

Akupresur Sebagai Terapi Komplementer dalam Mengurangi Kecemasan pada Penderita Penyakit Tidak Menular: *Narrative Review*

Ni Made Laksmi Devi Jayanti. P^{1*}, Made Suadnyani Pasek²

¹Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

²Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

Email: laksmi.devi@student.undiksha.ac.id¹, made.suadnyani@undiksha.ac.id^{2*}

*Penulis korespondensi: made.suadnyani@undiksha.ac.id²

Abstract. *Non-communicable diseases (NCDs) are chronic health conditions that affect not only physical but also psychological well-being, including increased anxiety. Untreated anxiety can reduce quality of life and treatment adherence. Acupressure, as a form of complementary therapy, offers a safe and non-invasive approach to managing anxiety. This narrative review aims to evaluate the effectiveness of acupressure in reducing anxiety among patients with NCDs. Articles were searched using Google Scholar with keywords such as "acupressure", "anxiety", and various chronic diseases. Six studies with experimental and quasi-experimental designs were selected based on inclusion criteria, involving patients with cancer, chronic kidney disease, and osteoarthritis. The findings consistently demonstrated that acupressure reduced anxiety levels, whether performed by a therapist or self-administered, with commonly used points including ST36, LI4, and PC6. This review concludes that acupressure is an effective complementary therapy that can be incorporated into holistic care strategies for anxiety management in patients with NCDs.*

Keywords: *A Holistic Approach; Acupressure Techniques; Chronic Diseases; Complementary Therapy; PTM Emergency*

Abstrak. Penyakit tidak menular (PTM) merupakan masalah kesehatan kronis yang berdampak tidak hanya pada fisik, tetapi juga kondisi psikologis, termasuk kecemasan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat menurunkan kualitas hidup dan kepatuhan terhadap pengobatan. Akupresur, sebagai bagian dari terapi komplementer, menawarkan pendekatan non-invasif yang aman untuk mengelola kecemasan. Tinjauan naratif ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas akupresur dalam menurunkan tingkat kecemasan pada penderita PTM. Artikel dicari melalui Google Scholar menggunakan kata kunci "acupressure", "anxiety", dan berbagai jenis penyakit kronis. Enam studi dengan desain eksperimental dan kuasi-eksperimental dipilih berdasarkan kriteria inklusi, mencakup pasien dengan kanker, gagal ginjal kronik, dan osteoarthritis. Hasil menunjukkan bahwa akupresur secara konsisten menurunkan tingkat kecemasan, baik saat dilakukan oleh terapis maupun secara mandiri, dengan titik-titik akupresur seperti ST36, LI4, dan PC6 yang paling sering digunakan. Simpulan dari tinjauan ini menunjukkan bahwa akupresur efektif sebagai terapi komplementer yang dapat diterapkan dalam pendekatan holistik untuk mengelola kecemasan pada pasien PTM.

Kata kunci: Kecemasan PTM; Pendekatan Holistik; Penyakit Kronis; Teknik Akupresur; Terapi Komplementer

1. LATAR BELAKANG

Penyakit tidak menular (PTM) kini menjadi salah satu tantangan utama dalam bidang kesehatan dan merupakan isu yang mendapat perhatian di Indonesia maupun dunia (A. Yesuf, 2020). PTM secara umum dikategorikan sebagai penyakit kronis sehubungan dengan onset yang berlangsung lama dan progresif (Ramesh, Kosalram, & Srinivas, 2023). Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), pada 2021 penyakit tidak menular telah menyebabkan lebih dari 43 juta kematian di dunia. Pada 2030, diproyeksikan kematian akibat penyakit tidak menular mencapai 52 juta dan menjadi penyebab kematian tertinggi dibandingkan dengan kombinasi dari penyebab kematian lain (Rining, Diah Purnamayanti, & Wirawati Rosyida, 2024). Prevalensi penyakit tidak menular yang berkaitan dengan sistem jantung dan pembuluh

darah, gangguan respirasi kronis seperti PPOK (penyakit paru obstruktif kronis), diabetes melitus, hingga kanker, bernilai sangat tinggi di Indonesia (Wahidin, Agustiya, & Putro, 2023). Penyakit tidak menular lainnya yang menjadi permasalahan global adalah Penyakit Ginjal Kronik yang menjadi peningkatan tercepat secara global dengan keterlibatan lebih dari 700 juta orang di dunia (Brahmantya, Wibowo, & Agustini, 2025).

Penyakit tidak menular memberi dampak pada kondisi manusia secara menyeluruh karena pengaruhnya tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga berimplikasi terhadap kondisi psikologi individu (A.Yesuf, 2020). Penderita penyakit kronis di usia yang produktif memiliki kemungkinan untuk mengalami gangguan pada kesehatan mental yang berpengaruh pada resiliensi perawatan penyakit kronis (Purnamayanti, Winaryanta, & Jansen, 2023). Penderita penyakit tidak menular memiliki probabilitas yang lebih tinggi untuk mengalami kecemasan dibandingkan individu yang tidak menderita penyakit tidak menular (Ramesh dkk., 2023). Seperti pada penderita gangguan ginjal kronis, pasien rentan terhadap masalah psikologis seperti kecemasan, stress, dan kesulitan dalam penerimaan kondisi yang dialami (I Putu Indra Prayoga Putra, IP Adi Wibowo, & Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, 2025). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang menderita penyakit tidak menular mengalami gangguan pada psikologinya seperti kecemasan.

Berdasarkan studi di beberapa fasilitas kesehatan tingkat pertama di wilayah Lovina, ditemukan bahwa wisatawan dan ekspatriat dengan diabetes tipe 2 mengalami kecemasan terhadap komplikasi penyakit yang mereka derita (Made Kurnia Widiastuti Giri, 2023). Penelitian lain juga melaporkan bahwa sebanyak 30% pasien dengan penyakit tidak menular mengalami kecemasan berat, sementara sisanya menunjukkan tingkat kecemasan ringan hingga sedang (Abbas dkk., 2025).

Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang muncul akibat ketidakpastian atau rasa takut tanpa sebab yang jelas (Sunarti, Hulu, Sitorus, Harefa, & Syuhada, 2024). Kecemasan dianggap sebagai suatu kondisi yang bersifat patologis ketika menyebabkan tekanan emosional yang berlebihan dan terjadi gangguan konsentrasi (Windarwati dkk., 2022). Kecemasan yang berlangsung lama dan tanpa pengelolaan yang adekuat dapat memengaruhi kesejahteraan fisik, kondisi psikologis, dan penurunan kualitas hidup (Sunarti dkk., 2024). Pada penderita penyakit tidak menular seperti kanker, kecemasan tanpa intervensi yang tepat dapat berimplikasi pada peningkatan risiko penurunan kepatuhan pengobatan hingga dorongan bunuh diri (Grassi dkk., 2023).

Beberapa intervensi dapat diupayakan untuk mengatasi kecemasan baik secara farmakologis dan non-farmakologis. Intervensi non-farmakologis berpotensi memiliki efek

samping yang lebih minimal dibandingkan dengan penggunaan terapi farmakologis (Sari, Suza, & Tarigan, 2021). Salah satu pendekatan non farmakologis yang dapat dipilih untuk mengatasi kecemasan adalah terapi komplementer berupa akupresur. Akupresur merupakan terapi tradisional yang dapat dikombinasikan dengan terapi medis dan bersifat non invasif untuk mencapai efek yang bersifat terapeutik (Wijaya, Yudhawati, Komang Ayu Krisna Dewi, & Shofi Khaqul Ilmy, 2022). Akupresur merupakan teknik pemberian tekanan pada titik-titik tertentu di sepanjang meridian energi dalam tubuh, yang didasarkan pada teori meridian dalam Pengobatan Tradisional Tiongkok (Traditional Chinese Medicine/TCM) (Afra, Handayani, & Erawati, 2024).

Peneliti melakukan tinjauan literatur naratif untuk memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai peran akupresur sebagai terapi komplementer dalam mengurangi kecemasan pada penderita penyakit tidak menular. Tujuan dari tinjauan ini adalah untuk mengidentifikasi sejauh mana intervensi akupresur dapat memberikan dampak terhadap penurunan tingkat kecemasan pada kelompok tersebut.

2. METODE PENELITIAN

Strategi pencarian artikel dilakukan melalui mesin pencari Google Scholar dengan menggunakan kata kunci: "acupressure" AND "anxiety" AND ("diabetes mellitus" OR "hypertension" OR "cancer" OR "COPD" OR "chronic disease"). Kriteria inklusi yang digunakan dalam seleksi literatur mencakup artikel penelitian asli (*original research*) dengan desain kuasi-eksperimental atau eksperimental, berbahasa Inggris, diterbitkan dalam rentang tahun 2015 hingga 2025, menggunakan intervensi akupresur, serta melibatkan partisipan penderita penyakit tidak menular dengan *outcome* kecemasan. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel tinjauan pustaka (*review* atau *meta-analysis*), artikel *closed access*, serta studi yang menggunakan akupunktur atau teknik invasif lainnya.

Proses seleksi dilakukan secara bertahap. Tahap awal dimulai dari penyaringan judul dan abstrak untuk menilai relevansi artikel terhadap topik kajian. Artikel yang dianggap relevan kemudian dibaca secara menyeluruh untuk memastikan kesesuaiannya. Proses pencarian, seleksi, dan ekstraksi data dilakukan selama bulan Juni 2025. Data yang diekstraksi dari setiap artikel meliputi nama penulis, tahun publikasi, judul, desain studi, karakteristik partisipan, rincian intervensi akupresur (seperti titik akupresur yang digunakan, frekuensi dan durasi intervensi), serta hasil utama terkait kecemasan.

Masalah penelitian dalam tinjauan ini dirumuskan berdasarkan pendekatan PICO, yakni: populasi berupa penderita PTM, intervensi berupa terapi akupresur, perbandingan

dengan kelompok kontrol atau non-intervensi, dan *outcome* berupa penurunan tingkat kecemasan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif dan disintesis secara naratif untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai akupresur dalam menurunkan kecemasan pada penderita penyakit tidak menular.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian dengan kata kunci, ditemukan 17.100 artikel dan ditinjau sebanyak 6 artikel pada tinjauan literatur ini yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Seluruh studi menggunakan desain eksperimental atau kuasi-eksperimental dan menilai efektivitas intervensi akupresur terhadap kecemasan pada individu dengan penyakit tidak menular (PTM) seperti pada penderita kanker, penyakit ginjal kronik dengan hemodialisis, dan osteoarthritis. Variasi terdapat pada karakteristik populasi yang beragam dari berjumlah 30 hingga 288, titik akupresur yang digunakan, serta durasi dan frekuensi terapi.

Tabel 1. Originalitas Penelitian Terdahulu.

Author & Title	Study Design	Sample	Intervention	Outcome
Beikmoradi, A. et al. (2015). <i>Acupressure and Anxiety in Cancer Patients</i>	<i>Randomized Clinical Trial</i>	85 pasien kanker di ruang hematologi Rumah Sakit Shahid Beheshti, Hamadan, Iran.	Akupresur dilakukan setiap hari selama 10 hari pada 9 titik akupunktur.	Kelompok intervensi mengalami penurunan kecemasan terbuka (<i>overt anxiety</i>) yang signifikan pada hari ke-5 dan hari ke-10 ($P < 0,05$).
Zick, S. M. et al. (2018) "Impact of Self-Acupressure on Co-Occurring Symptoms in Cancer Survivors"	<i>Randomized Clinical Trial</i>	288 perempuan penyintas kanker payudara dengan kelelahan ≥ 12 bulan pasca terapi.	Akupresur pada titik-titik relaksasi dan stimulasi dilakukan mandiri selama 6 minggu. Titik stimulasi.	Secara signifikan menurunkan kecemasan dibanding perawatan biasa pada minggu ke-6. Namun, hanya akupresur stimulasi yang mempertahankan efek penurunan kecemasan hingga minggu ke-10.
Werdani, Y.D.W. (2019) "Three Acupoints of Acupressure Improve the Anxiety Level in Cancer Patients based on Types of Cancer Therapy"	Studi intervensi dengan desain pre-post	30 pasien kanker yang menjalani kemoterapi atau kemoradiasi, rekrutmen purposif di Yayasan Kanker Indonesia, Cabang Jawa Timur	Akupresur oleh terapis bersertifikat pada tiga titik: ST36 (Zusanli), LI4 (HeGu), dan LI11 (QuChi). Dilakukan 2 kali/minggu selama 4 minggu, 3 menit per titik.	Penurunan signifikan kecemasan pada kedua kelompok terapi ($p=0,001$ untuk kemoterapi; $p=0,002$ untuk kemoradiasi). Efek paling besar terdapat pada kelompok kemoterapi.
Rani, M. et al. (2020)	Studi komparatif	212 pasien osteoarthritis	Kelompok intervensi	Terdapat penurunan signifikan skor

“Acupressure as an Adjunct to Pharmacological Treatment for Depression, Anxiety, and Stress in Patients with Knee Osteoarthritis”	<i>non-blinded</i>	lutut (usia 45–70 tahun), dibagi secara acak menjadi kelompok intervensi (n=106) dan kontrol (n=106)	mendapat terapi akupresur & pengobatan farmakologis, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima pengobatan. Akupresur dilakukan mandiri oleh pasien 2×/hari, 5 hari/minggu selama 8 minggu pada 6 titik: ST34, ST35, ST36, SP9, SP10, GB34	kecemasan pada kelompok intervensi dibanding kontrol ($p<0,01$). Efek penurunan kecemasan berlangsung konsisten hingga bulan ke-8, dan berkorelasi positif dengan perbaikan nyeri ($r = 0,231$; $p = 0,01$)
Suandika, M. et al. (2020) “The Effect of Acupressure on Anxiety and Depression With ESRD Who are Undergoing Hemodialysis”	<i>Single-blinded two-group experimental design</i>	96 pasien ESRD yang menjalani hemodialisis reguler di Jawa Tengah, dibagi menjadi kelompok intervensi (n=49) dan kontrol (n=47)	Akupresur oleh peneliti 3×/minggu selama 4 minggu saat HD, pada titik K1, ST36, dan SP6 selama 3 menit/titik, dilakukan secara bilateral. Kelompok kontrol menerima akupresur palsu (sham)	Penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi dibanding kontrol (rerata skor HADS: 7,65 vs 14,97; $p=0,000$). Hanya kelompok intervensi yang menunjukkan perbaikan nyata dalam analisis intrakelompok.
Nasirizade, M. et al. (2025) “The Effect of Acupressure on Anxiety, Fatigue, and Blood Pressure in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial Study”	Uji klinis acak terkontrol tiga kelompok (intervensi, sham, kontrol)	105 pasien hemodialisis, dibagi menjadi 3 kelompok (n=35) secara acak	Akupresur oleh terapis 3×/minggu selama 4 minggu, 10 menit tiap sesi pada titik PC6, GV20, dan ST36 (total 9 titik, bilateral). Sham group menerima tekanan di titik palsu; kontrol tidak menerima intervensi	Penurunan signifikan skor kecemasan pada kelompok intervensi dibanding sham dan kontrol pada akhir intervensi ($p=0,028$). Efek bertahan hingga 1 bulan pasca-intervensi ($p<0,0001$), sementara sham dan kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna.

Akupresur merupakan bagian dari praktik Pengobatan Tradisional Tiongkok. Teknik yang digunakan adalah dengan pemberian tekanan pada titik-titik akupresur di tubuh menggunakan jari, ibu jari, siku, atau alat bantu tertentu, dengan tujuan untuk meredakan

berbagai gejala yang dirasakan pasien (Werdani, 2019; Zick dkk., 2018). Prinsip dasar akupresur meyakini bahwa gangguan kesehatan, baik berupa kelainan fungsi maupun penyakit, muncul akibat terganggunya keseimbangan sirkulasi energi vital di dalam tubuh (Beikmoradi dkk., 2015). Sehingga tujuan utama dari terapi komplementer akupresur adalah untuk meningkatkan energi tubuh (Nasirizade, Soleimani, Salehiniya, Ghasemi, & Bahrami-Taghanaki, 2025).

Akupresur menunjukkan potensi yang positif dalam penerapan terapi komplementer, sebagai intervensi yang dapat dilakukan secara individu ataupun dengan bantuan therapist untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien. Beikmoradi et al. (2015) melakukan uji klinis acak terhadap pasien kanker dan menunjukkan bahwa intervensi akupresur selama 10 hari secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan terbuka pada hari ke-5 dan ke-10 ($p < 0,05$). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Werdani (2019) yang menunjukkan bahwa pemberian akupresur pada tiga titik (ST36, LI4, LI11) dua kali seminggu selama 4 minggu memberikan penurunan kecemasan yang signifikan pada pasien kanker, dengan hasil yang lebih besar pada pasien yang menjalani kemoterapi.

Zick et al. (2018) dalam penelitiannya terhadap penyintas kanker payudara menemukan bahwa akupresur mandiri selama 6 minggu pada titik relaksasi seperti Yin Tang, Anmian, HT7, SP6, dan LV3 terbukti memberikan penurunan kecemasan yang signifikan. Akan tetapi, efek dari akupresur stimulasi dengan titik seperti DU20, CV6, LI4, dan ST36 menunjukkan efek penurunan kecemasan bahkan bertahan hingga minggu ke-10.

Rani et al. (2020) melibatkan pasien osteoarthritis lutut dan menemukan bahwa kombinasi antara terapi akupresur dan pengobatan farmakologis memberikan penurunan kecemasan yang signifikan ($p < 0,01$) dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menerima pengobatan. Efek ini juga konsisten hingga bulan ke-8 dan menunjukkan korelasi positif dengan perbaikan nyeri.

Pada pasien dengan penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis, dua studi menunjukkan hasil serupa. Suandika et al. (2020) melaporkan penurunan signifikan skor kecemasan pada kelompok yang menerima akupresur dibandingkan dengan kelompok sham ($p = 0,000$). Intervensi dilakukan pada titik K1, ST36, dan SP6 selama sesi hemodialisis. Penelitian oleh Nasirizade et al. (2025) juga menunjukkan penurunan kecemasan yang bermakna pada kelompok akupresur dibandingkan kelompok sham dan kontrol tanpa intervensi, dengan efek yang bertahan hingga satu bulan pasca terapi ($p < 0,0001$).

Secara keseluruhan, temuan dari keenam studi ini menunjukkan bahwa akupresur memiliki efek positif dalam menurunkan kecemasan pada pasien dengan berbagai jenis

penyakit tidak menular. Titik ST36 (Zusanli) merupakan salah satu titik yang paling sering digunakan dalam berbagai penelitian, termasuk oleh Werdani (2019), Rani et al. (2020), Suandika et al. (2020), dan Nasirizade et al. (2025). Titik akupresur ST36 (Zusanli) berada di atas otot tibialis anterior (Werdani, 2019).

Mekanisme kerja akupresur dalam mengatasi kecemasan belum sepenuhnya diketahui, beberapa hipotesis menyebutkan bahwa efek terapeutiknya dapat berasal dari stimulasi neurotransmitter, seperti peningkatan kadar serotonin yang berperan dalam meredakan nyeri dan ketidaknyamanan emosional (Peng dkk., 2024). Stimulasi pada titik-titik akupresur juga dapat mengaktifkan reseptor sensorik pada saraf perifer, yang kemudian mengirimkan impuls ke medula spinalis dan selanjutnya ke area hipotalamus serta kelenjar pituitari (Septiani, Sabarudin, Wijayanegara, & Sastramihardja, t.t.). Aktivasi jalur ini memicu pelepasan hormon endorfin dan opioid yang berkontribusi pada penurunan kecemasan dan rasa nyeri (Purnama, 2024; Septiani dkk., t.t.).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Akupresur terbukti efektif sebagai terapi komplementer dalam menurunkan tingkat kecemasan pada penderita penyakit tidak menular, berdasarkan hasil dari enam studi eksperimental dan kuasi-eksperimental. Intervensi ini menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan pada berbagai populasi, termasuk pasien kanker, osteoarthritis, dan hemodialisis. Titik-titik seperti ST36, LI4, dan PC6 sering digunakan dan menghasilkan respons positif. Akupresur menjadi pilihan yang relevan dalam pendekatan pengelolaan holistik karena sifatnya yang non-invasif, minim efek samping, serta memungkinkan untuk dilakukan secara mandiri. Oleh karena itu, akupresur dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer dalam mengurangi kecemasan penderita penyakit tidak menular.

Saran

Tinjauan ini masih terbatas pada jumlah artikel dan cakupan populasi penderita penyakit tidak menular yang belum merata. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan pendekatan sistematis dengan basis data yang lebih komprehensif untuk menghasilkan sintesis yang lebih representatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya ilmiah ini dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Pendidikan Ganesha atas dukungan dan kesempatan yang telah diberikan dalam proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh penulis dan peneliti yang karyanya menjadi rujukan utama dalam tinjauan literatur naratif ini.

DAFTAR REFERENSI

- A. Yesuf, S. (2020). Depression, anxiety and stress among non-communicable disease patients: Diabetes mellitus and hypertension as paradigmatic illnesses. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*, 51(2), 69–87. <https://www.gssrr.org/index.php/JournalOfBasicAndApplied/article/view/10912>
- Abbas, U., Hussain, N., Tanveer, M., Laghari, R. N., Ahmed, I., & Rajper, A. B. (2025). Frequency and predictors of depression and anxiety in chronic illnesses: A multi-disease study across non-communicable and communicable diseases. *PLOS ONE*, 20(5), e0323126. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0323126>
- Afra, H. S. A., Handayani, F., & Erawati, M. (2024). Effects of acupressure on psychological symptoms in chronic disease patients: A scoping review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(1), 291–302. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJGHR/article/view/4170>
- Beikmoradi, A., Najafi, F., Roshanaei, G. A., Pour Esmaeil, Z., Khatibian, M., & Ahmadi, A. (2015). Acupressure and anxiety in cancer patients. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(3). <https://archive.ircmj.com/article/17/3/16633-pdf.pdf>
- Brahmantya, I. N. G., Wibowo, I. A., & Agustini, N. N. M. (2025). Anemia dan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis di RSUD Buleleng. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 1–9.
- Giri, M. K. W. (2023). Self-spiritual healing therapy on anxiety conditions in diabetes type II in the Lovina tourism area. *JST (Jurnal Sains dan Teknologi)*, 12(1), 11–16. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JST/article/view/59711>
- Grassi, L., Caruso, R., Riba, M. B., Lloyd-Williams, M., Kissane, D., Rodin, G., McFarland, D., et al. (2023). Anxiety and depression in adult cancer patients: ESMO clinical practice guideline. *ESMO Open*, 8(2), 101155. <https://doi.org/10.1016/j.esmoop.2023.101155>
- Nasirizade, M., Soleimani, T., Salehiniya, H., Ghasemi, R., & Bahrami-Taghanaki, H. (2025). The effect of acupressure on anxiety, fatigue, and blood pressure in hemodialysis patients: A randomized controlled trial study. *Exploration of Medicine*, 6, 1001319. <https://www.explorationpub.com/Journals/em/Article/1001319>
- Peng, Z., Zheng, Y., Yang, Z., Zhang, H., Li, Z., Xu, M., Cui, S., et al. (2024). Acupressure: A possible therapeutic strategy for anxiety related to COVID-19: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Medicine*, 11, 1341072. <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1341072>

- Purnama, A. (2024). Pengaruh terapi akupresur dan water sound terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dengan prematur kontraksi di RSUD Kembangan. *Jurnal Keperawatan*, 13(2).
- Purnamayanti, N. K. D., Winaryanta, M. D., & Jansen, M. (2023). Meningkatkan resiliensi penyakit kronis dengan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Wahana Usada*, 5(2), 158–166. <https://www.ejurnalstikeskesdamudayana.ac.id/index.php/wuj/article/view/397>
- Putra, I. P. I. P., Wibowo, I. P. A., & Wahyuni, N. P. D. S. (2025). Hubungan tingkat stres dengan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronis dengan terapi hemodialisa di RSUD Buleleng. *Ganesha Medicina Journal*, 5(1), 27–40.
- Ramesh, S., Kosalram, K., & Srinivas, V. (2023). Non-communicable diseases and their impact on depression, anxiety, and stress among the geriatric population residing in old age homes in Chennai, Tamil Nadu. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(9), 1931–1937. https://doi.org/10.4103/jfmipc.jfmipc_801_23
- Rining, M., Purnamayanti, N. K. D., & Rosyida, R. W. (2024). Gambaran self-efficacy manajemen diabetes pasien diabetes mellitus tipe 2 di Kota Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 4(1), 43–48. <https://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1296>
- Sari, N., Suza, D. E., & Tarigan, M. (2021). Terapi komplementari terhadap penurunan nyeri pada pasien kanker. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 759–770. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/2936>
- Septiani, L., Sabarudin, U., Wijayanegara, H., & Sastramihardja, H. (n.d.). Pengaruh kombinasi akupresur pada titik SP6 (San Yin Ciau) dan GB21 (Jian Jing) terhadap pemendekan kala I fase laten pada primigravida.
- Sunarti, S., Hulu, I. K., Sitorus, D. N., Harefa, A., & Syuhada, M. T. (2024). Hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(7), 917–924. <https://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php/hjk/article/view/403>
- Wahidin, M., Agustiya, R. I., & Putro, G. (2023). Beban penyakit dan program pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 6(2). <https://scholarhub.ui.ac.id/epidkes/vol6/iss2/8/>
- Werdani, Y. D. W. (2019). Three acupoints of acupressure improve the anxiety level in cancer patients based on types of cancer therapy. *Indonesian Journal of Cancer*, 13(4), 110–116. <https://indonesianjournalofcancer.or.id/e-journal/index.php/ijoc/article/view/654>
- Wijaya, Y. A., Yudhawati, N. L. P. S., Dewi, K. A. K., & Ilmy, S. K. (2022). *Complementary nursing concepts: Konsep terapi komplementer keperawatan* [Manuskrip tidak dipublikasikan]. <https://rgdoi.net/10.13140/RG.2.2.17112.37121>
- Windarwati, H. D., Lestari, R., Wicaksono, S. A., Kusumawati, M. W., Ati, N. A. L., Ilmy, S. K., Sulaksono, A. D., et al. (2022). Relationship between stress, anxiety, and depression with suicidal ideation in adolescents. *Jurnal Ners*, 17(1). <https://e-journal.unair.ac.id/JNERS/article/view/31216>
- Zick, S. M., Sen, A., Hassett, A. L., Schrepf, A., Wyatt, G. K., Murphy, S. L., Arnedt, J. T., et al. (2018). Impact of self-acupressure on co-occurring symptoms in cancer survivors. *JNCI Cancer Spectrum*, 2(4), pky064. <https://doi.org/10.1093/jncics/pky064>