



## Efektivitas Senam Tera dan Terapi Akupresur pada Titik *Taichong* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Pedagangan Kecamatan Tiris Probolinggo

Indriwati<sup>1\*</sup>, Ainul Yaqin Salam<sup>2</sup>, Alwin widhiyanto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Indonesia

Alamat: Genggong Karangbong Kec.Pajarakan Probolinggo

Korespondensi penulis : [indriwati626@gmail.com](mailto:indriwati626@gmail.com)\*

**Abstract.** Hypertension is a condition marked by elevated blood pressure, increasing risks of morbidity and mortality. Non-pharmacological treatments such as Tera exercise and acupressure therapy at the Taichong point offer alternative interventions. Tera exercise combines breathing techniques and body movements to reduce anxiety and promote vasodilation, thereby lowering blood pressure. Acupressure at the Taichong point facilitates energy flow, also contributing to blood pressure reduction. This study aims to compare the effectiveness of Tera exercise and Taichong point acupressure in lowering blood pressure among hypertensive patients. A two-group pre-post design was employed with a sample of 44 respondents selected through purposive sampling. Blood pressure data were collected using observation sheets. In the Tera exercise group (n=22), the average systolic pressure decreased from 148.77 mmHg to 143.77 mmHg, and diastolic pressure from 88.00 mmHg to 83.00 mmHg. In the acupressure group (n=22), systolic pressure reduced from 153.36 mmHg to 147.50 mmHg, and diastolic from 92.86 mmHg to 84.00 mmHg. Paired t-test analysis showed a significant difference ( $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$ ), indicating that acupressure therapy at the Taichong point is more effective in reducing blood pressure. This study concludes that while both therapies are effective, acupressure yields greater reductions and is recommended as a non-pharmacological treatment for hypertension in Trading Village, Tiris District, Probolinggo Regency.

**Keywords:** Acupressure Therapy, Blood Pressure, Tera Exercise.

**Abstrak.** Hipertensi merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan tekanan darah tinggi, sehingga meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas. Penanganan nonfarmakologis seperti latihan Tera dan terapi akupresur di titik Taichong menawarkan intervensi alternatif. Latihan Tera menggabungkan teknik pernapasan dan gerakan tubuh untuk mengurangi kecemasan dan mendorong vasodilatasi, sehingga menurunkan tekanan darah. Akupresur di titik Taichong memperlancar aliran energi, yang juga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas latihan Tera dan akupresur titik Taichong dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Desain pre-post dua kelompok digunakan dengan sampel sebanyak 44 responden yang dipilih melalui purposive sampling. Data tekanan darah dikumpulkan menggunakan lembar observasi. Pada kelompok latihan Tera (n=22), tekanan sistolik rata-rata menurun dari 148,77 mmHg menjadi 143,77 mmHg, dan tekanan diastolik dari 88,00 mmHg menjadi 83,00 mmHg. Pada kelompok akupresur (n=22), tekanan sistolik menurun dari 153,36 mmHg menjadi 147,50 mmHg, dan diastolik dari 92,86 mmHg menjadi 84,00 mmHg. Analisis uji t berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan (nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terapi akupresur di titik Taichong lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun kedua terapi tersebut efektif, akupresur menghasilkan penurunan yang lebih besar dan direkomendasikan sebagai pengobatan nonfarmakologis untuk hipertensi di Desa Pedagangan, Kecamatan Tiris, Kabupaten Probolinggo..

**Kata kunci:** Terapi Akupresur, Tekanan Darah, Latihan Tera.

## 1. LATAR BELAKANG

Hipertensi atau tekanan darah tinggi suatu keadaan kronis saat seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi termasuk masalah yang besar dan serius karena sering tidak terdeteksi meskipun sudah bertahun-tahun. Penyakit hipertensi dapat menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian, oleh sebab itu hipertensi dijuluki sebagai *silent killer* atau pembunuh diam-diam dapat menyerang siapa saja serta tidak memiliki tanda yang spesifik(wafiq et al., 2022)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia pada tahun 2020, (WHO, 2020) Prevalensi global hipertensi diperkirakan 1,13 miliar orang, terhitung sekitar 28,79% dari populasi global. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar sepertiga penduduk dunia terkena hipertensi. Prevalensi hipertensi menunjukkan peningkatan tahunan, dengan proyeksi yang menunjukkan bahwa populasi global yang terkena kondisi ini akan mencapai sekitar 1,5 miliar orang pada tahun 2025. Selain itu, konsekuensi terkait hipertensi berkontribusi pada angka kematian yang signifikan, dengan perkiraan 9,4 juta kematian. terjadi setiap tahun. Mengenai kejadian hipertensi di negara- negara anggota Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) selama beberapa tahun 2020, Vietnam berada di posisi pertama (43,5%) dan Indonesia berada di posisi kedua (31,7%) (Dipa, 2023)

Di Indonesia menurut data Riskesdas terjadi peningkatan prevalensi penderita hipertensi pada tahun 2013 ke tahun 2018 yaitu dari 26,4% menjadi 36,3%. Prevelensi penderita hipertensi usia  $\geq 15$  tahun di Jawa Timur sebesar 11.686.430 orang, dengan porporasi laki-laki 48,8% dan perempuan 51,2% dari jumlah tersebut, penderita hipertensi mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 61,10% atau 7.008.136 penduduk. di bandingkan 2021 ada peningkatan sebesar 12,10% pada penderita hipertensi di provinsi jawa timur yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar pada tahun 2022. Peningkata tersebut menjadi tantangan bagi Dinas Kesehatan dalam menurunkan hipertensi(Dinkes Jawa Timur.2023)

Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo (2021), jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Probolinggo tahun 2021 sebanyak 288.356 orang. Menurut pukesmas pesawahan dari awal januari sampai september 2023 sebanyak 986 yang mengidap hipertensi. dari data pukesmas pesawahan warga desa pedagangan sebanyak 50 orang yang mengidap hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 17 Desember 2023 di desa pedagangan kecamatan tiris kabupaten Probolinggo. dari data yang di dapatakan dengan metode wawancara dan observasi sebanyak 11 responden, di dapatkan yang mengalami hipertensi sebanyak 6 orang di derita oleh prempuan, dan 5 orang laki-laki. setelah di lakukan wawancara dan observasi ternyata di desa pedagangan ini jika mengalami sakit kepala di bagian belakang biasanya warga meminum obat bodrex dan antangin dan di desa pedagangan belum pernah di lakukan intervensi tentang efektivitas senam tera dan terapi akupresur pada titik taichong.

Komplikasi hipertensi terjadi dikarenakan tidak ada pengendalian dalam waktu yang cukup lama dari penderita sehingga hipertensi menjadi tidak terkontrol serta menyebabkan komplikasi antara lain, gagal jantung, stroke, penyakit jantung koroner, Komplikasi hipertensi merupakan akibat dari tekanan darah yang tidak terkontrol pada penderita hipertensi. Penderita tidak patuh dan tidak melakukan pola hidup sehat dengan benar sehingga mengakibatkan hipertensi yang tidak terkontrol. (Fauziyah et al., 2023) Meningkatnya kejadian penyakit darah tinggi mengakibatkan jumlah kematian serta terjadinya resiko komplikasi akan semakin bertambah setiap tahunnya. Penyebab keadaan ini karena hipertensi angka kejadiannya masih sangat tinggi di wilayah yang berpenghasilan rendah dan terjadi pada usia lanjut (Surayitno et al., 2020).

Maka dari itu sangat perlu diperhatikan agar dapat mengatasi hipertensi (penyakit degenerative) yang diderita oleh responden, yaitu dengan cara minum obat secara rutin dan selain therapy farmakologi bisa juga menggunakan terapi non farmakologi salah satunya senam tera dan terapi akupresur. senam tera sendiri memiliki manfaat yaitu mempengaruhi sistem jantung dan pembuluh darah dalam memperbaiki kemampuannya dan menghambat lemak yang ada di pembuluh darah, sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya trombosis (Maryanti, 2023). sedangkan Manfaat akupresur ini dapat membantu dalam manajemen stres, menenangkan ketegangan saraf, meningkatkan relaksasi tubuh dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga proses oksigenasi ke jaringan lebih lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan sangat bermanfaat dalam mengurangi insomnia (Rahayu et al., 2023) sedangkan menurut peneliti yang lain terapi akupresur ini memberikan rasa nyaman dan tenang dan mengurangi stres kondisi relaksasi ini akan mempengaruhi perubahan tekanan darah sehingga dapat peningkatan sirkulasi darah yang menjadikan tubuh lebih relaksasi dan pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (Sukmadi et al., 2021).

Senam Tera merupakan salah satu senam pernafasan gabungan dari gerakan anggota tubuh Dimana gerakan gerakan tersebut dapat menurunkan kecemasan, stres dan depresi, Vasodilatasi pembuluh darah tersebut menyebabkan penurunan tekanan darah baik pada tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik (Nindiana et al., 2023).Sedangkan menurut peneliti yang lain senam tera ini terdapat gerakan pernafasan lambat yang membuat tubuh menjadi rileks sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah, ini terjadi karena di saat menghirup co2 menarik dan menghembuskan nafas dengan teratur sehingga dapat menurunkan tekanan darah(Khasanah , 2020)

Menurut komunitas senam tera indonesia menyatakan bahwa senam tera juga dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi fungsi jantung dan peredaran darah serta mengontrol hipertensi karena senam tera memiliki banyak manfaatnya dari setiap gerakan peregangan yakni bertujuan untuk merenggangkan otot-otot dan juga mengurangi stres (Desreza et al., 2023)

Terapi akupresur dilakukan dengan pemijatan dengan menggunakan jari-jari tangan yang berada di titik meridian yang berkaitan dengan tekanan darah tinggi, pijat akupresur taichong adalah titik yang terletak di bagian cekukan sendi metatarsal,titik taichong ini mampu menurunkan tekanan darah (Lutvia, 2021).Dan sedangkan menurut peneliti yang lain terapi akupresur totok punggung juga merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk melancarkan aliran darah dan merilekskan pasien, sehingga penelitian ini perlu dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dan merilekskan pasien(M. M. Ayu et al., 2019). Sedangkan menurut peneliti yang lain Terapi akupresur ini juga dapat mengeluarkan hormon endorfin, suatu neuro transmitter yang dapat mengurangi rasa nyeri,cemas dan dapat menurunkan tekanan darah tinggi(Made et al., 2021)teknik akupresur efektif digunakan sebagai terapi untuk dapat menurunkan tekanan darah pasien dengan hipertensi, terbukti pada penelitian ini, mayoritas responden mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan teknik akupresur 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu (Kadek et al., 2020)

Berdasarkan latar belakang di atas sebagai peneliti yang baru ingin membandingkan tentang efektivitas senam tera dan terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa pedagangan kecamatan tiris kabupaten probolinggo.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan Metode penelitian *two grup pree-post desain*. Populasi sebanyak 50. Teknik sampling yang di gunakan adalah purposive sampling pada semua responden sesuai inklusi dan eksklusi jumlah sampel sebanyak 44 responden. Instrumen yang di gunakan lembar observasi tekanan darah.

## 3. HASIL

### Data umum

**Tabel 1.** Karakteritis responden berdasarkan usia

| Usia  | Kelompok I |        | Kelompok II |        |
|-------|------------|--------|-------------|--------|
|       | Frekuensi  | Persen | Frekuensi   | Persen |
| 30-40 | 20         | 90.9   | 18          | 81.8   |
| 41-60 | 2          | 10,5   | 4           | 17.4   |
| Total | 22         | 100.0  | 22          | 100.0  |

*Sumber: data primer penelitian 27 juni 2024*

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada rentang usia 30-40 tahun sebanyak 20 orang (90.9%) dan paling sedikit terjadi pada rentang usia 41-60 tahun sebanyak 2 orang (100.0%). Sedangkan pada kelompok II, responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada rentang usia 30-40 tahun sebanyak 18 orang (81.8%%) dan paling sedikit terjadi pada rentang usia 41-50 tahun sebanyak 4 orang (17.4%).

**Tabel 2.** Karakteritis responden berdasarkan jenis kelamin

| Jenis kelamin    | Kelompok I |        | Kelompok II |        |
|------------------|------------|--------|-------------|--------|
|                  | Frekuensi  | Persen | Frekuensi   | Persen |
| <b>Perempuan</b> | 22         | 100.0  | 22          | 100.0  |
| <b>Laki-laki</b> | 0          | 0      | 0           | 0      |
| Total            | 22         | 100.0  | 22          | 100.0  |

*Sumber: Data Primer penelitian Juni 2024*

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami hipertensi jenis perempuan sebanyak 22 orang (100.0%) dan jenis laki-laki 0(0%) Sedangkan, pada kelompok II, responden yang mengalami hipertensi jenis perempuan yaitu 22 orang (100.0%) dan laki-laki 0 orang (0%)

**Tabel 3.** Karakteritis responden berdasarkan pendidikan

| Pendidikan | Kelompok I |        | Kelompok II |        |
|------------|------------|--------|-------------|--------|
|            | Frekuensi  | Persen | Frekuensi   | Persen |
| SD         | 16         | 84.2   | 17          | 100.0  |
| SMP        | 5          | 26.3   | 3           | 17.6   |
| SMA        | 1          | 5.3    | 2           | 11.8   |
| Total      | 22         | 100.0  | 22          | 100.0  |

*Sumber: data primer penelitian bulan juni 2024*

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada tingkat pendidikan SD sebanyak 16 orang (84.2%) untuk pendidikan smp sebanyak 5 orang (26.3%) dan pendidikan sma sebanyak 1 orang (5.3%) Sedangkan, pada kelompok II, responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada tingkat pendidikan SD sebanyak 17 orang (100,0%), , untuk pendidikan SMP sebanyak 3 orang (17.6%) ,tingkat pendidikan SMA sebanyak 2 orang (11,8%).

### Data Khusus

**Tabel 4.** Rerata Nilai tekanan darah sebelum dilakukan terapi senam tera pada pasien hipertensi di Desa Pedagangan Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo bulan Juni 2024

| Kelompok                | N  | Mean   | Median | Modus | Std       | min- | CI 95%  |
|-------------------------|----|--------|--------|-------|-----------|------|---------|
| Senam tera              |    |        |        |       | Deviation | maxx |         |
| tekanan darah sistolik  | 22 | 148.77 | 146.00 | 146   | 7.413     | 140- | 145.91- |
| tekanan darah diastolik | 22 | 88.00  | 88.00  | 80    | 10.076    | 70-  | 84.05-  |
|                         |    |        |        |       |           | 107  | 91.91   |

*Sumber: Data Primer penelitian 27 Juni 2024*

Berdasarkan tabel 4 didapatkan nilai rerata tekanan darah sebelum dilakukan terapi senam tera pada pasien hipertensi di Desa Pedagangan Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo dari 22 responden didapatkan mean nilai tekanan darah sistolik 148.77 dan diastolik 88.00, nilai median tekanan darah sistolik 146.00 dan diastolik 88.00 dengan standar deviasi tekanan darah sistolik 7.413 dan diastolik 10.076, dengan nilai terendah tekanan darah sistolik 140 dan diastolik 70, nilai tertinggi terendah tekanan darah sistolik 164 dan diastolik 107. *Nilai confidence interval for mean (95% CI)* tekanan darah berdasarkan estimasi interval adalah terendah tekanan darah sistolik 145.91 – 151.77 dan diastolic 84.05 – 91.91

**Tabel 5.** Rerata Nilai tekanan darah setelah dilakukan terapi senam tera pada pasien hipertensi di Desa Pedagangan Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo bulan Juni 2024

| Kelompok                | N  | Mean   | Median | Modus | Std       | min- | CI 95%  |
|-------------------------|----|--------|--------|-------|-----------|------|---------|
| Senam tera              |    |        |        |       | Deviation | maxx |         |
| tekanan darah sistolik  | 22 | 143.77 | 142,50 | 145   | 7.590     | 130- | 140.91- |
|                         |    |        |        |       |           | 161  | 147.09  |
| tekanan darah diastolik | 22 | 83.00  | 83.00  | 80    | 7.547     | 70-  | 80.14-  |
|                         |    |        |        |       |           | 98   | 86.00   |

*Sumber: Data Primer penelitian 29 Juni 2024*

Berdasarkan tabel 5 didapatkan nilai rerata tekanan darah setelah dilakukan terapi senam tera pada pasien hipertensi di Desa Pedagangan Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo dari 22 responden didapatkan mean nilai tekanan darah sistolik 143.77 dan diastolik 83.00, nilai median tekanan darah sistolik 142.50 dan diastolik 83.00 dengan standar deviasi tekanan darah sistolik 7.590 dan diastolik 7.547, dengan nilai terendah tekanan darah sistolik 130 dan diastolik 70, nilai tertinggi terendah tekanan darah sistolik 161 dan diastolik 98. *Nilai confidence interval for mean (95% CI)* tekanan darah berdasarkan estimasi interval adalah terendah tekanan darah sistolik 140.91 – 147.09 dan diastolic 80.14 – 86.00.

**Tabel 6.** Rerata Nilai tekanan darah sebelum dilakukan terapi akupessur pada titik taichong pada pasien hipertensi di Desa Pedagangan Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo bulan Juni 2024

| Akupesur                | N  | Mean   | Median | Modus | Std       | min- | CI 95%  |
|-------------------------|----|--------|--------|-------|-----------|------|---------|
|                         |    |        |        |       | Deviation | maxx |         |
| tekanan darah sistolik  | 22 | 153.36 | 152.50 | 160   | 7.712     | 140- | 150.23- |
|                         |    |        |        |       |           | 167  | 156.59  |
| tekanan darah diastolik | 22 | 92.86  | 91.00  | 80    | 8.714     | 79-  | 89.41-  |
|                         |    |        |        |       |           | 107  | 96.41   |

*Sumber: Data Primer penelitian Juni 2024*

Berdasarkan tabel 6 didapatkan nilai rerata tekanan darah sebelum dilakukan terapi akupessur pada titik taichong pada pasien hipertensi di Desa Pedagangan Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo dari 22 responden didapatkan mean nilai tekanan darah sistolik 153.36 dan diastolik 92.86, nilai median tekanan darah sistolik 15.250 dan diastolik 91.00 dengan standar deviasi tekanan darah sistolik 160 dan

diastolik 80, dengan nilai terendah tekanan darah sistolik 140 dan diastolik 79, nilai tertinggi terendah tekanan darah sistolik 167 dan diastolik 107. *Nilai confidence interval for mean (95% CI)* tekanan darah berdasarkan estimasi interval adalah terendah tekanan darah sistolik 150.23 – 156.59 dan diastolic 89.41 – 96.41

**Tabel 7.** Rerata Nilai tekanan darah setelah dilakukan terapi akupresur pada titik taichong pada pasien hipertensi di Desa Pedagangan Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo bulan Juni 2024

| Akupesur                | N  | Mean   | Median | Modus | Std Deviation | min-max | CI 95%        |
|-------------------------|----|--------|--------|-------|---------------|---------|---------------|
| Tekanan darah sistolik  | 22 | 147,50 | 150.00 | 150   | 7.860         | 130-160 | 144.14-150.45 |
| tekanan darah diastolik | 22 | 84.32  | 84.00  | 80    | 6.999         | 70-90   | 81.41-87.23   |

*Sumber: Data Primer penelitian Juni 2024*

Berdasarkan tabel 7 didapatkan nilai rerata tekanan darah setelah dilakukan terapi akupessur pada titik taichong pada pasien hipertensi di Desa Pedagangan Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo dari 22 responden didapatkan mean nilai tekanan darah sistolik 147,50 dan diastolik 84.32 nilai median tekanan darah sistolik 150.00 dan diastolik dengan standar deviasi tekanan darah sistolik 7.860 dan diastolik 84.32 dengan nilai terendah tekanan darah sistolik 130 dan diastolik 70, nilai tertinggi terendah tekanan darah sistolik 160 dan diastolik 99. *Nilai confidence interval for mean (95% CI)* tekanan darah berdasarkan estimasi interval adalah terendah tekanan darah sistolik 144.14 – 150.45 dan diastolic 81.41 – 87.23.

### Analisa Data

**Tabel 8.** Analisa Hasil Uji T tidak berpasangan dari Hasil Observasi Sebelum dan Sesudah Senam Tera dan terapi akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Pedagangan Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo bulan Juni 2024.

| Tekanan darah               | Z      | Sig.(2-Tailed) |
|-----------------------------|--------|----------------|
| Pretest-Posttest senam tera | -4.134 | .000           |
| Pretest-Posttest akupresur  | -4.379 | .000           |

*Sumber: Data Primer penelitian Juni 2024*

Berdasarkan tabel 8 di atas menunjukkan bahwa hasil sebelum dan sesudah senam tera dan terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Di Desa Pedagangan Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo dengan menggunakan Uji T tidak berpasangan dengan nilai  $p \text{ value} = 0,000$  dengan tingkat signifikan  $p \text{ value} < \alpha = 0,005$ , dengan nilai Z pretest senam tera  $-4.134$  sedangkan nilai Z pretest terapi akupresur pada titik taichong  $-4.379$ , sehingga dapat dinyatakan lebih efektif terapi akupresur pada titik taichong terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Di Desa Pedagangan Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### **Pengukuran tekanan darah sebelum di berikan terapi senam tera dan terapi akupresur pada titik *taichong***

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 27 juni 2024 sampai 29 Juni 2024 didapatkan data yang bersedia menjadi responden adalah sebanyak 44 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok antara lain 22 responden kelompok I yang akan mendapat *terapi senam tera* sedangkan 22 responden kelompok II akan mendapat *terapi akupresur pada titik taichong* yang dipilih secara acak untuk masuk dalam masing-masing kelompok dengan menggunakan tehnik random sampling.

Berdasarkan tabel 4 pada bab 5 menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest terapi senam tera* pada kelompok senam tera adalah pada tekanan darah sistolik sebesar 148.77 sedangkan tekanan darah diastolik sebesar 88.00 dengan skor keseimbangan yang tekanan darah dengan menggunakan alat tensimeter digital.

Berdasarkan tabel 6 pada bab 5 nilai rata-rata *pre-test terapi akupresur pada titik taichong* kepada kelompok II adalah pada tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik sebesar 153.36 dan tekanan darah diastolik sebesar 92.86 dengan skor keseimbangan yang mengukur tekanan darah dengan menggunakan alat tensimeter digital.

Senam tera indonesia merupakan salah satu olahraga pernafasan yang di padu oleh gerak.senam ini di adopsi dari senam tai chi yang berasal dari negri cina.kata tera sendiri berasal dari kata terapi yang berarti olahraga yang berfungsi sebagai terapi.senam tera juga dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi serta fungsi jantung dan peredaran darah dan senam tera juga dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi(devita anugra et al., 2024)

Manfaat senam tera sendiri untuk menurunkan kecemasan, stres dan menurunkan tingkat depresi. penurunan tersebut akan menstimulasi kerja sistem saraf perifer terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah akan mengakibatkan penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik (Parahita et al., 2024)

Akupresur merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk pasien dengan hipertensi. Terapi akupresur yang diberikan pada titik tertentu selama 30 detik pada klien hipertensi dapat menurunkan secara signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik. Adapun intervensi yang diberikan yaitu pemberian pijat akupresur pada titik LV3, selama 30 detik dengan menggunakan pijatan jari tangan oleh terapis. Teknik terapi akupresur ini menggunakan jari tangan yang dilakukan penekanan pada Titik meridian yang berkaitan dengan hipertensi terutama terapi akupresur pada titik taichong pada titik lv3 yang terletak pada kaki pada lekuk distal dari pertemuan basis os metatarsal 1 dan 2 (Sumarni et al., 2024)

Penelitian lainnya juga mengatakan bahwa akupresur pada Taichong jauh lebih efektif dari pada akupresur pada titik akupuntur palsu dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien dengan hipertensi karena Saraf-saraf di atas kulit dapat distimulasi melalui akupresur, yang kemudian sampai ke hipotalamus di otak. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen, termasuk hormon endorfin. Pengeluaran hormon endorfin meningkatkan produksi hormon dopamin, yang meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan tekanan darah (Apriliani Waruwu et al., 2024)

Banyaknya responden yang memiliki tekanan darah yang tinggi mayoritas yang pendidikan SD karena kurangnya pengetahuan masalah pola makan yang harus di jaga dan juga mayoritas responden dengan alasan sudah terbiasa makan makanan yang tinggi garam jika tidak mengkonsumsi makanan yang tinggi garam itu terasa hambar di lidah mereka.

Dari hasil penelitian ini menyatakan bahwa sebelum diberikan intervensi mayoritas responden masih belum melakukan terapi senam tera untuk menurunkan tekanan darah. Responden di desa pedagangan masih menggunakan terapi rendam kaki dengan menggunakan air garam.

Dari hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan intervensi terapi akupresur pada titik taichong oleh peneliti dan tim mayoritas responden belum pernah menggunakan terapi akupresur pada titik taichong untuk menurunkan tekanan darah.

### **Pengukuran tekanan darah sesudah di berikan terapi senam tera dan akupresur pada titik *taichong***

Berdasarkan tabel 5 pada bab 5 menunjukkan bahwa nilai rata-rata *post tes terapi senam tera* pada kelompok I adalah pada tekanan darah sistolik sebesar 143.77 dan tekanan darah diastolik sebesar 83.00 dengan skor keseimbangan yang mengontrol tekanan darah dengan alat tensimeter digital sehingga nilai tekanan darah responden menurun.

Berdasarkan tabel 7 pada bab 5 menunjukkan bahwa nilai rata-rata *post tes terapi akupresur pada titik taichong* kelompok II adalah pada tekanan darah sistolik sebesar 147.50 dan tekanan darah diastolik sebesar 84.00 dengan nilai tekanan darah responden yang menurun.

Senam tera adalah olahraga pernapasan yang di padu dengan olahraga gerak.yang menggabungkan gerakan tubuh dengan teknik pernapasan Gerakan- gerakan pada senam tera dilakukan secara teratur dan harmonis adapun beberapa studi menunjukkan aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan tekanan darah seseorang.Selain itu, meski dilakukan secara perlahan dan tidak menghasilkan bnyak keringat, senam ini juga dapat menjaga kebugaran tubuh.Serta minim resiko cidera.Inilah sebabnya senam tera cocok dilakukan untuk penderita hipertensi(astutik, 2022)

Penelitian yang dilakukan Sukmadi et al., dalam penelitiannya memberikan terapi akupresur kepada responden yang memiliki hipertensi dengan menekan beberapa titik akupresur pada tubuh pasien. Setelah terapi, hasil penelitian menemukan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, serta perasaan tenang dan nyenyak tidur merasa lebih nyeyak (Sukmadi et al., 2021)

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden yang mengalami penurunan tekanan darah yang semula mengalami hipertensi dengan 140-160 mmHg / 80-107 mmHg mengalami penurunan tekanan darah dengan 137-150 mmHg/ 75-100 mmHg.Hal tersebut disebabkan oleh teraturnya olahraga ringan seperti senam tera dapat membuat jantung lebih kuat.jantung yang kuat akan mempompa lebih banyak darah dan menyebabkan tekanan darah pada arteri berkurang sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan melakukan terapi senam tera secara teratur dapat merelaksasikan tubuh

sehingga dicapai keseimbangan energy yang dapat mengurangi keluhan pasien dengan penyakit degenerative salah satunya hipertensi.

Menurut peneliti tindakan terapi akupresur pada titik taichong kepada responden yang memiliki tekanan darah tinggi cukup menarik karena mayoritas responden kurang pengetahuan tentang terapi akupresur pada titik taichong untuk penyakit yang dialami. Dan terapi tersebut tidak memerlukan waktu banyak hanya membutuhkan waktu 30 detik saja dan mudah untuk dilakukan dan sangat efektif menurunkan tekanan darah yang dari awalnya tekanan darah 143-161mmHg/80-107 mmHg menjadi 138-160mmHg/70-99mmHg.

### **Analisi penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi senam tera dan terapi akupresur pada titik taichong didesa pedagangan kecamatan tiris kabupaten probolinggo**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 8 Bab 5 di atas, menunjukkan bahwa kelompok responden yang diberikan terapi *senam tera* kelompok I rata rata nilai *pretest* pada tekanan darah sistolik sebesar 148.77 dan tekanan darah diastolik sebesar 88.00 dan *post test* pada tekanan darah sistolik sebesar 143.77 dan tekanan darah diastolik sebesar 83.00 dan terapi akupresur pada titik taichong pada kelompok II nilai rata-rata *pre-test akupresur pada titik taichong* pada tekanan tekanan darah sistolik sebesar 153.36 dan tekanan darah diastolik sebesar 92.86 nilai rata-rata *post test akupresur pada titik taichong* pada tekanan darah sistolik sebesar 147.50 dan tekanan diastolik sebesar 84.32 dengan nilai  $\rho$  signifikan 0,000. Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan nilai  $\rho$  signifikan 0,000 <0,05 bahwa ada pengaruh pemberian terapi senam tera dan terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah.

Terapi akupresur adalah suatu bentuk terapi dengan memberikan pijatan dan stimulasi pada titik atau titik tertentu pada tubuh teknik terapi ini menggunakan jari yang dilakukan pada titik-titik yang berhubungan dengan hipertensi. Terapi non farmakologis menjadi pilihan alternatif yang dapat mencegah dan mengatasi hipertensi. terapi secara non farmakologis memiliki keuntungan salah satunya harga yang murah dan tidak memiliki efek negatif. Beberapa terapi komplementer keperawatan yang dapat diberikan untuk penderita hipertensi yaitu: meditasi, yoga, akupresur, terapi autogenic (Rahayu et al., 2023).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “ Efektifitas senam tera dan terapi akupresur pada titik taichong terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa pedagangan kecamatan tiris kabupaten probolinggodidapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Nilai rata-rata tekanan darah sebelum diberikan terapi senam tera adalah pada tekanan darah sistolik 148.77 dan tekanan darah diastolik 88.00 Sedangkan nilai rata-rata terapi akupresur pada titik taichong sebelum dilakukan terapi adalah pada tekanan darah sistolik 153.36 dan tekanan darah diastolik 92.86.
- 2) Nilai rata-rata tekanan darah sesudah diberikan terapi senam tera adalah pada tekanan darah sistolik 143.77 dan tekanan darah diastolik 83.00 Sedangkan nilai rata-rata terapi akupresur pada titik taichong sesudah dilakukan terapi adalah pada tekanan darah sistolik 147.50 dan tekanan darah diastolik sebesar 84.00.
- 3) lebih efektif terapi akupresur pada titik taichong dari pada senam tera untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

### Saran

- Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dalam proses belajar mengajar baik untuk kalangan mahasiswa, pendidikan sarjana maupun profesi mengenai intervensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui terapi senam tera dan terapi akupresur pada titik taichong.

- Bagi Profesi keperawatan

Bagi profesi keperawatan disarankan hasil penelitian ini dapat di implimentasikan dalam intervensi dan implementasi keperawatan sebagai salah satu pilihan intervensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui terapi senam tera dan terapi akupresur pada titik taichong.

- Bagi Lahan Penelitian

Bagi lahan penelitian disarankan hasil penelitian ini dapat diterapkan di lingkungan sekitar dengan dibentuknya kader yang membuat jadwal latihan *terapi senam tera dan terapi akupresur pada titik taichong* sehingga dapat mengedukasikan latihan *terapi senam senam tera dan terapi akupresur pada titik*

*taichong* pada responden kepada masyarakat untuk menurunkan tekanan darah seperti dibentuknya posyandu disertai persediaan alat untuk mengecek tekanan darah di Desa pedagangan kecamatan tiris kabupaten probolinggo.

- Bagi Peneliti

Bagi peneliti disarankan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan mengimplementasikan ilmu yang telah didapat di bangku perkuliahan serta mampu mengidentifikasi dan menganalisis efektivitas *senam tera dan terapi akupresur pada titik taichong* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa pedagangan kecamatan tiris Kabupaten Probolinggo.

- Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai penambah informasi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut, khususnya bagi peneliti keperawatan yang ingin melakukan pengembangan penelitian tentang *terapi senam dan terapi akupresur pada titik taichong* yaitu menerapkan kedua latihan tersebut dengan memberikan satu latihan dalam setiap masing masing responden.

## DAFTAR REFERENSI

- Agustian, H. E. S., & Imanda, A. (2019). Pengaruh sistem informasi manajemen terhadap peningkatan kualitas pelayanan di PT. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, 6(1).
- Akbar, H., Santoso, E. B., & Studi Keperawatan STIKes Surabaya. (2020). The Indonesian Journal of Health Promotion MPPKI: Open access artikel penelitian. *Universitas Muhammadiyah Palu MPPKI*, 3(1).
- Aprilianawati, N., & Adyani, A. M. (2021). Analisis asuhan keperawatan dengan intervensi inovasi deep tissue massage terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RW 05 Kelurahan Limo Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 5(1).
- Arfiyan, A., Mardhiah, I., Kasman, A., & Siagian, H. J. (2021). Terapi akupresur menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 109–114. <https://doi.org/10.25047/j-kes>
- Astutik. (2022). Pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Gunung Medan.
- Ayu Fitri, R., Abdullah, A., & Bata, L. (2023). Hubungan durasi tidur, merokok dan kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah pada supir bus di Terminal Loket Kota Banda Aceh tahun 2023. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2).

- Ayu, M. M., & Widodo, S. (2019). Pengaruh terapi akupresur totok punggung terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang. *Prosiding Universitas Muhammadiyah Semarang*. <http://prosiding.unimus.ac.id>
- Ayu, S., Setiawati, R., Lestari, A. S., Gama, K., Suardana, K., Gusti, I., Harini, A., & Dinas Kesehatan Kota Denpasar. (2023). Senam tera berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
- Beni, K. N., Nursalam, N., & Hasinuddin, M. (2020). Uji validitas dan reliabilitas leadership behavior inventory, personal mastery questionnaire dan kuesioner kinerja perawat di rumah sakit. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"*, 11(3), 313. <https://doi.org/10.33846/sf11318>
- Cholifah, N. (2022). Pengaruh diet tinggi serat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(2).
- Desreza, N., Elvianda, V., & Mulfianda, R. (2023). Pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kecamatan Tapaktuan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2).
- Dewati, C. A., Natavany, A. R., Putri, Z. M., Nurfaizi, A., Rumbrawer, S. O., Sarwani, D., Rejeki, S., & Soedirman, J. (2023). Literature review: Faktor risiko hipertensi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3). <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i3.34514>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023). *Profil kesehatan Jatim 2022*.
- Dipa. (2023). Hubungan faktor gaya hidup aktivitas fisik dengan riwayat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo.
- Dwi Melani, F. (2022). *Pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Sempor* (Skripsi).
- Eka, S., Sriatmi, A., & Kusumastuti, W. (2020). Analisis proses penatalaksanaan hipertensi (studi kasus di Puskesmas Purwoyoso Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Eko, A. C. (2023). *Perkembangan ilmu dan praktik kesehatan hipertensi*.
- Endra. (2022). Pemberdayaan masyarakat dengan akupresur mandiri untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi, 2(0341).
- Fadila, S. G., & Abunawas, K. (2023). *Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian*, 14(1), 1–6.
- Farhan, Y., & Dewi, I. S. (2023). Pengaruh layanan informasi dalam meningkatkan pemahaman residen tentang penyalahgunaan NAPZA di Rehabilitasi Sibolangit Centre Tahun 2021. *Jurnal Mudabbir: Journal Research and Education Studies*, 3(1). <http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>
- Farida, Y., & Hera. (2023). Manfaat sekolah berbasis alam terhadap kesehatan anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1, 1–7.