



“RENJANA” (RELAKSASI GENGAM JARI DENGAN NAFAS DALAM) MEMENGARUHI TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI

Ni Luh Putu Dian Yunita Sari¹, I Kadek Prastikanala², Ni Kadek Ratih Mentari²

¹Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kuta Utara, Badung, Bali 80361, Indonesia

²RSD Mangusada, Jalan Raya Kapal, Mangupura, Mengwi, Kapal, Mengwi, Badung, Bali 80351, Indonesia
*dian.yunita@binausadabali.ac.id

ABSTRAK

Lansia hipertensi adalah kelompok rentan yang harus mendapatkan penanganan dari tenaga kesehatan. Hal ini dikarenakan banyak komplikasi yang dapat terjadi jika tekanan darah tidak terkontrol. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh “Renjana” terhadap tekanan darah lansia hipertensi. Pre experimental with one group pre-post test design digunakan dalam penelitian ini. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi yang berkunjung ke Poli Geriatri RSD Mangusada tahun 2023. Estimasi jumlah populasi yang didapatkan berdasarkan studi pendahuluan adalah 221 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dan didapatkan besar sampel sejumlah 69 orang. Tekanan darah diukur dengan sfignomanometer yang sudah dikalibrasi. Analisis pada data berpasangan menggunakan Wilcoxon sign rank karena tidak terdistribusi normal. Terdapat perbedaan yang signifikan pada sebelum dan setelah intervensi (p value of 0,001). Hasil ini dapat dijadikan landasan dalam memberikan intervensi keperawatan untuk lansia hipertensi, baik di setting rumah sakit maupun masyarakat.

Kata kunci: hipertensi; genggam jari; nafas dalam

“RENJANA” (*Finger Grip RELAXATION WITH DEEP BREATHING*) INFLUENCES BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSIVE ELDERLY

ABSTRACT

Elderly with hypertension are a vulnerable group who must receive treatment from health workers. This is because there are many complications that can occur if blood pressure is not controlled. The aim of this study was to determine the effect of "Renjana" on the blood pressure of hypertensive elderly. Pre experimental with one group pre-post test design was used in this research. The population in this study were all elderly with hypertension who visited the Geriatric Poly of RSD Mangusada in 2023. The estimated population size obtained based on a preliminary study was 221 people. The sampling technique in this research used purposive sampling and the sample size was 69 people. Blood pressure was measured with a calibrated sphygmomanometer. Analysis of paired data uses Wilcoxon sign rank because it is not normally distributed. There is a significant difference before and after intervention (p value of 0.001). These results can be used as a basis for providing nursing interventions for hypertensive elderly, both in hospital and community settings.

Keywords: deep breathing; finger hold; hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi urutan pertama penyakit tidak menular yang dialami oleh lansia (Sari, Margiyati, & Rahmanti, 2020). Hasil studi pendahuluan dalam bentuk kajian dokumen yang dilakukan tim peneliti tanggal 12 Juni 2023 di Poli Geriatri RSD Mangusada didapatkan bahwa terjadi peningkatan angka kunjungan lansia dengan hipertensi yaitu 212 kunjungan pada Bulan Maret, 223 kunjungan pada Bulan April, dan 230 kunjungan pada bulan Mei. Data ini menunjukkan bahwa tingginya prevalensi lansia hipertensi khususnya di Kabupaten Badung,

Provinsi Bali. Capaian utama yang ditargetkan untuk lansia hipertensi adalah tekanan darah yang terkontrol (Supriyatin & Novitasari, 2022). Apabila terjadi kondisi tidak terkontrolnya tekanan darah secara persisten, maka akan berpotensi menimbulkan komplikasi penyakit katastrofik seperti gagal ginjal, stroke, gagal jantung dan lain sebagainya. Kondisi ini akan menyebabkan angka hospitalisasi meningkat (Anshari, 2020). Hospitalisasi menjadi tantangan tersendiri karena akan berpotensi menimbulkan risiko infeksi nosokomial (Mohamadi, Goodarzi, Aryannejad, Fattahi, & Alizadeh-khoei, 2020). Jadi, tekanan darah lansia hipertensi diharapkan selalu terkontrol.

Salah satu upaya pengontrolan tekanan darah lansia hipertensi adalah dengan pendekatan farmakologis (Zuliatin & Yulianto, 2023). Namun, beberapa lansia mengeluh bahwa tekanan darahnya masih tinggi padahal sudah rutin mengonsumsi obat antihipertensi yang diresepkan. Selain itu, ada beberapa konsekuensi negatif yang dirasakan lansia hipertensi saat mengonsumsi obat antihipertensi seperti mual, kelemahan, perasaan ketergantungan, nyeri di perut dan kesulitan tidur (Shamsi, Nayeri, & Esmaeili, 2017). Beberapa kesenjangan tersebut membutuhkan pendekatan lainnya dalam upaya pengontrolan tekanan darah lansia hipertensi. Pendekatan lain yang bisa dilakukan adalah intervensi komplementer (Pradana, 2021). Intervensi komplementer adalah sebuah perlakuan yang bersifat melengkapi obat konvensional. Intervensi ini bisa bersinergi dalam mengurangi gejala suatu penyakit (Santoso et al., 2022). Intervensi independen keperawatan yang bisa dilakukan untuk melengkapi obat antihipertensi yang mudah dan memungkinkan untuk dilakukan adalah relaksasi genggam jari dan nafas dalam.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa relaksasi genggam jari dengan relaksasi nafas dalam mampu secara signifikan memengaruhi tekanan darah (Depitasari, Elliya, & Djamaludin, 2023; Rosa, Noorratri, & Widodo, 2023). Salah satu penelitian membahas bahwa menggenggam jari diiringi dengan relaksasi nafas dalam mampu mereduksi ketegangan fisik dan psikologis. Hal ini disebabkan karena kegiatan menggenggam jari akan memengaruhi titik energi pada meridian jari tangan. Rangsangan ini memberikan gelombang yang langsung menuju ke otak, sehingga akan diproses ke menuju organ yang memiliki masalah (Agustin, Rosalina, Ardiani, & Safitri, 2019). Penelitian serupa juga mengungkapkan bahwa tindakan ini mampu berpengaruh pada tekanan darah lansia hipertensi secara signifikan. Intervensi ini mampu menghasilkan implus yang dikirim melalui saraf-saraf aferen non nosiseptor yang mengakibatkan pintu gerbang di talamus tertutup sehingga terjadi keterlambatan stimulus yang menuju korteks serebri. Kondisi ini akan menimbulkan efek relaksasi (Surahmawati & Novitayanti, 2021). Jadi, dapat disimpulkan kedua intervensi ini relevan sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk mengontrol tekanan darah lansia hipertensi. Berdasarkan beberapa fenomena di atas, tim peneliti tertarik untuk menganalisis “adakah pengaruh “Renjana” (Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam) terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Poli Geriatri RSD Mangusada?”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh “Renjana” (Relaksasi Genggam Jari dengan Nafas Dalam) terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Poli Geriatri RSD Mangusada.

METODE

Pendekatan kuantitatif dengan desain pre experimental with one group pre-post test design digunakan dalam penelitian ini. Pengambilan data dilakukan di Poli Geriatri RSD Mangusada selama satu bulan. Populasi terjangkau penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi yang berkunjung ke Poli Geriatri RSD Mangusada tahun 2023. Estimasi jumlah populasi yang didapatkan berdasarkan studi pendahuluan adalah 221 orang. Purposive sampling dipilih sebagai teknik sampling dengan kriteria inklusi adalah lansia yang mendapatkan dan

mengonsumsi obat antihipertensi serta lansia yang mampu berkomunikasi dengan Bahasa Bali dan/atau Bahasa Indonesia. Sedangkan, kriteria eksklusi yang ditetapkan adalah lansia dengan fraktur di area ekstremitas atas dan mengalami gangguan mental. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan perhitungan Slovin dengan hasil akhir yang didapatkan sebanyak 69 orang. Prosedur penelitian diawali dengan tahapan administrasi yaitu melakukan uji etik penelitian, mengurus surat rekomendasi penelitian, hingga mendapatkan izin penelitian. Selanjutnya, prosedur teknis dilakukan dengan pengumpulan data awal (pre-test) pada variabel tekanan darah. Intervensi “Renjana” diberikan satu sesi dengan durasi 3-5 menit yang diadaptasi dari metode penelitian sebelumnya (Agustin et al., 2019). Intervensi dilakukan di ruang tunggu Poli Geriatri RSD Mangusada dengan tetap menjaga kenyamanan responden. Pengambilan data akhir (post-test) dilakukan langsung setelah sesi intervensi berakhir.

Uji univariat menggali data distribusi frekwensi, rata-rata, maupun persentase variabel yaitu jenis kelamin, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi alkohol, usia, dan tekanan darah. Selain itu, uji bivariat yang dipilih adalah Wilcoxon sign rank test karena merupakan data berpasangan yang tidak berdistribusi normal setelah semua variabel diuji dengan Uji Kolmogorov-Smirnov (p value < 0,05). Adapun derajat kesalahan (α) yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah 0,05. Penelitian ini sudah dinyatakan laik etik dengan bukti keterangan lolos kaji etik dari Komite Etik Penelitian kesehatan Rumah Sakit Daerah Mangusada Kabupaten Badung Nomor 070/7882/RSDM/2023 tanggal 24 Agustus 2023.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 menjelaskan data univariat karakteristik responden penelitian dengan jenis data kategorik. Sebagian besar berjenis kelamin perempuan, ada riwayat keluarga, bukan perokok aktif, dan tidak pernah sama sekali mengonsumsi minuman beralkohol. Selain itu, rerata usia adalah 67,25.

Tabel 1
Gambaran Karakteristik Responden (n=69)

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	42,0
Perempuan	40	58,0
Riwayat Keluarga		
Tidak ada	18	73,9
Ada	51	26,1
Riwayat Merokok		
Bukan perokok aktif	52	75,4
Pernah sebagai perokok aktif	16	23,2
Sampai saat ini sebagai perokok aktif	1	1,4
Kebiasaan Konsumsi Alkohol		
Tidak pernah sama sekali	68	98,6
Mengonsumsi minuman beralkohol kurang dari satu gelas (perempuan) atau kurang dari dua gelas (laki-laki) per hari	1	1,4

Tabel 2 mendeskripsikan nilai tengah, nilai minimal, dan nilai maksimal dari variabel tekanan darah. Ketiga jenis data ini mengalami penurunan antara sebelum maupun setelah intervensi, baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik.

Tabel 2
Gambaran Tekanan Darah Responden (n=69)

Variabel	Median	Min	Max
<i>Pre-Test</i>			
Sistolik	150,00	120	175
Diastolik	90,00	75	100
<i>Post-Test</i>			
Sistolik	140,00	110	170
Diastolik	85,00	70	100

Pengaruh “Renjana” terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi

Tabel 3 menggambarkan hasil uji bivariat pada variabel tekanan darah responden. Nilai signifikansi dapat dilihat dari kedua variabel tekanan darah. Hasil ini menganalisis variabel tekanan darah antara sebelum maupun setelah intervensi. Ada perbedaan pada tekanan darah sistolik antara sebelum dan setelah diberikan intervensi secara signifikan (p value of 0,001). Selain itu, terdapat perbedaan pada tekanan darah diastolik antara sebelum maupun setelah diberikan intervensi secara signifikan (p value of 0,001).

Tabel 3.
Hasil Uji Bivariat (n=69)

Variabel Tekanan Darah	Z	p value
Sistolik	-6,761 ^b	0,0001*
Diastolik	-6,694 ^b	0,0001*

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia menjadi faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi. Perubahan fungsi kardiovaskuler bertambah seiring dengan bertambahnya usia (Miller, 2012). Selain itu, jenis kelamin dapat memengaruhi tekanan darah. Kecenderungan tingginya prevalensi hipertensi pada lansia perempuan dipengaruhi oleh faktor fluktuasi hormonal terutama pada kondisi menopause (Nurhayati, Ariyanto, & Syafriakhwan, 2023; Wenger et al., 2018). Jadi, seseorang dengan usia yang lebih tua dan berjenis kelamin perempuan. Hasil lain yang dikaji adalah mayoritas responden mempunyai riwayat keluarga. Riwayat keluarga dengan penyakit yang sama menjadi faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi (Purnama et al., 2023). Matthews, Sebzda, dan Wenner (2019) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki orang tua hipertensi mengalami sensitifitas barorefleks kardiovagal yang rendah. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Kebiasaan merokok dan konsumsi minuman beralkohol juga dikaji dalam penelitian ini. Hampir semua responden dalam penelitian ini tidak memiliki kebiasaan merokok dan meminum minuman beralkohol. Penduduk perempuan khususnya lansia menganggap mengonsumsi minuman beralkohol adalah sesuatu yang tabu dan adanya larangan agama. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 yang menyebutkan bahwa penduduk perempuan yang merokok di dalam gedung hanya 6.966 orang namun penduduk laki-laki sebanyak 210.762 orang di seluruh Indonesia. Selain itu, persentase penduduk perempuan yang tidak mengonsumsi alkohol adalah sebesar 99,6% (Kemenkes RI, 2018).

Pengaruh “Renjana” terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi

Hasil penelitian ini menggambarkan ada pengaruh “Renjana” terhadap tekanan darah sistolik maupun diastolik lansia hipertensi. Adanya pengaruh intervensi dalam penelitian ini diperkuat oleh beberapa referensi dan hasil penelitian sebelumnya. Penelitian lain dilakukan oleh Ahmed

Thabet et al. (2023) menyebutkan bahwa relaksasi genggam jari berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kelelahan dan stres pada wanita dengan preeklampsia. Selain itu, Rambe et al. (2023) juga menyebutkan bahwa intervensi terapi genggam jari efektif memengaruhi tekanan darah pasien dengan hipertensi. Hasil penelitian sebelumnya terkait kombinasi intervensi relaksasi genggam jari dan nafas dalam didapatkan bahwa ada perbedaan signifikan antara sebelum maupun setelah intervensi. Putri dan Sumarni (2021) menyebutkan bahwa intervensi genggam jari yang dikombinasikan dengan nafas dalam berpengaruh terhadap tekanan darah pasien dengan hipertensi secara signifikan. Selain itu, Nur Fadhilah dan Maryatun (2022) juga menyebutkan bahwa kombinasi kedua intervensi ini efektif secara signifikan dalam menurunkan tekanan darah lansia hipertensi.

Relaksasi genggam jari mampu memodifikasi persepsi kognitif dan memberikan motivasi yang efektif (Jasri, Indrawati, Aprilla, & Harmia, 2023). Teknik ini mampu mengontrol diri pada kondisi ketidaknyamanan. Relaksasi genggam jari sangat sederhana dan mudah dilakukan (Saputri, Nurrohmah, & Sumardi, 2023). Teknik ini berhubungan dengan jari tangan dan aliran energi didalam tubuh. Menggenggam jari mampu menstimulasi titik-titik refleksi pada tangan yang memberikan rangsangan spontan (Muzaki, Widiyanto, & Yulian, 2021; Tarwiyah, Maulani, & Rasyidah, 2022). Intervensi ini mampu menurunkan rerata tekanan darah sekitar 11 mmHg setelah satu kali intervensi (Agustin et al., 2019). Terapi relaksasi nafas secara fisiologis dapat berimplikasi pada peregangan kardiopulmonal yang mampu menstimulasi peningkatan respon baroreseptor sehingga berpengaruh pada peningkatan kinerja saraf parasimpatis dan menghambat kinerja saraf simpatis yang berimplikasi pada vasodilatasi sistemik, denyut jantung yang menurun, dan daya kontraksi jantung (Vebriana & Hermawati, 2023). Sistem saraf parasimpatis berespon dengan menghasilkan *neurotransmitter asetilkolin* yang mengurangi kecepatan depolarisasi *SA node*. Hal ini kemudian mampu menurunkan denyut jantung. Pelepasan asetilkolin mampu menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang dapat mengurangi tekanan darah (Ramadani, Ayubbana, & Pakart, 2023). Terapi napas dalam juga mampu dalam mereduksi hormon kortisol. Hormon ini berperan dalam retensi natrium dan meningkatkan efek katekolamin sehingga tekanan darah meningkat (Hartiningsih, Oktavianto, & Hikmawati, 2021).

Teori keperawatan yang dapat menggambarkan dan merepresentasikan fenomena dalam penelitian ini adalah teori *self-care* dari Orem (Febriyona & Mayulu, 2023). Hal ini dikarenakan lansia hipertensi harus mampu manajemen diri terutama pada perilaku hidup sehat sehari-hari yang akan berimplikasi pada terkontrolnya tekanan darah (Alligood, 2014). Perawat dalam kondisi ini sebagai sistem suportif edukatif dengan mengajarkan relaksasi genggam jari dan nafas dalam sebagai upaya nonfarmakologis dalam pengontrolan tekanan darah. Hasil akhir yang diharapkan adalah terkontrolnya tekanan darah lansia hipertensi secara berkelanjutan sehingga risiko komplikasi dapat dicegah,

SIMPULAN

Terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada sebelum serta setelah intervensi. Hasil ini menandakan bahwa ada pengaruh intervensi “Renjana” terhadap tekanan darah lansia hipertensi secara signifikan. Hasil ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam memberikan intervensi keperawatan untuk lansia hipertensi, baik di setting rumah sakit maupun masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, W. R., Rosalina, S., Ardiani, N. D., & Safitri, W. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita

- Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 10(1), 108–114. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.337>
- Ahmed Thabet, H., El Saied Mahmoud Dawoud, S., Gamal Abd Elnaser Ahmed Elnabawey, M., & Rabie kamel Goma, L. (2023). Effect of finger handheld relaxation technique on fatigue and Stress among Women with Preeclampsia. *Egyptian Journal of Health Care*, 14(2), 15–25. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2023.292661>.
- Alligood, M. R. (2014). *Nursing theorist and their work (eight)*. Missouri: Elsevier.
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 44–51.
- Depitasari, L., 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 Study Reports*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.56922/quilt.v3i1.341>.
- Febriyona, R., & Mayulu, J. (2023). Penerapan model kemandirian keluarga dalam merawat lansia dengan hipertensi melalui pendekatan Teori Orem (Self-Care) Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 85–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/termometer.v1i3.1934>.
- Hartiningsih, S. N., Oktavianto, E., & Hikmawati, A. N. (2021). Penaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Jasri, Indrawati, Aprilla, N., & Harmia, E. (2023). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur di rsud bengkalis. *Jurnal Excellent*, 2(1), 36–40. Retrieved from <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/excellent/article/view/13972>.
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan nasional riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Matthews, E. L., Sebzda, K. N., & Wenner, X. M. M. (2019). Altered baroreflex sensitivity in young women with a family history of hypertension. *Nervous System Pathophysiology*, 121, 1011–1017. <https://doi.org/10.1152/jn.00471.2018>
- Miller, C. A. (2012). *Nursing wellness in older adults*. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins.
- Mohamadi, M., Goodarzi, A., Aryannejad, A., Fattahi, N., & Alizadeh-khoei, M. (2020). Geriatric challenges in the new coronavirus disease-19 (COVID-19) pandemic: A systematic review. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran (MJIRI) Med*, 17 Sep(34), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.34171/mjiri.34.123> Geriatric.
- Muzaki, A., Widiyanto, B., & Yulian, W. E. (2021). Literatur Review : Penerapan Tehnik Relaksasi Genggam Jari Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Klien Post Appendiktomy. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 2(1), 6.

- Nur Fadhillah, G., & Maryatun, M. (2022). Penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(2), 89–95. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.1052>
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM*, 1(2018), 363–369.
- Pradana, B. P. (2021). Hubungan pengetahuan dengan kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan berbasis keperawatan komplementer dan alternatif pada penderita hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 6(1), 932–944. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jpi.v6i1.1082>.
- Purnama, E., Sihombing, R., Hidayat, W., Sinag, J., Nababan, D., Sitorus, E. J., ... Sari, U. (2023). Faktor risiko hipertensi. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16089–16105. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.19199>.
- Putri, N. R. I. A. T., & Sumarni, T. (2021). The effect of slow-deep breathing and isometric hand grip exercise on blood pressure of patients with hypertension. *Proceedings of the International Conference on Health and Medical Sciences* (, 34(Ahms 2020), 96–99. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210127.021>
- Ramadani, D., Ayubbana, S., & Pakart, A. T. (2023). Penerapan terapi relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RPD B RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 194–202.
- Rambe, N. L., Fauza, R., Hutabarat, E. N., & Hasibuan, E. (2023). The difference in blood pressure before and after the application of relaxation techniques in hypertensive patients. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (IJNMS)*, 7(1), 45–49.
- Rosa, K., Noorratri, E. D., & Widodo, P. (2023). Penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2358>.
- Santoso, A. P. A., Agustin, C. A., Azzahra, F. B., Efani, H., Correia, T. A., & Safitri, Z. H. (2022). Konsep pelayanan keperawatan komplementer alternatif dengan pendekatan Teori Dorothea Orem. *Journal Complementary of Health (JCoHealth)*, 2(2), 85–87. <https://doi.org/https://doi.org/10.36086/jch.v2i2>.
- Saputri, Y. D., Nurrohmah, A., & Sumardi. (2023). Penerapan relaksasi genggam jari terhadap nyeri luka perineum derajat I pada ibu post partum spontan di RSUD dr. Soedirman Mangun Sumarso Wonogir. *Jurnal Osadhawedyah*, 1(3), 131–140. Retrieved from <https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah%0A>.
- Sari, N. W., Margiyati, & Rahmanti, A. (2020). Efektifitas metode self-help group (SHG) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 03(03), 10–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.46233/jk.v3i03.240>.
- Shamsi, A., Nayeri, N. D., & Esmaeili, M. (2017). Living with hypertension: A qualitative research. *IJCBNM*, 5(3), 219–230.

- Supriyatin, T., & Novitasari, D. (2022). Hubungan perilaku cerdas dengan tekanan darah peserta prolans di Puskesmas Bobotsari Kabupaten Purbalingga. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan, Dan Keperawatan*, 15(2), 31–47. <https://doi.org/10.35960/vm.v15i2.879>
- Surahmawati, Y., & Novitayanti, E. (2021). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia. *Stethoscope*, 2(1), 39–45.
- Tarwiyah, T., Maulani, M., & Rasyidah. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 27–32. <https://doi.org/10.51771/jintan.v2i1.216>
- Vebriana, T. E., & Hermawati. (2023). Penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Jaten. *Jurnal Ilmiah Penelitian*, 1(3), 27–36. Retrieved from <https://journal-mandiracendikia.com/jip-mc>.
- Wenger, N. K., Arnold, A., Merz, C. N. B., Cooper-DeHoff, R. M., Ferdinand, K. C., Fleg, J. L., ... Pepine, C. J. (2018). Hypertension across a woman's life cycle. *Journal of The American College of Cardiology*, 71(16), 1797–1813. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.02.033>.
- Zuliatin, M., & Yulianto. (2023). Pengaruh Senam Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(3), 126–140. Retrieved from <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK%0APENGARUH>.