

	<p>OMNICODE Journal (Omnicompetence Community Development Journal) ISSN. 2809-6177 Volume 5 Issue 1 December 2025 pages: 19-24 UrbanGreen Journal Available online at www.journal.urbangreen.ac.id</p>	
---	---	---

The Effectiveness of Acupressure Therapy and Increasing Knowledge of Hypertension Diet in Anjir Serapat Village Muara 1

Evita S*

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Hendy Gusdiandi

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Khalisah Amalia

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Mira

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Radifan Ihsan

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

*corresponding author: evitaa.s779@gmail.com

Keywords:

Akupresure,
Hypertension,
Hypertension Diet

ABSTRACT

Hypertension is a common health problem and is known as the "silent killer." Non-pharmacological therapy is an increasingly needed alternative, especially since hypertension medications can cause long-term side effects. This study seeks to ascertain the extent to which hypertension patients' blood pressure is impacted by acupressure therapy and a hypertension diet, as well as the community's level of ability in this area. Anjir Serapat Muara 1 Village's 33 hypertensive residents were the subjects of this research. A single-group pretest-posttest design was employed in the quasi-experimental procedure. The results demonstrated that following treatment, 84.4% of individuals saw a reduction in blood pressure. This treatment has been successful in reducing blood pressure in most individuals with hypertension and can be utilised as an additional intervention in the community's hypertension care.

PENDAHULUAN

Tekanan darah sistolik, yaitu tekanan saat jantung menguncup, tekanan darah sistolik >140 mmHg yaitu tekanan saat jantung mengembang, lebih dari 90 mmHg menunjukkan seseorang sedang berisiko mengalami gangguan kesehatan. Setelah diukur beberapa kali, seseorang dikatakan menderita hipertensi. Hipertensi ada dua jenis, yaitu hipertensi primer atau essential serta hipertensi sekunder (Patriyani, 2022)

Salah satu penyebab penyakit kardiovaskular adalah hipertensi, dan penyakit lainnya seperti seperti stroke dan gagal jantung. Menurut data WHO memperkirakan bahwa 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi pada tahun 2025. Hipertensi memengaruhi 25,8% penduduk Indonesia pada tahun 2013, tetapi meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2018. Hal ini menunjukkan bahwa banyak orang yang belum menyadari bahwa mereka menderita hipertensi atau belum menerima pengobatan (Fatmawati et al., 2023)

Dari data yang didapatkan dari kantor desa Anjir Serapat Muara 1 bahwa jumlah seluruh penduduk pada tahun 2024 berjumlah 588 kepala keluarga dengan total seluruh penduduk 1926 jiwa, dan dari data posbindu dan posyandu lansia didapatkan data 115 warga yang menderita hipertensi, yaitu terdiri dari 80 orang usia produktif dan 35 orang lansia.

Hipertensi meningkatkan risiko stroke dan gagal jantung. Menurut WHO, 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi pada tahun 2025. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menemukan bahwa hipertensi di Indonesia meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Hal ini menunjukkan bahwa banyak orang tidak menyadari atau tidak mendapatkan pengobatan untuk hipertensi (Fatmawati et al., 2023)

Manifestasi klinis yang biasa dialami oleh orang yang menderita tekanan darah tinggi antara lain nyeri pada kepala, pusing, kaku pada leher, sesak napas, sulit tidur, otot-otot yang tegang dan kaku pandangan tidak jelas, lemas, serta mudah lelah. Jika hipertensi tidak ditangani sejak lama, dapat menyebabkan masalah yang sangat berbahaya seperti infark miokard, stroke, gagal jantung, kerusakan mata (retinopati hipertensi), dan gagal ginjal kronik (Hasibuan, 2023). Menurut WHO (2020), mengurangi asupan garam, mengonsumsi banyak buah dan sayuran, mengurangi makanan tinggi lemak, tidak merokok, dan berolahraga secara teratur adalah beberapa cara untuk menghindari hipertensi. Terdapat pendekatan farmakologis dan non-farmakologis untuk mengelola hipertensi (Fitria et al., 2025).

Diuretik, penghambat adrenergik, penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE), penghambat angiotensin II, vasodilator, dan obat-obatan lainnya menjadi fokus penelitian di bidang kedokteran yang dikenal sebagai manajemen pengobatan hipertensi. Selain menggunakan obat, ada juga cara pengobatan tanpa obat, yaitu terapi non farmakologis. Terapi ini termasuk dalam tindakan non medis yang mencakup makanan sehat, berolahraga secara teratur, tidak minum alkohol, menghindari stres, memahami informasi kesehatan, berhenti merokok, serta melakukan akupresur. Terapi komplementer, yang juga disebut sebagai CAM atau pengobatan alternatif, adalah gabungan antara pengobatan tradisional dan cara pengobatan modern. Terapi ini sering disebut sebagai pengobatan holistik. Pendapat ini didasarkan pada cara pengobatan yang memperhatikan keseluruhan kondisi seseorang, yaitu menggabungkan pikiran, tubuh, dan jiwa dalam satu fungsi yang seimbang (Komariah et al., 2021). Akupresur adalah suatu metode memijat titik-titik tertentu pada permukaan tubuh yang sesuai dengan titik akupunktur. Anda dapat menggunakan ujung jari, siku, atau benda lembut dan tidak kasar lainnya untuk melakukan pijatan ini (Fitria et al., 2025)

Terapi akupresur berasal dari pengobatan tradisional Tiongkok kuno. Awalnya disebut "Cen Ciu", artinya jarum dan api. Nama ini berasal dari metode pengobatan yang menggunakan jarum dan api atau alat pemanas bernama moksa, yang terbuat dari daun sundamala (*Artemisia vulgaris* L.). Ilmu akupresur sudah ada sejak lebih dari 5000 tahun lalu. Akupresur termasuk dalam bentuk metode penyembuhan yang disebut akupunktur, yaitu cara mengobati dengan menyuntikkan jarum. Namun, akupresur lebih tua daripada akupunktur. Awalnya, akupresur adalah suatu pendekatan perawatan kesehatan yang mudah diakses oleh masyarakat umum; pendekatan ini didasarkan pada praktik pemberian tekanan pada area kulit tertentu (Tamalonggehe et al., 2021).

Beberapa manfaat yang didapat dari terapi akupresure antara lain: mampu menurunkan tekanan darah dan mempermudah aliran darah di dalam tubuh, serta bisa membantu menenangkan pikiran dan memberi semangat. Selain itu, memberikan pemahaman tentang cara makan yang tepat bagi penderita hipertensi juga sangat penting agar mereka lebih mengerti kondisi penyakitnya. Makanan yang sesuai adalah cara mengobati hipertensi tanpa menimbulkan

efek samping yang berbahaya, karena metode ini menggunakan cara yang alami. Pola makan yang baik bagi penderita hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi berat badan, serta menurunkan kadar kolesterol dan asam urat (Rahmania & Wijoyo, 2024).

Tujuan dari pola makan ini adalah untuk mengurangi penggunaan garam, karena garam dapat meningkatkan tekanan darah. Setiap hari, sebaiknya hanya mengonsumsi 5 gram garam atau sama dengan satu sendok teh. Selain itu, tambahkan lebih banyak serat dan sayuran, karena sayuran serta serat dapat memudahkan proses pencernaan dan membantu menyerap sebagian natrium. Hindari gaya hidup tidak sehat seperti merokok karena rokok bisa merusak pembuluh darah dengan menumpuk kolesterol di dalamnya. Jangan terlalu sering minum kopi dan alkohol, karena kopi dapat membuat jantung berdebar lebih cepat, sedangkan alkohol bisa menyebabkan tekanan darah meningkat. Tambahkan asupan kalium agar dapat membantu mengurangi jumlah natrium di dalam tubuh. Konsumsi magnesium juga penting karena mineral ini dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, pastikan kebutuhan kalsium terpenuhi untuk mencegah berbagai masalah yang bisa terjadi akibat hipertensi. Sayuran dan bumbu dapur juga bisa membantu dalam mengelola tekanan darah (Nazaruddin et al., 2024).

Diet DASH atau Diet Dietary Approaches to Stop Hypertension adalah metode makan yang menekankan konsumsi beberapa jenis makanan seperti buah, sayuran, bahan-bahan dari produk susu rendah lemak, biji-bijian, mengurangi penggunaan garam atau natrium serta makanan kaya akan kalsium dan kalium (Fatmawati et al., 2023). Pola makan yang diusulkan dalam diet ini sangat penting untuk mencegah serta membantu mengobati penyakit tekanan darah tinggi (Fitria et al., 2025).

Diet DASH lebih baik dalam meningkatkan jumlah kalium dan kalsium bagi penderita tekanan darah tinggi, tapi diet dengan rendah natrium lebih baik dalam mengurangi asupan natrium. Tidak ada perbedaan besar dari kedua cara tersebut dalam hal asupan magnesium, tingkat aktivitas fisik, dan tekanan darah (Patriyani, 2022).

METODE

Pengembangan masyarakat dilaksanakan di Desa Anjir Serapat Muara 1, Kecamatan Anjir Muara, Kabupaten Barito Kuala, Provinsi Kalimantan Selatan. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain satu kelompok *pretest–posttest*. Subjek penelitian terdiri dari 33 orang yang didiagnosis menderita hipertensi. Setiap peserta diberikan terapi akupresur selama 15–20 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*) menggunakan tensimeter digital dan manual. Rentang waktu antara *pretest* dan *posttest* adalah ± 20 –30 menit, yang meliputi pengukuran tekanan darah awal, pelaksanaan terapi akupresur, serta pengukuran tekanan darah setelah intervensi pada hari yang sama. Selain itu, seluruh peserta juga mendapatkan edukasi mengenai pola makan yang tepat bagi penderita hipertensi (Nazaruddin et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi adalah masalah kesehatan yang sangat berbahaya karena menjadi salah satu faktor utama penyebab penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung iskemik, Congestif Heart Failure (CHF), stroke, dan infark miokard. WHO (2018) kondisi ini merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah seseorang melebihi batas normal dan termasuk dalam kategori penyakit tidak menular yang memengaruhi kesehatan masyarakat secara global hingga lokal (Fauziah & Syahputra, 2021).

Upaya mencegah dan mengendalikan hipertensi bisa dilakukan dengan terapi tambahan, salah satunya adalah terapi akupresur yang diadakan bersama warga desa Anjir Serapat, Muara 1. Peserta kegiatan ini mencakup laki-laki dan perempuan dewasa hingga lansia, yang merupakan kelompok dengan risiko tinggi mengalami hipertensi (Saputra et al., 2023). Untuk mengendalikan hipertensi, diperlukan gaya hidup sehat, tetapi hanya sebagian kecil penderita yang mampu mengubah gaya hidup secara maksimal, berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa banyak masyarakat mengalami hipertensi akibat kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam, seperti ikan asin dan makanan olahan, serta penggunaan garam dan penyedap rasa berlebihan. Gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan tidak sesuai, kurang bergerak, stres, dan kebiasaan merokok meningkatkan kemungkinan hipertensi kambuh, terutama pada lansia (Amelia et al., 2021).

Terapi akupresur dilakukan secara langsung pada tanggal 12 Desember 2025, dan dalam kegiatan tersebut diukur tekanan darah sebelum serta setelah terapi. Selain itu, juga diberikan Edukasi tentang pola makan yang baik bagi penderita hipertensi. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa masih banyak warga yang mengalami hipertensi karena kurang memperhatikan gaya hidup sehat. Untuk mengelola hipertensi, perawatan diri harus dilakukan secara baik, seperti makan makanan rendah garam, berolahraga secara teratur, tidak merokok, serta mengonsumsi obat antihipertensi sesuai anjuran. Kemandirian dan semangat seseorang dalam mengelola penyakit juga sangat penting dalam meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan perawatan hipertensi (Siahaan et al., 2022).

Berikut hasil dari terapi komplementer yang dilakukan sebelum dan sesudah dilakukannya terapi akupresur dan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Pre dan Post Terapi akupresur

No.	Waktu Pengukuran	Kategori Hasil	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Pre Intervensi	Hipertensi	33	100
2	Post Intervensi	Terjadi penurunan tekanan darah	28	84,8
		Tidak terjadi penurunan tekanan darah	5	15,2
Total			33	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa semua 33 peserta memiliki hipertensi sebelum intervensi. Di antara mereka yang berpartisipasi dalam intervensi, 28 (84,8%) mengalami penurunan tekanan darah, sementara 5 (15,2%) tidak mengalami efek tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi berhasil menurunkan tekanan darah pada sebagian besar peserta, meskipun semuanya masih diklasifikasikan sebagai hipertensi.

Temuan ini sejalan dengan temuan (Manullang et al., 2024), bahwa akupresur relaksasi dan pernapasan dalam dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi kombinasi ini menurunkan MAP, tekanan darah diastolik, dan sistolik dalam waktu 15 menit. Metode ini mengurangi curah jantung dan resistensi perifer untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

(Sukmadi et al., 2021) menemukan bahwa tekanan darah individu hipertensi turun secara signifikan setelah terapi akupresur. Tekanan darah sebagian besar peserta penelitian turun setelah empat minggu akupresur dua kali seminggu. Studi ini menemukan bahwa akupresur membantu mengatasi masalah pasien.

Temuan (Yasa et al., 2023) Hubungan yang signifikan secara statistik antara tekanan darah sebelum dan sesudah perawatan akupresur mendukung temuan ini. Dengan korelasi positif 0,960, akupresur menurunkan tekanan darah di kedua dataset. Terapi akupresur menurunkan tekanan darah dari 154 mmHg dengan standar deviasi 14,83 menjadi 146 mmHg dengan standar deviasi 13,98. Statistik ini menunjukkan hubungan kelompok yang kuat.

Pengetahuan tentang hipertensi memengaruhi sikap seseorang, tingkat kekambuhan penyakit, serta kemampuan dalam mencegah dan mengatasi komplikasi. Jika seseorang kurang memahami hipertensi dan memiliki kebiasaan buruk, hal ini bisa menyebabkan tekanan darah meningkat (Suprayitno & Huzaimah, 2020).

Berikut tabel perbandingan Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi diet hipertensi dan dapat dilihat pada tabel 2.

Table 2. Pre dan Post Tingkat Pengetahuan

No	Pertanyaan Pengetahuan Diet Hipertensi	Pengetahuan Pre n (%)	Pengetahuan Post n (%)	Keterangan
1	Apa itu diet hipertensi	11 (33,3%)	30 (90,9%)	Meningkat
2	Tujuan diet hipertensi	14 (42,4%)	31 (93,9%)	Meningkat
3	Batas konsumsi garam harian	9 (27,3%)	29 (87,9%)	Meningkat
4	Makanan yang baik untuk hipertensi	15 (45,5%)	32 (97,0%)	Meningkat
5	Makanan/kebiasaan yang harus dikurangi	13 (39,4%)	30 (90,9%)	Meningkat

Keterangan:

Pengetahuan Pre = jumlah warga yang menjawab benar sebelum edukasi

Pengetahuan Post = jumlah warga yang menjawab benar sesudah edukasi

Hasil penilaian pengetahuan menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi diet hipertensi, pengetahuan warga masih rendah, terutama terkait pengertian diet hipertensi dan batas konsumsi garam harian. Setelah dilakukan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, ditandai dengan meningkatnya jumlah warga yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar pada seluruh indikator pengetahuan.

Peningkatan pengetahuan ini memiliki implikasi penting terhadap upaya pengendalian hipertensi di masyarakat. Pengetahuan yang baik merupakan dasar terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan yang positif. Dengan meningkatnya pemahaman tentang diet hipertensi, masyarakat diharapkan mampu menerapkan pola makan rendah garam, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, serta mengurangi makanan olahan dan asin secara mandiri.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Nazaruddin et al., 2024) dimana adanya Peningkatan jumlah responden yang mencapai kategori kepatuhan baik menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran responden terhadap pengelolaan hipertensi. Sebanyak 77,8% responden berada pada kategori kepatuhan baik setelah edukasi, yang mengindikasikan adanya perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Hasil ini menegaskan bahwa intervensi edukasi merupakan strategi penting dalam meningkatkan kepatuhan pasien dalam pengelolaan hipertensi.

Menurut penelitian (Fitria et al., 2025) menemukan bahwa Diet DASH menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, yang sesuai dengan proyek pengabdian masyarakat. Diet DASH mengurangi garam dan lemak jenuh serta meningkatkan kalium, magnesium, kalsium, protein, dan serat, yang menurunkan tekanan darah. Diet DASH menurunkan tekanan darah jika diikuti dengan benar. Selain itu, diet ini menurunkan kolesterol LDL (jenuh). Penyakit kardiovaskular dan stroke sangat diperparah oleh hipertensi dan kolesterol LDL jenuh yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur dan edukasi diet hipertensi memberikan dampak positif bagi warga penderita hipertensi. Pemberian terapi akupresur secara teratur membantu meningkatkan relaksasi tubuh dan melancarkan sirkulasi darah, sehingga berkontribusi dalam membantu pengendalian tekanan darah.

Selain itu, edukasi diet hipertensi terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan warga mengenai pengelolaan hipertensi, khususnya terkait pola makan yang sehat dan sesuai anjuran. Peningkatan tingkat pengetahuan tersebut mendorong kesadaran dan kepatuhan warga dalam menerapkan gaya hidup sehat. Dengan demikian, kombinasi terapi akupresur dan edukasi diet hipertensi dapat menjadi pilihan terapi nonfarmakologis yang efektif dalam mendukung pengelolaan hipertensi di masyarakat.

KESIMPULAN

Terapi akupresure dan diet hipertensi efektif untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan pengetahuan sebagian besar warga dengan hipertensi dan terapi ini terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada sebagian besar peserta. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan sederhana dan alami dapat menjadi salah satu alternatif efektif dalam pengelolaan hipertensi, terutama di wilayah pedesaan. Ke depannya, metode ini diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh masyarakat sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Metode ini dapat diterapkan sebagai terapi komplementer yang murah, aman, dan mudah dilakukan di tingkat masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta yang bersedia sebagai responden dan pembimbing akademik atas arahan dan dukungannya sebagai pembimbing akademik, yang memfasilitasi kelancaran pelaksanaan kegiatan ini. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Banjarmasin atas fasilitas yang diberikan dalam kegiatan ini, serta kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan bantuan untuk memastikan kelancaran pelaksanaannya.

REFERENSI

- Amelia, Fajrianti, G., & Murniani. (2021). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1487–1498.
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., & Kurniati, P. (2023). Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi. *JKA. Artikel Penelitian*, 10, 11–17.
- Fauziah, Y., & Syahputra, R. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Indrapura Kabupaten Batubara Tahun 2019. In *Journal Of Midwifery Senior* (Vol. 4).

- Fitria, Y., Desreza, N., & Mulfianda, R. (2025). *Penerapan Diet Dash Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita hipertensi* (Vol. 6, Issue 1). <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Hasibuan, L. A. (2023). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Dengan Menggunakan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sedabuan Tahun 2023*. 1–87.
- Komariah, M., Maulid Mulyana, A., Maulana, S., Dinah Rachmah, A., & Nuraeni, F. (2021). *Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan*. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Manullang, E. S. H. B., Sianipar, H. L., & Sitohang, N. A. (2024). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebagai Penerapan Holistic Care: A Literature Review. *Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 13(1), 7–20. <https://jurnal.ikta.ac.id/index.php/keperawatan>
- Nazaruddin, F., Hamim, N., & Salam, A. Y. (2024). *Pengaruh Edukasi Diet Hipertensi Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang*. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Patriyani, R. E. H. (2022). Pelatihan Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Masyarakat. *JURNAL EMPATHY Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2). <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.162>
- Rahmania, S., & Wijoyo, E. B. (2024). *Penyuluhan Program Diet Untuk Meminimalisir Risiko Hipertensi di Kelurahan Poris Plawad, Kecamatan Cipondoh*. <https://jurnal.ruangide.org/JPKMT>
- Saputra, A., Pebriani, S. H., Tafdihla, T., & Syafe'i, A. (2023). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 80–87. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7665>
- Siahaan, R. H., Utomo, W., & Herlina. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dan Efikasi Diri dengan Motivasi Lansia Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah. In *Journal of Holistic Nursing and Health Science* (Vol. 5, Issue 1). <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Sukmadi, A., Alifariki, L. O., Mardhiah, I., Kasman, A., & Siagian, H. J. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 109–114. <https://doi.org/10.25047/j-kes>
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Tamalonggehe, Y. M., Deeng, D., & Mamosey, W. E. (2021). *Pengobatan Tradisional Akupresur Di Era Modern Pada Masyarakat Abepura Kota Jayapura Papua* (Vol. 14, Issue 4).
- Yasa, K. S., Astriani, N. M. D. Y., & Ariana, P. A. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawan 1. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional, e-ISSN 2962-1828*, 43–54.