

---

**TERAPI AKUPRESUR SEBAGAI PENATALAKSANAAN NON FARMAKOLOGI UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI:  
SYSTEMATIC REVIEW**

**Hendra Dwi Kurniawan<sup>1\*</sup>, Fara Khansa Azizah<sup>2</sup>, Aris Widiyanto<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pantii Kosala, Jl. Raya Solo - Baki No.Km. 4, Dusun 2, Gedangan Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah 57552

<sup>2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul Ulum Surakarta, Jl. Ring Road Km 03, Mojosongo, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

\*[hendradeeka@gmail.com](mailto:hendradeeka@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipertensi adalah masalah kesehatan global yang berisiko tinggi. Terapi farmakologi sering digunakan, namun memiliki efek samping dan biaya tinggi. Akupresur menjadi alternatif non farmakologi yang aman dan mudah dilakukan. Teknik ini menekan titik tubuh tertentu untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian ini merupakan systematic review dengan menggunakan diagram PRISMA. Proses pencarian artikel menggunakan 3 data based yaitu PubMed, BASE, ScienceDirect dengan artikel yang dipublikasi dari tahun 2015 – 2025. Kata kunci yang digunakan yaitu acupressure “therapy” OR “acupressure” AND “non farmakologis therapy” AND “bloods pressure” AND “hypertention”. Kriteria inklusi yaitu artikel full paper dan artikel akses terbuka, artikel harus menyatakan bahwa populasinya adalah penderita hipertensi dan hasil yang dianalisis adalah tekanan darah serta berbahasa inggris. PICO dalam penelitian ini yaitu Population : penderita hipertensi, Intervention : acupressure therapy, Comparison : non acupressure therapy, Outcome: bloods pressure. Sebanyak 10 artikel penelitian yang melibatkan 458 penderita hipertensi dipilih untuk analisis systematic review. Hasil penelitian menunjukkan terdapat adanya pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Terapi akupresur yang diberikan pada pasien hipertensi secara rutin dan teratur dapat menurunkan tekanan darah. Pemberian terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Kata kunci: hipertensi; tekanan darah; terapi akupresur; terapi non farmakologi

***ACUPRESSURE THERAPY AS A NON-PHARMACOLOGICAL TREATMENT FOR  
LOWERING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS:  
A SYSTEMATIC REVIEW***

***ABSTRACT***

*Hypertension is a high-risk global health problem. Pharmacological therapy is often used, but has side effects and high costs. Acupressure is a safe and easy non-pharmacological alternative. This technique presses certain body points to lower blood pressure. This research is a systematic review using the PRISMA diagram. The article search process uses 3 databases, namely PubMed, BASE, ScienceDirect with articles published from 2015 - 2025. The keywords used are acupressure "therapy" OR "acupressure" AND "non-pharmacological therapy" AND "bloods pressure" AND "hypertension". Inclusion criteria are full paper articles and open access articles, articles must state that the population is hypertension sufferers and the outcome analyzed is blood pressure and be in English. PICO in this study is Population: hypertension sufferers, Intervention: acupressure therapy, Comparison: non-acupressure therapy, Outcome: bloods pressure. A total of 10 research articles involving 458 hypertension sufferers were selected for systematic review analysis. The results of the study showed that acupressure therapy had an effect on lowering blood pressure in hypertensive patients. Regular and consistent acupressure therapy for hypertensive patients can lower blood pressure. Acupressure therapy can lower blood pressure in hypertensive patients.*

*Keywords: acupressure therapy; blood pressure; hypertension; non-pharmacological therapy*

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan penyebab utama penyakit kardiovaskuler dan kematian dini pada penderitanya (Mills et al., 2020). Hampir 5 juta kematian di seluruh dunia disebabkan oleh hipertensi, yang merupakan risiko kardiovaskular paling umum (Mishra et al., 2025). Berdasarkan laporan data World Health Organization, (2023) menyatakan bahwa sekitar 1,3 miliar orang dewasa di dunia yang berusia 30 – 79 tahun menderita hipertensi, dan jumlah penderita hipertensi tersebut terus mengalami kenaikan terutama di negara yang mempunyai penghasilan rendah dan menengah. Adanya kenaikan jumlah penderita tersebut tentunya menjadikan hipertensi sebagai penyakit yang perlu diperhatikan dalam penatalaksanaan pengobatannya.

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan banyak komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal dan penyakit vaskular perifer yang secara signifikan dapat mempengaruhi kualitas hidup pada penderitanya, bahkan meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas secara global. Oleh karena itu, upaya pengendalian tekanan darah menjadi aspek yang sangat penting dalam manajemen hipertensi guna mencegah terjadinya komplikasi jangka pendek maupun jangka panjang. Pengendalian hipertensi sering kali merujuk pada perubahan gaya hidup seseorang seperti halnya mengatur pola makan, pola aktivitas dan pola istirahat seseorang. Selain perubahan gaya hidup tersebut, terapi farmakologis juga sering diterapkan pada penatalaksanaan penyakit hipertensi. Meskipun terapi farmakologis sudah efektif terhadap penatalaksanaan hipertensi, akan tetapi masih terdapat beberapa permasalahan yang sering muncul diantaranya terkait kepatuhan pengobatan yang masih rendah dan masih banyak penderita hipertensi yang mengalami efek samping dari pengobatan farmakologis tersebut. Salah satu terapi komplementer yang semakin mendapat perhatian adalah akupresur. Berakar dari praktik pengobatan tradisional Tiongkok kuno, akupresur melibatkan penekanan pada titik-titik akupunktur tertentu pada tubuh untuk merangsang aliran energi vital (Qi) dan memulihkan keseimbangan tubuh. Mekanisme kerja akupresur dalam menurunkan tekanan darah diduga melibatkan modulasi sistem saraf otonom, pelepasan endorfin, dan peningkatan relaksasi. Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan potensi akupresur dalam mengurangi stres, nyeri, dan meningkatkan kualitas tidur, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi tekanan darah.

Meskipun demikian, bukti ilmiah mengenai efektivitas akupresur secara spesifik dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi masih bervariasi dan memerlukan eksplorasi lebih lanjut. Beberapa studi telah menunjukkan hasil positif, namun ukuran sampel yang kecil, metodologi yang beragam, atau kurangnya penelitian berskala besar masih menjadi tantangan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi secara mendalam pengaruh terapi akupresur terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti yang lebih kuat mengenai potensi akupresur sebagai intervensi non-farmakologis yang dapat diintegrasikan dalam penatalaksanaan hipertensi, menawarkan opsi tambahan bagi pasien, dan berkontribusi pada pengembangan strategi manajemen hipertensi yang lebih holistik.

## **METODE**

### **1. Desain Studi**

Desain studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah systematic review. Artikel tersebut diperoleh dari database PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel adalah “acupressure therapy” OR “acupresure” AND “blood pressure” AND “hypertention”.

## 2. Kriteria Inklusi

Artikel yang termasuk dalam penelitian ini adalah artikel full paper dan artikel akses terbuka, artikel harus menyatakan bahwa populasinya adalah penderita hipertensi dan hasil yang dianalisis adalah tekanan darah.

## 3. Kriteria Eksklusi

Artikel yang tidak diterbitkan dalam bahasa Inggris dan artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2015.

## 4. Definisi Operasional Variabel

Terapi akupresur adalah teknik pengobatan tradisional yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh (titik akupresur) yang diyakini dapat memengaruhi aliran energi dan fungsi organ tubuh, termasuk dalam mengatur tekanan darah. Hipertensi adalah kondisi medis kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah secara persisten di atas ambang normal. Tekanan darah adalah Tekanan darah adalah kekuatan tekanan yang diberikan darah terhadap dinding arteri setiap kali jantung memompa darah ke seluruh tubuh.

## 5. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan diagram PRISMA dan penilaian artikel menggunakan Critical Appraisal Skills Program (CASP) pada tahun 2018.

## 6. Analisis Data

Data dari artikel primer ditinjau ulang sesuai dengan kebutuhan penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Studi

Penulis mencari artikel primer melalui 3 database online yaitu PubMed, BASE, and ScienceDirect. Dari pencarian 3 database tersebut menghasilkan 96 artikel. Penulis menghapus artikel duplikasi, sehingga menyisakan 72 artikel. Penyaringan melalui judul dan abstrak menyisakan 15 artikel. Penulis kemudian menghapus 5 artikel setelah proses penilaian. Tahap akhir, penulis mendapatkan 10 artikel penelitian yang dimasukkan dalam tinjauan ini (Gambar. 1). 10 artikel tersebut berasal dari negara Indonesia, Turkey, Korea, dan Taiwan (Gambar. 2). Desain penelitian bervariasi mulai dari case control study, cross-sectional, cohort, dan RCT.

### 2. Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Studi yang disertakan dalam penelitian ini menjelaskan tentang pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Nyoman et al., (2025) menjelaskan bahwa terdapat efek terapi akupresur pada titik SP 6 dan LI 4 terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Atan & Karabulutlu (2025) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol, terlihat adanya penurunan signifikan dari waktu ke waktu pada tingkat tekanan darah, kelelahan, sakit kepala dan insomnia pada kelompok intervensi akupresur. Betharia Mardiyani et al. (2024) menjelaskan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukannya bahwa terapi akupuntur dan akupresur dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Nonon et al. (2024) menjelaskan dari hasil penelitiannya bahwa terapi Back acupressure dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Gede et al. (2023) menyatakan bahwa terapi akupresur dengan 7 titik meridian (points ST 9, PC 6, ST 36, LI 4, DU 16, GB 20, and GB 21) dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jung & Kim (2023) menjelaskan bahwa terapi akupuntur dan moxibustion yang diberikan pada penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah. Kim & Park (2023) menjelaskan bahwa akupresur aurikularis dapat menurunkan tekanan darah, stres, dan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi esensial. Biçer et al. (2021) menyatakan bahwa terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial. Dermawan et al. (2019) menjelaskan bahwa hasil penelitian yang telah dilakukannya menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi

antara hasil pengukuran sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah akupresur. Lin et al. (2016) menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok eksperimen dan kontrol 15 hingga 30 menit setelah akupresur.

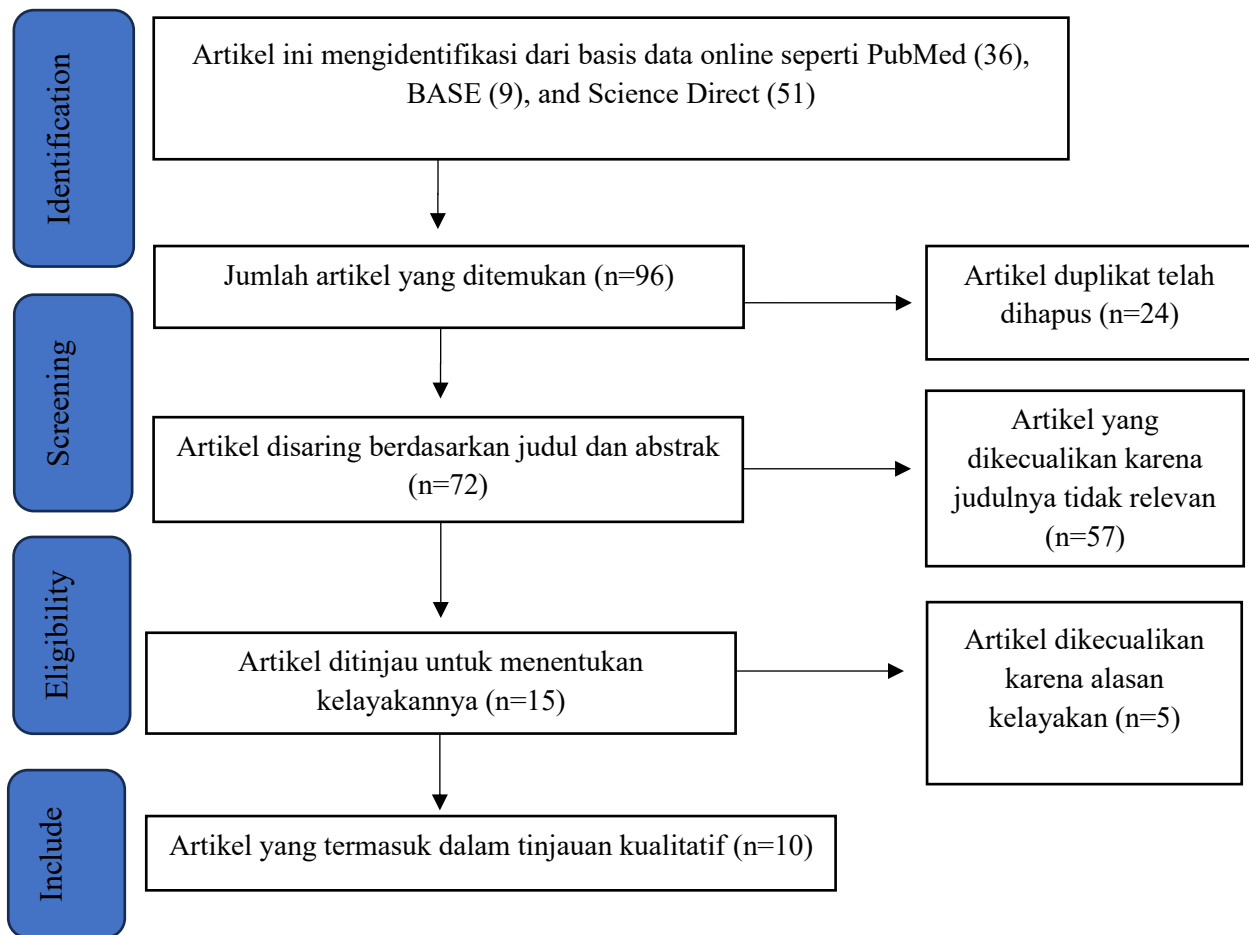


Figure 1. PRISMA flow chart diagram terapi akupresur sebagai penatalaksanaan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi



Gambar 2. Peta Distribusi Penelitian Terapi Akupresur Sebagai Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Table 1.  
Critical appraisal terapi akupresur sebagai penatalaksanaan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi

Artikel Penelitian Primer	Kriteria											Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Nyoman et al., (2025)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Atan & Karabulutlu, (2025)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Betharia Mardiyani et al. (2024)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Nonon et al. (2024)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Gede et al., (2023)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Jung & Kim (2023)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Kim & Park (2023)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Biçer et al., (2021)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Dermawan et al. (2019)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Lin et al. (2016)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22

### Question Description:

1. Apakah penelitian ini membahas isu yang jelas dan terfokus?
2. Apakah paparan diukur secara akurat untuk meminimalkan bias?
3. Apakah hasil yang diukur akurat untuk meminimalkan bias?
4. Apakah para penulis telah mengidentifikasi semua faktor pengganggu yang penting?
5. Apakah mereka telah memperhitungkan faktor-faktor pengganggu dalam desain dan/atau analisis?
6. Apakah tindak lanjut terhadap subjek penelitian sudah cukup lengkap?
7. Apakah periode tindak lanjutnya cukup lama?
8. Apakah Anda percaya dengan hasilnya?
9. Dapatkah hasil tersebut diterapkan pada populasi lokal?
10. Apakah hasil penelitian ini konsisten dengan bukti lain yang tersedia?

Kriteria:

Tidak = 0

Ragu-ragu = 1

Ya = 2

Tabel 2.

Deskripsi karakteristik studi efektivitas terapi akupresur terhadap tekanan darah penderita hipertensi yang termasuk dalam tinjauan sistematis

Penulis (Tahun)	Negara	Desain Studi	Sampel	Populasi	Intervensi	Perbandingan	Hasil
Nyoman et al., (2025)	Indonesia	Quasy-Experiment	23	Lansia penderita hipertensi	Terapi akupresur pada titik SP 6 dan LI 4	Kelompok kontrol tidak mendapatkan terapi akupresur pada titik SP 6 dan LI 4	Terdapat efek terapi akupresur pada titik SP 6 dan LI 4 terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Penulis (Tahun)	Negara	Desain Studi	Sampel	Populasi	Intervensi	Perbandingan	Hasil
Atan & Karabulutlu, (2025)	Turkey	Experimental Study	80	Penderita hipertensi	akupresur	Kelompok kontrol tidak mendapatkan akupresur	Dibandingkan dengan kelompok kontrol, terlihat adanya penurunan signifikan dari waktu ke waktu pada tingkat tekanan darah, kelelahan, sakit kepala dan insomnia pada kelompok intervensi akupresur
Betharia Mardiyani et al. (2024)	Indonesia	Quasy-Experiment	24	Penderita hipertensi	Terapi akupuntur dan akupresur	Kelompok kontrol tidak mendapatkan terpai akupuntur dan terapi akupresur	Terapi akupuntur dan akupresur dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi
Nonon et al. (2024)	Indonesia	Experimental	30	Penderita hipertensi	Back acupressure therapy	Tidak mendapatkan Back acupressure therapy	Back acupressure therapy is useful for lowering blood pressure
Gede et al., (2023)	Indonesia	Pre-Experimental One Group Pretest Posttest Design	30	Penderita hipertensi	Acupressure therapy at 7 meridian points (points ST 9, PC 6, ST 36, LI 4, DU 16, GB 20, and GB 21)	tidak mendapatkan terapi akupresur 7 titik meridian	Terpai akupresur 7 titik meridian efektif dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi
Jung & Kim (2023)	Korea	Parallel Randomized Clinical Trial	41	penderita hipertensi	Terapi akupresur dan moxibustion	tidak dijelaskan	Terapi akupuntur dan moxibustion dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi
Kim & Park (2023)	South Korea	RCT	23	lansisa penderita hipertensi esensial	Auricular acupressure	Kelompok kontrol tidak mendapatkan terpai auricular acupressure	Akupresur aurikularis dapat meningkatkan tekanan darah, stres, dan

Penulis (Tahun)	Negara	Desain Studi	Sampel	Populasi	Intervensi	Perbandingan	Hasil
							kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi esensial
Biçer et al., (2021)	Turkey	RCT	91	Penderita hipertensi esensial	terapi akupresur	Kelompok kontrol tidak mendapatkan terapi akupresur	Terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial
Dermawan et al. (2019)	Indonesia	Quasi-Experimental With Intervention And Control Groups	36	Penderita hipertensi	Akupresur	Kelompok kontrol tidak mendapatkan akupresur	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi antara hasil pengukuran sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah akupresur
Lin et al. (2016)	Taiwan	Experimental study	80	Penderita hipertensi	Akupresur	Kelompok kontrol tidak mendapatkan akupresur	Terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok eksperimen dan kontrol 15 hingga 30 menit setelah akupresur.

Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi merupakan hal yang perlu untuk diperhatikan. Dalam tinjauan ini, dapat diidentifikasi pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Hasil dari 10 artikel menunjukkan bahwa penderita hipertensi yang diberikan terapi akupresur dapat mempengaruhi tekanan darahnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniarsih et al. (2024) yang menyatakan bahwa pemberian terapi self-acupressur dapat menurunkan tekanan darah sistolik, hal tersebut dikarenakan dengan pemijatan pada titik – titik akupresur dapat memberikan efek melancarkan aliran darah, menstimulasi hormon endorphin dan memberikan efek relaksasi sehingga mampu menurunkan tekanan darah pada penderita

hipertensi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Zhao et al., (2020) juga menyatakan bahwa terdapat efek positif dari terapi akupresur auricular dalam menurunkan tekanan darah.

Pemberian terapi akupresur merupakan terapi non farmakologis dari penatalaksanaan hipertensi. Terapi non farmakologi terbukti efektif dalam menurunkan dan mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi (Putra et al., 2024; Salangka et al., 2024). Terapi akupresur yang dilakukan kepada penderita hipertensi mempunyai teknik yang beragam. Terdapat beberapa cara dalam melakukan teknik tersebut dalam intervensi yang diberikan kepada penderita hipertensi. Salah satu titik poin akupresur yang dapat diterapkan yaitu pada titik LR3 (Taichong), HT7 (Shenmen) dan KI3 (Taixi) (Restawan et al., 2023). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lin et al. (2016) yang menyatakan bahwa teknik akupresur pada titik taichong efektif dalam penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Terapi tersebut dilakukan dalam kurun waktu selama 30 menit.

Beberapa penelitian terbaru mendukung temuan bahwa terapi akupresur secara signifikan mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Sebuah studi oleh Kim & Park (2023) menunjukkan bahwa auricular acupressure atau akupresur telinga tidak hanya menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, tetapi juga memberikan efek positif pada tingkat stres dan kualitas tidur lansia. Hal ini menunjukkan bahwa akupresur tidak hanya bersifat lokal, tetapi juga mempengaruhi sistem saraf otonom dan hormon stres tubuh seperti kortisol dan adrenalin yang erat kaitannya dengan hipertensi kronis.

Efek fisiologis dari akupresur dijelaskan melalui aktivasi saraf vagus dan pelepasan neurotransmitter seperti endorfin, serotonin, serta nitric oxide yang berperan dalam vasodilatasi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Shen et al. (2024), terapi akupresur pada titik HT7 (Shenmen) dan LI4 (Hegu) ditemukan dapat meningkatkan heart rate variability (HRV) sebagai indikator keseimbangan sistem saraf simpatis dan parasimpatis. HRV yang stabil berhubungan erat dengan penurunan tekanan darah serta peningkatan toleransi terhadap stres psikologis, faktor risiko penting pada penderita hipertensi.

Pendekatan terapi akupresur menjadi bagian dari strategi komplementer pelayanan kesehatan primer. Menurut studi oleh Betharia Mardiyani et al. (2024) yang menggunakan desain quasi-eksperimental, terapi gabungan antara akupresur dan akupuntur menghasilkan penurunan tekanan darah yang lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol. Studi ini memperkuat pendekatan holistik yang kini mulai diterapkan di Puskesmas dan klinik alternatif untuk pasien yang tidak responsif terhadap terapi farmakologi tunggal. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aminuddin et al. (2020) yang menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah mendapatkan terapi akupresur.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari studi literatur dari 10 artikel yang berasal dari 4 negara yaitu Indonesia, Korea, Turkey dan Taiwan didapatkan kesimpulan bahwa pemberian terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kami sampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala dan Sekolah Tinggi Mamba'ul 'Ulum Surakarta atas kerjasama yang telah mendukung penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Aminuddin, Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57.

- <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Atan, G., & Karabulutlu, E. Y. (2025). The Effects of Acupressure on Blood Pressure and Disease Related Symptoms In Individuals With Hypertension: An Experimental Study. *Van Health Sciences Journal*, 18(1), 55–64. <https://doi.org/10.52976/vansaglik.1614781>
- Betharia Mardiyani, Yuly Peristiowati, & Hariyono. (2024). The Effectiveness of Acupuncture Therapy and Acupressure Therapy as an Effort to Lower Blood Pressure in Hypertension in Productive Age. *Journal of Global Research in Public Health*, 9(2), 89–93. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v9i2.472>
- Biçer, S., Ünsal, A., Taşci, S., Demir, G., & Ceyhan, Y. Ş. (2021). The effect of acupressure on blood pressure level and pulse rate in individuals with essential hypertension: A randomized controlled trial. *Holistic Nursing Practice*, 35(1), 40–48. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000384>
- Dermawan, A. C., Setiawati, S., & Maryam, R. S. (2019). Self-Acupressure To Lower Blood Pressure on Older Adults With Hypertension. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(2), 1–4. <https://doi.org/10.31983/jrk.v8i2.3879>
- Gede, B. W., Martini, M., & Ernayanti, N. L. P. (2023). Effect of Acupressure Seven Meridian Points on Blood Pressure Changes in Hypertensive Patients. *Babali Nursing Research*, 4(3), 523–530. <https://doi.org/10.37363/bnr.2023.43256>
- Jung, J., & Kim, J. (2023). Comparison of the Effects of Self-Administered Moxibustion versus Acupressure on Blood Pressure, Stress, Sleep Quality, and Quality of Life in Hypertensive Patients: A Randomized Parallel Trial. *Healthcare (Switzerland)*, 11(15), 1–16. <https://doi.org/10.3390/healthcare11152182>
- Kim, B., & Park, H. (2023). The effects of auricular acupressure on blood pressure, stress, and sleep in elders with essential hypertension: a randomized single-blind sham-controlled trial. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 22(6), 610–619. <https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvad005>
- 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*, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2016/1549658>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Mishra, S. R., Satheesh, G., Khanal, V., Nguyen, T. N., Picone, D., Chapman, N., & Lindley, R. I. (2025). Closing the Gap in Global Disparities in Hypertension Control. *Hypertension*, 82(3), 407–410. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.124.24137>
- Nonon, L., Arsa, P. S. A., Erwanto, E., & Agustina, W. (2024). the Effect of Back Acupressure Therapy in Blood Pressure With Hypertension Patients. *International Journal of Patient Safety and Quality*, 1(2), 94–106. <https://doi.org/10.20473/ijpsq.v1i2.61857>
- Nyoman, N., Dewintasari, P., Mustika, I. W., Sudiantara, I. K., Lestari, A. S., Ayu, K., Achjar, H., Gama, I. K., Suardana, I. W., Ketut, I. G., & Ngurah, G. (2025). Health Dynamics The Effect of Acupressure Therapy at SP6 And LI4 Points on Lowering Blood Pressure in Elderly with Hypertension Health Dynamics. *Health Dynamics*, 2(5), 224–232. <https://doi.org/https://doi.org/10.33846/hd20602>
- Putra, M. A., Nurhikmawati, N., Khalid, N. F., Wiriansya, E. P., & Arifuddin, A. M. A. (2024). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Wal'afiat Hospital Journal*, 5(1), 16–27. <https://doi.org/10.33096/whj.v5i1.130>
- 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>
- Salangka, A., Rante, A., & Rasyid, D. (2024). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(5), 1094–1100. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i5.4995>

- Shen, Y.-F., Zhu, K., Zhu, J.-L., Huang, X.-P., Chang, D.-G., You, Y.-D., & Yang, D.-D. (2024). A comprehensive review of heart rate variability as an indicator in the regulation of the autonomic nervous system by acupuncture: a bibliometric analysis. *Integrative Medicine Discovery*, 8(0), e24014. <https://doi.org/10.53388/imd202408014>
- World Health Organization. (2023). *First WHO report details devastating impact of hypertension and ways to stop it*. <https://www.paho.org/en/news/19-9-2023-first-who-report-details-devastating-impact-hypertension-and-ways-stop-it>
- Yuniarsih, S. M., Hasanah, N., Martani, R. W., & Afifah, U. (2024). the Effect of Self-Acupressure on Reducing Blood Pressure, Headache and Sleep Quality Disorders in Hypertensive Patients. *International Journal of Islamic and Complementary Medicine*, 5(2), 168–176. <https://doi.org/10.55116/ijicm.v5i1.88>
- Zhao, Z. H., Zhou, Y., Li, W. H., Tang, Z. H., Xia, T. W., & Han-Li. (2020). Auricular Acupressure in Patients with Hypertension and Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/7279486>