

Terapi Akupunktur Dan Pola Hidup Sehat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Maria Dewi Christiyawati¹, Purwanto^{2*}

Jurusan Akupunktur Poltekkes Kemenkes Surakarta

*Email: purwanto.akp@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is a disease that is a public health problem found in both developed and developing countries. It takes obedience and discipline and money to be able to control high blood pressure. Acupuncture can be applied to help control blood pressure by stimulating acupuncture points to deliver and smooth the Qi in an effort to balance Yin Yang which medically can improve the physiology of blood pressure. More than 20% of the Bibis Luhur RW XXI Nusukan Banjarsari Surakarta community complained of frequent dizziness and experiencing high blood pressure. **Methods:** Examination of blood pressure checks, counseling on healthy lifestyles and prevention of hypertension, as well as acupuncture therapy services located at Griya Sehat Prima Hati. The activity was carried out 12 times with a frequency of once a week with local health cadres. Blood pressure was checked at each visit and blood pressure comparisons were made from the first and last therapy. **Results:** There was an average decrease of 19 mmHg for systolic pressure and 10 mmHg for diastolic pressure. Patients, families and health cadres experienced an increase in knowledge about hypertension management and a healthy lifestyle by 80%. Acupuncture reduces comorbidities for people with hypertension such as dizziness, insomnia, stiff neck, and other complaints. **Conclusion:** With counseling, health care, and acupuncture therapy to help people understand and improve their daily life patterns, reduce complaints, and lower blood pressure.

Keywords: acupuncture; health counselling; hypertension

1. PENDAHULUAN

Jumlah penduduk di Indonesia pada tahun 2010 diperkirakan semakin bertambah, tak terkecuali penduduk yang berusia lanjut bertambah sebesar 24 juta jiwa atau 9.77 % dari total jumlah penduduk. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Tahun 2013, angka kejadian tekanan darah tinggi diperkirakan akan meningkat dan diperkirakan pada tahun 2025 menjadi sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi, dan di Indonesia mencapai 31,7%. Dari hasil penelitian yang dilakukan sebanyak 76,1% penderita hipertensi tidak mengetahui dirinya menderita tekanan darah tinggi (Rahajeng & Tuminah, 2009).

Tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang menjadi masalah kesehatan dengan prevalensi tinggi, sebesar 25,8% (Kemenkes.RI, 2014). Penyakit tekanan darah tinggi sering tidak menunjukkan keluhan khas pada saat belum ada komplikasi pada tubuh. Dibutuhkan ketaatan serta kedisiplinan serta biaya untuk bisa mengontrol penyakit tekanan darah tinggi. Dalam upaya pengobatan tekanan darah tinggi dapat menggunakan obat-obatan (Sari, 2015). Salah satu upaya pencegahan dan pengelolaan tekanan darah tinggi adalah dengan terapi akupunktur.

Dalam ilmu akupunktur tekanan darah tinggi merupakan akibat dari adanya ketidakseimbangan antara Yin dan Yang, karena adanya hiperaktivitas Yang Hati dan Hiperaktivitas Yin Ginjal, adanya cairan serta lembab yang berlebihan. Mekanisme Terapi akupunktur dalam menurunkan tekanan darah adalah dengan cara merangsang titik akupunktur untuk menghantarkan serta melancarkan Qi tubuh dalam upaya menyeimbangkan Yin Yang

(Darmawan et al., 2019). Kelurahan Nusukan merupakan salah satu kelurahan diantara Kelurahan Nusukan merupakan salah satu kelurahan diantara 51 Kelurahan yang ada di Kota Surakarta. Kelurahan Nusukan terletak dibagian Solo Utara. Kelurahan Nusukan dibagi menjadi 24 Rukun Warga (RW), 143 Rukun Tetangga (RT) dan 14 nama kampung. Jumlah penduduk di Nusukan Banjarsari Surakarta adalah 30.998 jiwa. Jumlah penduduk laki-laki 15.349 jiwa, perempuan 15.649 jiwa. Salah satu kampung yang berada di dekat kampus Jurusan Akupunktur Poltekkes Surakarta adalah Bibis Luhur RW XXI.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kader kesehatan di Bibis Luhur RW XXI didapatkan data kurang lebih 20% warga masyarakat Bibis Luhur RW XXI Nusukan Banjarsari Surakarta mengeluh sering pusing dan mengalami tekanan darah tinggi. Keterangan yang didapatkan dari kader kesehatan menerangkan bahwa besar kemungkinan kondisi ini disebabkan karena pola makan yang tidak teratur atau diet yang tidak benar yang didasari karena kurangnya pengetahuan tentang pola makan sehat seimbang, faktor pekerjaan serta ketidak tahuan masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit tekanan darah tinggi. Terapi akupunktur merupakan bagian upaya kesehatan yang dapat diterapkan untuk mengurangi keluhan pada penderita tekanan darah tinggi terutama keluhan nyeri kepala, pusing, kaku leher, dan bahu. Dalam penerapannya akupunktur tidak hanya melakukan tindakan akupunktur namun mengedepankan upaya holistik dalam menangani masalah kesehatan terutama didasarkan pada upaya promotif dan preventif didasarkan dari etiologi, pathogenesis dan hal-hal yang terkait dengan penyakit hipertensi.

Berdasarkan uraian tersebut, maka warga masyarakat di Bibis Luhur RW XXI Nusukan Banjarsari membutuhkan pendidikan kesehatan tentang pola hidup sehat dan terapi akupunktur untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan mencegah supaya tidak mengalami komplikasi lanjutan dari penyakit tekanan darah tinggi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita tekanan darah tinggi dengan pola hidup sehat dan terapi akupunktur.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Hipertensi adalah keadaan tekanan darah meningkat abnormal ditandai sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Tekanan darah sistolik yaitu tekanan saat jantung memompa (berkontraksi) dan sering disebut tekanan atas. Tekanan diastolik yaitu tekanan saat jantung beristirahat diantara pemompaan. Tekanan darah seseorang bervariasi secara alami, sesuai pertambahan usia. Tekanan darah sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun.

Sedangkan tekanan diastolik meningkat pada usia 55-60 tahun. Suatu peningkatan dari tekanan darah sistolik atau diastolik meningkatkan resiko penyakit jantung, ginjal, atherosclerosis ataupun stroke. Penderita tekanan darah tinggi bila tidak mendapat pengobatan, maka tekanan darahnya akan semakin meningkat (Staessen et al., 1999). Penyebab dari tekanan darah tinggi adalah rokok mempunyai pengaruh buruk terhadap kelangsungan hidup. Merokok dapat mempermudah terjadinya penyakit pembuluh darah jantung dan otak. Selain itu, merokok dapat meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah tinggi.

Kegemukan adalah tubuh yang mengandung lemak lebih dari yang dibutuhkan untuk memelihara fungsi tubuh. Diperkirakan sebanyak 70% kasus baru penyakit hipertensi adalah orang dewasa yang berat badannya sedang bertambah. Pada penderita hipertensi volume darah akan bertambah sehingga beban jantung untuk memompa darah juga bertambah (Nafrialdi, 2009). Menurut ilmu akupunktur tekanan darah tinggi merupakan keadaan ketidak seimbangan *Yin* dan *Yang* dari organ liver dan ginjal, atau adanya *phlegma* dan lembab yang berlebihan

(Flaws & Sionneau, 2005). Menurut Yang et al. (2018) penyebab dari tekanan darah tinggi adalah adanya penyakit yang lama sehingga menyebabkan terkonsumsinya *Qi* dan cairan tubuh.

Penyebab penyakit tekanan darah tinggi terdiri dari angin, api, *pleghma*, *deficiency*, dan statis. Tekanan darah tinggi oleh karena Angin disebabkan oleh kegelisahan, cemas dan cepat marah berubah menjadi stagnasi *Qi* hati. Stagnasi *Qi* hati menghasilkan panas, dan panas yang ekstrim akan berubah menjadi angin endogen. Angin-Yang naik keatas kepala dan mata, dengan manifestasi sakit kepala, *dizziness* dll. Tekanan darah tinggi oleh karena Api disebabkan oleh kecapekan yang berlebihan atau 5 emosi yang eksek memimpin terjadinya panas dan api.

Selanjutnya terbentuk api hati dan naik ke atas kepala dan mata sepanjang meridian. Tekanan darah tinggi oleh karena *Pleghma* diakibatkan oleh karena diet lemak yang buruk yang menyebabkan obesitas dan kelemahan *Qi* sehingga menjadi stagnasi makanan. Tekanan darah tinggi oleh karena defisiensi akibat dari *over sexual* sehingga melukai ginjal, atau berlebihan reproduksi yang menyebabkan defisiensi air ginjal. Hipertensi oleh karena statis yang diakibatkan perkembangan penyakit, atau terapi yang kurang baik dan defisiensi *Qi*, api hati, dan stagnasi *phlegma* akan berkontribusi dalam menghasilkan stasis darah.

Menurut (Xinghua, 1997) manifestasi klinis tekanan darah tinggi menurut ilmu akupunktur adalah sebagai berikut: 1). *Sindrom berkobarnya api hati*, ditandai dengan sakit kepala, *dizziness*, wajah dan mata merah, tinnitus, ketulian, konstipasi, urin kuning, lidah merah dengan selaput kuning, nadi tegang dan cepat. 2). *Hiperaktivitas Yang Hati*, ditandai dengan *dizzines*, nyeri distensi di kepala, wajah merah, mata merah, sensasi distensi di mata, tinnitus, cepat marah, insomnia, dreamfullness, urin kuning, konstipasi, lidah merah dengan selaput kuning, nadi kuat, benang atau tegang. 3). *Defisiensi Yin Hati dan Ginjal*, manifestasi klinik *dizziness*, vertigo, sensasi panas di lima titik, sakit dan lemah di lutut dan pinggang, mulut kering dan ingin minum, insomnia atau mudah terbangun, urin kuning, feses kering, lidah merah dengan sedikit selaput, nadi dalam, benang atau lemah. 4). *Stagnation of phlegm-dampness in the middle*, manifestasi klinik *dizziness*, sensasi berat di kepala, sensasi penuh dan rasa tertekan di dada, mual dengan keinginan untuk muntah, kadang-kadang palpitasi, nafsu makan buruk, urin kuning, feses lembek, lidah merah muda dengan selaput putih dan berminyak, nadi licin atau tegang.

Penatalaksanaan Terapi Akupunktur untuk penderita tekanan darah tinggi titik akupunktur utama adalah sebagai berikut: *Baihui* (DU 20), *Fengchi* (GB.20), *Taichong* (LR.3), *Taiyang* (EX-HN.3). Disamping dengan titik akupunktur utama terapi akupunktur yang dilakukan juga berdasarkan pada diagnosa akupunktur/diferensiasi sindromnya. 1). Sindrom Berkobarnya Api hati pemilihan titik adalah *Xingjian* (LR.2), *Taichong* (LR.3), *Fengchi* (GB.20), *Taiyang* (EX.HN.5), *Banshen* (GB.13). 2). Sindrom Hiperaktivitas Yang hati, *Taichong* (LR.3), dan *Fengchi* (GB.20), *Sanyinjiao* (SP.6) dan *Neiguan* (PC.6), *Shenmen* (HT.7), dan *Yinxi* (HT.6), *Shishenzhong* (EX.HN.1), *Quchi* (LI.11), dan *Yanglingquan* (GB.34). 3). Sindrom defisiensi Yin hati dan ginjal, *Taixi* (KI.3), *Sanyinjiao* (SP.6), *Shenshu* (BL.23), *Qihai* (CV.6), *Guanyuan* (CV.4), *Ganshu* (BL.18). 4). Sindrom akumulasi phlegma di jiao tengah: *Fengchi* (GB.20), *Neiguan* (PC.6), *Fenglong* (ST.40), *Quchi* (LI.11), *Zhongwan* (CV.12), *Yinlingquan* (SP.9), *Zusanli* (ST.36), *Touwei* (ST.8), *Baihui* (GV.20) (Xuemin.Pdf, n.d.).

3. DESAIN PENELITIAN

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga Kelurahan Nusukan khususnya warga Bibis Luhur RT 07 RW XXI dan kader kesehatan di Bibis Luhur Nusukan Banjarsari Surakarta.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada setiap hari Sabtu mulai bulan Juli sampai dengan September 2020, pada jam 09.00 sampai selesai bertempat di Griya Sehat Prima Hati Surakarta. Bentuk kegiatan pengabmas adalah sebagai berikut:

- a. Pemeriksaan kesehatan dalam bentuk pemeriksaan tekanan darah kepada warga Bibis Luhur Nusukan Banjarsari Surakarta.
- b. Penyuluhan kesehatan kepada warga masyarakat dan kader kesehatan Bibis Luhur Nusukan Banjarsari Surakarta tentang pola hidup sehat dan pencegahan hipertensi.
- c. Pelayanan kesehatan dalam bentuk terapi akupunktur sesuai hasil pemeriksaan dan diagnosis akupunktur kepada warga masyarakat terutama yang menderita hipertensi. Titik penusukan sesuai sindroma selama 12 kali.



Gambar 1. Peserta pengabdian masyarakat



Gambar 2. Proses Tindakan akupunktur

4. HASIL PENELITIAN

Adapun hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Bibis Luhur Nusukan Banjarsari adalah sebagai berikut:

- a. Pemeriksaan kesehatan : Pengukuran tekanan darah yang dilakukan kepada warga masyarakat Bibis Luhur Nusukan Banjarsari Surakarta yang menderita hipertensi. Pengukuran tekanan darah dilakukan dua kali pada sebelum dan setelah terapi akupunktur. Adapun hasil tekanan darah pasien rata-rata menjadi lebih stabil dan mengalami penurunan ke angka normal.

Tabel 1. Tekanan darah warga peserta pengabmas sebelum dan setelah diberikan tindakan terapi akupunktur

No	Tekanan Darah (mmHg)			
	Sebelum		Setelah	
	Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1	180	110	150	90
2	175	110	150	90
3	160	100	140	90
4	165	90	140	85
5	175	90	145	80
6	150	80	140	80
7	145	90	130	80
8	155	100	140	90
9	145	80	125	80
10	140	90	130	80
11	160	100	140	95
12	150	100	130	80
13	145	95	130	80
14	160	95	130	80
15	155	90	130	75
16	170	100	155	85
17	160	95	130	80
18	145	85	120	80
19	150	90	145	90
20	160	90	155	90

Tabel 2. Rata-rata penurunan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan tindakan terapi akupunktur

Rata-rata	Sistole (mmHg)	Diastole (mmHg)
Rata-rata sebelum	157,25	94
Rata-rata sesudah	138,25	84
Rata-rata penurunan	19	10

- b. Penyuluhan kesehatan tentang pola hidup sehat dan hipertensi

Penyuluhan kesehatan diberikan kepada warga dan kader kesehatan masyarakat Bibis Luhur RT 07 RW XXI Nusukan Banjarsari Surakarta, yang diikuti oleh 20 orang warga dan 4 kader kesehatan. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan pengetahuan memberdayakan kemampuan warga dan kader kesehatan tentang pola hidup sehat dan penatalaksanaan kasus hipertensi. Kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Warga masyarakat dan kader kesehatan sangat bersemangat dalam

mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini. Berdasarkan evaluasi pelaksanaan kegiatan ini, warga dan kader kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat dan penatalaksanaan hipertensi serta pencegahannya, hal tersebut dibuktikan dengan 16 orang (80%) peserta mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar. Kader Kesehatan 3 orang (75%) mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar.

c. Terapi Akupunktur

Pelayanan kesehatan terapi akupunktur dilaksanakan oleh dosen pelaksana pengabmas, mahasiswa dibantu oleh akupunktur terapis, bertempat di Griya Sehat Prima Hati Surakarta. Terapi akupunktur dilakukan sebanyak 12 kali dengan frekwensi satu minggu satu kali. Untuk melihat keberhasilan penurunan tekanan darah pasien, dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum diberikan terapi akupunktur dan setelah selesai tindakan terapi akupunktur, tekanan darah pasien diukur kembali. Adapun hasil yang didapatkan terjadi penurunan rata-rata 19 mmHg untuk tekanan sistolik dan 10 mmHg untuk tekanan diastolic.

5. PEMBAHASAN

Menurut WHO batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg dan tekanan darah sama dengan atau lebih dari 160/95 mmHg dinyatakan sebagai tekanan darah tinggi. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan data bahwa tekanan darah pasien mengalami penurunan kearah normal setelah diberikan penyuluhan tentang pola hidup sehat dan cara-cara pencegahan tekanan darah tinggi. Hal ini disebabkan karena dengan pemberian penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga, sehingga bisa menghindari faktor pencetus terjadinya hipertensi (Francika Bonsjak, Nada Prlic, 2012).

Pendidikan kesehatan adalah bagian dari seluruh upaya kesehatan, yang menitikberatkan kepada upaya untuk meningkatkan pola hidup sehat. Hal ini bertujuan untuk mengubah kebiasaan yang merugikan kesehatan, menanamkan kebiasaan yang baik, dan memberikan pengetahuan tentang kesehatan pada umumnya. Pendidikan kesehatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan tentang kualitas hidup pasien hipertensi. Hal tersebut terjadi karena dengan dilakukan pendidikan kesehatan maka pengetahuan pasien hipertensi tentang kualitas hidup meningkat. Pendidikan sangat erat hubungannya dengan bertambahnya pengetahuan pasien sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan pasien tentang kualitas hidup penderita hipertensi.

Hal ini sesuai dengan penelitian Elnour et al. (2015), yang menyajikan hasil yang signifikan bahwa terdapat perubahan terhadap tingkat pengetahuan setelah dilakukannya pendidikan kesehatan tentang pengelolaan hipertensi. Terapi akupunktur dilakukan dengan tujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pasien. Mekanisme kerja akupunktur untuk menurunkan tekanan darah pasien adalah sebagai berikut bahwa terapi akupunktur didasarkan pada konsep *TCM* bahwa penyakit disebabkan oleh ketidakseimbangan pada tubuh, yang didalamnya terdapat saluran atau 'meridian', aliran energi yang disebut *Qi* di dalam tubuh dapat mengatur ketidakseimbangan tersebut (Yang et al., 2018). Ketika pada tempat tertentu /titik akupunktur yang terdapat pada meridian tubuh dirangsang, penyakit yang disebabkan oleh karena disregulasi dapat diobati (Kaptchuk, 2002).

Pada studi mekanistik menunjukkan bahwa akupunktur dapat menormalkan penurunan aktivitas saraf parasimpatis (Huang et al., 2005), yang mengakibatkan peningkatan ekskresi natrium, penurunan aktivitas *renin* plasma, *aldosteron*, dan angiotensin II dan perubahan kadar *norepinefrin* plasma, *serotonin*, dan *endorfin* (Yang et al., 2018). Untuk penanganan kondisi kronis, akupunktur harus dilakukan secara rutin dengan waktu yang konsisten dapat dilakukan 2

– 3 kali / minggu. Oleh karena itu, agar efektif, didalam penurunan tekanan darah yang meningkat, terapi akupunktur sebaiknya dilakukan secara rutin.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil yang didapatkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pasien, keluarga dan kader kesehatan memiliki pengetahuan yang meningkat tentang pengelolaan hipertensi serta pola hidup sehat sebesar 80%. Pasien hipertensi yang mengalami penurunan tekanan darah selama menjalani terapi akupunktur rata-rata 19 mmHg untuk sistolik dan 10 mmHg untuk tekanan diastolic.

Sebaiknya dilakukan tindak lanjut untuk memonitoring dan mengevaluasi hasil kegiatan yang sudah dilakukan supaya peningkatan kualitas kesehatan pasien hipertensi dapat dipertahankan. Terapi akupunktur dapat dijadikan tindakan yang tepat untuk membantu mengontrol dan menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Surakarta, Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Surakarta, Ketua Jurusan Akupunktur, serta semua rekan yang telah mendukung dan membantu dalam kegiatan ini.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, A., Berawi, K. N., Karimah, N., Wahyudo, R., Kedokteran, F., Lampung, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). Efektifitas Terapi Akupunktur terhadap Penderita Hipertensi Effectiveness of Acupuncture Therapy on People with Hypertension. *Agromedicine*, 6, 332–336.
- Elnour, A. M., Moussa, M. M. R., & El-Borgy, M. D. (2015). Impacts of Health Education on Knowledge and Practice of Hospital Staff with Regard to Healthcare Waste Management at White Nile State Main Hospitals , Sudan. *International Journal of Health Sciences*, 9(3), 311–325. <https://doi.org/10.12816/0024698>
- Flaws, B., & Sionneau, P. (2005). *The treatment of modern western medical diseases with Chinese medicine 2nd edition*.
- Francika Bonsjak, Nada Prlic, A. K. (2012). the Influence of Hyperventilation on Life Quality of Patients With Hypertension. *South Eastern Europe Health Sciences Journal (SEEHSJ)*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.17816/pavlovj2012187-91>
- Huang, S.-T., Chen, G.-Y., Lo, H.-M., Lin, J.-G., Lee, Y.-S., & Kuo, C.-D. (2005). Increase in the vagal modulation by acupuncture at neiguan point in the healthy subjects. *The American Journal of Chinese Medicine*, 33(1), 157–164. <https://doi.org/10.1142/S0192415X0500276X>
- Kaptchuk, T. J. (2002). Acupuncture: theory, efficacy, and practice. *Annals of Internal Medicine*, 136(5), 374–383. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-136-5-200203050-00010>
- Kemenkes.RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1–7.

<https://doi.org/10.1177/109019817400200403>

- Nafrialdi. (2009). Antihipertensi. In *Antihipertensi : Farmakologi dan Terapi*. Balai Penerbit FKUI.
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2009). Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. *Maj Kedokteran Indonesia*, 59, 580–587.
- Sari, C. Y. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Tinggi. *J Majority*, 4(3), 34–40.
- Staessen, J. A., Thijs, L., Fagard, R., O'Brien, E. T., Clement, D., De Leeuw, P. W., Mancia, G., Nachev, C., Palatini, P., Parati, G., Tuomilehto, J., & Webster, J. (1999). Predicting cardiovascular risk using conventional vs ambulatory blood pressure in older patients with systolic hypertension. *Journal of the American Medical Association*, 282(6), 539–546. <https://doi.org/10.1001/jama.282.6.539>
- Xinghua, B. (1997). *Acupuncture In Clinical Practice*. Butterworth Heinemann.
- Yang, J., Chen, J., Yang, M., Yu, S., Ying, L., Liu, G. J., Ren, Y. lan, Wright, J. M., & Liang, F. rong. (2018). Acupuncture for hypertension. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2018(11). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008821.pub2>