihan, dan sesi tanya jawab, rata-rata skor post-test meningkat menjadi 90. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mereka menerima materi tentang penggunaan akupresur untuk menangani hipertensi. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan akupresur dan setelah dilakukan akupresur juga menurun secara signifikan, beberapa peserta mengukur tekanan darah sebelum dilakukan akupresur rata-rata di angka systole 140 mmhg dan diastole 90 mmhg, namun setelah demo pengaplikasian akupresur tekanan darah berkurang menjadi 120/70 mmhg.

Tabel 2. Evaluasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	Kegiatan	Target	Pengetahuan sebelum dilakukan edukasi	Pengetahuan setelah dilakukan edukasi
1.	Edukasi	Peningkatan pengetahuan terkait akupresur untuk mengurangi hipertensi	Nilai pengetahuan peserta sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan adalah 50	Nilai pengetahuan sesudah dilakukan kegiatan adalah 90

2.	Pelatihan	Mampu mengaplikasikan akupresur secara mandiri apabila mengalami hipertensi	Peserta belum mengetahui cara aplikasi akupresur untuk mengurangi hipertensi	Peserta mengetahui dan paham cara aplikasi akupresur yang benar untuk mengurangi hipertensi
3.	Diskusi Tanya Jawab	Peningkatan wawasan, dan minat terhadap pemanfaatan akupresur untuk mengurangi hipertensi	Peserta belum memahami tentang pemanfaatan akupresur secara mandiri	Peserta memahami tentang pemanfaatan akupresur secara mandiri

## V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi dan pelatihan akupresur bagi calon jamaah haji dan umrah telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan serta keterampilan peserta dalam pengelolaan hipertensi secara mandiri. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan nilai pengetahuan peserta dari rata-rata 50 pada pre-test menjadi 90 pada post-test setelah pelatihan, yang mencerminkan efektivitas metode edukasi yang diterapkan. Tingginya antusiasme peserta dan dukungan dari mitra tour and travel turut berkontribusi pada kelancaran pelaksanaan program.

Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis keterampilan praktis seperti akupresur dapat menjadi salah satu strategi pemberdayaan kesehatan masyarakat yang efektif, khususnya dalam konteks kelompok berisiko tinggi seperti jamaah lansia. Oleh karena itu, ke depan diperlukan pengembangan model serupa yang dapat diadaptasi dan direplikasi di kelompok masyarakat lainnya. Keterlibatan aktif tenaga kesehatan lintas sektor juga diharapkan dapat memperluas jangkauan program edukasi dan membentuk masyarakat yang lebih sadar, mandiri, dan partisipatif dalam menjaga kesehatannya secara preventif dan holistik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, & Risnah. (2024). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(5), 1094–1100. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i5.4995>
- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Apriliani Waruwu, R., Mahyunita, S., Tanjung, D., Magister Ilmu Keperawatan, P., Keperawatan, F., & Sumatera Utara, U. (2024). Evidence Based Practic Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi: a Systematic Review. *Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id*, 5(2), 4659–4667. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/28375>
- Bustan, S. M., Marisha, M., Fitriani, E., Widyaprastuti, H., Wanudyo, T., Ratnasari, D., Agustin, O., Juventia, S., Chiara, P., & R, S. S. A. (2025). *Peran Akupresur Pada ibadah Haji : Tinjauan Pustaka*. 5, 6977–6983.
- Eka Sarasपुरi, N. P., Tamtomo, D., & Murti, B. (2022). Effectiveness of Acupuncture Therapy to Reduce Pain in Patients with Upper Trapezius Myofascial Pain Syndrome: A Meta-Analysis. *Indonesian Journal of Medicine*, 7(3), 326–336. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2022.07.03.09>
- Kamelia, N. D., Dwi Ariyani, A., Program, M., S1, S., Stikes Banyuwangi, K., & Program, D. (2021). Terapi Akupresure pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Nursing Information Journal*, 1(1), 18–24.
- Karima, F. H., Demartoto, A., & Murti, B. (2023). Effects of Social Support, Perceived Threat, and Witnessing Death on the Risk of Post-Traumatic Stress Disorder: Meta-Analysis. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 8(3), 396–409. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2023.08.03.10>
- Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2016). Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 79–86. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i1.11>
- Mariza Elvira, & Anggraini, N. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi*. 8(1), 78–89.
- Mehta, P., Dhapte, V., Kadam, S., & Dhapte, V. (2017). Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(2), 251–263. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.06.004>
- Ni'am, M. A., Khoiriyah, K., & Samiasih, A. (2022). Penerapan Akupresur terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Penderita Hipertensi Di Desa Bermi Kabupaten Demak. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 65. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.10287>
- Noer, A., Rahardjo, S. S., & Prasetya, H. (2021). Meta Analysis the Effect of Acupunctur Therapy and Ultrasound Therapy to Reduce Pain Caused by Carpal Tunnel Syndrome. *Indonesian Journal of Medicine*, 6(4), 399–411. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2021.06.04.06>
- Paley, C. A. (2020). *Acupuncture for the Relief of Chronic Pain : A Synthesis of Systematic Reviews*. 1–48.

- 
- 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(4), 9025–9030.
- Rahman, A., Rahman, H. F., & Khotimah, H. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Murottal Al Qur'an Penurunan Nyeri Hipertensi pada Lansia RSUD Sidoarjo. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 5(2), 222–231. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i2.8313>
- Solikhah, S., Nuraisyah, F., & Oktaviana, A. W. (2023). Edukasi Pemahaman Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 101–105. <https://doi.org/10.47575/apma.v3i2.404>
- Wijayanti, A. E., Setiyawan, D., & Widyaningtyas, R. (2023). Efektifitas Terapi Akupuntur Terhadap Penderita Hipertensi. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 69–75. <https://doi.org/10.32504/sm.v18i1.761>