



---

**EFEKTIFITAS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI TANGAN DAN  
BERNAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN  
HIPERTENSI**

**Helena Kidi Labot\*, Maria Sofia Anita Aga, Lusia Yolanti Luju**

Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela, Jalan Dr. Sr Conchita, Lela, Sikka, Nusa Tenggara Timur 86161, Indonesia

\*[helenakidi70@gmail.com](mailto:helenakidi70@gmail.com)

**ABSTRAK**

Dominasi permasalahan kesehatan di masyarakat saat ini mulai beralih dari penyakit menular ke penyakit tidak menular. Penyebab kematian penduduk semua kelompok umur saat ini disebabkan oleh penyakit tidak menular secara berurutan adalah stroke, hipertensi, diabetes melitus, tumor/kanker ganas, penyakit jantung, dan pernafasan kronis. Saat ini prevalensi penyakit tidak menular meningkat pada kelompok umur 10-14 tahun. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular terbanyak kedua di Indonesia. Penatalaksanaan Hipertensi dapat dimodifikasi baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu penatalaksanaan non farmakologi adalah terapi relaksasi gengaman jari dan pernapasan dalam. Pasien mampu menerapkan terapi gengaman jari dan pernapasan untuk menurunkan tekanan darah. Desain penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada 2 orang responden penderita hipertensi yang tidak rutin mengonsumsi obat antihipertensi, berusia 45-59 tahun di Desa Egon Kecamatan Waigete. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar wawancara, lembar dokumentasi, tensimeter, dan stetoskop, serta leaflet. Penelitian dilakukan pada Ibu R.D dan Tuan N.H yang menderita hipertensi. Sebelum diberikan perlakuan finger grip dan pernafasan tekanan darah kedua responden berada pada hipertensi derajat dua dan setelah diberikan perlakuan finger grip dan pernafasan dalam selama 2 hari tekanan darahnya mengalami penurunan menjadi hipertensi derajat satu. Hasil penelitian, pengobatan gengaman jari dan pernafasan dalam dikatakan efektif karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

Kata kunci: efektif; hipertensi; terapi

***EFFECTIVENESS OF APPLICATION OF FINGER HANDLING AND DEEP BREATHING  
RELAXATION THERAPY ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION  
PATIENTS***

**ABSTRACT**

*The dominance of health problems in society today is starting to shift from infectious diseases to non-communicable diseases. The causes of death in the population of all age groups at this time are caused by non-communicable diseases sequentially are stroke, hypertension, diabetes mellitus, malignant tumors/cancer, heart disease, and chronic respiration. Currently, the prevalence of non-communicable diseases is increasing in the age group of 10-14 years. Hypertension is the second most non-communicable disease in Indonesia. The management of Hypertension can be modified both pharmacologically and non-pharmacologically. One of the non-pharmacological management is finger grip relaxation therapy and deep breathing. The patient is able to apply finger grip and breathing therapy to lower blood pressure. The research design uses a descriptive research method with a case study approach on 2 respondents with hypertension who do not routinely take antihypertensive drugs, aged 45-59 years in Egon Village, Waigete District. The data collection tool used in this study is in the form of an interview sheet, documentation sheets, tensimeter, and stethoscopes, and leaflets. The study was conducted on Mrs. R.D and Mr. N.H who suffered hypertension. Before the treatment of finger grip and breathing in the blood pressure of the two respondents was in second degree hypertension and after the treatment of finger grip and deep breathing for 2 days, the blood pressure decreased to first degree hypertension. The results of study, the treatment of finger grip and deep breathing is said to be effective because it can reduce high blood pressure.*

*Key words: effective; hypertension; therapy*

## PENDAHULUAN

Dominasi masalah kesehatan di masyarakat saat ini mulai bergeser dari penyakit menular menjadi ke arah penyakit tidak menular dan merupakan penyebab kematian tertinggi. Hal ini terjadi karena perubahan pola hidup masyarakat. Penyebab kematian utama penduduk semua golongan umur pada saat ini disebabkan oleh penyakit tidak menular secara berurutan yaitu *stroke*, hipertensi, *diabetes mellitus*, tumor ganas / kanker, penyakit jantung, dan pernafasan kronik. Prevalensi kasus tidak hanya terjadi pada orang dewasa dan lanjut usia tetapi sudah mengenai kelompok usia 10-14 tahun .

Hipertensi menjadi urutan ke dua penyakit tidak menular di Indonesia. Hipertensi secara umum di definisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolic lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah tinggi menjadi masalah hanya bila tekanan darah tersebut persisten. Tekanan darah tersebut membuat sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (termasuk jantung dan otak) menjadi tegang (Palmer,2005). Hipertensi dapat memicu terjadinya infark miokardium, *stroke*, gagal ginjal dan kematian jika tidak di deteksi secara dini dan di rawat secara tepat. Penderita hipertensi harus mempunyai keinginan untuk menjaga dan pengontrolan tekanan darah yang akan mengurangi beban penyakit penderita

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, diperkirakan penduduk dunia mengalami riwayat hipertensi sebanyak 1,31 miliar. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia tahun 2021 berusia 18-24 tahun sebanyak (13,22%), usia 25-34 tahun penderita hipertensi sebanyak (20,13%),usia 35-44 tahun penderita hipertensi sebanyak (31,61%),usia 45-54 tahun penderita hipertensi sebanyak (45,32%), usia 55-64 tahun penderita hipertensi sebanyak (55,22%),usia 65-74 tahun penderita hipertensi sebanyak (63,33%)dan mengalami peningkatan pada umur  $\geq 75$  tahun yaitu sebanyak (69,53% ) (Risikesdas 2021). Di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) penderita hipertensi mencapai angka 7,2% atau 76.130 kasus (Dinas Kesehatan NTT, 2022). Di Kabupaten Sikka hipertensi menempati urutan pertama pada proporsi penyakit tidak menular dengan jumlah 2.699 jiwa pada pra lansia (umur 45-59 tahun) dan lansia umur  $\geq 60$  tahun sebanyak 5.846 jiwa (Dinkes Kabupaten Sikka 2023). Wilayah Puskesmas Waigete jumlah penderita hipertensi tahun 2023 totalnya sebanyak 1.079 jiwa (5,2%). Jumlah penderita hipertensi di bulan desember 2023 totalnya 18.502 jiwa (jumlah laki-laki 8.812 jiwa dan Perempuan sebanyak 9.960 jiwa) dengan usia  $\geq 15$  tahun. Sasaran real dari desember 2022 penderita hipertensi sebanyak 905 jiwa, sasaran estimasi penderita hipertensi tahun 2023 33,4% dengan usia  $\geq 15$  tahun. Target hipertensi dengan tekanan terkendali 55 % dari jumlah penyandang hipertensi 489 jiwa (Laporan Tahunan Puskesmas Waigete Tahun 2023). Sedangkan di wilayah Desa Egon Kecamatan Waigete penderita hipertensi pada pralansia-lansia sebanyak 76 orang (59 perempuan dan 17 laki-laki), (Data Posyandu Desa Egon Februari 2024).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan ataupun dengan memodifikasi gaya hidup (Sari, Surtato, dan Utama 2022). Seseorang jika sudah menderita hipertensi maka harus mengkonsumsi obat-obatan anti hipertensi seumur hidup untuk mengendalikan tekanan darahnya. Hal ini yang menimbulkan stress karena kebosanan dan putus asa karena harus minum obat rutin. Untuk itu selain minum obat anti hipertensi secara rutin, pasien dapat dimodifikasi dengan terapi non farmakologik. Salah satunya adalah terapi genggam jari tangan dan bernapas dalam. Terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam merupakan bagian dari Teknik *Jin Shin Jyutsu* (akupresur Jepang) bentuk seni yang menggunakan sebuah sentuhan sederhana yang berfokus pada tangan dan pernapasan untuk menyeimbangkan energi di dalam tubuh seseorang. Terapi ini dapat mengurangi ketegangan dan emosi pada seseorang, karena genggam jari dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan dan dapat mengurangi kerja saraf

simpatis sehingga tubuh menjadi rileks. Perasaan rileks tersebut mampu mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan stress. Penurunan stress tersebut akan merangsang kerja parasimpatis dengan cara menurunkan katekolamin dan kortisol yang akan meningkatkan *dehydroepiandrosterone* (DHEA) dan dopamine sehingga terjadi penurunan *heartrate* dan *respiratory rate*. Penurunan *heart rate* dan *Respiration rate* tersebut akan menurunkan beban kerja jantung yang akhirnya akan menurunkan tekanan darah (H. R. Handoyo 2022).

Hasil penelitian oleh Rafika Nur Siregar tahun 2024, menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan pada tekanan darah systole dan diastole sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam (R. N. Siregar 2024). Berdasarkan hal tersebut dan setelah mendalami alasan ilmiah dari terapi tersebut, penulis ingin membuktikan hasil penelitian Rafika Nur Siregar tersebut pada tempat, waktu dan karakter yang berbeda. Dan Peneliti memilih lokasi Desa Egon Kecamatan Waigete untuk mengimplementasikan terapi tersebut pada 2 (dua) informan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan terapi relaksasi genggam jari dan bernapas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

## METODE

Desain penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan *studi interventional*. Studi interventional dilakukan pada 2 (dua) orang subyek penelitian, di Desa Egon Kecamatan Waigete Kabupaten Sikka pada tanggal 9-16 Juli 2024. Proses penelitian dimulai dengan melakukan penelusuran lokasi dimana hasil penelusuran memilih 2 orang subyektif penelitian, 1 orang laki laki berumur 45 tahun dan 1 orang Perempuan, berumur 55 tahun yang memiliki kriteria inklusi hipertensi primer, tekanan darah saat penelitian  $\geq 140/90$  mmHg, pasien hipertensi yang tidak minum obat secara rutin, pasien hipertensi yang bersedia menjadi responden, dan dapat berkomunikasi dengan baik. Peneliti kemudian menjelaskan tujuan penelitian dan meminta kesediaan klien untuk menjadi subyek penelitian. Kemudian peneliti melakukan pengkajian dan pengukuran tekanan darah pada subyek penelitian, Hasil Pengukuran Tekanan darah dicatat dalam dokumen sebagai tindakan pra intervensi. Selanjutnya peneliti mendemonstrasikan cara melakukan terapi genggam jari dan bernapas dalam. Subyek penelitian kemudian melakukan terapi “menggenggam jari tangan dan bernapas dalam” selama 30 menit perhari (tiap jari durasi 3 menit) disertai bernapas dalam selama 2 (dua) hari berturut-turut dipandu oleh peneliti. Peneliti mengobservasi subyek penelitian selama melakukan terapi latihan menggenggam jari dan bernapas dalam. Tekanan darah diukur setiap hari sebelum latihan dan setelah latihan, untuk mengevaluasi hasil latihan. Hasil efektif jika terjadi penurunan tekanan darah setelah Latihan terapi genggam jari dan bernapas dalam sebesar 5 -10 mmHg untuk Tekanan darah systole, dan 4-8 mmHg untuk Tekanan darah diastole (Gilang Nur Fadilah, 2022).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Hasil Intervensi Terapi Genggam Jari dan Bernapas dalam Ny.RD

Hari/ tanggal	Waktu perlakuan		Hasil tekanan darah		Besar penurunan tekanan darah	Efektif/tidak efektif
	sebelum	Sesudah	sebelum	sesudah		
Hari pertama : Jumad/12 Juli 2024	Pukul 10:00	Pukul 10:45	170/100 mmHg	160/92 mmHg	Sistolik :10 Diastolic : 8	Efektif
Hari kedua: Sabtu/13 Juli 2024	Pukul 08:15	Pukul 08:45	150/100 mmHg	140/94 mmHg	Sistolik : 10 Diastolic : 6	Efektif

Berdasarkan tabel 1, Besar penurunan tekanan darah di hari pertama tekanan sistolik 10 mmHg dan diastolic 8 mmHg. Pada hari kedua besar penurunan tekanan darah tekanan sistolik 10 mmHg dan tekanan diastolic 6 mmHg.

Tabel 2.

Hasil tekanan darah pada Tn. N.H sebelum dan sesudah diberikan terapi genggam jari dan bernapas dalam.

Hari/ tanggal	Waktu perlakuan		Hasil tekanan darah		Evaluasi penurunan tekanan darah
	Sebelum	Sesudah	sebelum	Sesudah	
Hari pertama : Jumad/12 Juli 2024	Pukul 15:40	Pukul 16:15	180/100 mmHg	172/95 mmHg	Sistolik: 8 Diastolic :5
Hari kedua: Sabtu/13 Juli 2024	Pukul 09 :30	Pukul 10:30	170/100 mmHg	160/95 mmHg	Sistolik :10 Diastolic : 5

Berdasarkan tabel 2, Besar penurunan tekanan darah di hari pertama tekanan sistolik 8 mmHg dan diastolic 5 mmHg. Pada hari kedua, tekanan besar penurunan tekanan darah tekanan sistolik 10 mmHg dan tekanan diastolic 5 mmHg.

### Usia

Secara patofisiologi dapat di jelaskan bahwa usia bisa mempengaruhi tekanan darah seseorang, semakin bertambahnya usia maka akan semakin bertambah pula tekanan darah seseorang. Hal ini disebabkan karena pembuluh darah menyempit dan kaku dan kurang elastis sehingga tekanan darah meningkat. Usia juga mempengaruhi stress dimana penuaan fisiologis dapat mengubah responsivitas terhadap stress karena berkurangnya ketahanan. Dua hal ini berhubungan erat karena hipertensi menimbulkan stress dan stress dapat memicu kenaikan Tekanan darah. Hal ini membuktikan bahwa Semakin tua seseorang, organ mengalami pengausan, termasuk jantung dan pembuluh darah yang dapat menyebabkan terjadi kenaikan Tekanan darah.

### Jenis kelamin

Semua jenis kelamin berisiko untuk menderita hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian (Tambunan et al 2021) pria berisiko terkena hipertensi karena gaya hidup yang kurang sehat, namun Perempuan yang mengalami menopause memiliki resiko lebih tinggi terkena hipertensi karena akan mengalami perubahan hormonal sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat menjadi hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian (Wahyu Rima Agustin et al, 2020) karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, laki-laki dan Perempuan mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi genggam jari pada 2 responden laki-laki dan 16 responden perempuan, meskipun penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic tidak sama. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi genggam jari tangan dan bernapas dalam, baik pria maupun Wanita sama sama mengalami penurunan Tekanan darah.

### Pendidikan

Dengan Pendidikan yang tinggi maka diharapkan semakin tahu, karena dapat dengan mudah menyerap informasi yang diterima. (Menurut Pujiati 2016). Orang yang berpendidikan tinggi akan memberi respon yang rasional terhadap informasi yang datang dan berpikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut. Oleh karena itu dapat dengan mudah untuk menyerap informasi yang diterima khususnya tentang penyakit hipertensi dan menerapkan terapi relaksasi genggam jari tangan dan bernapas dalam sebagai terapi pendamping untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Namun karena keinginannya yang besar untuk mengendalikan tekanan darahnya, subyek penelitian koooperatif dalam penelitian terutama pada saat intervensi yang menghasilkan terjadinya penurunan tekanan darah. Dengan tingkat pendidikan SD ini, subyek penelitian mudah dipengaruhi untuk berubah ke arah yang lebih baik yaitu dapat mengendalikan tekanan darahnya.

## **Pekerjaan**

Dalam penelitian yang dilakukan (Sutangi 2013) dikatakan bahwa hampir semua orang mengalami stress dengan pekerjaan mereka karena dipengaruhi dengan tuntutan pekerjaan yang terlalu banyak dan memerlukan tanggung jawab yang sangat besar atas pekerjaannya sehingga merasa pikirannya terbebani dan memicu terjadinya tekanan darah tinggi. Pendapat peneliti pekerjaan dapat mempengaruhi hipertensi karena dalam melakukan kerja banyak beban yang dirasakan kemudian menyebabkan seseorang seringkali stress dan cemas dan memikirkan hal tersebut dapat yang dapat memicu tekanan darah tinggi. Berdasarkan hasil penelitian kedua responden bekerja sebagai petani, menurut pendapat mereka pekerjaan sebagai petani mendapatkan hasil yang lama sekitar  $\geq 3$  bulan untuk mendapatkan hasil/uang, sedangkan kebutuhan rumah, anak-anak sekolah harus dipenuhi setiap hari, sehingga kedua responden merasa tertekan dengan pekerjaan mereka. Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah petani. Tuntutan pekerjaan dapat memicu terjadinya stres yang berakibat pada kenaikan tekanan darah. Hipertensi pada petani juga dapat dipicu oleh paparan pestisida. Untuk itu penting sekali terapi genggam jari tangan dan bernapas dalam agar dapat relaksasi sehingga tekanan darah dapat dikendalikan.

## **Efektivitas penerapan terapi genggam jari tangan dan bernapas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi**

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi genggam jari tangan dan bernapas dalam, dapat efektif diberikan pada penderita hipertensi primer karena mampu menurunkan tekanan darah. Menurut *National Center on Domestic Violence, Trauma & Mental Health* (2014), praktik *finger hold* atau teknik genggam jari tangan adalah teknik sederhana yang menggabungkan pernapasan dan membantu untuk mengelola emosi, nyeri dan stress. Relaksasi pada saat menggenggam jari, membuat otot-otot polos pembuluh arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot ini menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun. Otot-otot yang rileks akan menyebarkan stimulus ke hipotalamus sehingga jiwa dan organ dalam manusia merasakan ketenangan dan kenyamanan. Situasi ini akan menekan system saraf simpatik sehingga produksi hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah menurun. Penurunan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah akan menyebabkan kerja jantung. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nur Fadilah Gilang & Maryatun 2022 dimana hasil teknik genggam jari dan bernapas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dukuh Sumuran Wetan selama 2 hari berturut-turut Terdapat. Demikianpun dalam penelitian ini terjadi penurunan Tekanan darah setelah dilakukan terapi genggam jari tangan dan bernapas dalam selama 2 hari berturut-turut pada subyek penelitian di Desa Egon Kecamatan Waigete Kabupaten Sikka.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi menggenggam jari tangan dan napas dalam yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan Tekanan darah pada Systole sebesar  $\geq 5-10$  mmHg dan Diastole  $\geq 2-8$  mmhg

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima Kasih kepada Ketua dan Tim UPPM Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela, yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Hayat, E., & Ariyanti, M. (n.d.). *Pengaruh Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Appendectomy di Ruang Irna Iii Rsud P3 Gerung Lombok Barat.*
- Ardiana, M. (2022). *Buku ajar menangani hipertensi.* Airlangga University Press.
- Desta, F., Mengesha, S., Belayneh, F., Woldeyohannes, D., Tekalegn, Y., Zenbaba, D., Sahiledengle, B., & Hailu, D. (2024). Blood Pressure Control and Associated Factors among Hypertension Comorbid Type 2 Diabetic Patients in Southeast Ethiopia. *International Journal of Hypertension*, 2024(1), 6668436.
- Dokter, P. (2015). Pedoman tatalaksana hipertensi pada penyakit kardiovaskular. *Published Online.*
- Fitria, S. N., & Prameswari, G. N. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 472–478. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Gilang Nur Fadhila, Maryatun. 2022. "Penerepan Terapi Genggam Jari dan Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi." *Asiyah Surakarta Journal Of Nursing.*
- Handoyo, Hartati, Rafifah. (2022). "Pemberdayaan kelompok peduli hipertensi melalui pelatihan kesehatan tentang teknik relaksasi genggam jari." *Jurnal Empati.*
- Herien, Y. (2024). *Terapi Relaksasi untuk Mengatasi Berbagai Masalah Keperawatan.*
- Indonesia, P. D. H. (2019). Konsensus penatalaksanaan hipertensi 2019. *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*, 1–90.
- Karunia Rosa, Erika Dewi Noorratri, Panggah Widodo. 2023. "penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi."
- La Ode Alifariki, S.Kep., Ns.M.Kes. dkk. 2019. "Epidemiologi Hipertensi." In *Epidemiologi Hipertensi*, by S.Kep.,Ns.M.Kes. dkk La Ode Alifariki. Yogyakarta: PT Leutika Nouvalitera.
- Larasati, I., & Hidayati, E. (2022). Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi. *Ners Muda*, 3(1), 60–65.
- Li'wuliyya, S. (2024). Alternatif Pilihan Intervensi Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Systematic Review. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 18(1), 27–38. <https://doi.org/10.36082/qjk.v18i1.1247>
- Maharani, A. O., & Maliya, A. (2024a). *Pengaruh terapi genggam jari dan dzikir dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operatif.* 5(September), 9159–9166.
- Maharani, A. O., & Maliya, A. (2024b). PENGARUH TERAPI GENGAM JARI DAN DZIKIR DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERATIF. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 9159–9166.
- Mahmood, S., Shah, K. U., Khan, T. M., Nawaz, S., Rashid, H., Baqar, S. W. A., & Kamran, S. (2019). Non-pharmacological management of hypertension: in the light of current research. *Irish Journal of Medical Science (1971-)*, 188, 437–452.
- Mardhiyanto Azhary Putra, KNurhikmawati, Nur Fadhilah Khalid, Edward Pandu Wiriansya, Abdul Mubdi Ardiansar Arifuddin (2024) Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi, Wal'afiat Hospital Jurnal, Makassar.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi: Pembunuh Terselubung di*

Indonesia. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Putra, M. A., Nurhikmawati, N., Khalid, N. F., Wiriansya, E. P., & Arifuddin, A. M. A. (2024). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Wal'afiat Hospital Journal*, 5(1), 16–27.
- Sari, L. D., Elliya, R., & Djamaludin, D. (2023). Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 3(1), 15–22.
- Sari, L. D., Elliya, R., & Djunizar Djamaludin. (2023). Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.56922/quilt.v3i1.341>
- Suling, F. R. W. (2018). *Hipertensi*. Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., & Tomaszewski, M. (2020a). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., & Tomaszewski, M. (2020b). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357.

