

**INTERVENSI KEPERAWATAN KOMPLEMENTER MELALUI TERAPI SUJOK
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA Tn. L DENGAN
HIPERTENSI: STUDI KASUS**

**(COMPLEMENTARY NURSING INTERVENTION THROUGH SUJOK THERAPY TO
LOWER BLOOD PRESSURE IN Mr. L WITH HYPERTENSION: A CASE STUDY)**

Fitriani¹, Wahyuni², Irfandi Rahman³, Adinda Fadhilah^{4*}, Miriam Selviana Mariang⁵

^{1,2,3,5}Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, Sorong,
Papua Barat Daya, Indonesia

⁴Program Studi Keperawatan, Akademi Kesehatan Dharma Husada, Kediri, Jawa Timur,
Indonesia

Email: fadhilahadinda24@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang membutuhkan penanganan komprehensif, termasuk melalui terapi non-farmakologi. Terapi Sujok, yaitu stimulasi titik refleksi pada tangan dan kaki, digunakan sebagai intervensi komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi. Penelitian ini bertujuan menggambarkan penerapan terapi Sujok pada Tn. L dengan hipertensi. Studi kasus dilakukan melalui proses asuhan keperawatan, termasuk pengkajian, penetapan diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Intervensi diberikan dalam tiga sesi terapi Sujok yang disertai edukasi kesehatan kepada klien dan keluarga. Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah dari 180/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg serta berkurangnya keluhan pusing dan sakit kepala. Keterlibatan keluarga dalam pemantauan tekanan darah, pengaturan diet, dan perubahan gaya hidup turut mendukung keberhasilan intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi Sujok dapat menjadi intervensi komplementer yang aman, mudah diterapkan, dan membantu mengontrol hipertensi pada tingkat keluarga dan komunitas.

Kata Kunci: hipertensi, terapi Sujok, tekanan darah, intervensi komplementer

ABSTRACT

Hypertension is a major health problem that requires comprehensive management, including non-pharmacological interventions. Sujok therapy, a technique that stimulates specific reflex points on the hands and feet, is used as a complementary intervention to help lower blood pressure through relaxation mechanisms. This study aims to describe the application of Sujok therapy in Mr. L, a patient with hypertension. This case study was carried out through the nursing care process, including assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The intervention consisted of three sessions of Sujok therapy accompanied by health education for the patient and family. The results showed a reduction in blood pressure from 180/100 mmHg to 140/80 mmHg, along with a decrease in symptoms such as dizziness and headache. Family involvement in monitoring blood pressure, dietary regulation, and lifestyle modification contributed to the success of the intervention. These findings indicate that Sujok therapy can serve as a safe, easily applied complementary nursing intervention to help control hypertension at the family and community levels.

Keywords: hypertension, Sujok therapy, blood pressure, complementary intervention

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas di seluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 melaporkan bahwa lebih dari 1,28 miliar orang hidup dengan hipertensi, dan sebagian besar tidak terdiagnosis maupun tidak mendapatkan pengobatan yang memadai. Di Indonesia, prevalensi hipertensi menurut Riskesdas 2018 mencapai 34,1% pada penduduk usia ≥ 18 tahun dan angka ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. (Kemenkes RI, 2019). Di Papua Barat, hipertensi juga menjadi masalah kesehatan yang menonjol, dengan prevalensi mencapai 27,79% di Kota Sorong. (Dinkes Kota Sorong, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan penanganan komprehensif dan berkelanjutan.

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal kronis, hingga kematian mendadak (Erika et al., 2023). Berbagai faktor dapat memengaruhi peningkatan tekanan darah, di antaranya usia lanjut, riwayat keluarga, pola makan tinggi garam, obesitas, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta tingkat stres yang tinggi. Oleh karena itu, upaya pengendalian hipertensi perlu mencakup intervensi farmakologis maupun non-farmakologi sebagai strategi komplementer (Wahyuda, 2023).

Salah satu pendekatan non-farmakologi yang mulai banyak dikembangkan adalah terapi Sujok, suatu metode stimulasi titik-titik refleksi pada tangan dan kaki yang merepresentasikan organ tubuh. Terapi ini diyakini membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi otot, peningkatan sirkulasi, serta stimulasi sistem saraf keseimbangan. Beberapa

penelitian juga menunjukkan efektivitas terapi Sujok dalam menurunkan keluhan fisik seperti sakit kepala, ketegangan otot, dan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi. Rositasari et al, (2024), melaporkan bahwa terapi Sujok mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan setelah beberapa kali sesi intervensi. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Trulia & Suzanna (2022) dan Suharto et al, (2024), menunjukkan bahwa terapi refleksi dan akupresur memiliki manfaat dalam mengontrol tekanan darah.

Meskipun terdapat bukti pendukung, penggunaan terapi Sujok sebagai bagian dari intervensi keperawatan komplementer di tingkat keluarga masih terbatas, terutama pada konteks pengelolaan hipertensi berbasis studi kasus di lingkungan komunitas (Suryani et al., 2024). Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat memiliki peran penting dalam memantau kesehatan anggota keluarga, termasuk membantu kepatuhan terhadap terapi, pengaturan diet, dan pemantauan tekanan darah (Susanto et al., 2024). Namun kenyataannya, banyak keluarga yang belum memahami cara perawatan hipertensi secara efektif, termasuk pemanfaatan terapi non-farmakologi seperti Sujok (Suryani et al., 2024).

Berdasarkan fenomena ini, diperlukan studi kasus yang menggambarkan bagaimana intervensi keperawatan komplementer berupa terapi Sujok diterapkan pada pasien hipertensi dalam konteks keluarga dan bagaimana respons klinis yang dihasilkan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengaplikasikan terapi Sujok sebagai intervensi komplementer dalam menurunkan tekanan darah pada Tn. L yang mengalami hipertensi, serta menggambarkan perubahan kondisi klinis sebelum dan setelah pemberian intervensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek dalam

penelitian ini adalah pasien hipertensi berusia 65 tahun yang tidak mengonsumsi obat anti hipertensi apa pun karena tidak pernah berobat ke fasilitas kesehatan dan hanya beristirahat ketika keluhan muncul. Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara, dimulai dari anamnesis, pemeriksaan fisik, observasi, dan dokumentasi. Intervensi utama berupa pemberian terapi Sujok, langkah terapi meliputi penjelasan prosedur kepada pasien, persiapan alat berupa empat biji lada dan plester, stimulasi titik refleksi pada jari telunjuk tangan yang merepresentasikan organ jantung dan ginjal. Stimulasi dilakukan dengan tekanan lembut selama $\pm 15-20$ menit setiap sesi. Terapi dilaksanakan sebanyak tiga kali kunjungan dengan interval 1-2 hari. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi untuk melihat perubahan fisik secara objektif. Evaluasi akhir dicatat menggunakan metode SOAP (*Subjective, Objective, Assessment, Plan*).

HASIL

Pada tanggal 30 November 2024 saat kunjungan pengkajian, seorang laki-laki berusia 65 tahun, telah lama mengalami hipertensi namun tidak pernah menjalani pengobatan secara teratur. Klien tinggal bersama istrinya dan berasal dari keluarga sederhana yang cenderung tidak memanfaatkan fasilitas kesehatan karena tidak memiliki jaminan BPJS. Sebelum intervensi diberikan, klien mengeluhkan pusing terutama saat bangun tidur, sakit kepala berdenyut, serta beberapa kali hampir jatuh karena rasa tidak stabil. Pemeriksaan fisik awal menunjukkan tekanan darah 180/100 mmHg, nadi 92 kali per menit, frekuensi napas 22 kali per menit, suhu tubuh $36,8^{\circ}\text{C}$, dan CRT lebih dari dua detik. Kondisi ini mengindikasikan hipertensi stadium dua dengan risiko gangguan perfusi yang signifikan.

Proses asuhan keperawatan dilakukan melalui tiga kali kunjungan rumah. Pada kunjungan pertama, perawat memberikan edukasi mengenai hipertensi dan memulai sesi pertama terapi Sujok dengan stimulasi titik refleksi jantung dan ginjal pada jari telunjuk tangan selama sekitar 20 menit. Setelah sesi pertama, tekanan darah klien menurun menjadi 160/90 mmHg, dan klien melaporkan bahwa pusing sedikit berkurang serta kepala terasa lebih ringan. Kunjungan kedua dilakukan dua hari kemudian, diawali dengan pemantauan ulang tanda vital dan pemberian terapi Sujok sesi kedua. Pada tahap ini, tekanan darah klien tetap berada pada angka 160/90 mmHg, namun keluhan pusing berkurang lebih jauh dan klien mulai memahami pentingnya pengaturan pola makan rendah garam.

Pada kunjungan ketiga, terapi Sujok kembali diberikan dengan teknik yang sama. Setelah intervensi, tekanan darah klien menunjukkan penurunan yang lebih signifikan menjadi 140/80 mmHg, yang merupakan tekanan darah mendekati rentang normal untuk lansia. Klien menyatakan bahwa sakit kepala hampir tidak lagi dirasakan, tubuh terasa lebih segar, dan aktivitas harian dapat dilakukan dengan lebih nyaman tanpa gangguan pusing. Selain itu, keluarga mulai menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai perawatan hipertensi, terutama dalam hal pengaturan pola makan, pemantauan tekanan darah, dan pentingnya menjaga keteraturan gaya hidup sehat.

Secara keseluruhan, hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi Sujok yang diberikan secara bertahap selama tiga sesi mampu memberikan penurunan tekanan darah yang konsisten, disertai perbaikan keluhan subjektif seperti pusing dan sakit kepala. Respons positif yang ditunjukkan oleh klien mengonfirmasi bahwa terapi Sujok dapat menjadi intervensi keperawatan komplementer yang efektif dan aman dalam membantu mengontrol hipertensi, terutama bila dikombinasikan

dengan edukasi kesehatan dan dukungan keluarga.

PEMBAHASAN

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa pemberian terapi Sujok selama tiga sesi memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada Tn. L yang mengalami hipertensi. Pada awal pengkajian, tekanan darah klien berada pada angka 180/100 mmHg, disertai keluhan pusing, sakit kepala berdenyut, serta hampir jatuh akibat rasa tidak stabil. Setelah dilakukan tiga kali intervensi berupa terapi Sujok, tekanan darah klien menurun bertahap hingga mencapai 140/80 mmHg dan keluhan subjektif berkurang secara nyata. Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi Sujok dapat menjadi pendekatan komplementer yang efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian Rositasari et al. (2024), menunjukkan bahwa terapi Sujok mampu menurunkan tingkat keparahan gejala fisik pada pasien hipertensi setelah beberapa sesi stimulasi titik refleksi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Trulia & Suzanna (2022), di mana stimulasi titik refleksi pada tangan dan kaki terbukti membantu menurunkan keluhan sakit kepala serta menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, penelitian Suparjo et al. (2024) dan Suryana et al. (2024), membuktikan bahwa teknik akupresur yang secara prinsip memiliki kemiripan dengan terapi Sujok mampu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme stimulasi titik-titik saraf tertentu yang berhubungan dengan sistem kardiovaskular.

Secara fisiologis, terapi Sujok bekerja melalui stimulasi titik-titik pada permukaan tangan dan kaki yang terhubung dengan organ tertentu melalui jalur reflektori. Stimulasi ini merangsang sistem saraf parasimpatis, meningkatkan vasodilatasi perifer, dan menurunkan

ketegangan otot, sehingga menghasilkan efek relaksasi yang berdampak pada penurunan tekanan darah. Aktivasi parasimpatis menyebabkan penurunan denyut jantung dan resistensi pembuluh darah, yang pada akhirnya memperbaiki curah jantung serta menurunkan tekanan darah. Hal ini konsisten dengan teori bahwa terapi komplementer berbasis tekanan ringan, seperti akupresur atau Sujok, dapat membantu menurunkan sistem *sympathetic overdrive* yang sering terjadi pada pasien hipertensi (FK-KMK UGM, 2025).

Selain aspek fisiologis, keberhasilan intervensi juga dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan dan keterlibatan keluarga dalam proses perawatan. Sebelum intervensi, keluarga kurang memahami penyebab, tanda bahaya, dan tindakan penanganan hipertensi. Namun setelah diberikan edukasi, keluarga mulai mampu mendukung klien dalam menerapkan diet rendah garam, mengatur aktivitas fisik, dan melakukan pemantauan tekanan darah rutin. Hal ini memperkuat pernyataan Putra et al. (2023), menyebutkan bahwa keterlibatan keluarga sangat penting dalam manajemen penyakit kronis, termasuk hipertensi.

Penurunan tekanan darah yang dicapai Tn. L tidak hanya merupakan hasil dari stimulasi Sujok, tetapi juga merupakan kombinasi antara edukasi kesehatan, perubahan perilaku, peningkatan pemahaman keluarga, dan dukungan lingkungan rumah. Dengan demikian, intervensi ini menunjukkan nilai penting integrasi antara terapi komplementer dan pendekatan asuhan keperawatan keluarga. Hasil ini memberikan gambaran bahwa pemberian terapi Sujok dapat menjadi alternatif tambahan yang aman, murah, dan efektif dalam membantu pengelolaan hipertensi terutama pada *setting* pelayanan kesehatan dasar atau komunitas.

SIMPULAN

Penerapan terapi Sujok selama tiga sesi pada Tn. L yang mengalami hipertensi

terbukti mampu menurunkan tekanan darah secara bertahap dari 180/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Selain penurunan tekanan darah, klien juga mengalami perbaikan gejala subjektif berupa berkurangnya pusing dan sakit kepala serta peningkatan rasa nyaman dan relaksasi. Keberhasilan intervensi ini juga didukung oleh edukasi kesehatan dan keterlibatan keluarga dalam mendukung perubahan gaya hidup. Dengan demikian, terapi Sujok dapat menjadi intervensi keperawatan komplementer yang aman, murah, dan efektif dalam membantu mengontrol hipertensi pada tingkat keluarga dan komunitas.

SARAN

Berdasarkan temuan studi kasus ini, disarankan agar perawat mulai mengintegrasikan terapi komplementer seperti Sujok dalam praktik keperawatan, terutama pada penanganan hipertensi di tingkat keluarga dan komunitas, karena terapi ini terbukti aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah. Upaya peningkatan kompetensi perawat melalui pelatihan atau edukasi berkelanjutan menjadi penting agar intervensi komplementer dapat diberikan secara tepat dan berbasis bukti. Selain itu, keterlibatan keluarga perlu terus diperkuat, terutama dalam memantau tekanan darah, mengatur pola makan rendah garam, menjaga aktivitas fisik, serta mendukung klien dalam melakukan terapi Sujok atau teknik relaksasi lainnya di rumah secara mandiri. Untuk pengembangan ilmu, penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan pemantauan jangka panjang agar efektivitas terapi Sujok dapat dievaluasi secara lebih komprehensif dan dibandingkan dengan intervensi non-farmakologi lainnya. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan terapi komplementer sebagai bagian integral

dalam manajemen hipertensi.

KEPUSTAKAAN

- Destitu, A. A., Zahra, A. F., Nurjannah, I., & Darkova, M. (2023). Penerapan Terapi Alternatif Komplementer Sujok Terhadap Penurunan Tingkat Skala Nyeri pada Pasien dengan Heel Pain. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(6), 765–772.
- European Society of Cardiology (ESC). (2022). Guidelines on hypertension management. ESC Publications.
- FK-KMK UGM. (2025). Laporan pengabdian masyarakat: Terapi Sujok untuk hipertensi. Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada.
- Hakim, A. N., Pratiwi, R. D., Hasanah, U., Fitriani, D., Ardi, N. B., & Fasimi, R. H. (2024). Eduksi Terapi Su Jok terhadap Penurunan Nyeri Kepala sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi. *JAM: Jurnal Abdi Masyarakat*, 5(1), 45-52.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2023). Pedoman penanganan hipertensi. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maha, S., Susyanti, R., & Suharto, D. (2024). "Implementasi Terapi Akupresure Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan."
- Nia Khusniyati M, Daniel Suranta Ginting, Sadar Prihandana, Rizki Andriani, Asbath Said, Felicia Risca Ryandini, (2025). *Buku Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Pada Sistem Kardiovaskuler*. Mahakarya Citra Utama Group. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Asuhan_Keperawatan_Medikal_Bedah_Pa/N_VnEQAAQBAJ?hl=id
- Perhimpunan Hipertensi Indonesia. (2023). Rekomendasi pengelolaan hipertensi di Indonesia. Jakarta:

- PHI.
- Polkesbuya, K. (2021). Metode Pengobatan Tradisional Sujok. Semarang: Terapi Sujok.
- Putra, I. G. Y., Suardana, I. W., Nurlala, L., Sya'diyah, H., Achjar, K. A. H., Januarti, L. F., Silvanasari, I. A., Sari, N. M. C. C., Putra, I. K. A. D., & Rachmawati, D. S. (2023). *Keperawatan Keluarga : Teori & Studi Kasus*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/KEPERAWATAN_KELUARGA_Teori_Studi_Kasus/yy6_EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&kptab=overview
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Hasil utama riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rositasari, E., Afifah, N., Muhshanah, M., & Nurjannah, I. (2024). The Effect of Su Jok Therapy on Reducing the Severity Scale of Physical Symptoms of Patients with Hypertension. *Journal of Community Empowerment for Health*, 7(1), 27–32. <https://journal.ugm.ac.id/jcoemph/article/view/86466>
- Soares, D., Ulkhasanah, M. E., Rahmasari, I., & Firdaus, I. (2023). *Penatalaksanaan Hipertensi*. Penerbit Nem. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=bQTrEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=penatalaksanaan+hipertensi&ots=xE_PyMhJeg&sig=M8sm99VwTsRReGElVXU7SM6g2N0
- Suparjo, S., Mulyadi, A., & Supriyo, S. (2024). Efektifitas Intervensi Akupresure Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, 4(2), 55–58. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JUK/article/view/12491>
- Susanto, T., Hernawati, S., Yunanto, R. A., Survei Kesehatan Indonesia. (2024). Estimasi kasus hipertensi di Indonesia tahun 2024. Badan Pusat Statistik.
- Suryana, R., Rasyid, M. A., Nurjannah, I., & Harjanto, D. (2024). Application of Sujok therapy on pain and blood pressure in hypertension patients. *Media Karya Kesehatan*, 7(1). <https://jurnal.unpad.ac.id/mkk/article/view/51645>.
- Rahmawati, I., Laras Ati, N. A., & Fauziah, W. (2024). Family Self-management Program for Hypertension Management and Sodium Consumption Adherence: A Parallel Randomized Control Trial Among Family Caregivers and People With Hypertension. *Journal of research in health sciences*, 24(4), e00628. <https://doi.org/10.34172/jrhs.2024.163>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017), Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1, Jakarta, PersatuanPerawat Indonesia. <https://perawat.org/149-diagnosis-keperawatan-indonesia/>
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia. <https://snars.web.id/siki/>
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia. <https://snars.web.id/slki/>
- Trulia, T., & Suzanna, S. (2022). Terapi Sujok terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi sebagai Upaya Antisipasi Kegawatdaruratan Kardiovaskuler. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 153-159. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4011>

World Health Organization (WHO).
(2023). Hypertension fact sheet.
Retrieved from
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>