

PENGARUH TERAPI *TUINA* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI SINDROM RETENSI DAHAK LEMBAB

Saniwati Hermawan¹, Anis Lupita Ningrum², Stefanus Aditya³, Franciscus Xaverius⁴

¹²³⁴Program Studi Sarjana Terapan Pengobatan Tradisional Tiongkok

Universitas Medika Suherman, Bekasi, Indonesia

e-mail: hermawansaniwati@gmail.com

Received: 13 October 2025; Revised: 6 December 2025; Accepted: 24 December 2025

Abstract

Hypertension is an increase in blood pressure in the body. Hypertension is a non-communicable disease that is one of the main causes of premature death in the world. Hypertension is a public health threat because of its potential to cause various complications, including stroke, coronary heart disease, and kidney failure. Hypertension in traditional Chinese medicine is called *gāoxuěyā*, dizziness (*xuànyūn*), headache (*tóutòng*) and heart wind (*gānfēng*). The purpose of this study was to determine the effect of tuina therapy on changes in blood pressure in patients with hypertension with moist phlegm retention syndrome. The research method used a quantitative type with a pre-experimental design, one group pre-post test design, purposive sampling technique of 20 research subjects from March-June 2025 at the Sumber Sehat Acupuncture Foundation, Bandung City, West Java with tuina therapy for 6 days/time. Based on the results of the analysis using Paired Sample T-Test obtained $p < 0.001$. Tuina therapy has an effect on blood pressure in patients with hypertension with moist phlegm retention syndrome. The average systolic blood pressure was 135.25 mmHg and the diastolic blood pressure was 84.75 mmHg before the intervention. The average post-intervention blood pressure was 125.85 mmHg (systolic) and 80.20 mmHg (diastolic). The reduction in systolic blood pressure was 9.50 mmHg (7.02%) and diastolic blood pressure was 4.55 mmHg (5.36%).

Keywords: hypertension; blood pressure; tuina, acupressure; moist phlegm retention syndrome.

Abstrak

Hipertensi adalah terjadinya peningkatan tekanan darah dalam tubuh. Hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Penyakit hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang mampu mengakibatkan berbagai kondisi komplikasi, diantaranya seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Hipertensi dalam ilmu pengobatan tradisional Tiongkok disebut *gāoxuěyā*, pusing (*xuànyūn*), sakit kepala (*tóutòng*) dan angin hati (*gānfēng*). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *tuina* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sindrom retensi dahak lembab. Metode penelitian menggunakan jenis kuantitatif dengan desain pre-eksperimental, *one group pre-post test design*, teknik *purposive sampling* sebanyak 20 subjek penelitian dari bulan maret-juni 2025 di Yayasan Akupunktur Sumber Sehat, Kota Bandung, Jawa Barat dengan terapi tuina selama 6 hari/kali. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *Paired Sample T-Test* diperoleh $p < 0.001$. Terapi *tuina* memberikan pengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi sindrom retensi dahak lembab. Angka rata-rata tekanan darah sistolik 135.25 mmHg dan diastolik 84.75 mmHg sebelum intervensi. Angka rata-rata setelah intervensi sebesar 125.85 mmHg (sistolik) dan 80.20 mmHg (diastolik). Penurunan sistolik sebesar 9.50 mmHg (7.02%) dan diastolik 4.55 mmHg (5.36%).

Kata kunci: hipertensi; tekanan darah; *tuina*; akupresur; sindrom retensi dahak lembab.

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang mampu mengakibatkan berbagai kondisi komplikasi, diantaranya seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Penegakkan diagnosa dapat dilakukan melalui pengukuran tekanan darah oleh tenaga kesehatan atau kader kesehatan yang telah dilatih dan dinyatakan layak oleh tenaga kesehatan untuk melakukan pengukuran. Hipertensi ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik sebesar > 140 mmhg atau dan tekanan diastolik sebesar > 90 mmhg. Pengukuran tekanan darah dilakukan sesuai dengan standar *British Society of Hypertension*, yaitu menggunakan alat *sphygmomanometer* air raksa, digital atau *anaeroid* yang telah ditera (Ayo, 2025).

Penanganan pada hipertensi dapat dilakukan dengan penggunaan obat antihipertensi, perubahan gaya hidup seperti penurunan berat badan, pembatasan natrium dan olahraga. Namun perubahan gaya hidup baik dengan olahraga maupun modifikasi diet tidak sepenuhnya efektif dilakukan mengingat kedisiplinan masing-masing individu berbeda. Berbagai komplikasi dari kasus hipertensi dan efek samping dari penggunaan obat antihipertensi sehingga mulai banyak pilihan pengobatan komplementer seperti Akupunktur *tuina*, moksibusi, kop, guasha (Guan *et al.*, 2022).

Hipertensi dalam ilmu Pengobatan Tradisional Tiongkok (PTT) disebut *xuangyu* (*dizziness*), *taotong* (*headache*), *ganyang* (*liver yang*), *ganfeng* (*liver wind*), *zhongfeng* (*stroke*). Etiologi hipertensi berasal dari stres emosional, kerja berlebihan, usia tua dan pola makan tidak teratur. Hipertensi sindrom retensi dahak lembab terjadi karena manifestasi tekanan darah tinggi, sakit kepala di pelipis, mata atau sisi lateral kepala, pusing, tinnitus, tuli, tekanan darah sistolik tinggi, penglihatan kabur, mulut dan tenggorokan kering, insomnia, iritabilitas, mudah lelah, mudah

emosi marah, pinggang dan lutut lemah, mudah lupa dan leher kaku. Tekanan sistolik dan diastolik menurun dan efek negatif diamati (Guan, *et al.*, 2022). Terapi titik akupunktur maupun akupresur bermanfaat dalam penurunan kadar tekanan darah pada penderita hipertensi (Wong, 2023). Wang (2018) menggunakan 40 pasien sebagai subjek penelitian, dan kelompok perlakuan diberikan "metode tekanan titik gaya", dan hasilnya menunjukkan bahwa tingkat efektif total kelompok perlakuan mencapai 81,20%, yang merupakan efek yang cukup besar.

Sumber Open data Jabar (2025) diketahui jumlah penderita hipertensi di Jawa Barat pada tahun 2023 terdapat sebanyak 3.212.072 jiwa. Jumlah ini mengalami peningkatan sebesar 39,09% dibandingkan tahun sebelumnya. Data ini diinformasikan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Sedangkan jumlah penderita hipertensi di Kota Bandung) tidak tertera secara spesifik. Namun, data menunjukkan bahwa di Kabupaten Bandung, penderita hipertensi mencapai 192.787 orang. Kota Bandung, sebagai bagian dari Jawa Barat, memiliki angka prevalensi hipertensi yang tinggi, mencapai 39,6%. Studi pendahuluan telah dilakukan di Yayasan Akupunktur Sumber Sehat, Kota Bandung, Jawa Barat terdapat pasien dengan keluhan hipertensi atau tekanan darah tinggi sebanyak 231 orang selama tiga bulan terakhir. Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu: untuk mengetahui pengaruh terapi *tuina* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sindrom retensi dahak lembab. Penelitian sebelumnya tidak menggunakan sindrom jenis penyakit.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen, *one group pre-post test design*, teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* untuk uji hipotesis beda rata-rata pada dua kelompok dependen (Farisita *et. al.*, 2021). Sebanyak 20 sampel digunakan sesuai kriteria

inklusi, yaitu: penderita hipertensi sindrom retensi dahak lembab dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg, berusia 30-40 tahun, tidak sedang dalam pengobatan lainnya, bersedia menjadi responden penelitian dengan terapi *tuina* selama 6 hari. Sedangkan kriteria eksklusinya, yaitu: mengundurkan diri, tidak mengikuti jadwal terapi dengan teratur, masa kehamilan atau masa menyusui. Penelitian dilakukan sejak bulan januari-mei 2025. Data yang diambil yaitu karakteristik penderita hipertensi sindrom retensi dahak lembab (usia, jenis kelamin) menggunakan kuesioner. Terapi *tuina* pada titik ST 36 *Zusanli*, ST 40 *Fenglong*, LR 3 *Taizhong*, selama 1-3 menit setiap titik selama 6 hari. Teknik *tuina* yang digunakan adalah metode *An fǎ* (*Pressing-menekan*). Pengambilan data dan terapi *tuina* pada penelitian ini dilakukan oleh enumerator tenaga kesehatan tradisional terlatih. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS dengan menampilkan data deskripsi karakteristik usia, jenis kelamin, tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah terapi *tuina*. Data yang ditampilkan menggunakan analisis proporsi dalam bentuk persentase. Etik penelitian telah terbit dari komisi etik penelitian kesehatan layak etik No. 002734/UNIVERSITAS MEDIKA SUHERMAN/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini yaitu tentang gambaran penderita hipertensi sindrom retensi dahak lembab berusia 30-40 tahun di Yayasan Akupunktur Sumber Sehat, Kota Bandung, Jawa Barat. Variabel yang termasuk didalamnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Responden n=30	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	12	60
Perempuan	8	40

Tabel 1 diatas, diketahui 20 subjek penelitian menunjukkan bahwa laki-laki lebih tinggi, yaitu 12 subjek (60 %) dibandingkan dengan perempuan, yaitu: 8 subjek (40 %). Hal ini sejalan dengan penelitian Pratama, *et al.*, (2020) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi.

Tabel 2. Karakteristik Usia

Usia	Responden n=20	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
30	2	10
31	3	15
32	1	5
33	2	10
34	3	15
35	1	5
36	1	5
37	3	15
38	2	10
39	1	5
40	1	5

Tabel 2 diatas, diketahui subjek penelitian berusia antara 30-40 tahun sebanyak 20 subjek penelitian. Data subjek penelitian terbanyak berada pada usia 31, 34 dan 37 tahun masing – masing berjumlah 3 orang (15 %), dan data usia subjek penelitian terendah pada usia 30 tahun berjumlah 2 orang (10 %). Frekuensi usia tertinggi pada usia 40 tahun (5 %) dan terendah pada usia 30 tahun (10 %). Ada hubungan antara usia 30 – 40 tahun dengan kejadian hipertensi sebesar 40,5% (Ginting, *et.al.*, 2023). Pebrisiana & Baringbing (2022) diperoleh bahwa terdapat hubungan antara karakteristik usia dengan kejadian hipertensi. Sedangkan penelitian oleh Harditya, *et.al.*, (2023) diperoleh bahwa ada hubungan antara usia dengan kejadian tekanan darah.

Tabel 3. Karakteristik Pekerjaan

Pekerjaan	Responden n=20	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Karyawan	7	25

Pekerjaan	Responden n=20	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Wiraswasta	5	40
IRT	5	20
Guru	3	15

Tabel 3 diatas, diketahui 20 subjek penelitian terbanyak bekerja sebagai karyawan yaitu berjumlah 7 orang (35 %), bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 5 orang (25 %) bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 5 orang (25 %) dan paling sedikit bekerja sebagai Guru sebanyak 3 subjek (15 %). Ada hubungan yang bermakna antara stress kerja dengan kejadian hipertensi pada pedagang dipasar tradisional di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati II (Sukarja,2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Yulianingsih & Yunarti (2023) diperoleh bahwa ada hubungannya antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Pasar Kejambon Kota Tegal.

Tabel 4. Karakteristik Tekanan Darah Sistolik Sebelum Terapi

Sistolik	Responden n=20	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
130	1	5
131	2	10
132	2	10
133	1	5
134	1	5
135	4	20
136	2	10
137	1	5
138	1	5
139	5	25
<i>Mean</i>	135.25	
<i>Median</i>	135.00	
<i>Std. Dev.</i>	3.024	

Tabel 4 diatas, diketahui 20 subjek penelitian menunjukkan data kadar tekanan darah sistolik tertinggi sebelum dilakukan terapi sebanyak 5 subjek (25 %) dengan kadar 139 mmHg dan paling rendah sebanyak 1 subjek (5 %) dengan kadar 130 mmHg.

Tabel 5. Karakteristik Tekanan Darah Diastolik Sebelum Terapi

Diastolik	Responden n=20	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
81	2	10
82	3	15
83	1	5
84	5	25
85	2	10
86	1	5
87	2	10
88	2	10
89	2	10
<i>Mean</i>	84.75	
<i>Median</i>	84.00	
<i>Std.Dev.</i>	2.573	

Tabel 5 diatas, diketahui 20 subjek penelitian menunjukkan data kadar tekanan darah diastolik tertinggi sebelum dilakukan intervensi ada 2 subjek (10 %) dengan kadar 89 mmHg dan paling rendah ada 2 subjek (10 %) dengan kadar 81 mmHg.

Tabel 6. Karakteristik Tekanan Darah Sistolik Setelah Terapi

Sistolik	Responden n=20	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
120	1	5
122	2	10
124	3	15
125	3	15
126	3	15
127	2	10
128	2	10
129	2	10
130	2	10
<i>Mean</i>	125.85	
<i>Median</i>	126.00	
<i>Std.Dev.</i>	2.739	

Tabel 6 diatas, diketahui 20 subjek penelitian setelah dilakukan terapi menunjukkan kadar tekanan darah sistolik frekuensi tertinggi sebanyak 2 subjek (10 %) dengan kadar 130 mmHg dan paling rendah ada 1 subjek (5 %) dengan kadar 120 mmHg.

Tabel 7. Karakteristik Tekanan Darah Diastolik Setelah Terapi

Diastolik	Responden n=30	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
76	2	10
77	2	10
78	1	5
79	4	20
80	3	15
81	1	5
82	2	10
83	2	10
84	2	10
85	1	5
<i>Mean</i>	80.20	
<i>Median</i>	80.00	
<i>Std.Dev.</i>	2.726	

Tabel 7 diatas, diperoleh 20 subjek penelitian diperoleh data kadar tekanan darah diastolik tertinggi setelah dilakukan terapi sebanyak 1 subjek (5 %) dengan kadar 85 mmHg dan paling rendah sebanyak 2 subjek (10 %) dengan kadar 76 mmHg.

Tabel 8. Karakteristik Penurunan Tekanan Darah Sistolik

Sistolik	Responden n=20	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
8	1	5
9	11	55
10	7	35
13	1	5
<i>Mean</i>	18.65	
<i>Median</i>	19.00	
<i>Std.Dev.</i>	2.084	

Tabel 8 diatas, diketahui 20 subjek penelitian diperoleh data penurunan kadar tekanan darah sistolik tertinggi di angka 9 mmHg sebanya 11 subjek (55 %), sedangkan terendah diangka 13 mmHg sebanyak 1 subjek (5 %).

Tabel 9. Karakteristik Penurunan Tekanan Darah

Diastolik	Responden n=30	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
4	10	50
5	9	45
6	1	5
<i>Mean</i>	7.05	
<i>Median</i>	7.00	
<i>Std.Dev.</i>	1.432	

Pada tabel 8 diatas, diketahui 20 subjek penelitian diperoleh data penurunan kadar tekanan darah diastolik tertinggi setelah dilakukan terapi di angka 4 mmHg sebanyak 10 subjek (50 %) dan termasuk dalam kadar tekanan darah diastolik terendah. Pada penelitian oleh Cahyaningrum, *et al* (2022) diperoleh bahwa terapi akupresur pada salah satu titik LR 3 *Taizhong*, ST 36 *Zusanli*, dan ST 40 *Fenglong* efektif untuk menurunkan terkanan darah tinggi pada lansia.

Tabel 10. Uji Normalitas

Tekanan Darah	<i>Shapiro-Wilk (Sig.)</i> Responden n=20		
	<i>Mean</i>	<i>Statistic</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pre-Test Sistolik</i>		.143	.077
<i>Post-Test Sistolik</i>		.100	.672
<i>Pre-Test Diastolik</i>		.165	.186
<i>Post-Test Diastolik</i>		.129	.434

Tabel 10 diatas, menunjukkan hasil dari uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* nilai > dari 0.05 sehingga data diatas berdistribusi normal. Oleh karena itu selanjutnya dilakukan uji *T-Test*. Hasil *Paired Sample T-Test* terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan setelah dilakukan intervensi yaitu nilai *Sig. (2-tailed)* 0.000 < 0.005. Dari hasil

pre-test sistolik dan *post-test* sistolik diperoleh perbedaan rata-rata sebesar nilai 9.400 mmHg, sedangkan hasil *pre-test* diastolik dan *post-test* diastolik diperoleh perbedaan rata-rata sebesar nilai 4.550 mmHg.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi *tuina* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sindrom retensi dahak lembab. Berdasarkan hasil penelitian kadar tekanan darah sistolik tertinggi sebelum dilakukan intervensi sebesar 139 mmHg (5 subjek = 25 %) dan paling rendah sebesar 130 mmHg (1 subjek = 5 %). Sedangkan data kadar tekanan darah diastolik tertinggi sebelum dilakukan intervensi sebesar 89 mmHg (2 subjek = 10%) dan paling rendah sebesar 81 mmHg (2 subjek = 10 %). Kadar tekanan darah sistolik tertinggi sebelum dilakukan intervensi sebesar 130 mmHg (2 subjek = 10 %) dan paling rendah sebesar 120 mmHg (1 subjek = 5 %). Sedangkan data kadar tekanan darah diastolik tertinggi setelah dilakukan intervensi sebesar 85 mmHg (1 subjek = 5 %) dan paling rendah sebesar 76 mmHg (2 subjek = 10 %). Terapi *tuina* memberikan pengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi sindrom retensi dahak lembab dengan rata-rata angka penurunan tekanan darah sistolik 135.25 mmHg dan diastolik 84.75 mmHg sebelum intervensi. Angka rata-rata setelah intervensi sebesar 125.85 mmHg (sistolik) dan 80.20 mmHg (diastolik). Perbedaan rata-rata penurunan sistolik sebesar 9.50 mmHg (7.02%) dan diastolik 4.55 mmHg (5.36%). Nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0.000, yaitu < 0.005 sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.

Saran

Peneliti selanjutnya mengkaji lebih lanjut terkait pengaruh *tuina* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan sindrom retensi dahak lembab dengan

jumlah sampel yang lebih banyak, menggunakan kelompok kontrol, faktor eksternal seperti aktivitas fisik dan konsumsi makanan, durasi lebih panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayo Sehat. (2025). *Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi). Siklus Hidup. Pencegahan Infeksi pada Usia Produktif*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/pencegahan-infeksi-pada-usia-produktif/hipertensi-tekanan-darah-tinggi>
- Ginting, D., & Etalia Br Brahmana, N. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keaktifan Lansia Mengikuti Kegiatan Posyandu di Desa Lumban Sinaga Wilayah Kerja Puskesmas Lumban Sinaga Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2017. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(1), 72–85. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v5i1.327>
- Guan Hongyi, et.al. (2022). A systematic review of Tuina for cervical hypertension: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine* 101(40):p e30699, October 07, 2022. DOI: 10.1097/MD.00000000000030699. https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2022/10070/A_systematic_review_of_Tuina_for_cervical.1.aspx?context=LatestArticles
- Harditya, K. B., Darmawati, I. D. A. A., & Devi, N. L. P. L. (2023). Analisis tekanan darah dan diagnosis nadi berdasarkan diferensiasi sindrom pada penderita hipertensi. *Menara Medika*, 5(2), 166-176.
- Open Data Jabar. (2025). *Open Data Jawa Barat*. <https://opendata.jabarprov.go.id/id>
- Pebrisiana, Tambunan, L.N. and Baringbing, E.P. 2022 'The Relationship Of Characteristics With The Event Of Hypertension In Outpatient Patients In RSUD dr . Doris Sylvanus Central Kalimantan Province'. *Jurnal Surya Merdeka* 8(3), 177-184.

Sukarja, I. M. (2019). Stres kerja dengan kejadian hipertensi pada pedagang pasar tradisional. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(1). <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/836>

Wang Qinjian, Dong Liangjie, Zhang Ruixin, Li Popo. (2018) Treatment of 40 cases of cervicogenic hypertension by augmentation point pressure method. *Chinese medicine research*, 2018, 31(11): 16-18.

Wong Ferry M. (2023). *Hipnopresur : Kombinasi Hipnosis dan Akupresur*. Jakarta: Penebar Plus.

Yulianingsih. Susi, Yuniarti (2023). Hubungan Antara Asupan Makanan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pedagang Di Pasar Kejambon KotaTegal. Era Klinis: *Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan Hlm.* 19-26. <https://jurnal.eraliterasi.com/index.php/eraklinis/article/view/18/18>