

EFEKTIVITAS AKUPRESUR DALAM MENGURANGI SUSAH TIDUR DAN STRES PADA PESERTA KELOMPOK PROLANIS HIPERTENSI DI PUSKESMAS PEMBANTU PONDOK KELAPA

Nurni Nurmaliyati^{1*}, Dina Purwanti²

¹⁻²Department nursing, STIKes Abdi Nusantara

Email Korespondensi: dinaanti310@gmail.com

Disubmit: 11 Maret 2025

Diterima: 10 Desember 2025

Diterbitkan: 01 Januari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i1.20012>

ABSTRACT

Hypertension sufferers continue to increase every year, it is estimated that in 2025 there will be 1.5 billion people with hypertension, and it is estimated that every year 9.4 million people die from hypertension and its complications. From the prevalence of hypertension of 34.1%, it is known that 8.8% are diagnosed with hypertension and 13.3% of people diagnosed with hypertension do not take medication and 32.3% do not take medication regularly. The author's objective is to determine the Effectiveness of Accuresur in Reducing Insomnia and Stress in Participants in the Hypertension Prolanis Group in Pondok Kelapa in 2024. The research method used is a quasi-experimental with two pre-post groups. The population in this study were all participants in the Hypertension Prolanis group who were treated at the Pondok Kelapa Sub-Health Center. Samples were taken purposively with inclusion and exclusion criteria, totaling 151 respondents, who were taken purposively. Acupressure therapy has a positive effect in reducing stress and improving sleep quality in hypertensive patients who are members of the Prolanis group, namely the PSS Pre vs Post (p value = 0,001) dan PSQI Pre vs Post (p value = 0,001).= The results of the study indicate that acupressure therapy can be recommended as one of the effective non-pharmacological intervention methods in the treatment of hypertension.

Keywords: Acupressure, Insomnia and Stress, Hypertension.

ABSTRAK

Penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Tujuan Penulis mengetahui Efektivitas Akuresur dalam Mengurangi Susah Tidur dan Stres pada Peserta Kelompok Prolanis Hipertensi di Pondok Kelapa Tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan two group pre-post. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta kelompok prolanis Hipertensi yang dirawat di Puskesmas Pembantu Pondok Kelapa. Sampel diambil secara purposive dengan kriteria inklusi dan eksklusi, berjumlah 151 responden, yang diambil secara purposive sampling. Terapi akupresur memiliki efek positif dalam mengurangi

stres dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi yang tergabung dalam kelompok Prolanis yaitu nilai PSS Pre vs Post (p value = 0,001) dan PSQI Pre vs Post (p value = 0,001). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode intervensi non-farmakologis yang efektif dalam perawatan hipertensi.

Kata Kunci: Akupresur, Susah Tidur dan Stres, Hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan karena merupakan penyakit the silent killer karena tidak terdapat tanda-tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar, yang dapat menyebabkan komplikasi pada organ target. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal sehingga memiliki resiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Menurut data Sample Registration System (SRS) Indonesia tahun 2014, Hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan penyebab kematian nomor 5 (lima) pada semua umur. Sedangkan berdasarkan data International Health Metrics Monitoring and Evaluation (IHME) tahun 2017 di Indonesia, penyebab kematian pada peringkat pertama disebabkan oleh Stroke, diikuti dengan Penyakit Jantung Iskemik, Diabetes, Tuberkulosa, Sirosis, diare, PPOK, Alzheimer, Infeksi saluran napas bawah dan Gangguan neonatal serta kecelakaan lalu lintas.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap

tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Alasan penderita hipertensi tidak minum obat antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat (59,8%), kunjungan tidak teratur ke fasyankes (31,3%), minum obat tradisional (14,5%), menggunakan terapi lain (12,5%), lupa minum obat (11,5%), tidak mampu beli obat (8,1%), terdapat efek samping obat (4,5%), dan obat hipertensi tidak tersedia di Fasyankes (2%).

Pada tahun 2023, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang menggantikan Risesdas menunjukkan penurunan prevalensi hipertensi menjadi 30,8%. Penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan dalam pengendalian hipertensi di Indonesia selama lima tahun terakhir. Meskipun terjadi penurunan prevalensi, hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi perlu terus ditingkatkan untuk mengurangi beban penyakit ini di masyarakat.

Dalam penanganan hipertensi ini diperlukan gabungan

pengetahuan, keterampilan dan praktik yang berdasarkan pada teori, keyakinan, dan pengalaman yang dari kebudayaan tertentu, baik yang dapat dijelaskan maupun tidak, yang digunakan dalam pemeliharaan kesehatan serta pencegahan, diagnosis, perbaikan atau pengobatan penyakit fisik dan mental (WHO).

Dalam UU No. 36 tahun 2009 tentang kesehatan, pada pasal 48 bahwa pelayanan kesehatan tradisional merupakan salah satu bagian dari 17 upaya pelayanan kesehatan yang harus tersedia di dalam fasilitas pelayanan kesehatan secara terpadu dan berkesinambungan. Hal ini diperkuat lagi dengan ditetapkannya PP No. 103 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional. Menurut PMK no. 27 Tahun 2017 tentang Pelayanan Kesehatan Integrasi merupakan suatu bentuk pelayanann yang mengkombinasikan pelayanan konvensional dengan pelayanan kesehatan tradisional komplementer, baik yang bersifat sebagai pelengkap maupun pengganti dalam keadaan tertentu dengan cara keterampilan dalam teknik manual, terapi energi dan terapi olah pikir juga dengan ramuan atau kombinasi ramuan dan keterampilan yang merupakan kesatuan sistem keilmuan kesehatan tradisional.

Dalam pusat pelayanan Kesehatan masyarakat di wilayah penderita hipertensi ini dijarah dan kelompokan dalam kelompok Prolanis yang merupakan singkatan dari Program Pengelolaan Penyakit Kronis, yang merupakan suatu program yang ditujukan untuk memberikan perhatian khusus dan memberikan pelayanan yang tepat bagi kelompok penyakit tersebut dengan bantuan dukungan dari tenaga medis dan kesehatan lainnya.

Beberapa kegiatan yang biasanya dilakukan dalam program Prolanis antara lain seperti Pemeriksaan kesehatan berkala dilakukan untuk mendeteksi dan mencegah dini penyakit atau kondisi yang mungkin dialami oleh lansia, Penyuluhan kesehatan: Program ini menyediakan informasi mengenai gaya hidup sehat, pola makan yang seimbang, olahraga, dan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental di usia lanjut., Pelatihan dan kegiatan fisik: Prolanis sering kali menyediakan program pelatihan atau kegiatan fisik yang dirancang khusus untuk lansia, seperti senam lansia, yoga, atau kegiatan olahraga ringan lainnya. Pemberian obat dan pengobatan: Jika ada lansia yang membutuhkan pengobatan, program ini memberikan pemantauan dan pengawasan terhadap penggunaan obat secara tepat dan pengobatan yang diperlukan. Dukungan sosial: Program ini juga memberikan dukungan sosial bagi lansia, baik melalui kegiatan sosial, pertemuan kelompok, atau dukungan emosional dari tenaga medis dan kesehatan.

Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui “Efektivitas Akuresur dalam Mengurangi Susah Tidur dan Stres pada Peserta Kelompok Prolanis Hipertensi di Pondok Kelapa Tahun 2024”

Rumusan masalah dalam penelitian adalah “Efektivitas Akuresur dalam dalam Mengurangi Susah Tidur dan Stres pada Peserta Kelompok Prolanis Hipertensi di Pondok Kelapa Tahun 2024”. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui “Efektivitas Akuresur dalam dalam Mengurangi Susah Tidur dan Stres pada Peserta Kelompok Prolanis Hipertensi di Pondok Kelapa Tahun 2024”.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut Wirakhmi & Novitasari, (2021) Hipertensi adalah suatu keadaan Ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hipertensi merupakan Risiko hipertensi seiring meningkat dengan efek nya pertmbahan usia dan para pekerja yang sulit tidur (insomnia). Hipertensi di gejala oleh tekanan darah tinggi dengan kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri lebih tinggi dari normal seperti biasanya. Hipertensi bisa berbahaya karena meningkatkan risiko masalah kesehatan serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan kerusakan organ tubuh lainnya. Hipertensi merupakan factor risiko utama penyebab kematian di dunia dengan presentase sebanyak 12.8% terdapat 58-65 juta penderita hipertensi di Amerika di tahun 1999-2000 (Kurniasari & Alrosyidi, 2020). Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (South et al., 2014).

Akupresur adalah cara penyembuhan yang menggunakan Teknik penekanan dengan jari atau alat batu pada titik-titik akupuntur dengan tujuan untuk perawatan Kesehatan. Teknik pemijatannya dengan cara sebanyak 30 kali penekanan sampai terasa ngilu dan dilakukan 1-2 kali sehari, alat yang digunakan biasanya menggunakan

jari tangan, telapak tangan, siku dan alat bantu berujung tumpul dan tidak tajam serta penambahan minyak atau pelicin. Ada beberapa kondisi yang tidak dianjurkan dalam Tindakan akupresur, yaitu dalam keadaan :

1. Terlalu lapar atau terlalu kenyang
2. Emosi yang labil,
3. Hamil, ada beberapa titik akupresur yang tidak boleh dipijat di yaitu disekitar perut bagian bawah, punggung tangan dan bahu.
4. Kondisi tubuh sangat lemah.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan two group pre-post. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Puskesmas pembantu pondok kelapa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta kelompok prolanis Hipertensi yang dirawat di Puskesmas Pembantu Pondok Kelapa. Sampel diambil secara purposive dengan kriteria inklusi dan eksklusi, berjumlah 151 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner menggunakan skala stres menggunakan Perceived Stress Scale (PSS dan Puttsburgh Sleep Quality Index (PSQI) atau Insomnia Severity Index (ISI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan menghitung rata-rata, median, dan standar deviasi dari data yang diperoleh, analisis bivariat menggunakan Uji T dependen atau wilcoxon.

HASIL PENELITIAN**Tabel 1. Statistik Deskriptif PSS dan PSQI Pre dan Post-Intervensi**

Statistik	PSS Pre	PSS Post	PSQI Pre	PSQI Post
Jumlah Responden	154	154	154	154
Rata-rata	19.56	16.51	12.49	11.19
Median	20.00	17.50	13.00	12.00
Standar Deviasi	1.61	1.50	1.61	1.47
Min (Terendah)	16	15	9	7
Max (Tertinggi)	24	18	17	14

Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor PSS dan PSQI setelah intervensi, mengindikasikan bahwa akupresur

berkontribusi dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur.

Tabel 2. Analisis Bivariat (Uji Wilcoxon)

Variabel	Z-Value	p-value
PSS Pre vs Post	-9.45	<0.001
PSQI Pre vs Post	-9.28	<0.001

Karena $p\text{-value} < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor pre

dan post-intervensi untuk PSS dan PSQI.

Tabel 3. Analisis Berdasarkan Faktor Demografi

Faktor	PSS Pre	PSS Post	PSQI Pre	PSQI Post	p-value (PSS)	p-value (PSQI)
Usia	19.54 - 23.00	15.00 - 16.56	12.00 - 12.75	11.00 - 11.54	262	713
Pendidikan	19.49 - 19.73	16.15 - 16.94	12.30 - 12.74	11.10 - 11.32	Tidak dapat diuji	Tidak dapat diuji
Pekerjaan	19.55 - 19.61	16.39 - 16.54	12.44 - 12.71	11.12 - 11.50	930	416

Hasil uji Kruskal-Wallis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam

perubahan PSS dan PSQI berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan.

PEMBAHASAN**Efektivitas Akupresur dalam Mengurangi Stres**

Hasil analisis menggunakan Perceived Stress Scale (PSS)

menunjukkan penurunan skor rata-rata stres dari 19,56 sebelum intervensi menjadi 16,51 setelah intervensi. Uji statistik Wilcoxon

menghasilkan nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa akupresur memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres.

Penurunan stres ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa akupresur merangsang produksi endorfin dan serotonin, yang berperan dalam mengurangi kecemasan dan stres. Terapi akupuntur memanfaatkan titik akupuntur di seluruh meridian yang dapat memperbaiki keseimbangan dalam Qi yang selanjutnya dapat mengobati berbagai masalah kesehatan. Mekanisme biokimia yang berperan melibatkan stimulus acupoints yang mengarah pada respon neurohumora yang kompleks, seperti inflamasi melalui aksis hipotalamus-hipofisis-adrenokortikal. Selain itu, akupresur merangsang mediasi sinyal oksida nitrat yang dapat meningkatkan mikrosirkulasi. Untuk mendapatkan manfaat spesifik dari akupuntur sangat tergantung pada masalah kesehatan apa yang diinginkan, sehingga dalam aplikasinya perlu memperhatikan titik meridian, frekuensi, dan intensitas (Komariah, 2021).

Efektivitas Akupresur dalam Meningkatkan Kualitas Tidur

Hasil analisis menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) menunjukkan bahwa skor rata-rata kualitas tidur berkurang dari 12,49 menjadi 11,19 setelah intervensi. Penurunan skor PSQI menunjukkan bahwa responden mengalami perbaikan dalam pola tidur mereka, termasuk durasi dan efisiensi tidur. Uji Wilcoxon juga menunjukkan $p < 0,001$, yang mengindikasikan bahwa akupresur secara signifikan meningkatkan kualitas tidur.

Hasil ini sesuai dengan teori Insomnia dapat diatasi menggunakan pemijatan akupresur dan aromaterapi lavender. Penelitian

yang dilakukan Majid (2014) menunjukkan bahwa akupresur dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur hal ini dibuktikan bahwa setelah dilakukan akupresur terjadi penurunan frekuensi responden yang mengalami gangguan tidur dan terjadi peningkatan frekuensi responden dengan kualitas tidur baik. Akupresur adalah pemijatan dengan menggunakan jari. Akupresur berasal dari pengobatan Cina, akupresur dilakukan dengan pemijatan pada titik akupuntur (acupoint). Akupresur yang menjelaskan bahwa stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh dapat membantu relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga memudahkan seseorang untuk tidur lebih nyenyak (Meylana, 2015).

Peran Faktor Demografi dalam Efektivitas Akupresur

Analisis berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap hasil intervensi. Ini menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat digunakan untuk berbagai kelompok usia dan latar belakang, tanpa perbedaan efek yang mencolok.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terapi akupresur memiliki efek positif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi yang tergabung dalam kelompok Prolanis. Dengan adanya bukti empiris ini, terapi akupresur dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode intervensi non-farmakologis yang efektif dalam perawatan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Artini, B., & Handayani, D. (2021). Penerapan Intervensi Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 54-60.
- Haryani, S., & Misniarti, M. (2020). Efektifitas Akupresur Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(1), 21-30.
- Hasanah., & Ekawati, D. (2016). Pengaruh Terapi Akupuntur Pada Pasien Hipertensi Di Balai Kesehatan Tradisional Masyarakat Makasar. *Journal Of Islamic Nursing Volume 2 No 1*.
- Hastuti, R. T., & Insiyah. (2015). Penurunan Tekanan Darah Dengan Menggunakan Tehnik Nafas Dalam (Deep Breathing) Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 4(2), 130-135.
- Heryanto. (2010). National Safety Council. Manajemen Stress, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran : Egc.
- Hidayah, N., Utomo, A. S., & D, D. (2018). (The Effect Of Tomato Juice To Decrease Of Blood Pressure On. *The Indonesian Journal Of Health Science*, September, 77-83.
- Huda, S., & Alvita, G. W. (2018). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita. Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(2), 114.
- Imawan, V. S., & Husain, F. (2024). Persepsi Pasien Terhadap Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Insomnia Di Sebuah Klinik Kota Semarang. *Etnoreflika: Jurnal Sosial Dan Budaya*, 13(3), 381-399.
- Jisarah, A. C. (2022). *Efektivitas Terapi Akupresure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Kepala Dengan Hipertensi Di Puskesmas Magelang Selatan* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Kartiningrum, E. D., & Fitria, A. (2021). Studi Kasus Asuhan Keperawatan Keluarga Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Stres Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Dusun Raos Baru Carat Gempol Pasuruan. *Medica Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit)*, 13(1), 1-18.
- Komariah, M., Mulyana, A. M., Maulana, S., Rachmah, A. D., & Nuraeni, F. (2021). Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Jurnal Medika Hutama*, 2(04), 1-5.
- Kurniasari, S., & Alrosyidi, A. F. (2020). Penyuluhan Tentang Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Kelompok Ibu-Ibu Di Desa Bettet, Pamekasan. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 74-78.
- Kusuma, W., Tiranda, Y., & Sukron, S. (2021). Terapi Komplementer Yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Indonesia:

- Literature Review. *Jkm: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 262-282.
- Manullang, E. S. H., Sianipar, H. L., & Sitohang, N. A. (2024). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebagai Penerapan Holistic Care: A Literature Review. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal Of Nursing Sciences)*, 13(1), 7-20.
- Meylana, N. (2015). Efektivitas Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause Di Desa Pancuranmas Magelang. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 2(2), 28-37.
- Panggabean, M. S. (2023). Penatalaksanaan Hipertensi Emergensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(2), 82-91.
- Transyah, N. C. H., Kep, S. K. M., Syafitri, N. R., & Mk, S. K. (2023). *Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi*. Cv. Azka Pustaka.
- Wirakhmi, I. N., & Novitasari, D. (2021). Pemberdayaan Kader Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 240-248.