Nerspedia
eISSN: 2722-6573; pISSN: 2721-1444
@ Nerspedia 2022

Asuhan Keperawatan pada Ny. S dengan Diagnosis Hipertensi Melalui Intervensi Kombinasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Akupresur di Desa Sungai Asam Kecamatan Karang Intan

Laila Rahmaniah, Ichsan Rizany

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
Email korespondensi: ichsan.r.psik@ulm.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi (Penyakit Darah Tinggi Primer) menduduki urutan pertama pada bulan November 2021 di UPT Puskesmas Karang Intan 2 dengan Jumlah 58 kunjungan (25,5%). Salah satu cara untuk mengatasi hipertensi yang bisa dilakukan yaitu terapi komplementer teknik relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur untuk menurunkan tekanan darah.
Tujuan : Melakukan asuhan keperawatan komprehensif dengan kombinasi relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur untuk menurunkan tekanan darah.
Metode : Metode pengumpulan data menggunakan pengkajian keperawatan gerontik dengan melakukan wawancara dan observasi, pemeriksaan fisik, pengkajian, analisis data, penegakkan diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi.
Hasil dan Pembahasan : Kombinasi relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terjadi pengurangan pada aktivitas saraf simpatik dan terjadi peningkatan aktivitas saraf parasimpatik sedangkan terapi akupresur adalah tindakan yang dilakukan dengan melakukan rangsangan atau pemijitan di titik akupuntur dengan memberikan penekanan sehingga terjadi penurunan tekanan darah.
Kesimpulan : Kombinasi relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur dapat menjadi salah satu pilihan terapi non farmakologis untuk penyakit hipertensi.
Kesimpulan: Adanya penurunan tekanan darah setelah mengkonsumsi jus belimbing manis 1 kali sehari.

Kata-Kata Kunci: Hipertensi, Lansia. Relaksasi Nafas Dalam, Terapi Akupresur.

ABSTRACT

Background: *Hypertension (Primary High Blood Disease) ranks first in November 2021 at UPT Puskesmas Karang Intan 2 with a total of 58 visits (25.5%). One way to treat hypertension that can be done is complementary therapy, deep breathing relaxation techniques and acupressure therapy to lower blood pressure.*
Objective: *To provide comprehensive nursing care with a combination of deep breathing relaxation and acupressure therapy to lower blood pressure.*
Methods: *Methods of data collection using gerontic nursing assessment by conducting interviews and observations, physical examinations, assessments, data analysis, diagnosis, intervention, implementation and evaluation.*
Results and Discussion: *The combination of deep breathing relaxation and acupressure therapy can reduce high blood pressure. After the deep breathing relaxation technique is performed, there is a reduction in sympathetic nerve activity and an increase in parasympathetic nerve activity, while acupressure therapy is an action performed by stimulating or massaging acupuncture points with emphasis so that blood pressure decreases.*
Conclusion: *The combination of deep breathing relaxation and acupressure therapy can reduce high blood pressure. Deep breathing relaxation and acupressure therapy can be an option for non-pharmacological therapy for hypertension.*

Keywords*: Acupressure Therapy, Deep Breathing Relaxation, Elderly, Hypertension*
Cite this as: Rahmaniah, L., Rizany, I. Asuhan Keperawatan Pada Ny. S dengan Diagnosis Hipertensi Melalui Intervensi Kombinasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Akupresur di Desa Sungai Asam Kecamatan Karang Intan. Nerspedia 2021;4(2): 207-213.

PENDAHULUAN

Rencana Induk Penelitian Universitas Lambung Mangkurat (RIP ULM) periode 2020-2024 merupakan keinginan menjadikan Universitas Lambung Mangkurat sebagai tempat untuk mengembangkan lahan basah di Asia Pasifik pada tahun 2027 yang mengarah akan tersedianya Sumber Daya Unggul dalam bidang unggulan lingkungan lahan basah dan 6 fokus bidang unggulan yang kali ini di fokuskan pada Kemandirian dan Ketahanan Pangan dan Kesehatan pada lingkungan lahan basah terfokus pada kajian penanggulangan penyakit degeneratif dan infeksi serta pada kajian peningkatan mutu kesehatan masyarakat dan pelayanan kesehatanan(1).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 didapatkan hasil sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang artinya 1 dari 3 orang terdiagnosis hipertensi didunia. Setiap tahun jumlah orang yang menderita hipertensi selalu meningkat. Pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 Miliar orang yang mengalami hipertensisetiap . Setiap tahun diperkirakan 10,44 juta orang mengalami komplikasi dan meninggal karena hipertensi(2). Hipertensi adalah penyakit terbanyak yang di alami terutama pada lansia dan masuk pada nomor pertama dari 10 penyakit terbanyak yang paling banyak di derita oleh lansia. Kejadian hipertensi pada tahun 2017 di Indonesia sebesar (25,8%) atau sekitar 65.048.110 jiwa dengan jumlah kasuas terbanyak ditemukan di provinsi Bangka Belitung sebesar (30,9%), Kalimantan Selatan (30.8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%) (Kemenkes 2017). Kasus di Indonesia terkait hipertensi yang ada pada lansia didapatkan pada usia 55-64 tahun (45,9%), usia 65-74 tahun (57,6%) dan usia lebih dari 75 tahun (63,8%) (3).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan berbanding lurus dengan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar yang mengatakan bahwa 3 tahun terakhir hipertensi selalu menduduki nomor pertama pada 10 penyakit terbanyak di Kabupaten Banjar. Kemudian pada tahun 2016 jumlah penderita Hipertensi di Kabupaten Banjar berjumlah 10.352 jiwa dan 55,7% lansia mengalami Hipertensi. Jumlahnya meningkat menjadi 32.132 jiwa dan 58,6% lansia di Kabupaten Banjar mengalami Hipertensi pada tahun 2017. Terjadi peningkatan kembali menjadi 55.954 jiwa dan 60,2% lansia mengalami Hipertensi pada tahun 2018. Berdasarkan Data Statistik Tahun 2021 Jumlah Lansia di Desa Sungai Asam Kecamatan Karang Intan berjumlah 389 orang (25%)(4).

Berdasarkan 10 Penyakit terbanyak di UPT Puskesmas Karang Intan 2 pada bulan November 2021 didapatkan bahwa Hipertensi (Penyakit Darah Tinggi Primer) menduduki urutan pertama dengan Jumlah 58 kunjungan (25,5%). Berdasarkan data kunjungan 10 Penyakit terbanyak pada bulan November 2021 di Puskesmas Pembantu di Desa Sungai Asam Kecamatan Karang Intan terkait penyakit darah tinggi didapatkan 12 orang yang berkunjung dengan penyakit hipertensi. Berdasarkan Hasil wawancara dan pemeriksaan secara gratis kepada 13 orang lansia pada tanggal 17 Desember 2021 di Desa Sungai Asam didapatkan data 6 dari 13 Lansia mengeluhkan pusing dan mengalami hipertensi dengan faktor risiko konsumsi garam berlebih. Hasil wawancara lansia mengatakan sering mengkonsumsi ikan asin, stress karena banyak pikiran, 1 lansia mengatakan suka mengkonsumsi mie instan dan tidak rutin memeriksakan kondisi dan mengkonsumi obat hipertensi. Hal lain yang menjadi penyebab hipertensi pada lansia di desa Sungai Asam ini adalah kondisi geografis desa yang merupakan daerah lahan basah dengan banyaknya masyarakat yang memproduksi ikan asin.

Desa Sungai Asam merupakan suatu desa yang terletak di Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar. Daerah ini merupakan daerah lahan basah yang dialiri oleh aliran sungai dan perkebunan karet. Masyarakat didesa tersebut memanfaatkan sungai untuk tambak dan mengelola ikan. Ikan hasil kelolaan digunakan sebagai sumber mata pencarian salah satunya dijual kembali kepasar dan ada yang digunakan untuk

kebutuhan makan sehari-hari. Selain itu masyarakat Desa Sungai Asam juga ada yang mengeloh ikan tersebut menjadi ikan asin (pakasam).

Berbagai macam cara yang bisa digunakan untuk mengatasi penyakit hipertensi, cara yang bisa digunakan yaitu teknik relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur. Relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah dan efek yang dirasakan lebih cepat dibandingkan dengan istirahat(5). Diterapkannya kombinasi antara relakasasi nafas dalam dan terapi akupresur terjadi penurunan tekanan darah yang bermakna sampai 15 menit kedua sesudah dilakukannya kombinasi relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur(6). Teknik relaksasi nafas selain bisa mengurangi aktivitas dari saraf simpatis dapat juga mempertahankan aktivitas saraf parasimpatis(7). Setelah mendapat teknik relaksasi nafas dalam terjadi pengaruh yang bermakna tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi(8). Hipertensi dengan metode nonfarmakologis yang dapat kerjakan adalah terapi akupresur. Akupresur dilakukan dengan melalukan stimulus (rangsangan) pada titik-titik tertentu atau dengan teknik mekanik atau penekanan(9). Hasil penelitian oleh Lin (2016) mengatakan bahwa terapi akupresur yang diterapkan terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (10).

METODE PENELITIAN

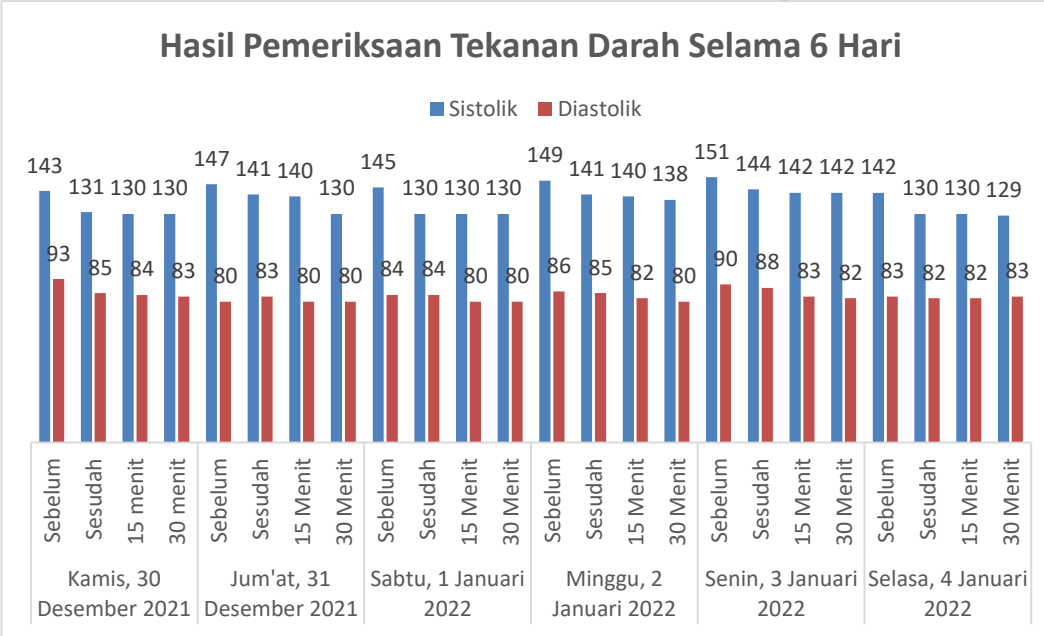
Penelitian ini menggunakan desain studi kasus, melalui metode pendekatan asuhan keperawatan komprehensif yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Studi kasus dilakukan dari bulan Desember 2021 hingga Januari 2022. Pertemuan yang dilakukan pada Ny. S terdir dari 8 kali pertemuan yaitu saat pencarian fenomena, 1 kali pengkajian dan 6 kali implementasi yang dilakukan selama 6 hari berturut-turut dari tanggal 30 Desember sampai 4 Januari 2022. Studi kasus dilakukan di Desa Sungai Asam, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan kepada Ny. S dengan diagnosis hipertensi. Ny. S tinggal di Desa Sungai Asam RT 02 seorang diri dirumah, pekerjaan sehari-hari adalah petani karet. Desa Sungai Asam terletak di Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar mempunyai luas wilayah 11,06 km2. Jumlah penduduk berdasarkan jenis kelamin di Desa Sungai Asam yaitu laki-laki berjumlah 796 jiwa dan perempuan 764 jiwa. Desa Sungai Asam hampir seluruh wilayahnya merupakan lahan perkebunan karet, dan sungai. Sebagian besar pekerjaan warga Desa Sungai Asam adalah petani karet. Data penelitian didapatkan melalui wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Dalam penelitian ini peneliti sudah mendapatkan izin untuk memberikan asuhan keperawatan sampai selesai.

Intervensi utama yang diberikan yaitu kombinasi pemberian terapi relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur untuk menurunkan tekanan darah. Pemberian kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur dilakukan selama 6 hari berturut-turut. Dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 4 kali pemeriksaan tekanan darah per hari. Sebelum dimulai peneliti melakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu menggunakan *sphygmomanometer* digital. Kemudian dilanjutkan melalukan relaksasi nafas dalam selama 20 menit. Setelah itu dilakukan pemijitan pada titik akupresur yaitu titik GB20, LI11, LI4, PC6, dan LV3. Setiap titik akupresur dilakukan pemijitan selama 4 menit. Kemudian setelah itu dilakukan pemeriksaan tekanan darah langsung setelah diberikan intervensi, 15 menit setelah diberikan intervensi, dan setelah intervensi 30 menit. Hasil penelitian disajikan berupa grafik dan narasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian yang didapatkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik didapatkan data yaitu inisial pasien Ny.S, berusia 60 tahun, agama islam dan merupakan suku banjar sehingga bahasa sehari-hari yang diterapkan adalah bahasa banjar. Ny. S dengan pendidikan terakhir SD, dan saat ini pekerjaan yang dilaukan adalah petani karet. Saat pengkajian dilakukan Ny. S mengatakan kepalanya agak pusing. Riwayat penyakit klien terdahulu adalah klien menderita penyakit hipertensi kurang lebih 1,5 tahun ini dan mendapatkan pengobatan di

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Selama Implementasi



Mantri Desa jika sudah merasa hanyut. Klien mengatakan ia memiliki obat hipertensi namun jarang meminumnya, biasanya klien meminum saat pusing saja atau ketika mengetahui tekanan darahnya naik. Pasien tidak memahami tentang pengobatan alternatif selain minum obat. Ny. S dalam 1 minggu bisa 2-3 kali mengkonsumsi ikan asin, bersantan dan suka makan mie instan Setelah dilakukan wawancara tentang hipertensi klien tidak mengetahui penyebab, tanda-gejala, akibat dan cara mencegah penyakit Hipertensi. Klien mengatakan ingin mengetahui tentang penyakit hipertensi. Klien juga mengatakan apakah ada terapi selaian obat-obatan dalam mengontrol tekanan darah.

Pengkajian fisik pertama pada tanggal 17 Desember 2021 didapatkan hasil, kesadaran compos mentis, tekanan darah 160/90 mmHg, frekuensi pernapasan 20x/ menit, denyut nadi 82x/ menit, dan suhu tubuh 36,6oC. Kemudian pada tanggal 23 Desember 2021 didapatkan data bahwa hasil keadaan umum Ny. S terlihat sehat dengan kesadaran compos mentis, skor GCS 15 (E4V5M6). Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital 165/94 mmHg, frekuensi pernapasan 20x/ menit, denyut nadi 84x/ menit, dan suhu tubuh 36,7oC. Tinggi badan 160 cm, berat badan 54 kg, IMT = 21,0 (normal). Berdasarkan hasil pengkajian tersebut maka peneliti menegakkan dua diagnosis keperawatan yaitu ketidakefektifan manajemen kesehatan berhubungan dengan kurang petunjuk untuk bertindak dan defisien pengetahuan berhubungan dengan kurang informasi.

Intervensi keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi diagnosis ketidakefektifan manajemen kesehatan berhubungan dengan kurang petunjuk untuk bertindak adalah terapi relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur yang dilakukan selama 6 hari. Penurunanan tekanan darah diukur sebanyak 4 kali menggunakan *sphygmomanometer* digital. Tekanan darah pasien pada hari pertama didapatkan 143/93 mmHg kemudian pada hari terakhir terjadi penurunan menajadi 129/83 mmHg. Hal ini sesuai dengan penelitian Muchlis dan Muhidi (2021) yang mengatakan bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan kombinasi relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur pada pasien hipertensi(6).

Hipertensi adalah penyakit yang menjadi masalah sangat penting dalam pelayanan kesehatan karena angka prevalensi hipertensi terjadi cukup tinggi baik itu didunia maupun

di Indonesia (11). Teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan dan mengurangi aktivitas saraf simpatik(7). Terjadinya pelepasan neurotransmiter asetilkolin karena menurunnya aktivitas kerja jantung oleh aktivitas saraf simpatik akan membuat sekresi hormon menurun karena terpacu oleh stress dan berakibat menurunnya tahanan perifer sehingga terjadi penurunan tekanan darah (12).

Selain itu penatalaksanaan hipertensi dengan metode nonfarmakologis yaitu terapi akupresur dimana akupresur adalah jenis terapi dengan melakukan sebuah rangsangan atau pemijitan dan penekanan pada titik yang dipilih(9). Akupresur dapat menurunkan tekanan darah pada seseorang yang menderita atau mengalami hipertensi(10). Akupresur adalah sebuah metode non-invasif dengan menerapkan pemijitan dan menekan pada titik akupuntur dengan tidak memakai jarum, dilakukan dengan menggunakan jari atau benda tertentu yang memunculkan efek penekanan yang dirasakan oleh pasien yang sedah diberikan akupresur dan dapat diterima dengan rileks dan tenang oleh pasien dibandingkan dengan memakai jarum(1).

Terapi akupresur adalah melakukan pemijitan dan penekanan pada titik meridian tubih dengan munculnya sebuah rangsangan saat dilakukan pemijitan(9). Penderita hipertensi yang mendapatkan terapi diberikan tekanan pada titik GB20, LI11, LI4, PC6 dan LV6. Manfaat yang dirasakan yaitu stress berkurang, aliran darah menjadi lancar karena vasodilitasi pembuluh darah, kinerja jantung terjadi penurunan yang mengakibatkan frekuensi jantung turun(13). Adapun manfaat lainnya yang didapatkan dengan menerapkan terapi akupresur yaitu terjadinya penurunan tekanan darah oleh seseorang yang mengalami hipertensi (14). Hormon endorphin yang keluar dari dalam tubuh mengakibatkan terjadi peningkatan kadar hormon endorphin di dalam tubuh sehingga produksi kerja hormon dopamine meningkat, kemudian karena terjadinya peningkatan hormon dopamine ini maka peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis akan mengalami peningkatan. Dalam mengontrol aktivitas yang sedang berlangsung sistem saraf parasimpatis memiliki fungsi yaitu sebagai pusat kontrol aktivitas yang sedang berlangsung atau bekerja saat tubuh seseorang rileks, hal ini yang menjadikan penderita hipertensi dapat mempersepsikan rasa sentuhan sebagai respon relaksasi dan merupakan stimulus yang menyebabkan terjadi penurunan tekanan darah (5).

Setelah seseorang mendapatkan terapi akupresur tekanan darah sistolik dan diastolik terjadi penurunan. Terapi akupresur yang dikerjakan oleh peneliti dengan melakukan penekanan beberapa titik akupresur pada tubuh pasien hipertensi. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa lebih baik terapi akupresur dilakukan dengan bantuan orang lain karena dapat memunculkan efek relaksasi dibandingkan dengan melakukan pemijitan secara mandiri. Ketika terapi akupresur diberikan rasa stress berkurang, peredaran darah ditubuh pasien menjadi lancar dan efek rileks yang dirasakan lama kelamaan akan mengakibatkan tekanan darah turun(15).

Intervensi yang dilakukan pada diagnosis defisien pengetahuan yaitu pendidikan kesehatan yang dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan pada hari pertema pemberian implementasi. Fokus dari intervensi ini yaitu memberikan pengetahuan terkait pengertian hipertensi, tanda gejala, cara mencegah dan mengobati hipertensi. Pendidikan kesehatan yang dilaukan menggunakan media poster agar memudahkan pasien untuk memahami materi yang disampaikan. Hasil evaluasi menunjukkan setelah diberikan pendidikan kesehatan pasien mampu menyebutkan kembali terkait pengertian, tanda gejala dan hal yang harus dihindari untuk mencegah terjadinya hipertensi.

KETERBATASAN

Keterbatasan dalam asuhan keperawatan pada Ny. S ini yakni klien hanya tinggal sendiri dirumah dan mengatakan kadang kesulitan untuk melakukan pemijitan dititik akupresur GB20. Untuk mengatasi keterbatasan tersebut peneliti menyarankan kepada Ny. S untuk meminta bantuan kepada anaknya yang rumahnya terdekat untuk

membantu pemijitan jika kesulitan pada titik tersebut.

ETIKA PENELITIAN

Etik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *informed consent* secara lisan dan telah mendapatkan persetujuan dari klien untuk diberikan asuhan keperawatan berupa implementasi relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur. Peneliti menerapkan aspek etika keperawatan berupa *autonomy* yaitu kebebasan pasien untuk memilih, *beneficience* yaitu melakukan tindakan yang bermanfaat untuk klien, dan *non maleficience* yaitu berbuat hal yang tidak merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Dalam proses penelitian ini tidak ditemukannya konflik kepentingan selama proses berlangsung. Prosedur yang dilakukan sudah sesuai dengan penelitian dan penelitian tidak ada kaitannya atau berhubungan dengan kepentingan pihak lain atau manapun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat karena telah memfasilitasi untuk dilaksanakannya penelitian ini serta instansi terkait lainnya seperti UPT Puskesmas Karang Intan 2 dan Keluarga Ny. S yang bersedia diberikan asuhan keperawatan dengan terapi komplementer. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dan mendukung penulis selama penelitian ini dilakukan.

PENUTUP

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu asuhan keperawatan dengan kombinasi relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah setelah diberkan intervensi, 15 menit setelah intervensi dan 30 menit setelah diberikan intervensi pada pasien hipertensi . Selain itu dalam tindakan ini harapannya ada *family support* untuk membantu pemijitan pada titik akupresur agar tercapai efek relaksasi yang maksimal. Setelah diberikan pendidikan kesehatan terkait hipertensi terjadi peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi. Kemudian, harapannya karya tulis ilmiah ners ini bisa menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya untuk mengembangkan intervensi keperawatan melalui intervensi non farmakologis seperti intervensi terapi komplementer kombinasi relaksasi nafas dalan dan terapi akupresur terkait sebagai upaya preventif dalam mengontrol tekanan darah pada lansia.

KEPUSTAKAAN

1. Adam, M., Nurachmah, E. & Waluyo, A. Rentang Gerak Ekstremias Atas pada Pasien Stroke. *J. Keperawatan Indones.* 17, 81–87 (2014).

2. WHO. The World Health Organization Quality of Life. (2015).

3. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia. (2017).

4. *Badan Pusat Statistik Kabupaten Banjar*. (2021).

5. Nopri Afrila, Ari Pristiana Dewi, E. Efektifitas Kombinasi Terapi Slow Stroke Back Massage dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *JOM* 2, (2015).

6. Murwidi , Imam Cahyo , Muhlis, R. 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. *Heal. Inf. J. Penelit. Poltekkes Kemenkes*

Kendari,Indonesia 13, 30–39 (2021).

7. Komori, T. The relaxation effect of prolonged expiratory breathing. *Ment. Illn.* 10, (2018).

8. Wijayanti, S. & Setiyo, W. E. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus. *Pros. HEFA (Health Events All)* 1, 403–410 (2017).

9. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Panduan Akupresur Mandiri Bagi Pekerja di Tempat Kerja. (2014).

10. Lin, G. H. *et al.* Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *Evidence-based Complement. Altern. Med.* 2016, (2016).

11. Kurnianto, A., Kurniadi Sunjaya, D., Ruluwedrata Rinawan, F. & Hilmanto, D. Prevalence of Hypertension and Its Associated Factors among Indonesian Adolescents. *Int. J. Hypertens.* 2020, (2020).

12. Guyton AC, H. J. *Textbook of Medical Physiology (13th ed.).* (Elsevier Saunders., 2015).

13. Ceyhan, Ö., Taşcı, S., Elmalı, F. & Doğan, A. The effect of acupressure on cardiac rhythm and heart rate among patients with atrial fibrillation: The relationship between heart rate and fatigue. *Altern. Ther. Health Med.* 25, 12–18 (2019).

14. Aminuddin, A., Sudarman, Y. & Syakib, M. Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *J. Kesehat. Manarang* 6, 57 (2020).

15. Sukmadi, A., Alifariki, L. O., Arfini Kasman A, I. M. & Siagian, H. J. Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *J. Kesehat.* 9, 109–114 (2021).