



DARMABAKTI CENDEKIA: Journal of Community Service and Engagements

<https://e-journal.unair.ac.id/dc>

IMPROVING ELDERLY QUALITY OF LIFE THROUGH ACUPUNCTURE AND SELF-CARE TRAINING IN KOWEL, PAMEKASAN

PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA DENGAN AKUPUNTUR DAN PELATIHAN MANDIRI DI KOWEL, PAMEKASAN

Scope:
Health

Ario Imandiri^{1*} , Rini Hamsidi¹ , Dwi Setiani Sumardiko¹ , Maasyitoh Sari Latifah¹ ,
Myrna Adianti¹ , Edith Frederika Puruhito¹ , Iif Hanifa Nurrosyidah¹ 

¹ Program Studi Pengobatan Tradisional, Universitas Airlangga - Indonesia

ABSTRACT

Background: Hypertension is a major public health problem, accounting for approximately 13% of total mortality and causing around 8 million deaths each year. It is highly prevalent among the elderly (aged over 60 years), with rates ranging from 60% to 80%. According to the 2018 Basic Health Research, hypertension cases in Indonesia continue to rise, affecting 63.2% of individuals aged 65–74 years and 69.5% of those aged 75 years and above. **Objective:** This program aimed to improve the knowledge and skills of elderly individuals in managing hypertension through acupuncture therapy and self-care training. **Method:** In collaboration with Puskesmas Kowel, the program involved socialization activities, workshops, and a one-month acupuncture therapy service conducted by traditional medicine therapists from Universitas Airlangga. Pre-test and post-test evaluations were administered to assess knowledge improvement and the effectiveness of the therapy in reducing blood pressure. **Results:** The program successfully enhanced the elderly participants' understanding of hypertension and acupuncture therapy, as well as their ability to perform self-acupressure techniques. It also strengthened the role of Puskesmas Kowel as an educational and acupuncture therapy center for elderly care in Pamekasan. **Conclusion:** This initiative provides a foundation for improving the quality of life among the elderly through sustainable complementary therapy practices.

ARTICLE INFO

Received 05 August 2025
Revised 10 September 2025
Accepted 21 October 2025
Online 01 December 2025

*Correspondence (Korespondensi):
Ario Imandiri

E-mail:
ario.imandiri@vokasi.unair.ac.id

Keywords:
Acupuncture; Hypertension;
Elderly; Community Service

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang penting karena prevalensi dan angka kematiannya yang tinggi, dengan proportional mortality rate mencapai 13% atau 8 juta kematian di setiap tahunnya. Angka insiden hipertensi sangat tinggi terutama pada populasi lanjut usia (lansia), usia diatas 60 tahun, dengan prevalensi mencapai 60%-80% dari populasi lansia. Data hasil riset kesehatan dasar 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat pada golongan umur lansia yaitu pada usia 65-74 tahun sebesar 63,2% dan usia diatas 75 tahun sebesar 69,5. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam menangani hipertensi melalui terapi akupunktur dan pelatihan asuhan mandiri. **Metode:** Kegiatan ini melibatkan Puskesmas Kowel sebagai mitra dan dilakukan melalui sosialisasi, workshop, serta layanan terapi akupunktur selama satu bulan oleh terapis pengobatan tradisional Universitas Airlangga. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta efektivitas terapi akupunktur dalam menurunkan tekanan darah. **Hasil:** Menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia mengenai hipertensi dan terapi akupunktur, serta peningkatan keterampilan dalam melakukan akupresur mandiri. Program ini juga memperkuat peran Puskesmas Kowel sebagai pusat edukasi dan layanan terapi akupunktur bagi lansia di Pamekasan. **Kesimpulan:** Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan terapi komplementer yang berkelanjutan.

Kata kunci:
Akupunktur; Hipertensi; Lansia;
Pengabdian Masyarakat

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama secara global yang berkontribusi terhadap angka kematian tinggi, dengan proportional mortality rate mencapai 13% atau sekitar 8 juta kematian setiap tahunnya (Martín-Fernández et al., 2023). Lansia menjadi kelompok paling rentan terhadap hipertensi, dengan prevalensi mencapai 60-80% dari populasi usia di atas 60 tahun. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa angka ini terus meningkat, terutama pada kelompok usia 65-74 tahun sebesar 63,2% dan di atas 75 tahun sebesar 69,5% (Hua et al., 2019; Ni et al., 2021). Berbagai pendekatan telah dilakukan untuk mengendalikan hipertensi, baik secara farmakologis, non-farmakologis, maupun dengan metode tradisional seperti akupunktur, akupresur, dan herbal (Setiani et al., 2023).

Permasalahan yang dihadapi mitra, yaitu Puskesmas Kowel di Pamekasan, adalah tingginya jumlah lansia dengan hipertensi yang belum memahami secara menyeluruh penyebab dan penanganannya. Berdasarkan observasi awal pada kelompok prolanis (program lansia) di Puskesmas Kowel, didapati 56% lansia mengalami hipertensi. Situasi ini diperburuk oleh keterbatasan akses dan pemanfaatan terapi alternatif seperti akupunktur juga menjadi kendala dalam penanganan yang holistik. Lansia cenderung hanya mengandalkan pengobatan farmakologis tanpa mendapatkan edukasi yang cukup mengenai pengelolaan tekanan darah melalui pendekatan mandiri maupun tradisional.

Salah satu pendekatan komplementer yang berpotensi membantu adalah akupunktur dan akupresur. Akupunktur merupakan terapi tradisional Tiongkok dengan menusukkan jarum halus pada titik-titik energi tubuh untuk menyeimbangkan fungsi organ, sedangkan akupresur adalah teknik pemijatan pada titik akupunktur tanpa jarum, dengan tujuan mengurangi keluhan kesehatan (Imandiri dan Septiana, 2019; World Health Organization, 2022).

Beberapa penelitian dan pengabdian masyarakat sebelumnya menunjukkan bahwa akupunktur dan akupresur mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan melalui mekanisme pengurangan stres dan peningkatan sirkulasi darah (Hao et al., 2025; Kamelia et al., 2021; Man et al., 2023; Setiani et al., 2023). Hao et al. (2025) mencatat bahwa terapi akupresur menurunkan tekanan darah secara bertahap dengan memberikan efek relaksasi pada pasien. Penelitian oleh Kamelia et al. (2021) mengumpulkan beberapa penelitian tentang akupresur dan menyimpulkan bahwa terapi akupresur terbukti efektif sebagai

metode komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Man et al. (2023) mencatat bahwa frekuensi tertentu dari akupunktur dapat menurunkan tekanan darah ditandai dengan peningkatan sirkulasi darah. Setiani et al. (2023) juga menunjukkan pentingnya kegiatan pengabdian yang tidak hanya memberikan terapi, tetapi juga edukasi yang aplikatif dan berkelanjutan bagi masyarakat karena bisa membantu meningkatkan kualitas hidup masyarakat setelah diberikan penyuluhan akupresur dan asuhan mandiri setelah 3 bulan pemberian edukasi (Subiantoro et al., 2024).

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pelaksanaan *workshop* akupresur serta terapi akupunktur secara rutin kepada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Kowel. Terapi dilakukan oleh tim pengobat tradisional dari Universitas Airlangga dan dilengkapi dengan pelatihan asuhan mandiri akupresur agar lansia dapat melanjutkan perawatan secara independen setelah program selesai. Selain itu, diberikan pula buku saku edukasi untuk mendukung pembelajaran mandiri di rumah (Setiani et al., 2023).

Kegiatan ini memiliki *state of the art* pada integrasi antara terapi akupunktur terstruktur dan pelatihan asuhan mandiri berbasis komunitas di lingkungan lansia pedesaan, dengan pendekatan partisipatif mitra. Kombinasi terapi langsung dengan transfer pengetahuan akupresur mandiri kepada lansia merupakan inovasi yang masih jarang diterapkan secara berkelanjutan di daerah terpencil seperti Kowel.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi melalui intervensi akupunktur secara teratur dan pelatihan asuhan mandiri akupresur, serta memperkuat peran fasilitas layanan kesehatan primer dalam edukasi dan terapi alternatif komplementer.

Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat khususnya lansia di Kelurahan Kowel dapat memperoleh pengetahuan baru serta mengalami peningkatan kesejahteraan fisik dan mental. Selain itu, program ini diharapkan dapat mendukung tujuan pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals*) WHO poin 3, yaitu menjamin kehidupan sehat dan mendukung kesejahteraan semua usia.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada 24 Juni 2024 hingga 24 Juli 2024, kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi,

penyuluhan, pelatihan, dan demonstrasi akupresur sehingga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat (Isni et al., 2024), serta pemberian terapi akupunktur langsung sebanyak seminggu 3 kali selama 1 bulan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesehatan lansia penderita hipertensi. Metode ini dirancang agar tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memberdayakan peserta untuk melakukan tindakan mandiri dalam menjaga sesehatan (Septiani dan Purnamasari, 2024).

Mitra kegiatan adalah Puskesmas Kowel, yang berlokasi di Kelurahan Kowel, Kabupaten Pamekasan, Madura. Puskesmas ini merupakan salah satu fasilitas layanan kesehatan primer yang aktif melayani masyarakat setempat, termasuk kelompok lanjut usia. Dalam kegiatan ini, mitra berperan sebagai fasilitator lokasi, penyedia

sarana dan prasarana, serta penghubung dengan masyarakat. Sebanyak 40 lansia terlibat secara langsung sebagai peserta kegiatan, khususnya mereka yang memiliki riwayat hipertensi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, dilakukan observasi awal bersama mitra untuk mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan peserta. Tim menyusun materi edukasi, membuat buku saku akupresur mandiri, menyiapkan alat terapi akupunktur, serta merancang instrumen evaluasi dalam bentuk *pre-test* dan *post-test*. Persiapan juga mencakup penyusunan jadwal pelaksanaan, pembuatan lembar *informed consent*, dan koordinasi teknis dengan pihak Puskesmas Kowel.



Gambar 1. (a) Koordinasi Ketua Pelaksana dengan Mahasiswa, (b) Persiapan Keberangkatan ke Lokasi Pengabdian, (c) Persiapan Ruang Akupunktur oleh Puskesmas Kowel, (d) *Informed Consent* 1 Bulan Sebelum Kegiatan Dilaksanakan

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan penyuluhan mengenai hipertensi, penyebab, serta cara

penanganannya secara mandiri dan tradisional. Dilanjutkan dengan demonstrasi akupresur mandiri, pelatihan penggunaan buku saku, dan

terapi akupunktur langsung oleh terapis pengobat tradisional dari Universitas Airlangga. Kegiatan dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 1 bulan, dengan total 12 kali sesi terapi per peserta. Terapi dilakukan selama 15 menit setiap sesi dengan

menstimulasi titik LI4 (*Hegu*), ST36 (*Zusanli*), KI3 (*Taichi*), dan LR3 (*Taichong*). Mitra membantu menyediakan tempat di puskesmas serta menyebarkan informasi kepada masyarakat.



Gambar 2. (a) Penyampaian Materi dan Pelatihan Asuhan Mandiri, (b) Tanya Jawab dan Diskusi, (c) Pre-test dan Post-test serta Pengambilan Data Tekanan Darah, (d) Terapi Teratur 1 Set (12 Kali Selama 1 Bulan)

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang diisi oleh peserta sebelum dan sesudah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kuesioner ini mengukur peningkatan pengetahuan (*softskill*) mengenai hipertensi dan akupresur, serta kemampuan peserta melakukan asuhan mandiri (*hardskill*). Hasil terapi juga dimonitor melalui pencatatan tekanan darah secara berkala. Di akhir kegiatan, tim dan mitra melakukan diskusi evaluatif untuk mengidentifikasi keberhasilan dan masukan perbaikan ke depan.



Gambar 3. Pemaparan Hasil Pengabdian Kepada Kepala Puskesmas dan Koordinator Lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Kowel, Pamekasan, telah berhasil meningkatkan pengetahuan (*softskill*) dan keterampilan lansia (*hardskill*) dalam memahami serta melakukan pengelolaan hipertensi melalui terapi akupunktur dan akupresur mandiri. Sebanyak 40 orang lansia berpartisipasi

aktif dalam kegiatan ini, mengikuti penyuluhan, pelatihan, serta terapi secara konsisten selama satu bulan. Semua peserta yang terlibat adalah anggota dan keluarga prolans dengan mayoritas usia 56 tahun, kelompok ini didominasi wanita sebanyak 70% dan 30% laki-laki dengan rerata sistolik dan diastolik 140/88 mmHg. Karakteristik umum peserta disajikan pada Tabel 1:

Tabel 1. Tabel Karakteristik Peserta

Karakteristik	n	%	Rerata	SD
Usia (Tahun)	40	-	56,1	6,25
Jenis Kelamin				
Laki-laki	12	70	-	-
Perempuan	28	30	-	-
Tekanan Darah (mmHg)				
Sistolik	40	-	140,0	18,11
Diastolik	40	-	88,5	20,17

Penilaian dilakukan dengan kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang mengukur tingkat pengetahuan peserta tentang hipertensi, manfaat akupunktur,

dan teknik akupresur mandiri. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada nilai rerata pengetahuan peserta setelah kegiatan.

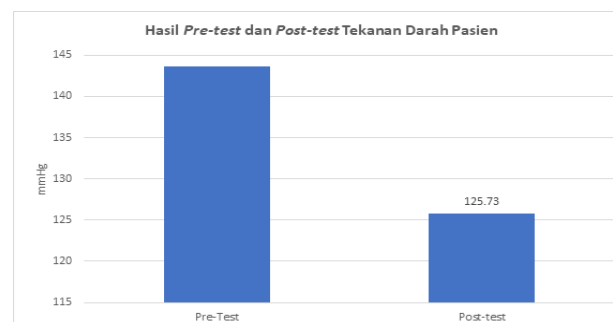
Tabel 2. Tabel *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Hipertensi, Pemahaman Manfaat Akupunktur dan Keterampilan Akupresur Mandiri

Aspek yang Dinilai	Pre-test		Post-test	
	Rerata	SD	Rerata	SD
Pengetahuan tentang hipertensi	58,5	4,03	82,0	3,10
Pemahaman manfaat akupunktur	55,2	3,65	85,7	3,15
Keterampilan akupresur mandiri	50,1	3,85	79,3	3,67

Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformasional, mendukung perubahan perilaku peserta dalam menjaga kesehatan secara mandiri. Hasil ini konsisten dengan temuan Sukmadi et al. (2021) yang menyatakan bahwa pelatihan akupresur memberikan efek signifikan terhadap kemampuan individu dalam mengelola tekanan darah. Selain itu, edukasi berbasis komunitas terbukti efektif meningkatkan kesadaran kesehatan (Anbarasan, 2015; Arifin et al., 2016; Sukmadi et al., 2021).

Pada kegiatan terapi akupunktur teratur sebanyak 1 set (12 kali) selama 1 bulan dilakukan pengambilan data *pre-test* dan *post-test* tekanan darah untuk mengukur efek akupunktur terhadap tekanan darah pasien. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada rerata

tekanan darah pasien. Namun, 4 pasien tidak melakukan *post-test* karena berhalangan hadir, Hasil *pre-test* dan *post-test* disajikan dalam Gambar 4.



Gambar 4. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Terapi akupunktur yang diberikan sebanyak 12 kali selama satu bulan terbukti memberikan efek penurunan tekanan darah yang signifikan pada sebagian besar peserta. Rerata tekanan darah sistolik menurun dari 143,59 mmHg menjadi 125,73 mmHg setelah intervensi, yang menunjukkan bahwa terapi ini dapat menjadi pendamping pengobatan farmakologis pada pasien hipertensi. Analisis individu menunjukkan bahwa sekitar 76% peserta mengalami penurunan tekanan darah, 5% tetap stabil, dan 19% justru mengalami kenaikan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, peningkatan tersebut terjadi karena peserta merasa nyaman dan percaya diri setelah mendapatkan efek awal dari akupunktur, sehingga mereka menghentikan konsumsi obat antihipertensi secara sepihak tanpa pengawasan tenaga medis.

Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun akupunktur efektif menurunkan tekanan darah, penghentian obat secara mandiri tanpa izin dokter sangat tidak dianjurkan. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi berkelanjutan kepada peserta bahwa akupunktur bersifat komplementer, bukan pengganti terapi utama, sehingga penggunaan obat antihipertensi secara rutin tetap harus dilanjutkan sesuai anjuran medis. Edukasi ini sangat penting agar peserta memahami bahwa keberhasilan pengelolaan hipertensi membutuhkan kombinasi antara pengobatan medis, terapi komplementer, dan perubahan gaya hidup.

Dengan demikian, pendampingan dan komunikasi intensif antara tenaga kesehatan dan pasien menjadi kunci keberhasilan jangka panjang. Pendekatan integratif yang menggabungkan terapi tradisional seperti akupunktur dengan pengobatan konvensional, ditambah penguatan edukasi kesehatan masyarakat, akan sangat membantu dalam meningkatkan kesadaran, kemandirian, dan kepatuhan pasien dalam mengelola hipertensi secara menyeluruh.

Tujuan kegiatan adalah meningkatkan kualitas hidup lansia melalui peningkatan pengetahuan, keterampilan akupresur mandiri, dan pemberian terapi akupunktur secara langsung. Hasil yang diperoleh menunjukkan kesesuaian penuh dengan tujuan tersebut, terlihat dari perubahan skor pengetahuan dan keterampilan serta laporan subyektif peserta yang merasa lebih sehat, ringan, dan tenang setelah menjalani terapi. Efek ini sesuai dengan laporan *World Health Organization* (2022) bahwa penguatan pengobatan komplementer di komunitas terbukti memperbaiki kesejahteraan lansia.

Kendala yang ditemukan dalam pelaksanaan kegiatan adalah kurangnya antusiasme awal dari

beberapa peserta lansia yang belum familiar dengan terapi akupunktur. Selain itu, beberapa peserta memiliki kekhawatiran terhadap prosedur tusuk jarum. Solusi yang dilakukan adalah memberikan pendekatan personal, menjelaskan secara rinci manfaat dan keamanan terapi, serta mendemonstrasikan langsung prosesnya secara perlahan dan meyakinkan. Setelah beberapa kali sesi, peserta menunjukkan peningkatan antusiasme dan secara aktif hadir mengikuti terapi berikutnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema “Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Akupunktur serta Pelatihan Asuhan Mandiri di Kelurahan Kowel, Pamekasan” telah mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam pengelolaan hipertensi melalui pendekatan tradisional dan mandiri. Peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan keberhasilan dalam transfer pengetahuan dan pelatihan praktis, sementara pelaksanaan terapi akupunktur secara rutin selama satu bulan terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah peserta. Kegiatan ini juga memperkuat peran puskesmas sebagai mitra dalam pemberdayaan kesehatan masyarakat berbasis komunitas.

Untuk pengabdian masyarakat selanjutnya, disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan dalam jangka waktu yang lebih panjang agar efek jangka panjang dari terapi akupunktur dapat terukur lebih akurat. Selain itu, pelibatan kader kesehatan lokal dan pelatihan berjenjang untuk akupresur mandiri dapat memperkuat keberlanjutan program. Perlu juga dipertimbangkan dokumentasi visual dan digitalisasi materi edukasi agar penyebaran informasi menjadi lebih luas, serta perluasan sasaran tidak hanya pada lansia, tetapi juga kelompok usia produktif yang berisiko hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan dana dari Lembaga Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat (LPPM) Universitas Airlangga melalui skema hibah pengabdian masyarakat tahun 2024 dengan nomor SK 841/B/UN3.LPPM/PM.01/2024. Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak LPPM Universitas Airlangga atas dukungan pendanaan serta fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Kowel, Pamekasan, yang telah menjadi mitra pelaksana dan menyediakan sarana serta membantu mobilisasi peserta lansia dalam kegiatan ini. Terima kasih kepada seluruh tim pelaksana dan peserta yang telah berkontribusi aktif sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat. “Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dengan pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini”.

DAFTAR PUSTAKA

- Anbarasan, S.S., 2015. Gambaran Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Pada Periode 27 Februari Sampai 14 Maret 2015. *Intisari Sains Medis* Vol. 4(1), Pp. 113-124. <https://doi.org/10.15562/ism.v4i1.57>.
- Arifin, M.H.B.M., Weta, I.W., Ratnawati, N.L.K.A., 2016. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petangi Kabupaten Bandung Tahun 2016. *Jurnal Medika* Vol. 5(7), Pp. 1-23.
- Hao, X., Zhang, L., Gong, Y., Wang, J., Qin, W., Zhang, X., Guo, Q., Xu, M., Lv, T., Guo, Y., Liu, Y., Liu, J., Yue, B., Liu, Q., 2025. A Clinical Study on the Efficacy of Acupuncture Treatment in Essential Hypertension: Protocol for Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols* Vol. 14(1), Pp. e71850. <https://doi.org/10.2196/71850>.
- Hua, Q., Fan, L., Li, J., 2019. 2019 Chinese Guideline for The Management of Hypertension in The Elderly. *JGC: Journal of Geriatric Cardiology* Vol. 16(2), Pp. 67-99. <https://doi.org/10.11909/j.issn.1671-5411.2019.02.001>.
- Imandiri, A., Septriana, M., 2019. Socialization of Self Care Toga and Acupressure at Gading Health Center in Surabaya. *Darmabakti Cendekia: Journal of Community Service and Engagements* Vol. 1(1), Pp. 8-10. <https://doi.org/10.20473/dc.V1.1.2019.8-10>.
- Isni, K., Laily, S.N., Auliya, I., Widyapuspita, T., Aziziah, E.N., Solikhin, M., Wahyudi, M.F., 2024. Understanding The Dangers of Hypertension in The Productive Age Through Community Empowerment. *Darmabakti Cendekia: Journal of Community Service and Engagements* Vol. 6(1), Pp. 50-56. <https://doi.org/10.20473/dc.V6.1.2024.50-56>.
- Kamelia, N.D., Ariyani, A.D., Rudiyanto, 2021. Terapi Akupresur Pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Nursing Information Journal* Vol. 1(1), Pp. 18-24. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i1.162>.
- Man, T.-M., Wu, L., Zhang, J.-Y., Dong, Y.-T., Sun, Y.-T., Luo, L., 2023. Research Trends of Acupuncture Therapy for Hypertension Over The Past Two Decades: A Bibliometric Analysis. *Cardiovascular Diagnosis and Therapy* Vol. 13(1), Pp. 67-82. <https://doi.org/10.21037/cdt-22-480>.
- Martín-Fernández, J., Alonso-Safont, T., Polentinos-Castro, E., Esteban-Vasallo, M.D., Ariza-Cardiel, G., González-Anglada, M.I., Sánchez-Perruca, L., Rodríguez-Martínez, G., Rotaecche-del-Campo, R., Bilbao-González, A., 2023. Impact of Hypertension Diagnosis on Morbidity and Mortality: A Retrospective Cohort Study in Primary Care. *BMC Primary Care* Vol. 24(1), Pp. 79. <https://doi.org/10.1186/s12875-023-02036-2>.
- Ni, W., Yuan, X., Zhang, J., Li, P., Zhang, H.M., Zhang, Y., Xu, J., 2021. Factors Associated with Treatment and Control of Hypertension among Elderly Adults in Shenzhen, China: A Large-scale Cross-sectional Study. *BMJ Open* Vol. 11(8), Pp. e044892. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-044892>.
- Septiani, S., Purnamasari, H., 2024. Efektivitas Pemberdayaan Masyarakat dalam Bidang Kesehatan Posyandu di Desa Rengasdengklok Utara. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol. 5(3), Pp. 4442-4446. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i3.27964>.
- Setiani, D., Hamsidi, R., Septriana, M., Adianti, M., Imandiri, A., Puruhito, E.F., Astuti, S.D., Mayzealuna, A., Arianti, S., Assyarahil, C.A., Bazher, S., Fauziah, N., Hamdani, S., Alimdam, A., 2023. Pendekatan Pengobatan Tradisional melalui Asuhan Mandiri Pada Penderita Hipertensi di Desa Cangkir Kecamatan Driyorejo Gresik. *Mosiraha: Jurnal Pengabdian Farmasi* Vol. 1(1), Pp. 1-5. <https://doi.org/10.33772/mosiraha.v1i1.2>.

- Subiantoro, M.B., Sari, F.A., Damayanti, B.S., Hati, D.M., Mauluddin, G.T.S., Nisya', S.C., Lestari, T.P., Saifudin, M., 2024. Implementation of Hand Massage on Reducing Anxiety in Elderly People with Hypertension. *Darmabakti Cendekia: Journal of Community Service and Engagements* Vol. 6(2), Pp. 167-172. <https://doi.org/10.20473/dc.V6.I2.2024.167-172>.
- Sukmadi, A., Alifariki, L.O., A, I.M.A.K., Siagian, H.J., 2021. Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan* Vol. 9(2), Pp. 109-114. <https://doi.org/10.25047/jkes.v9i2.224>.
- World Health Organization, 2022. WHO Guideline on Self-care Interventions for Health and Well-being, 2022 Revision.