

Efektivitas Intervensi Akupresur dan Aromaterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Agus Mulyadi¹, Suparjo²

^{1,2,3}Prodi Keperawatan Tegal Program Diploma III, Poltekkes Kemenkes Semarang, Jl. Dewi Sartika No.1
Debong Kulon Kec.Tegal Selatan, Tegal, 52133, Indonesia
Email: agusraya75@gmail.com¹, akper.tegal@gmail.com²

Abstrak

Hipertensi adalah masalah kesehatan global yang signifikan dan berbahaya, karena merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular dan salah satu penyebab kematian utama di seluruh dunia. Salah satu pendekatan non-farmakologis untuk mengelola hipertensi adalah melalui akupresur dan aromaterapi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas intervensi akupresur dan aromaterapi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, memanfaatkan metode pre-test dan post-test dengan desain kelompok kontrol. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi sphygmomanometer dan lembar observasi. Sampel penelitian terdiri dari 40 orang, dengan 20 orang pada kelompok intervensi yang menerima akupresur dan aromaterapi, dan 20 orang pada kelompok kontrol. Analisis data dilakukan secara univariat dengan frekuensi dan secara bivariat menggunakan uji t dependen dan uji t independen. Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi akupresur dan aromaterapi, dengan nilai $p < 0,05$. Perbandingan efektivitas antara kedua intervensi menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok akupresur dan kelompok aromaterapi. Baik intervensi akupresur maupun aromaterapi efektif dalam menurunkan tekanan darah dan disarankan untuk diterapkan sebagai bagian dari intervensi keperawatan untuk mengatasi hipertensi.

Kata kunci: Akupresur, Aromaterapi, Hipertensi

Effectiveness of Acupressure and Aromatherapy Interventions on Blood Pressure Reduction

Abstract

Hypertension is a significant and dangerous global health issue as it is a major risk factor for cardiovascular diseases and one of the leading causes of death worldwide. One non-pharmacological approach to managing hypertension is through acupressure and aromatherapy. The aim of this study is to evaluate the effectiveness of acupressure and aromatherapy interventions in reducing blood pressure in individuals with hypertension. The study design is a quasi-experimental approach with a quantitative method, utilizing a pre-test and post-test control group design. The research instruments include a sphygmomanometer and an observation sheet. The sample consists of 40 participants, with 20 in the intervention group receiving acupressure and aromatherapy, and 20 in the control group. Data analysis was conducted univariately using frequencies and bivariately using dependent and independent t-tests. There is a significant difference in blood pressure before and after acupressure and aromatherapy interventions, with a p -value < 0.05 . Comparison of effectiveness between the two interventions shows no significant difference in the reduction of systolic and diastolic blood pressure between the acupressure and aromatherapy groups. Both acupressure and aromatherapy interventions are effective in reducing blood pressure and are recommended to be implemented as part of nursing interventions for managing hypertension.

Keywords Acupressure, Aromatherapy, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular yang menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya yang tinggi dan terus meningkat. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi tekanan darah arteri yang meningkat abnormal secara terus-menerus (Muriyati & Yahya, 2018). Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat dari 25,8% menjadi 34,1% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Di Kota Tegal, prevalensinya mencapai 9,75% (Dinkes, 2021).

Hipertensi jika tidak diobati dapat merusak arteri kecil dan mengganggu fungsi organ vital seperti jantung, otak, ginjal, dan mata (Jagadeesh et al., 2015). Selain menyebabkan kesakitan dan kematian, hipertensi juga menimbulkan beban finansial dan stres bagi pasien serta keluarganya. Oleh karena itu, pengelolaan yang tepat sangat penting untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

Pengelolaan nonfarmakologi seperti terapi herbal, musik, yoga, akupresur, dan aromaterapi dapat melengkapi terapi konvensional (Ruth et al., 2014). Penelitian menunjukkan bahwa akupresur pada titik taichong (LV3) dapat menurunkan tekanan darah (Lin et al., 2016), dan inhalasi minyak lavender secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic (Susanto, 2022). Tujuan penelitian ini adalah mengevaluasi efektivitas intervensi akupresur dan aromaterapi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, memanfaatkan metode pre-test dan post-test dengan desain kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di wilayah Puskesmas Bandung Tegal Selatan Kota Tegal. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi sphygmomanometer digital, Sop Akupresur dan Aromaterapi, diffuser dan lembar observasi. Sampel penelitian terdiri dari 40 orang, dengan 20 orang pada kelompok intervensi yang menerima akupresur dan aromaterapi, dan 20 orang pada kelompok kontrol. Analisis data dilakukan secara univariat dengan frekuensi dan secara bivariat menggunakan uji t dependen dan uji t independen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juni s/d Juli 2024. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi yang didasari pada hasil analisis.

a. Karakteristik dan Kesetaraan Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Tingkat Pendidikan

Tabel 1. Karakteristik dan Kesetaraan Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Pendidikan

Karakteristik Responden	Kategori	Kelompok Kontrol (n=20)	Prevalensi (%)	Kelompok Intervensi (n=20)	Prevalensi (%)	p-value
Usia	30-40 tahun	2	10	3	15	0,68
	41-50 tahun	4	20	5	25	0,64
	51-60 tahun	6	30	5	25	0,72
	>60 tahun	8	40	7	35	0,75
Jenis Kelamin	Laki-Laki	8	60	7	35	0,62
	Perempuan	12	60	13	65	0,72
Tingkat Pendidikan	Tidak Sekolah	2	10	2	10	1,00
	SD	5	25	4	20	0,67
	SMP	6	30	7	35	0,72
	SMA	4	20	5	25	0,68
	Perguruan Tinggi		15	2	10	0,45

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden berusia > 60 tahun, baik di kelompok kontrol maupun intervensi. Pada kelompok kontrol, terdapat 8 orang (40%), sedangkan pada kelompok intervensi terdapat 7 orang (35%). Jenis kelamin yang paling dominan adalah perempuan, dengan jumlah 12 orang (60%) di kelompok kontrol dan 13 orang (65%) di kelompok intervensi. Tingkat pendidikan terbanyak adalah SMP, dengan 6 orang (30%) di kelompok kontrol dan 7 orang (35%) di kelompok intervensi. Kesetaraan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan diuji menggunakan uji chi-square. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa p-value > 0,05, yang berarti tidak ada perbedaan bermakna antara kedua kelompok, sehingga kedua kelompok tersebut dapat dikatakan homogen.

b. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi Akupresur

Tabel 2. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi Akupresur

Parameter	Sebelum Intervensi (Mean $\pm$ SD)	Sebelum Intervensi (Mean $\pm$ SD)	Perbedaan (Mean $\pm$ SD)	t-value	p-value
Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	152 $\pm$ 11,0	145 $\pm$ 11,5	-7 $\pm$ 3,0	-4,57	0,001
Tekanan Darah Diastolik (mmHg)	96 $\pm$ 9,0	91 $\pm$ 8,5	-5 $\pm$ 2,5	-3,97	0,002

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah intervensi akupresur memiliki nilai $p = 0,001$. Tekanan darah diastolik sebelum dan setelah intervensi akupresur menunjukkan nilai $p = 0,002$. Nilai p untuk kedua parameter tersebut kurang dari 0,05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sebelum dan setelah intervensi akupresur..

c. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi Aromaterapi

Tabel 3. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi Aromaterapi

Parameter	Sebelum Intervensi (Mean $\pm$ SD)	Sebelum Intervensi (Mean $\pm$ SD)	Perbedaan (Mean $\pm$ SD)	t-value	p-value
Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	148 $\pm$ 10,0	140 $\pm$ 10,5	-8 $\pm$ 3,5	-4,85	0,001
Tekanan Darah Diastolik (mmHg)	94 $\pm$ 8,0	89 $\pm$ 8,0	-5 $\pm$ 2,0	-4,12	0,002

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah intervensi aromaterapi memiliki nilai $p = 0,001$. Tekanan darah diastolik sebelum dan setelah intervensi aromaterapi menunjukkan nilai $p = 0,002$. Nilai p untuk kedua parameter tersebut kurang dari 0,05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sebelum dan setelah intervensi aromaterapi.

d. Perbandingan Efektifitas Intervensi Akupresur dan Aromaterapi dalam Menurunkan Tekanan Darah

Tabel 4. Perbandingan Efektifitas Intervensi Akupresur dan Aromaterapi dalam Menurunkan Tekanan Darah

Parameter	Akupresur (Mean $\pm$ SD)	Aromaterapi (Mean $\pm$ SD)	Perbedaan (Mean $\pm$ SD)	t-value	p-value
Penurunan Sistolik (mmHg)	-7 $\pm$ 3,0	-8 $\pm$ 3,5	1 $\pm$ 3,25	0,89	0,378
Penurunan Diastolik (mmHg)	-5 $\pm$ 2,5	-5 $\pm$ 2,0	0 $\pm$ 2,25	0,00	1,000

Berdasarkan Tabel 4, intervensi akupresur menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dari 152 $\pm$ 11,0 mmHg menjadi 145 $\pm$ 11,5 mmHg dengan perbedaan -7 $\pm$ 3,0 mmHg, t-value: -4,57, dan p-value: 0,001. Tekanan darah diastolik juga menurun dari 96 $\pm$ 9,0 mmHg menjadi 91 $\pm$ 8,5 mmHg dengan perbedaan -5 $\pm$ 2,5 mmHg, t-value: -3,97, dan p-value: 0,002. Pada intervensi aromaterapi, tekanan darah sistolik menurun dari 148 $\pm$ 10,0 mmHg menjadi 140 $\pm$ 10,5 mmHg dengan perbedaan -8 $\pm$ 3,5 mmHg, t-value: -4,85, dan p-value: 0,001. Tekanan darah diastolik juga menurun dari 94 $\pm$ 8,0 mmHg menjadi 89 $\pm$ 8,0 mmHg dengan perbedaan -5 $\pm$ 2,0 mmHg, t-value: -4,12, dan p-value: 0,002.

Hasil Hasil penelitian mengungkapkan bahwa intervensi akupresur menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik dari 152 $\pm$ 11,0 mmHg menjadi 145 $\pm$ 11,5 mmHg dengan selisih -7 $\pm$ 3,0 mmHg (t-value: -4,57, p-value: 0,001) dan tekanan darah diastolik dari 96 $\pm$ 9,0 mmHg menjadi 91 $\pm$ 8,5 mmHg dengan selisih -5 $\pm$ 2,5 mmHg (t-value: -3,97, p-value: 0,002). Temuan ini konsisten dengan teori akupresur yang menyatakan bahwa stimulasi pada titik-titik tertentu dapat memengaruhi sistem kardiovaskular. Titik taichong (LV3), yang sering dipilih dalam akupresur, telah dikenal mampu mengatur tekanan darah serta meningkatkan aliran darah (Saputra et al., 2020). Akupresur bekerja dengan merangsang titik refleksi pada tubuh, yang berdampak pada sistem saraf otonom dan mengurangi stres, yang dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah (de Moraes et al., 2016).

Studi Mehta et al., (2017) mendukung hasil ini dengan menunjukkan bahwa akupresur dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Penelitian Restawan et al., (2023) juga menunjukkan bahwa akupresur dapat mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik serta memberikan efek relaksasi pada pasien hipertensi.

Pada intervensi aromaterapi, ditemukan penurunan tekanan darah sistolik dari $148 \pm 10,0$ mmHg menjadi $140 \pm 10,5$ mmHg dengan selisih $-8 \pm 3,5$ mmHg (t-value: $-4,85$, p-value: $0,001$) dan penurunan tekanan darah diastolik dari $94 \pm 8,0$ mmHg menjadi $89 \pm 8,0$ mmHg dengan selisih $-5 \pm 2,0$ mmHg (t-value: $-4,12$, p-value: $0,002$). Efektivitas aromaterapi dalam menurunkan tekanan darah dapat dijelaskan melalui mekanisme relaksasi. Minyak lavender, sebagai contoh, memiliki efek menenangkan yang dapat mengurangi kecemasan dan stres, faktor penting dalam pengelolaan hipertensi (Taukhit, 2019). Aromaterapi mempengaruhi sistem limbik otak, yang berperan dalam mengatur respons stres dan emosi (Nema et al., 2021).

Penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik ini mendukung ide bahwa aromaterapi dapat menjadi tambahan efektif untuk terapi hipertensi konvensional. Penelitian oleh Malloggi et al., (2022) juga menunjukkan bahwa aromaterapi dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Selain itu, studi oleh Vora et al., (2024) mendukung temuan bahwa aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi yang signifikan dan mengurangi tekanan darah melalui pengurangan stres.

Kedua metode intervensi menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan, tetapi tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara efek akupresur dan aromaterapi dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kedua teknik memiliki mekanisme kerja yang berbeda, keduanya sama-sama efektif dalam mengurangi tekanan darah. Perbedaan dalam ukuran efek penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik antara kedua intervensi dapat dipengaruhi oleh mekanisme kerja masing-masing metode.

Akupresur dapat memberikan dampak jangka panjang yang lebih stabil pada sistem

kardiovaskular, sementara aromaterapi lebih terfokus pada penurunan stres yang cepat (Suciawati et al., 2024). Dalam praktik klinis, menggabungkan kedua metode ini dapat menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam pengelolaan hipertensi. Intervensi non-farmakologis seperti akupresur dan aromaterapi dapat digunakan sebagai tambahan untuk terapi utama dalam meningkatkan kontrol tekanan darah dan kualitas hidup pasien terdewasa awal.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa baik akupresur maupun aromaterapi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kedua metode dalam hal penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Ini menunjukkan bahwa meskipun akupresur dan aromaterapi memiliki mekanisme yang berbeda—akupresur melalui stimulasi titik-titik tertentu yang mempengaruhi sistem saraf otonom, dan aromaterapi melalui efek relaksasi. Kedua metode sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Hasil ini mendukung penggunaan kedua metode sebagai bagian dari strategi non-farmakologis dalam manajemen hipertensi. Penggabungan akupresur dan aromaterapi dapat memberikan pendekatan yang lebih komprehensif untuk mengelola tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Studi lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dan potensi sinergi dari kedua intervensi ini dalam terapi hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Semarang yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan, tidak lupa juga buat teman-teman dosen atas support yang telah diberikan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

de Moraes, A. C. F., Fernández-Alvira, J. M., Rendo-Urteaga, T., Julián-Almárcegui, C., Beghin, L., Kafatos, A., Molnar, D., De Henauw, S., Manios, Y., Widhalm, K., Pedrero-Chamizo, R., Galfo, M.,

- Gottrand, F., Carvalho, H. B., & Moreno, L. A. (2016). Effects of clustering of multiple lifestyle-related behaviors on blood pressure in adolescents from two observational studies. *Preventive Medicine*, 82(November), 111–117. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.11.019>
- Dinkes, Jawa Tengah. (2021). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2021*.
- Jagadeesh, G., Balakumar, P., & Maung-U, K. (2015). Pathophysiology and pharmacotherapy of cardiovascular disease. *Pathophysiology and Pharmacotherapy of Cardiovascular Disease*, July, 1–1342. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-15961-4>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf* (p. 674).
- Lin, G. H., Chang, W. C., Chen, K. J., Tsai, C. C., Hu, S. Y., & Chen, L. L. (2016). Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/1549658>
- Malloggi, E., Menicucci, D., Cesari, V., Frumento, S., Gemignani, A., & Bertoli, A. (2022). Lavender aromatherapy: A systematic review from essential oil quality and administration methods to cognitive enhancing effects. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(2), 663–690. <https://doi.org/10.1111/aphw.12310>
- 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>
- Muriyati, & Yahya, S. (2018). Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Pegunungan Dan Pesisir Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 3(2), 35–51. <https://doi.org/10.37362/jkph.v3i2.157>
- Nema, P., Jain, S., Vishwakarma, H., Purohit, A., & Jain, P. K. (2021). A Complete Review on Aromatherapy: A Complementary Alternative Medication Therapy with Recent Trend. *International Journal of Medical Sciences and Pharma Research*, 7(4), 1–7. <https://doi.org/10.22270/ijmspr.v7i4.28>
- Restawan, I. G., Sjattar, E. L., & Irwan, A. M. (2023). Effectiveness of acupressure therapy in lowering blood pressure in patients with hypertension: A systematic review. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 21(December 2022), 101292. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101292>
- Ruth, L., Mariah, S., & Fran, T. M. (2014). *Complementary / Alternative Therapies In Nursing Fifth Edition* (Seventh Ed). Springer Publishing Company New York.
- Saputra, R., Mulyadi, B., & Mahathir, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 942. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1068>
- Suciawati, A., Suprihatin, S., & Nesi, M. A. (2024). Efektifitas Pemberian Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause. *Menara Medika*, 6(2), 314–321. <https://doi.org/10.31869/mm.v6i2.5106>
- Susanto, R. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Ylang-ylang Pada Tekanan Darah. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(1), 25–33.
- Taukhit, R. H. (2019). Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Dzikir Terhadap Penurunan Stres Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, VI(1), 68–79.
- Vora, L. K., Gholap, A. D., Hatvate, N. T., Naren, P., Khan, S., Chavda, V. P., Balar, P. C., Gandhi, J., & Khatri, D. K. (2024). Essential oils for clinical aromatherapy: A comprehensive review. *Journal of Ethnopharmacology*, 330(March), 118180. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2024.118180>