



Penerapan Akupresur dalam Menurunkan Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Grabag

Rani Febriyanti^{1*}, Maryatun Maryatun²

¹⁻²Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Alamat: Kampus: Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Kentingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: febriyantirani6@gmail.com*

Abstract. *Background: Hypertension is commonly referred to as high blood pressure. A person has hypertension if his systolic and diastolic blood pressure has risen above 140/90 mmHg. Hypertension is the leading cause of premature death worldwide with more than 1 in 4 men and 1 in 5 women and more than one billion people experiencing the condition (WHO, 2020). Non-pharmacological therapy acupressure therapy can be an option for the elderly to overcome hypertension. Objective: To describe the results of the comparison of blood pressure reduction in the elderly before and after the application of acupressure therapy on 2 (two) respondents. Methods: This study uses a descriptive method, selecting samples according to the inclusion criteria and selecting 2 elderly respondents who experience hypertension. The research instrument used a digital Sphygmomanometer and the research was carried out 15 minutes for 3 consecutive days. Results: There was a decrease in systolic pressure in Mrs. T by 10 mmHg and a decrease in Mrs. P's systolic pressure by 7 mmHg. While the diastolic pressure of Mrs. T was 12 mmHg and Mrs. P decreased by 10 mmHg. The results of the application of acupressure therapy on both respondents showed a change in blood pressure reduction from previously included in the classification of grade 1 hypertension to high normal. Conclusion: There are differences before and after acupressure in elderly hypertension.*

Keywords: *Elderly, hypertension, acupressure*

Abstrak. Latar Belakang: Hipertensi biasa disebut dengan tekanan darah tinggi. Seseorang mengalami hipertensi jika tekanan darah sistolik dan diastoliknya sudah naik diatas 140/90 mmHg. Hipertensi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dengan lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita serta lebih dari satu miliar orang mengalami kondisi tersebut (WHO, 2020). Terapi non farmakologis terapi akupresur dapat menjadi salah satu pilihan bagi lansia untuk mengatasi hipertensi. Tujuan: Mendiskripsikan hasil perbandingan penurunan tekanan darah pada lansia sebelum dan setelah penerapan terapi akupresur pada 2 (dua) responden. Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, pemilihan sample sesuai dengan kriteria inklusi dan memilih 2 responden lansia yang mengalami hipertensi. Instrument penelitian menggunakan *Sphygmomanometer* digital dan penelitian dilakukan 15 menit selama 3 hari berturut-turut. Hasil: Terjadi penurunan tekanan sistolik pada Ny. T sebesar 10 mmHg dan penurunan tekanan sistolik Ny. P sebesar 7 mmHg. Sementara tekanan diastolik Ny. T 12 mmHg dan Ny. P turun sebesar 10 mmHg. Hasil penerapan terapi akupresur pada kedua responden menunjukkan terdapat perubahan penurunan tekanan darah dari yang sebelumnya termasuk dalam klasifikasi hipertensi derajat 1 menjadi normal tinggi. Kesimpulan: Terdapat perbedaan sebelum dan setelah dilakukan akupresur pada lansia hipertensi.

Kata Kunci: Lansia, hipertensi, akupresur

1. LATAR BELAKANG

Di Indonesia, lebih dari 65 juta penduduk menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi tersebut menanjak tajam yakni dari tahun 2013 yang hanya 8,4% sampai menjadi 26% pada tahun 2018. Lansia yang berumur >75 tahun memiliki prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 69,5%, lansia yang berusia 65-74 tahun dengan prevalensi 63,2%, dan sebanyak 55,2% berumur 55-64 tahun (Kemenkes, 2019). Di Jawa Tengah, Prevalensi hipertensi mencapai 37,57%. Sementara itu, prevalensi hipertensi pada perempuan sebanyak 40,17% lebih tinggi daripada laki-laki sebanyak 34,83%. Prevalensi hipertensi di wilayah perkotaan sebanyak

38.11% sedikit lebih tinggi jika dibandingkan dengan pedesaan sebanyak 37,01%. Peningkatan hipertensi ini terjadi karena adanya perubahan pola dan gaya hidup modern yang lebih menyukai semua dalam bentuk instan sehingga menyebabkan sedentary lifestyle (Dinkes, 2021).

Salah satu terapi non-farmakologi yang efektif untuk menurunkan hipertensi yaitu terapi akupresur. Terapi akupresur merupakan bagian dari ilmu akupunktur medis yang menggunakan stimulasi mekanik pada titik akupunktur untuk memunculkan efek preventif, promotif, kuratif atau rehabilitatif tertentu yang diinginkan menggunakan bagian tubuh seperti ujung jari, pangkal tangan, siku ataupun menggunakan alat bantu berujung tumpul dari bahan kayu, logam atau batuan. Terapi akupresur belum banyak dilakukan di Indonesia khususnya di daerah pedesaan. Akupresur lebih banyak dimaksudkan untuk penyegaran tubuh. Cara pemijatan dengan metode akupresur berbeda dengan cara pemijatan refleksologi. Metode pemijatan akupresur dilakukan dengan menekan atau menggetarkan (vibration) selama 15 –20 detik untuk tiap tempat atau titik (Kamelia ND, 2021).

Studi pendahuluan penulis lakukan di Puskesmas Grabag pada bulan Juni 2024 didapatkan data (Bulan Januari – Mei 2024) diketahui jumlah penderita hipertensi sebanyak 350 orang dari kalangan lansia sebanyak 150 penderita dengan perincian 80 lansia wanita dan 70 lansia laki-laki (Data Rekam Medik Puskesmas Grabag, 2024). Sebanyak 150 penderita tersebut tersebar di 32 desa di wilayah kerja Puskesmas Grabag, salah satunya Desa Pasaranom sebanyak 5 lansia. Wawancara yang penulis lakukan dengan petugas Puskesmas, bahwa intervensi yang dilakukan puskesmas untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan memberikan obat penurun tekanan darah berupa amlodipine disertai penyuluhan pembatasan makanan tinggi natrium. Namun, beberapa penderita jarang kontrol dan mengatakan bahwa penggunaan obat tersebut dapat menimbulkan efek samping. Penyuluhan tentang pencegahan hipertensi juga dilakukan di Puskesmas Grabag guna menghimbau agar penderita rutin mengontrol hipertensinya sehingga meminimalkan komplikasi yang muncul akibat tekanan darah yang tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk memberikan terapi non farmakologis (Terapi akupresur) untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi khususnya lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Grabag.

2. KAJIAN TEORITIS

Proses menua atau menjadi tua adalah suatu proses biologis yang dialami seseorang yang tidak dapat dihindari. Penuaan merupakan proses alamiah. Hal ini dapat menimbulkan berbagai masalah seperti fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis seseorang (Mustika,

2019). Hipertensi adalah salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular (CV) dan prevalensi serta keparahannya meningkat seiring bertambahnya usia (Turana, 2021). Seseorang dinyatakan hipertensi apabila memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan ≥ 90 untuk tekanan darah diastolik ketika dilakukan pengukuran tekanan darah. Akupresur dapat dimanfaatkan untuk pencegahan penyakit tekanan darah tinggi, penyembuhan rehabilitasi, cemas, menghilangkan rasa sakit, serta mencegah kekambuhan penyakit. Di dalam tubuh manusia terdapat 12 (dua belas) meridian umum dan 2 (dua) meridian istimewa yang mewakili organ-organ dalam tubuh, yang dapat dimanipulasi untuk melancarkan energi (qi) sehingga tubuh menjadi seimbang/sehat (Prasetyo, 2019).

3. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penerapan dengan studi kasus menggunakan metode penelitian deskriptif. Subyek penelitian adalah dua orang responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi lansia usia 60-74 tahun, menderita hipertensi, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi antara lain tidak mengikuti penerapan secara penuh., mengalami hipertensi dengan komplikasi dan mengkonsumsi obat penurun tekanan darah. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi akupresur, sedangkan variabel terikat yaitu tekanan darah pada lansia hipertensi. Penerapan dilakukan selama 3 hari berturut-turut, 1 hari 1 kali selama kurang lebih 15 menit.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Lansia Sebelum dilakukan Penerapan Terapi Akupresur

Tabel 1 Pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi akupresur

No	Nama	Tanggal	Tekanan darah	Keterangan
1	Ny. T	25/06/2024	149/96 mmHg	Hipertensi derajat 1
2	Ny. P	25/06/2024	145/97 mmHg	Hipertensi derajat 1

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas, tekanan darah pada kedua responden sebelum dilakukan terapi akupresur yaitu pada Ny. T 149/96 mmHg dan Ny. P 145/97 mmHg. Kedua responden mengalami hipertensi dengan kategori hipertensi derajat 1.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Lansia Setelah dilakukan Penerapan Terapi Akupresur

Tabel 2 Pengukuran tekanan darah setelah dilakukan penerapan terapi akupresur

No	Nama	Tanggal	Tekanan darah	Keterangan
1	Ny. T	27/06/2024	139/88 mmHg	Normal tinggi
2	Ny. P	27/06/2024	138/87 mmHg	Normal tinggi

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas, tekanan darah pada kedua responden setelah dilakukan terapi akupresur yaitu pada Ny. T 139/88 mmHg dan Ny. P 138/89 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan tekanan darah kedua responden normal tinggi.

Hasil Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah dilakukan Terapi Akupresur

Tabel 3 Pengukuran tekanan darah setelah dilakukan penerapan terapi akupresur

No	Nama	Tanggal	Tekanan Darah		Keterangan
			Pre	Post	
1	Ny. T	25/06/2024	149/96 mmHg	147/96 mmHg	Penurunan sistolik sebesar 2 mmHg dan diastolik tetap.
	Ny. P	25/06/2024	145/97 mmHg	143/96 mmHg	Penurunan sistolik sebesar 2 mmHg dan diastolik 1 mmHg.
2	Ny. T	26/06/2024	146/94 mmHg	143/92 mmHg	Penurunan sistolik sebesar 3 mmHg dan diastolik 2 mmHg.
	Ny. P	26/06/2024	144/97 mmHg	140/94 mmHg	Penurunan sistolik sebesar 4 mmHg dan diastolik 3 mmHg.
3	Ny. T	27/06/2024	144/93 mmHg	139/88 mmHg	Penurunan sistolik sebesar 5 mmHg dan diastolik 5 mmHg.
	Ny. P	27/06/2024	142/93 mmHg	138/87 mmHg	Penurunan sistolik sebesar 4 mmHg dan diastolik sebesar 6 mmHg.

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan hasil penerapan terapi akupresur yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut di Desa Pasaranom, Rt 01/Rw 02 (Rumah Ny. T) dan Rt 03/Rw 02 (Rumah Ny. P) pada tanggal 25-27 Juni 2024. Penerapan terapi akupresur yang dilakukan pada Ny. T menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik sebesar 10 mmHg dan diastolik 12 mmHg. Sedangkan pada Ny. P menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 7 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg.

Pembahasan

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Akupresur

Berdasarkan data hasil observasi sebelum dilakukan penerapan terapi akupresur pada Ny. T dan Ny. P di Desa Pasaranom, Kecamatan Grabag, Kabupaten Purworejo. Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi akupresur pada Ny. T 149/96 mmHg dan Ny. P 145/97 mmHg. Kedua responden menderita hipertensi dengan kategori hipertensi derajat 1. Hal ini

sesuai dengan teori (Turana, 2021) mengutip dari *International Society of Hypertension Global*, 2020 yang menyatakan bahwa hipertensi derajat 1 tekanan sistolik 140 – 159 mmHg dan tekanan diastolik 90 – 99 mmHg. Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami hipertensi, yaitu faktor genetik atau keturunan, usia (Tekanan darah semakin tinggi seiring dengan bertambahnya usia), jenis kelamin (Hipertensi lebih banyak dialami oleh laki-laki daripada perempuan), ras (Orang kulit hitam lebih rentan terhadap hipertensi).

Selain itu, faktor gaya hidup misalnya stress, obesitas, mengonsumsi makanan tinggi natrium, merokok, minum alcohol serta obat-obatan (Saputra, 2023). Selain pernyataan di atas, hipertensi juga disebabkan berbagai faktor yang berkontribusi secara khusus terhadap terjadinya hipertensi, antara lain: merokok, asupan garam yang tinggi, gaya hidup tidak sehat, kebiasaan makan yang tidak teratur, kegiatan fisik yang kurang, usia, obesitas, mengonsumsi minuman beralkohol, dan faktor genetik (Marhabatsar, 2021). Teori-teori tersebut menunjukkan kesesuaian fakta yang diperoleh pada saat pengkajian Ny. T selain dari faktor usia. Ny. T dalam tiga bulan terakhir sering mengonsumsi makanan tinggi natrium. Kebiasaan tersebut menyebabkan Ny. T sering mengalami sakit kepala dan berdasarkan pemeriksaan didapat hasil tekanan darah mengalami peningkatan sehingga dikategorikan menderita hipertensi derajat 1.

Hasil pengkajian pada Ny. P didapat tekanan darah mengalami kenaikan karena sering mengonsumsi makanan asin, jarang berolahraga, dan faktor usia. Ny. P menderita hipertensi sejak 5 bulan yang lalu berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada saat pelaksanaan posyandu lansia. Hipertensi yang diderita Ny. P menyebabkan ia terkadang merasakan kepala sakit dan leher belakang terasa pegal. Penyebab Ny. P mengalami hipertensi sesuai dengan teori (Saputra, 2023) yang menyatakan seseorang mengalami hipertensi, yaitu faktor genetik atau keturunan, usia (Tekanan darah semakin tinggi seiring dengan bertambahnya usia), jenis kelamin (Hipertensi lebih banyak dialami oleh laki-laki daripada perempuan), ras (Orang kulit hitam lebih rentan terhadap hipertensi). Selain itu, faktor gaya hidup misalnya stress, obesitas, mengonsumsi makanan tinggi natrium, merokok, minum alcohol serta obat-obatan.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kedua responden sebelum dilakukan penerapan terapi akupresur mengalami hipertensi derajat 1. Keduanya memiliki kebiasaan sama yaitu sering mengonsumsi makanan asin/tinggi natrium dan faktor usia. Tanda dan gejala yang dialami memiliki kesamaan yaitu sakit kepala.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Setelah dilakukan Penerapan Terapi Akupresur

Setelah dilakukan penerapan terapi akupresur pada Ny. T dan Ny. P di Desa Pasaranom, Kecamatan Grabag, Kabupaten Purworejo tiga berturut-turut selama 15 menit, didapat hasil tekanan darah setelah penerapan hari pertama Ny. T 147/96 mmHg dan Ny. P 143/96 mmHg. Pada hari kedua, setelah penerapan didapat hasil Ny. T 143/92 mmHg dan Ny. P 140/94 mmHg. Pada hari ketiga, setelah penerapan didapat hasil Ny. T 139/88 mmHg dan Ny. P 138/87 mmHg.

Dari data di atas, menunjukkan hasil adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan terapi akupresur pada Ny. T dan Ny. P. Akupresur merupakan terapi dengan prinsip healing touch yang lebih menunjukkan perilaku caring pada responden sehingga dapat memberikan perasaan tenang, nyaman, dan dapat mendekatkan hubungan terapeutik antara peneliti dan responden (Cahyadi, 2020). Terapi akupresur adalah pengobatan tradisional dengan teknik pemijatan atau penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk mengalirkan energi sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan rasa sakit (Murdiyanti, 2019).

Pemijatan atau penekanan pada titik akupresur tersebut akan merespon sistem saraf sehingga mengeluarkan hormon endorfin yang mampu menurunkan tekanan darah (Murdiyanti, 2019). Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi akupresur bermanfaat bagi penderita hipertensi. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan akupresur dapat dimanfaatkan untuk pencegahan penyakit tekanan darah tinggi, penyembuhan rehabilitasi, cemas, menghilangkan rasa sakit, serta mencegah kekambuhan penyakit. Di dalam tubuh manusia terdapat 12 (dua belas) meridian umum dan 2 (dua) meridian istimewa yang mewakili organ-organ dalam tubuh, yang dapat dimanipulasi untuk melancarkan energi (qi) sehingga tubuh menjadi seimbang/sehat (Prasetyo, 2019).

Hasil Perbandingan Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Penerapan Terapi Akupresur

Hasil yang diperoleh dari penerapan di atas, dapat dideskripsikan adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan penerapan. Penerapan terapi akupresur pada Ny. T dan Ny. P di Desa Pasaranom, Kecamatan Grabag, Kabupaten Purworejo didapatkan hasil, sebelum penerapan terapi akupresur pada Ny. T tekanan darah 149/96 mmHg dan Ny. P tekanan darah 145/97 mmHg. Setelah dilakukan penerapan terapi akupresur, didapat hasil tekanan darah pada Ny. T 139/88 mmHg dan Ny. P 138/87 mmHg. Pada Ny. T terdapat penurunan tekanan darah sistolik sebesar 10 mmHg dan diastolic 12 mmHg dan Ny. P menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 7 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg.

Setelah dilakukan terapi akupresur, peneliti menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan penerapan. (Murdiyanti, 2019) menyatakan pemijatan atau penekanan pada titik akupresur tersebut akan merespon sistem saraf sehingga mengeluarkan hormon endorfin yang mampu menurunkan tekanan darah. Pada terapi akupresur juga menggunakan teori titik Acupoints khusus yang terletak di sepanjang garis meridian yang terdapat di seluruh tubuh manusia (Aditya, 2023). Perangsangan pada titik tersebut dapat menguatkan energi dan unsur yin pada ginjal serta melemahkan unsur yang jantung sehingga akan terjadi keseimbangan energi dalam tubuh. Terjadinya keseimbangan energi tubuh tersebut akan mengoptimalkan fungsi dan sistem organ dalam tubuh seseorang sehingga dapat terjadi peningkatan kesehatan termasuk penurunan tekanan darah (Prasetyo, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian dari jurnal Stikes YPIB Majalengka yaitu Akupresur Efektif dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. Dari penelitian tersebut didapat hasil responden memiliki tekanan darah sistolik 144 mmHg dan diastolik 80 mmHg. Setelah dilakukan terapi akupresur, didapat hasil tekanan darah sistolik 137 mmHg dan diastolik 75 mmHg. Terdapat perbedaan hasil tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan terapi akupresur dalam penelitian tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan terapi akupresur selama tiga berturut-turut selama 15 menit. Berdasarkan hasil pemeriksaan pada Ny. T terdapat penurunan tekanan darah sistolik sebesar 10 mmHg dan diastolik 12 mmHg dan Ny. P menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 7 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penerapan terapi akupresur untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Grabag selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15 menit dan jumlah responden 2 orang dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan sistolik pada Ny. T terdapat penurunan tekanan darah sistolik sebesar 10 mmHg dan diastolik 12 mmHg dan Ny. P menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 7 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg. Pada hasil pemeriksaan tekanan darah kedua responden termasuk normal tinggi. Hasil penelitian tidak lepas dari keterbatasan selama pelaksanaan terapi akupresur. Adapun keterbatasan peneliti antara lain, tidak dapat mengobservasi dan mengontrol aktivitas dan makanan yang dikonsumsi oleh responden selama 24 jam setiap harinya. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian

ini dapat dijadikan referensi mengenai penelitian terapi akupresur untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dan dengan jumlah responden lebih banyak.

DAFTAR REFERENSI

- Aditya, N. R. (2023). Hipertensi: Gambaran umum. *Hypertension: An Overview*, 11, 128–138.
- Akbar, D. (2021). Pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidias*, 2(2), 392–397.
<https://doi.org/10.31004/abdidias.v2i2.282>
- Ammarullah Al Furqoni, E. E. (2022). Akupresur efektif dalam pengendalian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *E-Journal STIKES YPIB Majalengka*, 10(2), 154–159.
- Cahyadi, S. A. (2020). Gambaran asuhan keperawatan dengan pemberian terapi akupresur untuk mengatasi ansietas pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Kemas Sukawati I Gianyar tahun 2020. [Doctoral dissertation, Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan].
- Fadul, F. M. (2019). Tinjauan teori hipertensi. 6–33.
- Fitri Tambunan, F. N. (2021). *Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. Buku*, 8(2).
- Friska, B. U. (2020). Kualitas tidur. *Jurnal Proteksi*.
- Hariyono. (2020). *Buku ajar asuhan keperawatan sistem kardiovaskuler untuk profesi ners*.
- Hasmi. (2021). Pengaruh edukasi emo demo tentang hipertensi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Anggeraja Kabupaten Enrekang. 6.
- Hassan, R. I. A. (2020). Effectiveness of acupressure in the reduction of pain and anxiety among patients with open thoracotomy. *American Journal of Nursing Research*, 182–191.
- Ikhsan, M. N. (2019). *Dasar ilmu akupresur dan moksibusi*.
- Iswati. (2022). Foot massage untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 29–35.
- Kamelia, N. D., & Rudiyanto, R. (2021). Terapi akupresur pada tekanan darah penderita hipertensi: Studi literatur. *Nursing Information Journal*, 1(1), 18–24.
- Kemendes. (2019). *Profil kesehatan Indonesia*.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>
- Kemendes. (2021). *Profil kesehatan Indonesia*.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>

- Manuel, D. H., & Lugito, P. M. (2021). Gambaran kesehatan gigi dan mulut masyarakat Kabupaten Sambas. *1*(1). <https://journal.moestopo.ac.id/index.php/mderj>
- Marhabatsar, N. S. (2021). Penyakit hipertensi pada sistem kardiovaskular. *November*, 72–78.
- Mawaddah, N. (2020). Peningkatan kemandirian lansia melalui activity daily living training dengan pendekatan komunikasi terapeutik di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul. *Hospital Majapahit*, 12(No. 2). <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2493118>
- Murdiyanti, D. (2019). *Terapi komplementer konsep dan aplikasi dalam keperawatan*. Bantul: Yogyakarta.
- Mustika, I. W. (2019). *Buku pedoman model asuhan keperawatan lansia Bali Elderly Care (BEC)*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Naufal Rivo Aditya, S. M. (2023). Hipertensi: Gambaran umum. *11*, 128–138.
- Parmilah, P. M. (2022). Upaya penyelesaian masalah defisit pengetahuan tentang program diet hipertensi melalui tindakan edukasi diet. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 50–56. <https://doi.org/10.56186/jkbb.103>
- Patria, A. (2019). Pengaruh masase kaki terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok dewasa yang mengalami hipertensi. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 7(1), 48–60.
- Prasetyo, E. A. (2019). Pengaruh terapi akupresur pada titik hegu, titik zusanli, dan titik fungchi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi Desa Sawiji Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. [Doctoral dissertation, Universitas Pesantren Tinggi Darul'ulum].
- Rusadi, H. M. (2021). Studi literatur: Asuhan keperawatan dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman nyeri pasien hipertensi. *2*(1), 21–33.
- Saputra, S., & [author's initials]. (2023). Penurunan nyeri kepala melalui teknik relaksasi autogenic pada penderita hipertensi. *14*(1), 345–353.
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh pemberian daun salam (*Syzygium polyanthum*) pada penyakit hipertensi: Sebuah studi literatur. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265.
- Turana, Y. T. (2021). Mental health problems and hypertension in the elderly: Review from the HOPE Asia Network. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(3), 504–512. <https://doi.org/10.1111/jch.14121>