



Article

EFEKTIVITAS HIDROTERAPI DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP ASUHAN KEPERAWATAN PADA PENDERITA HIPERTENSI PASIEN RSUD TUGUREJO SEMARANG

Azizza Jasmine Akbriani¹, Agung Supriyanto², Riko Ardi Terta³, M. Jamaluddin⁴

^{1,2,3}Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Karya Husada

⁴Dosen Program Studi Profesi Ners Universitas Karya Husada

SUBMISSION TRACK

Received: June 19, 2023

Final Revision: July 07, 2023

Available Online: July 10, 2023

KEYWORDS

Hidroterapi, Relaksasi Benson, Hipertensi

CORRESPONDENCE

E-mail: azizzaakbriani@gmail.com

A B S T R A K

Latar Belakang : Prevalensi penyakit tidak menular yang berbahaya dan mengancam jiwa terutama Hipertensi membuat tenaga kesehatan yaitu perawat tertarik pada inovasi keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan untuk menurunkan angka tekanan darah baik systole maupun diastole dengan teknik kombinasi pemberian hidroterapi dan relaksasi benson.. **Tujuan Penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas hidroterapi dan relaksasi benson terhadap asuhan keperawatan pada penderita hipertensi pasien RSUD Tugurejo Semarang. **Metode Penelitian :** penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel terdiri dari 4 pasien yang diberikan perlakuan sama. Instrument yang digunakan adalah SOP Hidroterapi, SOP Relaksasi Benson, lembar observasi tekanan darah, *inform consent*. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil analisis menggunakan perhitungan manual didapatkan pemberian hidroterapi dan relaksasi benson pada pasien dengan hipertensi mengalami penurunan baik tekanan systole maupun diastole. **Kesimpulan :** ada efektivitas hidroterapi dan relaksasi benson terhadap asuhan keperawatan pada penderita hipertensi pasien RSUD Tugurejo Semarang.

I. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak disebabkan oleh mikroorganisme seperti protozoa, bakteri, jamur, maupun virus. Penyakit jenis ini bertanggung jawab terhadap sedikitnya 70 persen kematian di dunia. Meskipun tidak dapat ditularkan dari orang ke orang maupun dari binatang ke orang, lemahnya pengendalian faktor risiko dapat berpengaruh terhadap peningkatan kasus setiap tahun. Hal ini sejalan dengan hasil Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas)

tahun 2007, 2013, dan 2018 yang menunjukkan kecenderungan peningkatan prevalensi PTM seperti diabetes, hipertensi, stroke, dan penyakit sendi/rematik/encok.⁽¹⁾

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam kurun waktu yang lama) yang dapat menyebabkan kesakitan pada seseorang dan bahkan dapat menyebabkan kematian.⁽⁸⁾ WHO memperkirakan sekitar 30% penduduk dunia tidak menyadari adanya hipertensi

dan pada tahun 2025 prevalensi hipertensi akan terus meningkat.⁽⁹⁾ Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian.⁽⁹⁾ Hipertensi merupakan *silent disease* masyarakat dengan prevalensi yang terus meningkat dan tingkat pengendalian yang buruk.⁽¹⁰⁾

Peningkatan Hipertensi tiap tahun meningkat. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37.57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40.17%), lebih tinggi daripada laki-laki (34.83%). Prevalensi diperkotaan lebih tinggi (38.11%) dibandingkan dengan perdesaan (37.01%). Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia >15 th tahun 2021 sebanyak 8.700.512 orang atau sebesar 30,4 persen dari seluruh penduduk berusia >15 tahun. Dari jumlah estimasi tersebut, sebanyak 4.431.538 orang atau 50,9 persen sudah mendapatkan pelayanan kesehatan. Kabupaten/ Kota dengan persentase pelayanan kesehatan kepada penderita hipertensi tertinggi adalah di Kota Semarang dan terendah di Grobogan.⁽¹⁾

Prevalensi semakin meningkat dengan pertambahan umur. Hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular yang berbahaya dan dapat mengancam nyawa. Hipertensi juga dapat memperparah kondisi pasien. Hipertensi dapat mempengaruhi kualitas hidup secara signifikan dan salah satu faktor risiko yang berkaitan dengan penyakit kardiovaskuler. Setiap peningkatan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke.^(1,4)

Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia yang didapatkan dari hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk berusia ≥ 18 tahun. Data tersebut diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh Hamdan Hariawan dan Cut Mutia Tatisina yang di publikasi Tahun 2020 Didalam buku riskesdas tahun 2018 menyebutkan bahwa Prevalensi hipertensi

pada Riskesdas 2018 diukur dengan teknik wawancara dan pengukuran. Tidak semua penderita hipertensi menyadari penyakit yang dideritanya. Hal ini yang membuat hipertensi kerap disebut sebagai "*silent killer*" atau "pembunuh senyap". Oleh karena itu pemantauan terhadap pasien hipertensi perlu dilakukan agar tidak terjadi komplikasi hingga menyebabkan kematian mendadak. Sehingga Riskesdas 2018 menghasilkan tiga angka prevalensi, yaitu berdasarkan diagnosis, diagnosis atau sedang minum obat, dan pengukuran.^(2,5)

Penderita hipertensi mulai mengalami pergeseran ke usia muda, namun faktor usia tetap menjadi faktor yang paling mempengaruhi terjadinya hipertensi.⁽⁴⁾ Sehingga semakin bertambahnya usia, risiko hipertensi pun semakin meningkat.⁽⁴⁾ Faktor jenis kelamin juga memiliki pengaruh yang cukup besar.⁽⁴⁾ Hipertensi pada usia muda tidak dapat dipandang sebelah mata karena prevalensinya yang terus meningkat, sehingga perlu dilakukan tindakan pencegahan sejak dini.⁽⁴⁾

Berdasarkan Kemenkes RI tahun 2019 mengeluarkan anjuran pencegahan hipertensi dengan CERDIK yaitu Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stress. Sedangkan untuk pengendalian hipertensi Kemenkes RI tahun 2019 mengeluarkan anjuran berupa PATUH yaitu Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik dengan aman, Hindari asap rokok, alcohol dan zat karsinogenik lainnya.⁽²⁾

Prevalensi penyakit tidak menular yang berbahaya dan mengancam jiwa terutama Hipertensi membuat tenaga kesehatan yaitu perawat tertarik pada inovasi keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan untuk menurunkan angka tekanan darah baik systole maupun diastole dengan cara hidroterapi dan relaksasi benson. Hidroterapi merupakan inovasi dalam dunia keperawatan dengan melakukan rendam kaki dengan air hangat atau bisa disebut juga bahwa hidroterapi

menggunakan air sebagai media dalam melakukan terapi. Relaksasi Benson merupakan suatu pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yaitu melalui kata-kata yang menenangkan sesuai dengan agama yang dianut pasien. Sehingga diharapkan terapi kombinasi hidroterapi dan relaksasi benson dapat digunakan sebagai sarana perawat dalam memantau dan melakukan intervensi terhadap pasien Hipertensi.^(6,7)

Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti tahun 2014, menunjukkan hasil terapi rendam kaki air hangat dapat menurunkan tekanan darah karena merangsang syaraf kaki yang menyebabkan vasodilatasi, penurunan ketegangan otot dan mengurangi perifer. Hal ini disebabkan mekanisme hidroterapi membuat respon dari rendam kaki air hangat yang akan merangsang saraf pada yang mempengaruhi arteri kecil, dimana terdapat baroseptor sebagai reflex paling utama dalam menentukan control regulasi denyut jantung dan tekanan darah. Peran baroseptor yaitu menerima rangsang dari peregangan atau tekanan yang lkasinya di arkus aorta dan sinus kortikus.⁽¹⁵⁾

Pada saat terjadi peregangan dan peningkatan tekanan darah di arteri, reseptor akan mengirim impuls ke pusat vasomotor yang menyebabkan vasidilatasi pada arteriol dan vena. Dilatasi arteriol menyebabkan penurunan tahanan perifer sedangkan dilatasi vena menyebabkan darah tertampung lebih makassimal sehingga akan mengurangi aliran balik vena yang dapat menurunkan curah jantung. Impuls baroreseptor yang mencapai jantung akan merangsang aktivitas saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis sehingga menurunkan denyut jantung dan daya kontraktilitas jantung.⁽¹⁵⁾

II. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, dan menggunakan *Pre Experimental* dengan teknik sampling yang digunakan yaitu *Purposive Sampling*. Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui keefektifitasan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi

dengan hidroterapi rendam kaki air hangat yang dikombinasikan dengan terapi relaksasi benson di RSUD Tugurejo Semarang. Cara melakukannya satu kali pengukuran didepan (*pre-test*) dan setelah itu dilakukan lagi pengukuran setelah implementasi (*post-test*). Subyek penelitian ini menggunakan empat klien dengan kasus stroke non hemoragik dan satu klien dari anggota keluarga pasien stroke non hemoragik yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.

III. HASIL

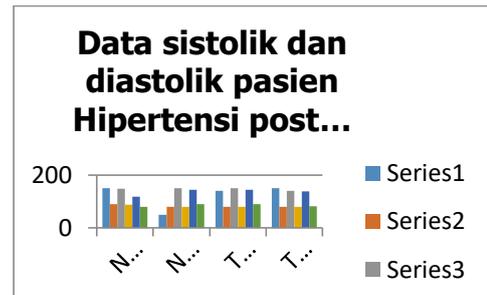
Hasil penelitian dari empat klien didapatkan bahwa klien pertama dengan diagnosa struma dextra, mengeluh pusing dan cemas karena akan di operasi. Terdapat benjolan pada leher kanan klien. Pada klien kedua dengan diagnosa stroke non hemoragik mengatakan lemah pada tangan kirinya, hanya jari yang bisa di gerakan, dan cemas karena kondisinya "apakah bisa kembali seperti semula?". Kemudian pada klien ketiga dengan diagnosa stroke non hemoragik mengatakan lemah pada tangan kirinya dan cemas karena kondisinya. Sedangkan pada pasien keempat dengan diagnosa stroke non hemoragik mengatakan kepala pusing, tangan kanan susah digerakan dan lemas. Dari keempat klien didapatkan diagnosa utama yaitu ansietas.

Rencana tindakan yang diberikan kepada keempat klien yaitu reduksi ansietas dengan tindakan observasi yang dilakukan yaitu mengidentifikasi saat tingkat ansietas berubah (mis. kondisi, waktu, stressor), Monitor tanda-tanda ansietas (verbal dan nonverbal). Untuk tindakan terapeutik yaitu dengan menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan rasa percaya, mendengarkan dengan penuh perhatian, mendiskusikan perencanaan realistis tentang peristiwa yang akan datang, mengedukasi dengan menjelaskan prosedur, termasuk sensasi yang mungkin dialami, menanjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi,

melatih kegiatan pengalihan untuk mengurangi ketegangan, dan mengajarkan hidroterapi dan relaksasi benson.

Implementasi keperawatan yang dilakukan penulis diterapkan sesuai dengan SPO. Keempat pasien mendapatkan implementasi yang sama yaitu penerapan hidroterapi dengan air hangat dan relaksasi benson, untuk dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Evaluasi keempat pasien didapatkan tekanan darah sistolik dan diastolic menurun, meski tidak secara signifikan.

Grafik



Gambar 4. 1 Grafik Pasien Post Intervensi Hidroterapi dan Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil perhitungan grafik diatas menggambarkan data sistolik dan diastolic hasil post hidroterapi dan relaksasi benson, dimana grafik tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan di setiap harinya, series satu menunjukkan sistolik hari pertama, series 2 menunjukkan diastolic hari pertama, dan hal tersebut terus selang seling hingga akhir di hari ketiga. Oleh karenanya terdapat 6 series pada grafik diatas.

IV. PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawah oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan.⁽⁹⁾ Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia karena prevalensinya tinggi.⁽⁹⁾ WHO memperkirakan sekitar 30% penduduk dunia tidak menyadari adanya hipertensi dan pada tahun 2025 prevalensi hipertensi akan terus meningkat.⁽⁹⁾ Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian.⁽⁹⁾ Hipertensi merupakan *silent disease* masyarakat dengan prevalensi yang terus meningkat dan tingkat pengendalian yang buruk.⁽¹⁰⁾

Pada kasus yang dialami oleh pasien yang menjadi responden, masalah keperawatan yang muncul ialah

ansietas, nyeri akut, dan gangguan mobilitas fisik. Pada laporan ini peneliti akan menekankan kepada masalah ansietas dan mobilitas fisik, hal ini dapat dilihat dari kondisi saat dilakukan pengkajian dimana pasien mengalami rasa cemas pada kondisi tubuhnya dan mengalami kelemahan anggota gerakannya, sehingga hal tersebut menjadi masalah pada pasien tersebut.

Intervensi yang diberikan yaitu dengan reduksi ansietas dengan tindakan observasi yang dilakukan yaitu mengidentifikasi saat tingkat ansietas berubah (mis. kondisi, waktu, stressor), Monitor tanda-tanda ansietas (verbal dan nonverbal). Untuk tindakan terapeutik yaitu dengan menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan rasa percaya, mendengarkan dengan penuh perhatian, mendiskusikan perencanaan realistis tentang peristiwa yang akan datang, mengedukasi dengan menjelaskan prosedur, termasuk sensasi yang mungkin dialami,

menanjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi, melatih kegiatan pengalihan untuk mengurangi ketegangan, dan mengajarkan hidroterapi dan relaksasi benson.

Intervensi yang diterapkan penulis untuk menyelesaikan permasalahan pada keempat subjek adalah pemberian hidroterapi dan relaksasi benson yang dilakukan selama 20 menit dengan 2 kali intervensi dalam satu hari. Terapi relaksasi benson merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang menggunakan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.⁽⁷⁾

Pemberian implementasi tentu tidak seterusnya lancar, pasti ada kekurangan ataupun hambatan yang terjadi selama penelitian ini. Pada Tn.W selama dilakukan implementasi ada beberapa hal yang menjadi keterbatasan diantaranya waktu untuk pemberian implementasi Hidroterapi dan Relaksasi Benson, sehingga menyebabkan tekanan darah pasien belum terkontrol secara maksimal. Kemudian pada Ny. S selama dilakukan implementasi ada beberapa hal yang menjadi keterbatasan diantaranya lingkungan pasien menyebabkan pasien sulit fokus saat dilakukannya implementasi Hidroterapi dan relaksasi Benson, sehingga menyebabkan tekanan darah pasien belum terkontrol secara maksimal.

Teknik relaksasi benson berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa atau disesuaikan dengan keyakinan pasien, dengan menarik nafas dalam akan memberikan energy yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam

mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia).⁽⁷⁾

Apabila oksigen dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghilangkan *conticotrothin releasing factor*, sehingga kelenjar dibawah otak juga ikut terangsang untuk meningkatkan produksi *proopiomelanocortin* (POMC) dan terjadi peningkatan produksi encephalin oleh medulla adrenal. Selain itu kelenjar dibawah otak juga menghasilkan β *endorphine* sebagai neurotransmitter. Selama melakukan relaksasi benson terjadi pengaktifan saraf simpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis.⁽⁷⁾

Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer. Sehingga terjadi stabilisasi tekanan darah secara perlahan, dan menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya hipertensi. Tujuan penerapan relaksasi benson yaitu untuk menurunkan tekanan darah pasien.⁽⁷⁾

Menurut Benson, H. and Proctor (2000) prosedur terapi relaksasi benson yaitu dengan mengusahakan situasi ruangan atau lingkungan tenang, atur posisi nyaman. Kemudian pilih satu kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan. Sebaiknya pilih kata atau ungkapan yang memiliki arti khusus. Pejamkan mata, hindari menutup mata terlalu kuat. Bernafas lambat dan wajar sambil melemaskan otot mulai dari kaki, betis, paha, perut dan pinggang. Kemudian disusul melemaskan kepala, atur nafas kemudian mulailah menggunakan fokus yang berakar pada keyakinan. Tarik nafas dari hidung,

pusatkan kesadaran pada pengembangan perut, lalu keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan sambil mengucapkan ungkapan yang sudah dipilih. Pertahankan sikap pasif.

Terapi relaksasi benson terbukti dapat memodulasi stress terkait kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi, dan insomnia serta menimbulkan perasaan lebih tenang.

Berdasarkan hasil perhitungan grafik yang dilakukan oleh penulis, menggambarkan data sistolik dan diastolic hasil post hidroterapi dan relaksasi benson, dimana grafik tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan di setiap harinya, series satu menunjukkan sistolik hari pertama, series 2 menunjukkan diastolic hari pertama, dan hal tersebut terus selang seling hingga akhir di hari ketiga. Oleh karenanya terdapat 6 series pada grafik diatas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Pinatih (2019) dan beberapa peneliti terdahulu dengan judul Terapi Relaksasi Benson pada pasien hipertensi dengan mengontrol kecemasannya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh menurunnya tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson.

Berdasarkan hasil perhitungan grafik menggambarkan data sistolik dan diastolic hasil post hidroterapi dan relaksasi benson, dimana grafik tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan di setiap harinya, series satu menunjukkan sistolik hari pertama, series 2 menunjukkan diastolic hari pertama, dan hal tersebut terus selang seling hingga akhir di hari ketiga. Oleh karenanya terdapat 6 series pada grafik diatas.

V. KESIMPULAN

Hasil pengkajian diketahui pada keempat pasien mengatakan bahwa

setiap tensinya tinggi pasti kepalanya pusing dan tenguknya sakit. Hal tersebut selalu di rasa saat pasien memikirkan sesuatu hal secara berlebihan dan mencemaskan hal-hal dalam kehidupan dan kesehariannya. Dari data subjektif dan objektif pada keempat pasien didapatkan diagnosa keperawatan yang muncul yakni fokus pada ansietas berhubungan dengan krisis situasional. Intervensi yang diterapkan penulis untuk menyelesaikan permasalahan pada keempat subjek adalah pemberian hidroterapi dan relaksasi benson yang dilakukan selama 20 menit dengan 2 kali intervensi dalam satu hari. Implementasi keperawatan yang dilakukan penulis diterapkan sesuai dengan SPO. Keempat pasien mendapatkan implementasi yang sama yaitu penerapan hidroterapi dengan air hangat dan relaksasi benson, untuk dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil evaluasi keempat pasien didapatkan tekanan darah sistolik dan diastolic menurun, walau tidak secara signifikan. Peneliti berharap terapi benson dapat diterapkan dilingkungan baik rumah sakit maupun masyarakat mengingat efektivitas terapi benson yang dapat menurunkan kecemasan.

REFERENCES

1. Dinkes Jawa Tengah. Jawa Tengah Tahun 2021. 2021;
2. Kemenkes RI. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementerian Kesehatan RI [Internet]. 2019;1–5. Available from: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
3. P2PTM Kemenkes RI. Faktor risiko penyebab Hipertensi. 2019;0–3. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/faktor-risiko-penyebab-hipertensi>
4. Tirtasari S, Kodim N. Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Med J.* 2019;1(2):395–402.
5. Riskesdas K. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *J Phys A Math Theor* [Internet]. 2018;44(8):1–200. Available from: <http://arxiv.org/abs/1011.1669v0><http://dx.doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201><http://stacks.iop.org/1751-8121/44/i=8/a=085201?key=crossref.abc74c979a75846b3de48a5587bf708f>
6. Sari LM, Ardila N. Pengaruh Teknik kombinasi Hidroterapi Rendam Hangat Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Maek Kecamatan Bukik Barisan. *Lap Has Ris Kesehat Dasar* [Internet]. 2020;2(2):90–5. Available from: <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP/article/view/30>
7. Pratiwi KA, Ayubbana S, Fitri NL. Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *J Cendikia Muda* [Internet]. 2021;1(1):90–7. Available from: <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/186/97>
8. Ainurrafiq A, Risnah R, Ulfa Azhar M. Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publ Promosi Kesehat Indones Indones J Heal Promot.* 2019;2(3):192–9.
9. Supriadin, Waluyo A, Azzam R. Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *J Telenursing.* 2019;1(2):215–25.
10. Miao JH, Wang HS, Liu N. The evaluation of a nurse-led hypertension management model in an urban community healthcare: A randomized controlled trial. *Medicine (Baltimore).* 2020;99(27):e20967.
12. Sari NP. Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi yang di Rawat di Rumah Sakit [Internet]. Vol. 53, *Journal of Chemical Information and Modeling.* 2020. 1689–1699 p. Available from: http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1069/1/KTI_Novia_Puspita_Sari.pdf
13. Krisnanda MY. HIPERTENSI. *Lap Penelit Hipertens* [Internet]. 2017;(1102005092):18. Available from: https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/3f252a705ddbef7abf69a6a9ec69b2fd.pdf
14. Pongoho A, Egam A, Kamalah R, Mallongi A. Efektivitas Relaksasi Genggaman Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Sectio Caesarea di RSUD Kabupaten Sorong. 2020;11(9):953–6.
15. Dilianti IE, Candrawati E, Adi WRC. Efektivitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wreda Al-Islah Malang. *Nurs News (Meriden)* [Internet]. 2017;2(3):193–206. Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/579>