

## APLIKASI TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA

Nur Iszakiah<sup>1</sup>, Prastomo Suhendro<sup>2</sup>, Taufiqur Rahman<sup>3</sup>, Winda Ayu S.<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Politeknik Negeri Madura, Sampang, Indonesia

### SUBMISSION TRACK

Received: August 30, 2024

Final Revision: September 17, 2024

Available Online: September 21, 2024

### TTKEYWORDS

Relaksasi Genggam Jari, Tekanan Darah, Hipertensi

### CORRESPONDENCE

Phone: 08563201334

E-mail: [tauf75@gmail.com](mailto:tauf75@gmail.com)

### A B S T R A C T

Kasus hipertensi terus meningkat dimana setiap tahun sekitar 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi. Angka terbesar masyarakat beresiko hipertensi adalah lansia. Teknik relaksasi genggam jari merupakan salah satu terapi yang bisa meningkatkan aliran darah dan perfusi jaringan ke otot rangka hingga jantung. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pada lansia. Desain penelitian menggunakan quasi ekperimental *one group pre-post test design*. Populasi sejumlah 59 lansia dan sampel 37 lansia yang dipilih secara purposive sampling. Pengambilan data menggunakan lembar observasi pengukuran tekanan darah. Sedangkan uji statistik yang digunakan adalah *Uji Paired T-Test* dengan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan p value  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Gambaran sebelum intervensi didapatkan status hipertensi berat/hipertensi derajat 2 sejumlah 18 responden dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil adanya penurunan hipertensi derajat 2 dari 18 responden menjadi 14 responden. Kemudian didapatkan kenaikan dari 2 responden menjadi 6 responden yang statusnya menjadi pra hipertensi (normal). Relaksasi genggam jari ini diharapkan mampu menjadi alternatif terapi yang efektif, murah, mudah diaplikasikan secara mandiri dan aman tanpa efek samping.

## I. INTRODUCTION

Hipertensi adalah gangguan sistem peredaran darah yang pada tahun 2018 dialami oleh sekitar 972 juta orang atau 26,4% di seluruh dunia (WHO, 2018). Setiap tahun sekitar 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (Khasanah *et al.*, 2019). Hipertensi menurut data diatas menunjukkan sebagai salah satu penyakit dengan angka kasus terbesar di dunia. Hipertensi beresiko terhadap kematian paling tinggi di Indonesia. Hipertensi dengan segala komplikasi adalah penyebab kematian nomor lima pada semua umur, sedangkan penyebab kematian pada

peringkat pertama disebabkan oleh stroke, diikuti oleh jantung iskemik, diabetes dan infeksi saluran napas (Jabani *et al.*, 2021).

Angka terbesar kelompok masyarakat yang beresiko terkena hipertensi adalah lansia. Hal ini sesuai dengan data bahwa hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Rentannya terjadi pada usia lansia disebabkan oleh menurunnya fungsi tubuh yang diakibatkan dari proses penuaan. Proses penuaan merupakan proses yang menghasilkan perubahan meliputi perubahan fisik, psikis,

sosial dan spiritual. Salah satu perubahan fisiologis yang dapat terjadi adalah penurunan imun dan gangguan kesehatan khususnya hipertensi (Kartika *et al.*, 2021). Berdasarkan wawancara dengan salah satu perawat didapatkan informasi bahwa “besarnya angka kejadian hipertensi pada masyarakat Pajuruan dikarenakan gaya hidup yang kurang sehat seperti minum kopi, dan terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang diolah menggunakan garam dapur”. Jika masyarakat di Desa Pajuruan tidak mengubah perilaku dan gaya hidup, kemungkinan angka ini akan mengalami peningkatan. Berdasarkan penjelasan diatas peneliti merasa perlu adanya solusi yang praktis dan murah, salah satunya dengan teknik relaksasi genggam jari untuk menekan angka kenaikan penderita hipertensi setiap tahunnya.

Teknik relaksasi genggam jari adalah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun dan dimanapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh kita (Suparyanto dan Rosad, 2020). Tujuan dilakukan teknik relaksasi genggam jari yaitu untuk menurunkan tekanan darah, tingkat kecemasan, rasa khawatir, dan mengendalikan emosi pasien serta membantu kita untuk menjadi lebih tenang. Teknik relaksasi genggam jari dapat membantu mengendalikan dan mengembalikan emosi. Ketenangan dalam diri individu disebabkan oleh relaksasi yang dapat membangun pikiran positif. Pikiran tersebut yang dapat menstimulasi otak untuk menghasilkan hormon endorfin dan menurunkan hormon kortisol (Suparyanto dan Rosad, 2020). Titik refleksi pada tangan dapat memberikan rangsangan secara refleks pada saat genggam. Rangsangan itu akan mengalirkan semacam gelombang listrik menuju ke otak kemudian di proses dengan cepat serta diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan pada jalur energi menjadi lancar (Suparyanto dan Rosad, 2020). Pemberian teknik relaksasi genggam jari dilakukan 30 menit dalam 1 hari dan diberikan perlakuan selama 5 hari (Handayani, 2020).

Teknik relaksasi genggam jari memang dirancang khusus bagaimana untuk lansia tidak terlalu *over* dalam gerakan namun dapat mengesampingkan gerakan-gerakan yang dinilai efektif sekali dalam menurunkan tekanan darah. Melalui teknik relaksasi genggam jari tersebut diharapkan ada penurunan pada penderita hipertensi, penurunan tekanan darah tinggi hanya bisa dilakukan pada hipertensi primer yaitu pada penyebab gaya hidup seperti pola makan dan pola gerak. Hal ini dikarenakan faktor tersebut bisa dikendalikan oleh manusia, sedangkan hipertensi sekunder mempunyai ranah lain dan perlu keahlian khusus oleh dokter atau petugas kesehatan..

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efek pengaruh terapi untuk mengetahui pengaruh metode teknik relaksasi genggam jari terdapat penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Pajuruan Kecamatan Kedungdung Kabupaten Sampang dengan membandingkan perbedaan tekanan darah pre eksperimen dengan pos eksperimen pada lansia hipertensi.

## II. METHODS

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian analitik *Pra-Eksperimen Design: One Group Pretest-Posttest* dengan desain tidak perlu adanya kelompok pembanding (control) (Notoatmodjo, 2012). Tipe penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Pendekatan *experimental* adalah pendekatan kuantitatif dalam menjawab bagaimana teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebagai upaya meningkatkan angka kesembuhan penderita hipertensi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi berjumlah 59 orang. Diagnosis hipertensi ditegakkan sesuai kriteria, yaitu nyeri sendi pagi hari/malam hari. Teknik yang digunakan dalam menentukan sampel adalah teknik *purposive sampling* yaitu sampel dipilih

sesuai kriteria dan pertimbangan homogenitas. Sampel penelitian ini adalah sebagian lansia dengan hipertensi berjumlah 37 orang.

Tehnik analisis data menggunakan analisis bivariate untuk mengetahui efek pengaruh tehnik genggam jari terhadap tekanan darah dengan membandingkan perbedaan pre eksperimen dengan pos eksperimen, karena berupa data interval menggunakan analisis uji parametrik Paired TTest.

**III. RESULT**

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Pajeroan kecamatan kedungdung kabupaten Sampang.. Jumlah populasi yang tercatat mengalami hipertensi dan memenuhi kriteria inklusi. Pada penelitian ini besar sampel yang memenuhi kriteria dan menjadi obyek penelitian sebanyak 37 responden.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi dan presentase berdasarkan jenis kelamin responden.**

Faktor jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	15	40%
- Perempuan	22	60%
Total	22	100 %

Berdasarkan tabel 1 di atas bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan data bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (60%) dan laki-laki sebanyak 15 orang (40 %).

**Tabel 2. Distribusi frekuensi dan presentase berdasarkan Usia responden**

NO	Kategori	Frekuensi(f)	Persentase (%)
1	45-55	9	24%
2	56-65	26	70%
3	65<	2	5 %
	Jumlah	37	100 %

Berdasarkan tabel 2 di atas bahwa karakteristik responden berdasarkan umur didapatkan data bahwa hamper separoh

responden termasuk kategori lansia 45-55 sebanyak 8orang (36 %) , lansia umur 56-65 sebanyak 8 orang (36 %) , dan hanya 6 responden (28%) yang termasuk lansia muda umur 65 < tahun.

**Tabel 3 :Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kategori pekerjaan**

NO	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	bertani	14	37 %
2	Rumah tangga	12	32 %
3	wiraswasta	10	27%
4.	PNS	1	2%
	Jumlah	30	100 %

Berdasarkan tabel di atas bahwa karakteristik responden berdasarkan kategori pekerjaan menunjukkan bahwa hampir setengahnya pekerjaan responden yaitu petani sebanyak 14 orang (37%) dan sebagian kecil pekerjaan responden sebagai guru sebanyak 1 orang (2%).

Analisis Univariante

1. Karakteristik tekanan darah sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari

**Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanandarah sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari**

Pre Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase
Pra hipertensi	2	5%
Hipertensi derajat 1	17	46%
Hipertensi derajat 2	18	49%
	37	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil pengukuran tekanan darah dari 37 responden sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi genggam jari di dapatkan jumlah bahwa hampir setengahnya hipertensi derajat 2 sebanyak 18 responden (49%) dan sebagian kecil pra hipertensi sebanyak 2 responden

2. Karakteristik tekanan darah sesudah diberikan terapi teknik relaksasi genggam jari.

**Tabel 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari**

Pos Tekanan	Frekuensi	Persentase
Pra	6	16%
Hipertensi derajat 1	17	46%
Hipertensi derajat 2	14	38%
	37	100%

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa hasil pengukuran tekanan darah dari 37 responden sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi genggam jari didapatkan asil adanya penurunan hipertensi derajat 2 dari 18 menjadi 14 responden (38%), dan terjadi kenaikan pre hipertensi dari 2 menjadi 6 responden (16%).

2, Analisa Bivariate

Tabel 7 Uji *t paired* tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah teknik

relaksasi genggam jari

Skala TD	t	Asymp. Sig. (2-tailed)	N(mean)
TD pre	7.14	0.000	156
TD post	5.,16	0.000	141

\*t test dengan level signifikan <0,05

Berdasarkan tabel 7 diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,000 berarti <0,05. Berdasarkan tingkat kepercayaan 5% Hasil uji analisis menunjukkan perbedaan mean tekanan darah antara sebelum dan sesudah perlakuan dan mempunyai tafsiran bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah sistol sebelum dan tekanan darah sistol sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari. Pada tekanan darah diastol karena nilai signifikansinya sama dengan tekanan darah sistolnya maka penafsirannya juga sama seperti tekanan darah diastol.

**DISCUSSION**

Dari analisa data secara deskriptif hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil pengukuran tekanan darah dari 37 lansia sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi genggam jari didapatkan penderita dengan status hipertensi berat/ hipertensi derajat 2 dengan jumlah 18 orang (49%). Hal ini didukung oleh suatu hasil penelitian yang menyatakan bahwa masyarakat yang beresiko terkena hipertensi ataupun yang sudah terkena hipertensi adalah usia lansia, hal itu disebabkan oleh menurunnya fungsi tubuh yang diakibatkan dari proses penuaan yang mana proses ini merupakan proses yang menghasilkan perubahan meliputi perubahan fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Salah satu masalah kesehatan paling umum yang dihadapi oleh orang lanjut usia adalah pada sistem kardiovaskuler khususnya hipertensi (Suciana *et al.*, 2020).

Sedangkan hasil penelitian berikutnya yang menunjukkan bahwa hasil pengukuran tekanan darah dari 37 lansia sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi genggam jari didapatkan ada kenaikan status pra hipertensi(normal) dari 2 orang (5%) menjadi 6 orang (16%) . Hasil penelitian ini memperkuat teori yang menyatakan teknik relaksasi genggam jari merupakan teknik relaksasi yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Teknik relaksasi genggam jari dapat memicu kebutuhan oksigen dalam sel untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung oleh karena itu, teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan nyeri, yang artinya dapat merangsang pengeluaran hormon endorphin, sehingga secara otomatis akan menurunkan tekanan darah seseorang. Jika melakukan teknik relaksasi genggam jari

secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari, karena teknik relaksasi genggam jari dapat merileksasikan pembuluh-pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun (Handayani,2020).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *p value* signifikan 0,000 dimana lebih kecil dari nilai  $\alpha$  0,05. Nilai *p value* <  $\alpha$  (0,000 < 0,05) artinya ada pengaruh yang signifikan pada tekanan darah sistol dan diastole sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari pada lansia, Penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Windartik (2017), didapati hasil penelitian berdasarkan uji *t test* dengan  $p = \alpha = 0,05$  didapatkan nilai signifikansi 0,005 yang juga berarti ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Wilayah Kabupaten Magelang.

Setelah diberikan terapi teknik relaksasi genggam jari, para lansia sudah mulai rajin melakukan aktivitas pijatan genggam jari dan mampu mengubah gaya hidupnya sehingga tidak bekerja terlalu berlebihan dan mengurangi dalam mengkonsumsi makanan berasin. Melalui aktivitas pijatan genggam jari secara rutin ini didapatkan ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Pajuruan.

Fenomena diatas sesuai dengan tujuan dilakukan teknik relaksasi genggam jari yaitu untuk menurunkan tekanan darah, tingkat kecemasan, rasa khawatir, dan mengendalikan emosi pasien serta membantu kita untuk menjadi lebih tenang. Hal ini sesuai dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya ,antara lain:

1.Genggaman pada ibu jari bermanfaat untuk mengurangi kekhawatiran, serta menurunkan tekanan darah.

2.Genggaman pada jari telunjuk memiliki tujuan mengurangi kecemasan, serta nyeri pada kepala.

3.Genggaman pada jari tengah secara umum berfungsi untuk mengurangi perasaan marah, kesal serta dapat menurunkan tekanan darah dan menenangkan.

4.Genggaman pada jari manis berfungsi secara umum untuk mengatasi rasa kesedihan dan mengurangi rasa emosi.

5.Sementara itu, genggaman pada jari kelingking mempunyai manfaat untuk mengurangi rasa tidak nyaman relaksasi serta mengurangi tingkat stress (Suparyanto dan Rosad, 2020). Mekanisme Teknik relaksasi genggam jari dapat membantu mengendalikan dan mengembalikan emosi. Ketenangan dalam diri individu disebabkan oleh relaksasi yang dapat membangun pikiran positif. Pikiran tersebut yang dapat menstimulasi otak untuk menghasilkan hormon endorfin dan menurunkan hormon kortisol (Suparyanto dan Rosad, 2020)..

#### IV. CONCLUSION

Adanya pengaruh yang signifikan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Pajuruan Kecamatan Kedungdung Kabupaten Sampang. Diharapkan dari penelitian ini dapat dipergunakan sebagai terapi alternatif dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan melakukan teknik relaksasi genggam jari secara rutin agar tekanan darahnya tetap stabil.

## REFERENCES

- Abdurrahman, R. S. (2021). *Pengaruh Budaya Organisasi Terhadap Efektivitas Manajemen Pengetahuan di Disperkim Pemprov*. Jabar: Scienta Regendi, 2(2), 61–83.
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2018). *Pengaruh Pemberian Informed Consent Terhadap*. Jakarta: 9(2), 155–161.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Pengaruh Terapi Masase Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Yogyakarta: DIII Keperawatan, 5(4), 470–478.
- Handayani, K. P. (2020). *Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. Makassar: Jurnal Penelitian Keperawatan, 6(1), 1–7.
- Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). *Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari*: Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871, 12(4), 31–42.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). *Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020*. Jambi: Jurnal Kesmas Jambi, 5(1), 1–9.
- Khasanah, U., Anwar, S., Sofiani, Y., & ... (2019). *Edukasi Masyarakat Dalam Peningkatan Pencegahan Dan Perawatan Hipertensi dan DM Desa Kaliasin Kecamatan Sukamulya Kabupaten Tangerang*. Tangerang: Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, September 2019, 1–10.
- Lestari, A. (2021). *Pengaruh populasi budaya siri' na pacce terhadap pembayaran pajak wajib*. Aceh: Jurnal Aceh Medikal, 6(1): 94-108.
- Machus, A. L., ANggraeni, A., Indriyani, D., Anggraini, D. S., Putra, D. P., & Rahmawati, D. (2020). *Pengobatan Hipertensi Dengan Memperbaiki Pola Hidup Dalam Upaya Pencegahan Meningkatnya Tekanan Darah*. Medan: Journal of Science, Technology, and Entrepreneurship, 2(NO.2), 51–56.
- Meliza, N., & Hikmah, N. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Makasar: In Chmk Nursing Scientific Journal (Vol. 4, Issue 1).
- Muflih, M., & Halimizami, H. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Desa Binjai Medan*. Medan: Indonesian Trust Health Journal, 4(2), 463–471.

- Musfirah, M., & Masriadi, M. (2019). *Analisis Faktor Risiko dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Takalala Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng*. Takalala: Jurnal Kesehatan Global, 2(2), 94.
- Nugroho, P. S., & Sari, Y. (2020). *Hubungan Tingkat Pendidikandan Usia dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Tahun 2019*. Jambi: Jurnal Dunia Kesmas, 8(4), 1–5.
- Ofori, D. A., Anjarwalla, P., Mwaura, L., Jamnadass, R., Stevenson, P. C., Smith, P., Koch, W., Kukula-Koch, W., Marzec, Z., Kasperek, E., Wyszogrodzka- Koma, L., Szwerc, W., Asakawa, Y., Moradi, S., Barati, A., Khayyat, S. A., Roselin, L. S., Jaafar, F. M., Osman, C. P., ... Slaton, N. (2020). *Pengolahan Data Dalam Penelitian*. Jakarta: Molecules, 2(1), 1–12.
- Pratama, I. B. A., Fathnin, F. H., & Budiono, I. (2020). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu*. Semarang: Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES, 3(1), 408–413.
- Prihandhani, I. G. A. A. S., & Kio, A. L. (2019). *Hubungan Motivasi Kerja Perawat Dengan Perilaku Caring Perawat Pelaksana Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Yogyakarta*: Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, 8(1), 29–37.
- Purba, S., & Suryani, A. (2020). *Hubungan Usia Dan Stres Fisik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Pre Operasi*. Makassar: Jurnal Ilmiah Wijaya, 12(September 2019), 1–11.
- Purwanto, N. (2019). *Variabel Dalam Penelitian Pendidikan*. Jakarta Jurnal Teknodik, 6115, 196–215.
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). *Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi*. Aceh: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 9(2), 146.
- Sulaimana, M. A., & Margiyatib. (2019). *Pengaruh Pijat Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Rowosari Semarang*. Semarang: Jurnal Sisthana, 4(1).
- Suparyanto dan Rosad (2020). (2020). *Pengertian Teknik Relaksasi Genggam Jari*. yogyakarta: jurnal 5(3), 248–253.
- Syamsi, N., & Asmi, A. S. (2019). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Terhadap Hipertensi Di Puskesmas Kampala Sinjai*. Kampala: Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 7(1), 17–21.

### BIOGRAPHY

**First Author:** Nurizakiyah, SST, M.Kes, Dosen pengajar keperawatan gerontik dan keluarga, indeks, Sinta : 101, Email: izaakiyahnur@gmail..

**Second Author :** Prastomo suhendro, MM, Dosen pengajar mata kuliah manajemen,: Email :prastomosuhendro15@gmail.com, Score sinta mr. Pras 85

**Third Author :** Taufiqur Rahman, SS.T, MM, Kes, Dosen pengajar keperawatan medikal Bedah, Indeks sinta 55 ,email :tauf75@gmail.com