

Pengaruh Terapi Akupresur Titik LI-4 (Hegu) terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Merdeka Palembang

Vinka Novitasari^{1*}, Yofa Anggriani Utama², Aris Citra Wisuda³, Chaera Maya Sari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang,
Jl. Syech A Somad No.28, 22 Ilir, Kec. Bukit Kecil, Kota Palembang, 30131, Sumatera Selatan, Indonesia

*Email Korespondensi: vinkanovitasari45@gmail.com

Submitted : 22/07/2026

Accepted: 28/09/2026

Published:30/09/2026

Abstract

Hypertension is a major non-communicable disease and an important risk factor for cardiovascular disease, stroke, and chronic kidney disease. This study aimed to determine the effect of LI-4 (Hegu) acupressure therapy on blood pressure among patients with hypertension at Merdeka Public Health Center, Palembang, in 2026. A quantitative quasi-experimental study with a pre-test post-test control group design was conducted among 60 respondents selected by purposive sampling, comprising 30 respondents in the intervention group and 30 in the control group. The intervention group received LI-4 acupressure for 10–15 minutes per session, twice daily for 7 consecutive days, while the control group received no acupressure intervention and underwent the same pre-test and post-test measurements. Blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test and Mann–Whitney U Test because the data were not normally distributed. The mean systolic/diastolic blood pressure in the intervention group decreased from 153.77/92.53 mmHg to 137.50/87.33 mmHg. In the control group, the mean decreased from 152.50/94.80 mmHg to 150.57/91.47 mmHg. Wilcoxon testing showed significant pre-post differences in the intervention group for systolic ($p=0.000$) and diastolic ($p=0.008$) blood pressure, while the control group also showed significant changes for systolic and diastolic blood pressure (both $p=0.000$). Mann–Whitney testing showed a significant difference in systolic blood pressure change between groups ($p=0.000$), but not in diastolic blood pressure change ($p=0.185$). These findings indicate that LI-4 acupressure was associated with a greater reduction in systolic blood pressure than the control condition, whereas the between-group difference in diastolic blood pressure was not statistically significant.

Keywords: acupressure; blood pressure; complementary; li-4 (hegu); therapy hypertension

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan dan faktor risiko penting penyakit kardiovaskular, stroke, serta penyakit ginjal kronis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur titik LI-4 (Hegu) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Merdeka Palembang tahun 2026. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental pre-test post-test control group*. Sampel berjumlah 60 responden yang dipilih dengan *purposive sampling*, terdiri atas 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan akupresur titik LI-4 selama 10–15 menit setiap sesi, dua kali sehari selama 7 hari berturut-turut, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan akupresur dan tetap menjalani pengukuran pre-test dan post-test. Tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital. Analisis data menggunakan *uji Wilcoxon Signed-Rank dan Mann–Whitney U* karena data tidak berdistribusi normal. Rata-rata tekanan darah sistolik/diastolik kelompok intervensi menurun dari 153,77/92,53 mmHg menjadi 137,50/87,33 mmHg. Pada kelompok kontrol, rata-rata tekanan darah menurun dari 152,50/94,80 mmHg menjadi 150,57/91,47

mmHg. Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan bermakna sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi untuk tekanan darah sistolik ($p=0,000$) dan diastolik ($p=0,008$), sedangkan pada kelompok kontrol juga terdapat perbedaan pada tekanan darah sistolik dan diastolik (keduanya $p=0,000$). Uji Mann-Whitney menunjukkan terdapat perbedaan perubahan tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan kontrol ($p=0,000$), tetapi tidak terdapat perbedaan bermakna pada perubahan tekanan darah diastolik ($p=0,185$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi akupresur LI-4 berkaitan dengan penurunan tekanan darah sistolik yang lebih besar dibandingkan kondisi kontrol, sedangkan perbedaan antar kelompok pada tekanan darah diastolik tidak signifikan secara statistik.

Kata kunci: Akupresur; LI-4 (Hegu); Hipertensi; Tekanan Darah; Terapi Komplementer

PENDAHULUAN

Hipertensi di kenal sebagai the silent killer atau pembunuh tersembunyi karena sering kali tidak menimbulkan keluhan maupun gejala yang spesifik, sehingga banyak penderita yang tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi (Kemenkes & RI, 2024). Tekanan darah merupakan kekuatan yang diperlukan agar darah dapat mengalir melalui pembuluh darah dan mencapai seluruh jaringan tubuh, Kelancaran peredaran darah sangat penting karena darah mengangkut oksigen dan berbagai zat lain yang dibutuhkan sel-sel tubuh untuk berfungsi (Moniaga, 2021).

Di Indonesia, hipertensi sering kali salah dianggap sebagai penyakit lansia, padahal gejalanya banyak ditemukan pada usia muda. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang masih menjadi acuan resmi Kementerian Kesehatan hingga tahun 2025, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 30,8%, atau sekitar 1 dari 3 orang dewasa. Fenomena ini kian mengkhawatirkan karena kelompok usia 18–24 tahun mencatat prevalensi sebesar 10,7% dan melonjak menjadi 17,4% pada rentang usia 25–34 tahun. Karakteristiknya sebagai *silent killer* membuat penyakit ini sering kali berkembang tanpa gejala pada tahap awal, sehingga berisiko tinggi bagi usia produktif (Kemenkes;RI, 2025).

Di Provinsi Sumatera Selatan, hipertensi tercatat sebagai salah satu penyakit tidak menular dengan jumlah kasus yang tinggi. Data Dinas Kesehatan Kota Palembang yang digunakan dalam

penelitian menunjukkan 417.988 kasus hipertensi pada tahun 2025, sedangkan Puskesmas Merdeka Kota Palembang mencatat 5.178 kasus hipertensi pada tahun yang sama. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi di tingkat pelayanan kesehatan primer masih menjadi kebutuhan penting

Sebagai bagian dari *Traditional Chinese Medicine* (TCM), akupresur bekerja dengan menstimulasi titik-titik tubuh tertentu guna mengembalikan keseimbangan dan kelancaran aliran energi tubuh (Yusita et al., 2021). Metode ini menjadi pilihan yang aman, mudah diaplikasikan, dan bebas efek samping bagi penderita hipertensi (Hotmauli et al., 2024). Titik LI-4 atau Hegu, yang terletak di antara ibu jari dan telunjuk, adalah salah satu titik yang paling sering digunakan untuk menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan sirkulasi darah, menenangkan sistem saraf otonom, dan mengurangi stres dan ketegangan otot. Dalam pengobatan hipertensi, titik ini sering digunakan untuk menurunkan tekanan darah (Tangka et al., 2026).

Setelah satu minggu terapi, akupresur pada titik Hegu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurut beberapa penelitian. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Tangka et al., 2026) selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Lin et al., 2016) delapan puluh orang penderita hipertensi menemukan bahwa penggunaan akupresur pada titik LI-4 selama sepuluh hingga lima belas menit dapat menurunkan tekanan

darah. Sebelum terapi, tekanan sistolik rata-rata sebesar 165,0 mmHg setelah intervensi, tekanan diastolik turun dari 96,3 mmHg menjadi 88,6 mmHg.

Namun, penelitian mengenai terapi akupresur khususnya titik LI-4 (Hegu) pada pasien hipertensi di Puskesmas Merdeka Palembang belum ditemukan. Studi pendahuluan pada tiga klien hipertensi di wilayah penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian akupresur titik LI-4. Temuan awal tersebut menjadi dasar untuk menguji perubahan tekanan darah menggunakan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi akupresur titik LI-4 (Hegu) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Merdeka Palembang tahun 2026.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experimental pre-test post-test control group. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Merdeka Palembang pada 3–18 Juli 2026. Populasi penelitian adalah pasien hipertensi yang menjalani pengobatan di Puskesmas Merdeka; berdasarkan data rekam medis Januari–Mei 2026 terdapat 748 pasien. Sampel sebanyak 60 responden dipilih dengan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, terdiri atas 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol.

Kriteria inklusi meliputi pasien hipertensi berusia 40–65 tahun, tekanan darah $>140/90$ mmHg, bersedia mengikuti penelitian, dan menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi meliputi hipertensi sekunder, komplikasi seperti gagal jantung atau stroke, stres akut atau gangguan psikologis berat, serta luka atau

infeksi pada titik LI-4. Besar sampel dihitung menggunakan G*Power 3.1.9.7 dengan ANOVA repeated measures within-between interaction, effect size 0,19, $\alpha=0,05$, power=0,80, dua kelompok, dua pengukuran, korelasi pengukuran berulang 0,50, dan nonsphericity correction 1; diperoleh kebutuhan minimal 58 responden dan ditetapkan 60 responden.

Pada hari pertama, seluruh responden menjalani pengukuran tekanan darah awal setelah beristirahat 5–10 menit. Kelompok intervensi mendapat edukasi dan melakukan akupresur titik LI-4 (Hegu) secara mandiri selama 10–15 menit per sesi, dua kali sehari, yaitu pagi dan sore, selama 7 hari berturut-turut. Penekanan dilakukan secara bergantian pada kedua tangan. Kelompok kontrol tidak menerima intervensi akupresur. Pada hari ketujuh, kedua kelompok menjalani pengukuran tekanan darah post-test dengan kondisi pengukuran yang sama seperti pre-test. Responden tetap mengonsumsi obat antihipertensi sesuai resep dokter.

Instrumen penelitian meliputi tensimeter digital, lembar pencatatan tekanan darah, dan lembar observasi pelaksanaan akupresur. Uji etik penelitian diperoleh dari Komite Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang dengan nomor 005554, berlaku 13 Juli 2026 sampai 13 Juli 2027.

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan nilai tekanan darah. Normalitas data diuji menggunakan Shapiro–Wilk. Karena terdapat data dengan $p<0,05$, analisis perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan dengan Wilcoxon Signed-Rank Test. Perbedaan perubahan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kontrol dianalisis menggunakan Mann–Whitney U Test. Nilai $p<0,05$ dianggap bermakna secara statistik.

HASIL

Penelitian melibatkan 60 responden, terdiri atas 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol. Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden pasien hipertensi di Puskesmas Merdeka Palembang

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	40–50 tahun	26	43,3
	51–60 tahun	19	31,7
	>61 tahun	15	25,0
Jenis kelamin	Laki-laki	8	13,3
	Perempuan	52	86,7
Pendidikan	Tidak sekolah	1	1,7
	SD	7	11,7
	SMP	9	15,0
	SMA	32	53,3
	Kuliah	11	18,3
Lama menderita hipertensi	<5 tahun	40	66,7
	5–10 tahun	17	28,3
	>10 tahun	3	5,0
Riwayat keluarga	Ada	43	71,7
	Tidak ada	17	28,3

Berdasarkan Tabel 1, responden terbanyak berusia 40–50 tahun (43,3%), berjenis kelamin perempuan (86,7%), berpendidikan SMA (53,3%), telah

menderita hipertensi kurang dari lima tahun (66,7%), dan memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga (71,7%).

Tabel 2. Tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol

Variabel	Kelompok	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Sistolik pre-test	Intervensi	140	175	153,77	7,678
	Kontrol	145	188	152,50	8,541
Diastolik pre-test	Intervensi	82	110	92,53	6,621
	Kontrol	85	121	94,80	8,348
Sistolik post-test	Intervensi	120	148	137,50	6,431
	Kontrol	144	187	150,57	8,601
Diastolik post-test	Intervensi	70	100	87,33	7,189
	Kontrol	80	115	91,47	8,533

Sebelum intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kedua kelompok relatif berdekatan. Setelah tujuh hari, rata-rata tekanan darah pada

kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol untuk sistolik maupun diastolik.

Tabel 3. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kontrol

Kelompok	Variabel	Negative Rank	Positive Rank	p-value
Intervensi	Sistolik	0	30	0,000
Intervensi	Diastolik	8	20	0,008
Kontrol	Sistolik	0	24	0,000
Kontrol	Diastolik	1	27	0,000

Uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan bermakna sebelum dan sesudah pengukuran pada kelompok intervensi untuk tekanan darah sistolik ($p=0,000$) dan

diastolik ($p=0,008$). Pada kelompok kontrol juga terdapat perbedaan bermakna untuk tekanan darah sistolik dan diastolik (keduanya $p=0,000$).

Tabel 4. Perbedaan perubahan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kontrol

Variabel	Kelompok	Mean Rank	p-value
Delta sistolik	Intervensi	44,35	0,000
	Kontrol	16,65	
Delta diastolik	Intervensi	33,48	0,185
	Kontrol	27,52	

Hasil Mann–Whitney menunjukkan terdapat perbedaan perubahan tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan kontrol ($p=0,000$), sedangkan

perubahan tekanan darah diastolik tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna ($p=0,185$).

PEMBAHASAN

Karakteristik responden menunjukkan bahwa kelompok usia 40–50 tahun merupakan kelompok terbanyak. Temuan ini sejalan dengan (Yanti *et al.*, 2022) yang melaporkan hubungan usia dengan kejadian hipertensi. Proporsi perempuan yang lebih tinggi dalam penelitian ini merupakan karakteristik sampel dan tidak dapat langsung digunakan untuk menyimpulkan bahwa perempuan secara umum lebih banyak mengalami hipertensi. Riwayat hipertensi keluarga ditemukan pada sebagian besar responden, yang konsisten dengan literatur bahwa faktor keluarga merupakan salah satu faktor risiko hipertensi (Hussain *et al.*, 2016).

Sebelum intervensi, nilai tekanan darah kedua kelompok relatif berdekatan. Setelah tujuh hari, kelompok intervensi mengalami penurunan rata-rata sistolik dari 153,77 menjadi 137,50 mmHg dan diastolik dari 92,53 menjadi 87,33 mmHg.

Temuan ini sejalan dengan (Jatnika *et al.*, 2022) dan tinjauan sistematis (Kuswati *et al.*, 2023) yang melaporkan potensi akupresur dalam membantu menurunkan tekanan darah. Secara teoritis, stimulasi titik akupresur dapat berkaitan dengan relaksasi dan perubahan aktivitas sistem saraf otonom, tetapi mekanisme tersebut tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini.

Perubahan pada kelompok kontrol juga perlu diperhatikan. Kelompok kontrol mengalami penurunan rata-rata sistolik dari 152,50 menjadi 150,57 mmHg dan diastolik dari 94,80 menjadi 91,47 mmHg, serta uji Wilcoxon menunjukkan $p=0,000$ pada kedua parameter. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan tekanan darah dapat terjadi tanpa akupresur, misalnya berkaitan dengan terapi antihipertensi yang tetap dikonsumsi, istirahat sebelum pengukuran, aktivitas, dan kondisi psikologis. Karena faktor-faktor tersebut

tidak sepenuhnya dikendalikan, hasil penelitian perlu ditafsirkan sebagai perubahan yang terjadi dalam kondisi penelitian, bukan sebagai efek akupresur yang berdiri sendiri.

Perbandingan perubahan antar kelompok memberikan temuan yang lebih spesifik. Nilai Mann-Whitney menunjukkan perbedaan bermakna pada perubahan sistolik ($p=0,000$) dengan Mean Rank kelompok intervensi 44,35 dan kontrol 16,65. Sebaliknya, perubahan diastolik tidak berbeda bermakna antar kelompok ($p=0,185$). Dengan demikian, hasil penelitian paling kuat mendukung adanya perbedaan perubahan tekanan darah sistolik antara kelompok yang menerima akupresur LI-4 dan kelompok kontrol. Temuan ini juga menunjukkan pentingnya membedakan hasil uji dalam kelompok dari perbandingan antar kelompok ketika menarik kesimpulan mengenai efek intervensi.

Secara praktis, akupresur LI-4 dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer yang mendampingi pengobatan hipertensi, bukan menggantikan terapi medis. Penelitian lanjutan dengan jumlah sampel lebih besar, pengendalian yang lebih ketat terhadap obat, pola makan, aktivitas fisik, stres, kualitas tidur, serta durasi intervensi yang lebih panjang diperlukan untuk memperjelas besarnya efek akupresur terhadap tekanan darah.

SIMPULAN

Pada 60 pasien hipertensi di Puskesmas Merdeka Palembang, kelompok intervensi mengalami penurunan rata-rata tekanan darah dari 153,77/92,53 mmHg menjadi 137,50/87,33 mmHg setelah akupresur LI-4 selama 7 hari, sedangkan kelompok kontrol berubah dari 152,50/94,80 mmHg menjadi 150,57/91,47 mmHg. Uji Wilcoxon menunjukkan perubahan bermakna pada sistolik dan diastolik dalam kedua kelompok. Uji Mann-

Whitney menunjukkan perbedaan perubahan sistolik yang bermakna antara kelompok ($p=0,000$), tetapi tidak pada diastolik ($p=0,185$). Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan perubahan tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan kontrol, sedangkan bukti perbedaan antar kelompok untuk tekanan darah diastolik belum bermakna secara statistik.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensidan bahan pengembangan ilmu keperawatan, khususnya mengenai penerapan terapi komplementer dalam penatalaksanaan hipertensi, sehingga mahasiswa memiliki wawasan yang lebih luas mengenai intervensi nonfarmakologis berbasis *evidence-based practice*. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan efektivitas terapi akupresur pada berbagai kelompok pasien. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi Puskesmas Merdeka Palembang dalam mengembangkan pelayanan kesehatan, khususnya pada program pengelolaan penyakit tidak menular (PTM).

Terapi akupresur pada titik LI-4 (Hegu) dapat dipertimbangkan sebagai salah satu terapi komplementer yang mendampingi terapi farmakologis bagi pasien hipertensi. Selain itu, tenaga kesehatan di puskesmas diharapkan dapat memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga mengenai teknik akupresur yang benar sehingga pasien dapat melakukan terapi secara mandiri di rumah sebagai upaya membantu mengendalikan tekanan darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Puskesmas

Merdeka Palembang, tenaga kesehatan, seluruh responden, serta dosen pembimbing yang telah mendukung pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hotmauli, E. S., Sianipar, H. L., & Asnah, N. (2024). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebagai Penerapan Holistic Care. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 13(1), 7–20.
- Hussain, M. A., Al Mamun, A., Reid, C., & Huxley, R. R. (2016). Prevalence, Awareness, Treatment and Control of Hypertension in Indonesian Adults Aged ≥ 40 Years: Findings from the Indonesia Family Life Survey (IFLS). *PLoS ONE*, 11(8), e0160922. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0160922>
- Jatnika, G., Yuswandi, & Budiana, T. A. (2022). Pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pada klien hipertensi. *Media Ilmu Kesehataan*, 29–35.
- Kemkes;RI. (n.d.). *Bahaya Hipertensi Mengintai Anak Muda Indonesia - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKPK Kemkes*.
- Kemkes, & RI. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024*.
- Kuswati, A., Triyanto, E., & Awaludin, S. (2023). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Tinjauan Sistematis. *Proceedings Series on Nursing Science*, 2(2), 1–13.
- <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/INC>
- 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 : ECAM*, 2016, 1549658. <https://doi.org/10.1155/2016/1549658>
- Moniaga, V. (2021). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Bplu Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 785–789. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3635>
- Tangka, E., Harry, B., & Situmorang, L. (2026). Pengaruh Terapi Akupresur Li 4 (Hegu) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Komunitas Lansia Kelurahan Kawatuna. 4(3), 21044–21051.
- Yanti, I., Darmawan, S., & Haskas, Y. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Hipertensi Usia 40-50 Tahun. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan Volume*, 1(5), 603–609.
- Yusita, I., Mulyani, Y., & Arianti, N. D. (2021). Penerapan Akupresur Sanyinjiao (SP 6) dan Hegu (LI 4) Pada Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Puskemas X. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kandungan*, 13(3), 128–143. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/582>