

PEMBERDAYAAN LANSIA DALAM PENANGANAN HIPERTENSI
DENGAN TERAPI KOMPLEMENTER
AKUPRESUR

Dedi Muhdiana^{1*}, Nurhayati², Lily Herlinah³, Heri Rosyati⁴, Azizah Al-Ashri⁵,
Rohanah⁶, Anggita Delia Putri Atifa⁷, Shalza Dwi P⁸

¹⁻⁸Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email Korespondensi: dedimuhdiana2@gmail.com

Disubmit: 10 Desember 2023

Diterima: 28 Desember 2023

Diterbitkan: 01 Februari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.13326>

ABSTRAK

Hipertensi pada lansia sebagian besar merupakan hipertensi sistolik terisolasi (HST). Upaya pengendalian Tekanan Darah secara Farmakologi dengan penggunaan Obat Anti Hipertensi dalam jangka panjang dapat memberikan dampak negative terhadap kesehatan secara umum terlebih tanpa adanya pengawasan dan control yang ketat dari tenaga medis. Upaya penanggulangan hipertensi secara aman dan mudah dilakukan oleh masyarakat dapat dilakukan melalui upaya penerapan terapi komplementer diluar pengobatan secara farmakoterapi yang telah terbukti dan mudah dilakukan oleh masyarakat secara mandiri dengan Teknik akupresur. Tujuan dari pemberdayaan lansia ini menitik beratkan pada upaya promotif, preventif dan kuratif dalam penanganan masalah hipertensi pada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemampuan penanganan hipertensi berbasis upaya kuratif non farmakologi dengan penerapan terapi komplementer dan alternative secara mandiri. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui tahapan kegiatan-kegiatan: 1. Melakukan analisis kebutuhan mitra. 2. Kegiatan pemberdayaan dengan memberikan pendidikan dan pelatihan kepada mitra PKM tentang terapi komplementer hipertensi dengan teknik akupresur. 3. Melakukan bina suasana dengan cara mengembangkan kegiatan inovatif untuk keberlangsungan kegiatan dengan menciptakan suasana kegiatan yang aman, nyaman, menyenangkan serta efisien dan efektif. Peserta yang mengikuti kegiatan 25 orang. Hasil kegiatan diperoleh peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam penanganan hipertensi di masyarakat. Kesimpulan, adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada masyarakat penyandang hipertensi dan keluarganya dalam memahami hipertensi serta cara penanganannya dengan terapi komplementer dalam bentuk akupresur.

Kata Kunci: Pemberdayaan, Lansia, Hipertensi, Komplementer, Akupresur

ABSTRACT

Hypertension in the elderly is mostly isolated systolic hypertension (HST). Efforts to control blood pressure pharmacologically by using anti-hypertensive drugs in the long term can have a negative impact on health in general, especially without strict supervision and control from medical personnel. Efforts to treat hypertension safely and easily by the community can be carried out

through efforts to implement complementary therapies outside of pharmacotherapy treatment which have been proven and are easy for the community to carry out independently using acupressure techniques. The aim of empowering the elderly focused on promotive, preventive, and curative efforts in handling hypertension problems in the community to increase knowledge, awareness, and ability to treat hypertension based on non-pharmacological curative efforts by implementing complementary and alternative therapies independently. The method used in community service activities was carried out through stages of activities: 1. Analyzing partner needs. 2. Empowerment activities by providing education and training to PKM partners regarding complementary therapy for hypertension using acupressure techniques. 3. Building an atmosphere by developing innovative activities for the continuity of activities by creating an atmosphere of activities that is safe, comfortable, enjoyable as well as efficient, and effective. There were 25 participants who took part in the activity. The results of the activity were increased in participants' knowledge and skills in treating hypertension in the community. The conclusion was that there was an increase in knowledge and skills among people with hypertension and their families in understanding hypertension and how to treat it with complementary therapy in the form of acupressure.

Keywords: *Empowerment, Elderly, Hypertension, Complementary, Acupressure*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mengakibatkan kesakitan yang tinggi. Hipertensi pada lansia sebagian besar merupakan Hipertensi sistolik terisolasi (HST), meningkatnya tekanan sistolik menyebabkan besarnya kemungkinan timbulnya kejadian Stroke dan Infark Myocard bahkan walaupun tekanan diastoliknya dalam batas normal (isolated systolic hypertension).

Disisi lain Penyakit Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak dapat dihilangkan secara total dan hanya dapat dikendalikan agar tidak menimbulkan masalah yang lebih berat seperti terjadinya Stroke, gagal jantung dan penyakit pembuluh darah lainnya. Upaya pengendalian Tekanan Darah secara Farmakologi dengan penggunaan Obat Anti Hipertensi dalam jangka panjang dapat memberikan dampak negative terhadap kesehatan secara umum terlebih tanpa adanya pengawasan dan control yang ketat dari tenaga medis, terlebih bila kondisi tersebut terjadi pada kelompok usia lanjut. Upaya penanggulangan Hipertensi secara aman dan mudah dilakukan oleh masyarakat dapat dilakukan melalui upaya penerapan terapi komplementer (Pelengkap) maupun alternative diluar pengobatan secara farmoterapi yang telah terbukti dan mudah dilakukan oleh masyarakat secara mandiri.

Hipertensi dapat dicegah dengan menerapkan perilaku hidup sehat dan menjalani pemeriksaan dan pengobatan secara rutin dan terkontrol secara periodik. Namun demikian upaya penanganan secara medik dengan mengkonsumsi obat anti hipertensi memerlukan biaya yang cukup tinggi dan mempunyai resiko yang berdampak pada kesehatan organ lainya bila dilakukan dalam jangka panjang dan tidak dilakukan pengawasan dan control yang ketat dari tenaga medis yang berwenang, terlebih lagi bila kondisi tersebut terjadi pada usia lanjut.

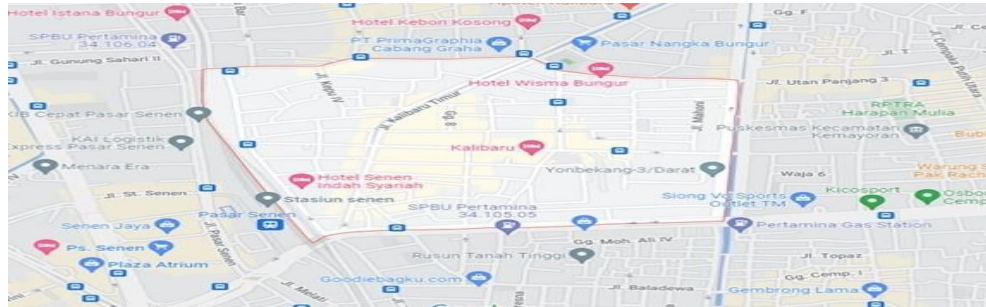
Lanjut usia merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap munculnya penyakit Hipertensi dan dapat menjadi pemicu timbulnya masalah kesehatan lain yang lebih berat hingga menjadi penyebab terjadinya kematian. Sebagai wujud nyata pelayanan sosial dan kesehatan pada Masyarakat, keluarga dan kelompok khusus, pemerintah telah mencanangkan pelayanan pada kelompok lanjut usia melalui beberapa jenjang. Pelayanan ditingkat masyarakat melalui upaya pemberdayaan upaya kesehatan secara mandiri dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat lansia mengenai cara penanggulangan Hipertensi dengan penerapan terapi komplementer dan alternative yang dapat dilakukan secara tepat guna oleh penyandang Hipertensi khususnya. Upaya pengobatan yang dilakukan pada penyandang Hipertensi lebih banyak dilakukan dengan pengobatan medis atau pengobatan secara farmakoterapi yang dilakukan dalam jangka panjang baik dengan mengkonsumsi obat secara rutin maupun secara tidak rutin. Salah satu upaya penanganan Hipertensi yang mudah, murah dan aman yang dapat dilakukan oleh masyarakat maupun penyandang Hipertensi secara mandiri adalah melalui upaya penerapan terapi komplementer (pelengkap) maupun alternative secara non-farmakoterapi yang telah terbukti dapat mengatasi masalah Hipertensi yang salah satunya dapat mengendalikan dan menurunkan tekanan darah.

Upaya terapi komplementer seperti Akupresur pada penyandang Hipertensi belum banyak diketahui dan difahami oleh sebagian masyarakat dan para penyandang Hipertensi. Tujuan dari pemberdayaan lansia ini menitik beratkan pada upaya promotif, preventif dan kuratif dalam penanganan masalah Hipertensi pada masyarakat lansia untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemampuan penanganan masalah keperawatan Hipertensi berbasis upaya kuratif non farmakologi dengan penerapan terapi komplementer dan alternative guna meningkatkan kesehatan secara optimal yang berhubungan dengan hipertensi sehingga terhindar dari sesiko komplikasi yang lebih berat.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Dari data yang diperoleh dari kelurahan Bungur Tahun 2022, didapatkan informasi jumlah lansia ada sebanyak 500 jiwa, berdasarkan hasil pemantauan pengukuran tekanan darah yang telah dilakukan diketahui 50 % diantaranya menderita Hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi Hipertensi di wilayah Kelurahan Bungur termasuk tinggi. Dan hampir 30 % diantaranya mengalami keluhan dan berisiko komplikasi baik penyandang hipertensi yang telah mendapatkan pengobatan secara rutin hingga yang belum mendapatkan pengobatan secara medis. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya pada kelompok lanjut usia yang mengalami Hipertensi serta keluarganya dipandang perlu untuk dilakukan pemberdayaan masyarakat dalam penanganan hipertensi dengan peningkatan pengetahuan, kesadaran serta kemampuan dalam melaksanakan perawatan secara mandiri melalui upaya kuratif dengan penerapan terapi komplementer yang secara ilmiah dan terpercaya dapat bermanfaat dalam mengatasi masalah maupun risiko komplikasi yang dapat terjadi pada penderita hipertensi yang tidak mendapatkan penanganan secara komprehensif.

Untuk memberikan gambaran wilayah tempat diselenggarakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat digambarkan dalam map lokasi sebagai berikut:



Gambar 1. lokasi PKM

Wilayah RW 01 merupakan daerah padat penduduk dan kumuh di Kelurahan Bungur Kecamatan Senen Jakarta Pusat yang berjarak \pm 5,4 km dengan kampus FIK-UMJ. Permasalahan Mitra Kondisi saat ini banyaknya penyandang hipertensi diwilayah RW 01 terutama dari kelompok lansia dan belum sepenuhnya para penyandang hipertensi melakukan pengobatan, pengawasan dengan melakukan control kesehatan secara rutin serta belum adanya kebiasaan para penyandang Hipertensi dan menerapkan terapi komplementer Akupresur yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam Hipertensi.

3. KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang cukup besar di seluruh dunia, selain tingginya prevalensi, Hipertensi juga berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular seperti stroke dan infark myocard. Hipertensi disebut sebagai the silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ target akibat komplikasi Hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Organ-organ tubuh yang menjadi target antara lain otak, mata, jantung, ginjal, dan dapat juga berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer (Efendi, 2017); (Ridwan, 2017).

Salah satu upaya penanganan Hipertensi yang mudah, murah dan aman yang dapat dilakukan oleh masyarakat maupun penyandang Hipertensi secara mandiri adalah melalui upaya penerapan terapi komplementer (Pelengkap) maupun alternative secara non-farmakoterapi yang telah terbukti dapat mengatasi masalah Hipertensi yang salah satunya dapat mengendalikannya dan menurunkan tekanan darah. Upaya terapi komplementer seperti Akupresur pada penyandang Hipertensi belum banyak diketahui dan difahami oleh sebagian masyarakat dan para penyandang Hipertensi. Berdasarkan beberapa journal yang mempublikasikan hasil penelitian yang telah dilakukan di beberapa kota maupun rumah sakit banyak menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada klien Hipertensi yang dilakukan Akupresur maupun Terapi Komplementer lainnya (Saputri, 2017).

Tujuan dari pemberdayaan lansia ini menitik beratkan pada upaya promotive, preventif dan kuratif dalam penanganan masalah hipertensi pada masyarakat lansia untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemampuan penanganan masalah Hipertensi berbasis upaya kuratif non farmakologi dengan penerapan terapi komplementer dan alternative guna meningkatkan kesehatan secara optimal yang berhubungan dengan hipertensi sehingga terhindar dari resiko komplikasi yang lebih berat. Selain itu peran tokoh masyarakat, kader kesehatan dan keluarga sangat diperlukan dalam terlaksananya upaya kesehatan penanggulangan hipertensi pada masyarakat khususnya kelompok lansia di wilayah RW 01 Kelurahan Bungur.

4. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan melaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan dan pelatihan penanganan Hipertensi dengan metode ceramah, diskusi, praktek (Demonstrasi dan Redemonstrasi), dengan lingkup bahasan Hipertensi dan penanganannya melalui terapi komplementer Akupresur, dengan uraian sbb:

- Memberikan pemahaman tentang Konsep Dasar Hipertensi mulai dari pengertian, tanda gejala, komplikasi dan cara penanganannya secara non farmakologi.
- Mendiskusikan kendala dan permasalahan yang dihadapi mitra sasaran pengmas dalam upaya penanggulangan hipertensi di masyarakat khususnya pada kelompok sasaran lansia dengan hipertensi.
- Melakukan curah pendapat untuk menggali potensi yang ada dimasyarakat dalam meningkatkan/mengembangkan kemampuan masyarakat lansia dalam penanggulangan masalah-masalah pada hipertensi.
- Praktek penanganan hipertensi dengan teknik akupresur.

Jumlah peserta yang aktif mengikuti kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam rangka pemberdayaan masyarakat, ada sejumlah 25 orang, yang terdiri dari lansia dan keluarga lansia yang memiliki masalah kesehatan hipertensi ditambah 5 orang kader kesehatan dan 1 Keua RW 01, Kelurahan Bungur. Langkah-langkah pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui tahapan kegiatan sebagai berikut:

- Analisa kebutuhan mitra; Tahap ini melakukan koordinasi dengan ketua RW setempat sebagai perwakilan mitra pengmas atas sepengetahuan pemerintahan di tingkat kelurahan.
- Kegiatan Pemberdayaan: Kegiatan pemberdayaan masyarakat/lansia/keluarga dilakukan melalui pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan dan pelatihan penanganan hipertensi dengan teknik akupresur.
- Bina Suasana: Kegiatan ini dilakukan untuk menciptakan lingkungan yang mendorong masyarakat binaan/lansia dan keluarganya dalam upaya penanganan hipertensi melalui terapi komplementer .

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

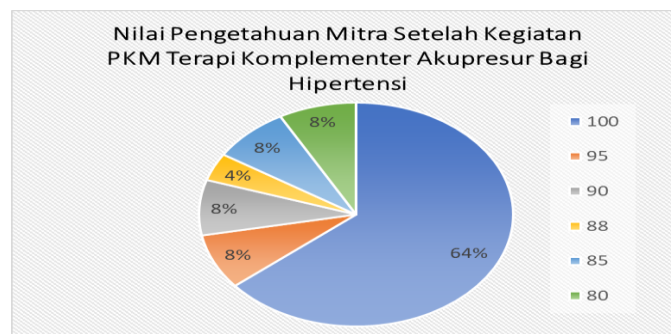
a. Hasil

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan melalui kegiatan pendidikan dan latihan melakukan terapi komplementer dengan Teknik Akupresur pada klien Hipertensi di wilayah kelurahan Bungur Kecamatan Senen Jakarta Pusat, adalah sebagai berikut:

Jumlah peserta yang aktif mengikuti kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam rangka pemberdayaan masyarakat, ada sejumlah 25 orang, yang terdiri dari lansia dan keluarga lansia yang memiliki masalah kesehatan Hipertensi ditambah 5 orang kader kesehatan dan 1 Keua RW 01, Kelurahan Bungur.

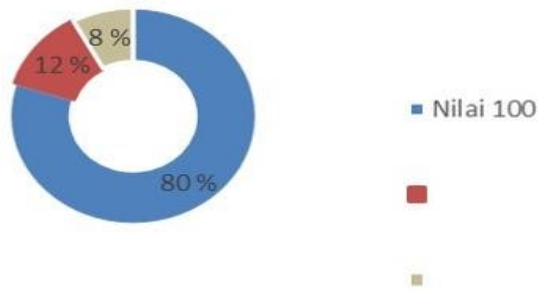


Gambar 2. Foto Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 3. Diagram Capaian pengetahuan Hipertensi dan penanganannya dengan Terapi Komplementer Akupresur

Pengetahuan peserta pelatihan penanganan Hipertensi dengan terapi Komplementer Akupresur berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan menunjukkan capaian nilai untuk pengetahuan hipertensi dan penanganan dengan Terapi Komplementer Akupresur berada direntang Nilai 80 - 100, yang dapat dimaknai pengetahuan Mitra sasaran PKM berada dalam katagori Baik (dengan nilai 80-88) dan Sangat Baik (dengan Nilai 90-100) dengan Nilai Rata-rata 95,52. Hasil dari Penilaian secara rinci dapat diketahui peserta terbanyak dengan Nilai 100 ada 64 % dan peserta dengan Nilai terendah 80 ada 8%.



Gambar 4. Diagram Nilai Keterampilan Akupresur Hipertensi peserta Pelatihan

Aspek keterampilan yang dikuasai oleh peserta latihan berdasarkan hasil evaluasi keterampilan dengan menggunakan rubrik evaluasi keterampilan akupresur, diperoleh gambaran rata-rata peserta pelatihan akupresur dapat melakukan akupresur Hipertensi secara Baik, dengan nilai keterampilan yang diperoleh berada direntang nilai 82 - 100. yang bermakna baik dan sangat baik. Secara rinci yang memperoleh nilai keterampilan Akupresur 100 ada 80 %, Nilai 91 ada 12 % dan Nilai 82 ada 8 %. Peserta dengan perolehan nilai katagori Sangat Baik (90-100) ada sejumlah 23 peserta (92 %), sedang peserta dengan nilai ketempilan Baik (80-89) ada 2 peserta (8 %) dengan Nilai keterampilan 82

b. Pembahasan

Hipertensi merupakan penyakit yang banyak ditemukan ditengah-tengah masyarakat baik yang telah mendapatkan pengawasan dan pengobatan secara rutin maupun yang belum mendapatkan pengawasan dan pengobatan dari tenaga kesehatan (Asiqin, 2022). Dari data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi dan diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan setiap tahun akan ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari 25,8 % di tahun 2013 menjadi 34,1 % di tahun 2018 dan berdasarkan profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta terdapat 7.956.188 jiwa dan hanya 3.399.189 jiwa (42,72 %) yang telah mendapat pelayanan kesehatan. Artinya diatas 50 % masih belum mendapatkan pelayanan kesehatan (Kartika, 2021).

Keluarahan Bungur khususnya wilayah RW 01 merupakan wilayah perkotaan yang berada di Kecamatan Senen Jakarta Pusat, merupakan salah satu wilayah yang tak luput dari tingginya angka kejadian Hipertensi diperkirakan tidak kurang dari 50 jiwa yang rata-rata berusia antara 50 hingga 75 tahun serta adanya penderita hipertensi yang belum mendapatkan pengobatan. Salah satu permasalahan yang ditemukan pada masyarakat binaan adalah rendahnya tingkat kesadaran masyarakat dalam melakukan perawatan secara mandiri dalam menangani hipertensi baik melalui upaya pemeriksaan secara rutin maupun upaya melakukan perawatan secara mandiri dalam rangka pengendalian hipertensi agar tidak menimbulkan dampak yang lebih buruk serta kemungkinan terjadinya komplikasi yang tak diinginkan. Hal ini sesuai dengan program

yang dikembangkan pemerintah dalam upaya kesehatan masyarakat yaitu meningkatkan kemampuan masyarakat untuk berperilaku hidup secara sehat dan meningkatkan kemampuan masyarakat maupun keluarga dalam melakukan perawatan kesehatan secara mandiri sesuai potensi yang dimilikinya.

Pemberdayaan masyarakat yang dilakukan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi solusi untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi masyarakat maupun keluarga dalam meningkatkan kemampuan merawat dirinya sendiri maupun anggota keluarga yang mengalami masalah kesehatan seperti Hipertensi (Sari, 2021). Upaya pemberdayaan yang dilakukan dan dimungkinkan bagi masyarakat yang menjadi mitra kegiatan adalah dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan dan pelatihan penanganan hipertensi dengan teknik akupresur, sehingga diharapkan dengan pemberdayaan melalui kegiatan pendidikan dan pelatihan yang diberikan kepada masyarakat atau keluarga dengan masalah hipertensi dapat memahami dan memiliki sikap peduli terhadap kesehatan diri dan keluarganya serta mampu melakukan perawatan secara mandiri dalam mengatasi hipertensi dengan terapi pelengkap yang dapat dilakukan oleh keluarga dan masyarakat dengan Hipertensi melalui teknik terapi akupresur secara sederhana namun dapat bermanfaat sebagaimana yang telah dibuktikan dengan berbagai hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya.

6. KESIMPULAN

Upaya pemberdayaan kepada masyarakat yang menjadi mitra kegiatan PKM dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan masyarakat mitra dalam penanganan hipertensi di masyarakat dan keluarga. Hal ini tercermin dari hasil evaluasi yang menunjukkan capaian nilai untuk pengetahuan hipertensi dan penanganan dengan Terapi Komplementer Akupresur berada direntang Nilai 80 - 100, dengan katagori Baik berada direntang nilai 80-88 ada 20 % dan katagori Sangat Baik dengan rentang Nilai 90-100. Ada 80 %. Dengan Nilai Rata-rata 95,52 (Sangat Baik). Demikian juga dari aspek keterampilan melakukan Akupresur Hipertensi berada direntang nilai 82 - 100. Peserta dengan perolehan nilai katagori Sangat Baik (90-100) ada sejumlah 92 %, dan peserta dengan nilai ketampilan Baik (80-89) ada 8 %. Akupresur merupakan salah satu upaya terapi Komplementer (pelengkap) yang dapat mengatasi masalah hipertensi baik secara preventif maupun kuratif yang dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat maupun keluarga bersama anggotanya yang mengalami Hipertensi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1) : 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Asiqin, N. (2022). *Faktor yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Program Rujuk Balik (PRB) Pasien Hipertensi Peserta JKN di Puskesmas Mandala Kota Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Damanik, H., & Ziraluo, A. A. W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot

- Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsumelda. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(2), 96-104.
- Darmajo, B. (2006). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Edisi ke 3. Jakarta:EGC.
- Dilianti, I. E., Candrawati, E., & Adi, W. R. C. (2017). Efektivitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wreda Al-Islah Malang. *NursingNews*, 2(3), 193206. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/579>
- Dinas Kesehatan Republik Indonesia Pedoman Teknis Penemuan dan Tata Laksana Penyakit Hipertensi Penyebab Kematian Nomor Tiga. (2009).
- Efendi, H., & Larasati, T. A. (2017). Dukungan keluarga dalam manajemen penyakit hipertensi. *Jurnal Majority*, 6(1), 34-40.
- Erna. (2000). *Gerakan Nasional Pemberdayaan Lanjut Usia*. <http://www.republika.go.id>
- Hartono, R. I. W. (2012). *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit*. Yogyakarta : Rapha Publishing. Hasanah., & Ekawati, D. (2016). Pengaruh Terapi Akupuntur Pada Pasien Hipertensi Di Balai
- Hastuti, R. T., & Insiyah. (2015). Penurunan Tekanan Darah Dengan Menggunakan Tehnik Nafas Dalam (Deep Breathing) Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 4(2), 130-135.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1-9.
- Mulyati, L. Pengaruh Masase Kaki Secara Manual terhadap Sensasi Proteksi, Nyeri, & ABI Responden DM Tipe 2 di RSUD Curup Bengkulu. Tesis FIK UI, Jakarta: 2009.
- Nur, M., Rusyani, Y., & Hermawati, E. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Waleng Girimarto Wonogiri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Stikes Duta Gama Klaten*, 10(2), 20-30. <https://www.e-journal.stikesdutaagama.ac.id/index.php/e-journal/article/view/428>
- Palmer, A. (2007). Simple guide tekanan darah tinggi. Jakarta: Erlangga.
- Permenkes RI No. 65 (2013). Tentang Pedoman Pelaksanaan dan Pembinaan Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan. Jakarta : Kementrian kesehatan RI.2013.
- Pujiastuti, R. S. E., Sawab, S., & Afiyati, S. Z. (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 36. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.181>
- Rezky, R. A., Hasneli, Y., & Hasanah, O. (2015). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. In *Jom* (Vol.2, Issue2). [https://kulon2.undip.ac.id/pluginfile.php/500/mod_resource/content/1/Pengaruh terapi pijat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.pdf](https://kulon2.undip.ac.id/pluginfile.php/500/mod_resource/content/1/Pengaruh%20terapi%20pijat%20terhadap%20tekanan%20darah%20pada%20penderita%20hipertensi.pdf)
- Ridwan, M. (2017). *Mengenal, mencegah, mengatasi silent killer, "Hipertensi"*. Hikam Pustaka.
- Saputri, N., & Prodi III, D. (2017). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Way Jepara Lampung Timur 2017. In *Prosiding Book Seminar Nasional Interaktif dan Publikasi Ilmiah Strategi Bidan Komunitas Untuk Menurunkan Kematian Ibu dan Anak* (p. 65).