



## EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

### *EFFECTIVENESS OF FINGER HOLDING AND DEEP BREATHING RELAXATION THERAPY TO LOWER BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY*

**Destamaya Sholina Wibowo<sup>1</sup>, Ema Waliyanti<sup>\*2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
(Email: emawaliyanti@mail.umy.ac.id, Telp. 085729259152)

#### ABSTRAK

Seiring bertambahnya usia pada individu, semakin beragam penyakit yang menyertainya. Salah satunya adalah hipertensi. *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa 1,28 miliar orang dewasa di dunia dengan usia 30 hingga 79 tahun terkena hipertensi. Kejadian ini akan terus meningkat setiap tahunnya jika tidak dikendalikan. Pada penderita hipertensi terdapat 2 pengobatan yaitu farmakologi dan non farmakologi. Salah satu penanganan non farmakologi dalam penurunan tekanan darah yaitu terapi relaksasi genggam jari yang dikombinasikan dengan napas dalam. Penelitian ini menggunakan analisis kasus. Sebanyak 2 lansia penderita hipertensi menjadi responden dalam penelitian ini. Instrument yang digunakan dalam penelitian yaitu *Sphygmomanometer* digital dan lembar dokumentasi. Pengambilan data dilakukan sebelum dan setelah pemberian terapi yang diberikan selama 30 menit dalam 6 hari. Penelitian ini membuktikan jika terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam efektif menurunkan tekanan darah pada lansia.

**Kata kunci:** Genggam jari; napas dalam; hipertensi; lansia

#### ABSTRACT

*As individuals get older, the more various diseases that accompany them. One of them is hypertension. The World Health Organization (WHO) revealed that 1.28 billion adults in the world aged 30 to 79 years are affected by hypertension. This incident will continue to increase every year if it is not controlled. For hypertension sufferers, there are 2 treatments, namely pharmacological and non-pharmacological. One non-pharmacological treatment for lowering blood pressure is finger-hold relaxation therapy combined with deep breathing. This research uses case analysis. A total of 2 elderly people with hypertension were respondents in this study. The instruments used in the research were a digital sphygmomanometer and documentation sheet. Data collection was carried out before and after therapy was given for 30 minutes over 6 days. This research proves that finger-holding and deep breathing relaxation therapy is effective in lowering blood pressure in the elderly.*

**Key words:** Hold your fingers; deep breath; hypertension; elderly

#### PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia pada individu, semakin beragam penyakit yang

menyertainya. Salah satunya adalah hipertensi. Lansia mengalami penurunan berbagai fungsi organ tubuh, sehingga lebih rentan terhadap



penyakit seperti hipertensi. Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah seseorang meningkat secara tidak normal, yang dapat mempengaruhi kesehatan jantung dan pembuluh darah. Seseorang dinyatakan hipertensi apabila tekanan darah pada sistolik  $\geq 130$  mmHg atau tekanan darah pada diastolik  $\geq 80$  mmHg (Unger *et al.*, 2020). Tekanan darah tinggi yang bertahan lama dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal, yang menyebabkan gagal ginjal, terjadi gagal jantung, yang dapat menyebabkan penyakit jantung iskemik, dan penyakit otak, yang dapat menyebabkan stroke hingga kematian (Rahmayanti, 2018).

World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa 1,28 miliar orang dewasa di dunia dengan usia 30 hingga 79 tahun terkena hipertensi (WHO, 2023). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, Prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia pada tahun 2023 berdasarkan kelompok usia lansia 55-64 tahun sebanyak 18,7%, 65-74 tahun sebanyak 23,8%, dan lansia >75 tahun sebanyak 26,1% (Kemenkes, 2023). Persentase data laporan surveilans terpadu penyakit berbasis Puskesmas tahun 2023, hipertensi menyumbang 57,3 % dari 10 besar penyakit di DIY pada 2022 (Dinkes DIY, 2022). Prevelensi hipertensi di Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul berdasarkan surveilans tingkat kejadian hipertensi kelompok lansia pada tahun 2020 mencapai 87.422 kasus

(Sulkarnaen *et al.*, 2022). Angka kejadian ini akan terus meningkat setiap tahunnya jika tidak dikendalikan. Salah satu upaya penurunan angka kejadian hipertensi yaitu dengan mengontrol tekanan darah (Lukitaningtyas, D., & Cahyono, 2023).

Pada penderita hipertensi dapat dikendalikan dengan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengendalikan hipertensi yaitu teknik relaksasi genggam jari dengan kombinasi napas dalam. Menurut (Sari *et al.*, 2024) relaksasi dengan genggam jari disertai napas dalam mampu mengurangi emosional dan ketegangan otot menjadi lebih rileks. Genggam jari dapat menghangatkan titik refleksi pada tangan, yang berfungsi sebagai jalur keluar masuk energi. Titik pada tangan merupakan meridian akan memberikan implus listrik otomatis diproses oleh otak. Gelombang listrik tersebut diproses dengan cepat dan diteruskan ke saraf pada organ yang terganggu, sehingga menurunkan detak jantung serta tekanan darah secara keseluruhan (Handoyo *et al.*, 2022).

Hasil wawancara sebanyak 2 lansia mengatakan dalam mengatasi tekanan darah tinggi belum pernah menerapkan terapi relaksasi genggam jari yang dikombinasikan dengan napas dalam. Berdasarkan paparan sebelumnya peneliti berminat melakukan penelitian dengan pokok bahasan “Efektifitas Terapi Relaksasi



Genggam Jari dan Napas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia”.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan analisis kasus. Responden pada studi kasus ini berjumlah 2 lansia yaitu Ny. M berusia 79 tahun dan Ny. Y berusia 80 tahun yang memiliki hipertensi. Instrument yang digunakan dalam penelitian yaitu *Sphygmomanometer* digital dan lembar dokumentasi. Sebelum melakukan intervensi peneliti memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) terlebih dahulu, setelah disetujui responden kemudian peneliti menerangkan dan memperagakan metode relaksasi genggam jari terlebih dahulu selama 10 menit. Prosedur diawali dengan cuci tangan, memberikan privasi responden, membantu responden keposisi bersandar dengan nyaman dan minta responden untuk rileks dan tenang, setelah itu melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan intervensi, responden disarankan untuk memulai relaksasi genggam jari selama 2-3 menit, dimulai dengan ibu jari dan berakhir pada jari ke lingking. Meminta responden menarik napas dalam secara perlahan untuk merilekskan semua otot, dan memejamkan

mata, menganjurkan responden untuk menarik napas dengan lembut selama 2-3 detik kemudian di tahan 2 detik dan hembuskan napas melalui mulut secara perlahan dan teratur, menganjurkan responden mengulang menarik napas, menghirup dengan menciptakan rasa tenang dan berfokus pada kesembuhan, meminta responden untuk mengeluarkan napas secara perlahan dengan melepaskan perasaan yang masalah membebani pikiran. Setelah itu berikan *reinforcement* positif atas keberhasilan responden telah melakukan teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam, kemudian mengevaluasi responden dengan *Sphygmomanometer* digital untuk mengukur perubahan tekanan darah sesudah intervensi, melakukan evaluasi tindakan lalu mencatat dan mendokumentasikan hasil dari intervensi yang telah dilakukan, membuat kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya, mengakhiri pertemuan dengan memotivasi responden untuk mempraktikkan kembali teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam dengan teratur. Peneliti mendampingi responden saat intervensi dilakukan untuk memastikan bahwa tindakan yang dilakukan sudah tepat. Meminta responden mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari selama 30 menit dalam 6 hari.



## HASIL

### Responden 1

Responden pertama Ny. M berusia 79 tahun, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, pendidikan terakhir tidak sekolah, tidak bekerja, sudah terdiagnosa hipertensi sejak 2 tahun lalu, memiliki riwayat hipertensi dari ibunya, dan tidak rutin pengobatan. Ny. M mengatakan masih mengonsumsi makanan yang asin dan gorengan, aktivitas sehari hari hanya di

rumah. Tekanan darah Ny. M 170/90 mmHg, mengeluh pusing sudah beberapa hari, terkadang terasa berat pada tengkuk, responden juga mengatakan sulit untuk tertidur kembali jika sudah terbangun di malam hari, apabila kepalanya terasa pusing responden gunakan untuk beristirahat. Hasil penelitian ini dapat dilihat dan dianalisis pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah pada Ny. M Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Tarik Nafas Dalam

Hari Ke-	Tanggal	TD Sebelum	TD Sesudah	Keluhan
1.	Kamis, 9 Januari 2025	170/90	150/88	Sebelum dilakukan intervensi Merasakan pusing, sulit tidur disiang dan malam hari, jari tangan sering merasakan kaku setelah dilakukan intervensi merasakan sedikit rileks dan nyaman
2.	Jum'at, 10 Januari 2025	155/88	150/85	Sebelum dilakukan intervensi Merasakan pusing, jari tangan masih sering merasakan kaku, setelah dilakukan intervensi merasakan rileks dan nyaman
3.	Sabtu, 11 Januari 2025	151/88	145/87	Sebelum dilakukan intervensi Ny. M merasakan sedikit pusing setelah intervensi merasa nyaman dan rileks, Ny. M mengatakan sering menerapkan intervensi setiap saat merasakan kaku dan pusing di pagi, siang atau pun malam hari.
4.	Minggu, 12 Januari 2025	144/87	142/87	Tidak ada keluhan, setelah intervensi merasa rileks. Ny. M mengatakan masih rutin menerapkan intervensi setiap saat merasakan kaku di tangan



				di pagi, siang atau pun malam hari.
5.	Senin, 13 Januari 2025	140/91	137/87	Sebelum dilakukan intervensi merasa sedikit pusing, Setelah intervensi Ny. M mengatakan rileks dan nyaman. Ny. M rutin melakukan intervensi di pagi, siang dan malam hari
6.	Selasa, 14 Januari 2025	140/87	137/85	Keluhan sedikit pusing dan pegal, setelah intervensi merasa pusing dan pegal berkurang. Ny. M mengatakan masih rutin menerapkan intervensi setiap saat merasakan keram di pagi, siang atau pun malam hari namun tidak konsumsi obat.

Sumber: Data primer diolah tahun 2025

Berdasarkan data yang ditunjukkan dalam tabel 1, hasil tekanan darah sebelum dilakukan intervensi pada Ny. M yaitu 170/90 mmHg, hasil tersebut masuk dalam kategori hipertensi stadium 2 dengan keluhan merasakan pusing, sulit tidur disiang dan malam hari, jari

## Responden 2

Responden kedua adalah Ny. Y berusia 80 tahun, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, pendidikan terakhir sekolah dasar (SD), tidak bekerja, sudah terdiagnosa hipertensi sejak 2 tahun lalu, memiliki riwayat Hipertensi dari kedua orangtuanya, dan rutin mengonsumsi obat amlodipine 5 mg 1x sehari. Ny. Y mengatakan sudah mengurangi makanan yang asin, aktivitas

tangan sering merasakan kaku. Setelah dilakukan intervensi tekanan darah menurun menjadi 137/85mmHg, hasil tersebut termasuk dalam kategori pra hipertensi. Namun masih muncul keluhan pusing dan terkadang masih merasakan keram.

fisik yang sering dilakukan yaitu jalan santai dipagi. Tekanan darah Ny. Y yaitu 140/85 mmHg, mengeluh keram pada tangan dan kaki, responden tampak memegang tangan dan kaki, responden mengatakan biasanya pijat sendiri atau meminta anaknya untuk memijatkan. Hasil penelitian ini dapat dilihat dan dianalisis pada tabel berikut.



Tabel 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah pada Ny. M Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Tarik Nafas Dalam

Hari Ke-	Tanggal	TD Sebelum	TD Sesudah	Keluhan
1.	Kamis, 9 Januari 2025	140/85	135/80	Mengeluh pusing dan kaku di bagian jari-jari tangan, setelah intervensi merasa nyaman, rileks dan kaku-kaku di jari berkurang sedikit.
2.	Jum'at, 10 Januari 2025	140/86	130/82	Mengeluh kurang rileks dan merasa kurang nyaman di pergelangan tangan setelah intervensi Ny.Y merasa nyaman dan rileks.
3.	Sabtu, 11 Januari 2025	135/82	132/81	Keluhan merasa pusing sedikit setelah intervensi Ny.Y merasa pusingnya sedikit berkurang.
4.	Minggu, 12 Januari 2025	137/85	129/80	Tidak ada keluhan, setelah intervensi merasa rileks
5.	Senin, 13 Januari 2025	138/83	129/87	Tidak ada keluhan, merasa nyaman dan rileks setelah intervensi, Ny.Y melakukan intervensi jika teringat di pagi hari sembari olahraga berjalan santai setiap pagi.
6.	Selasa, 14 Januari 2025	137/82	127/78	Tidak ada keluhan sebelum dilakukan intervensi, setelah dilakukan intervensi Ny. Y merasa nyaman dan rileks. Ny. Y mengatakan melakukan intervensi rutin setiap pagi hari sembari berjalan santai di pagi hari.

Sumber: Data primer diolah tahun 2025

Berdasarkan data yang ditunjukkan dalam tabel 2, tekanan darah sebelum dilakukan intervensi pada Ny. Y yaitu 140/85 mmHg, hasil tersebut masuk dalam kategori hipertensi stadium 1 dengan keluhan merasa pusing dan kaku di bagian jari-jari tangan, setelah intervensi

merasa nyaman, rileks dan kaku-kaku di jari berkurang. Setelah dilakukan intervensi tekanan darah menurun menjadi 127/78 mmHg, Tekanan darah tersebut masuk dalam kategori normal. Ny. Y mengatakan tidak ada keluhan, merasakan rileks dan nyaman.



Berdasarkan pengaplikasian terapi relaksasi genggam jari dikombinasikan napas dalam pada 2 responden selama 30 menit dalam 6 hari. Peneliti menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah dengan hasil tekanan

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pengaplikasian relaksasi genggam jari dan napas dalam pada 2 responden. Terdapat perbedaan pada responden yang rutin mengonsumsi obat dengan responden yang tidak teratur mengonsumsi obat. Pada responden pertama Ny. M tanpa konsumsi obat rutin mengatakan telah menerapkan relaksasi genggam jari dan napas dalam secara rutin setiap pagi, siang maupun malam sebelum tidur. Setelah dilakukan intervensi selama 30 menit dalam 6 hari tekanan darah menurun. Namun, keluhan pusing dan keram masih sering muncul. Sedangkan pada responden kedua Ny. Y dengan konsumsi obat rutin setelah dilakukan intervensi selama 30 menit dalam 6 hari, tekanan darah menurun stabil dan keluhan yang dirasakan Ny. Y sudah tidak muncul karena pasien menerapkan teknik relaksasi genggam jari dan rutin mengonsumsi obat amlodipine 5 mg 1x sehari. Sejalan dengan peneliti terdahulu Rosa *et al.*, tahun 2023 mengatakan terapi genggam jari dan napas dalam dapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi genggam jari dan napas dalam selama 3 hari

sistolik 33 mmHg pada responden 1 dan 13 mmHg pada responden 2, dan diastolik 5 mmHg pada responden 1 dan 7 mmHg pada responden 2.

secara teratur dengan waktu 30 menit (Rosa *et al.*, 2023).

Perbedaan didapatkan dari setiap responden bahwa tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berdasarkan faktor risiko yang menimbulkan tingginya tekanan darah pada individu terdiri dari faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan seperti usia, jenis kelamin, dan genetik sedangkan faktor yang dapat dikendalikan seperti obesitas, pikiran, kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, mengonsumsi kopi, mengonsumsi makanan asin, dan pola makan (Musfirah & Masriadi, 2019).

*Lifestyle modifications* yaitu aktivitas memodifikasi pola hidup untuk mencegah hipertensi dan menurunkan risiko komplikasi yang timbul (Unger *et al.*, 2020). Kepatuhan dalam pengobatan merupakan tingkat perilaku individu dalam melaksanakan tindakan sesuai dengan terapi yang di anjurkan oleh tenaga kesehatan profesional seperti minum obat, program diet dan perubahan gaya hidup (Fauziah & Mulyani, 2022).

Pada penelitian ini menjelaskan bahwa pengendalian hipertensi dilakukan secara



farmakologi dan non farmakologi (Iqbal & Handayani, 2022). Terapi farmakologi berupa obat antihipertensi seperti diuretik, penyekat betaadrogenik, vasodilator, penghambat enzim pengubah angiotensin, dan saluran kalsium (Ainurrafiq *et al.*, 2019). Obat anti-hipertensi merupakan pengobatan jangka lama yang berfungsi menstabilkan tekanan darah (Pratama *et al.*, 2023). Responden yang tidak teratur pengobatan mengakibatkan tekanan darah secara spontan meningkat. Lonjakan yang terjadi melebihi tekanan darah sebelumnya akan membahayakan tubuh (Ayu, 2021). Kepatuhan mengkonsumsi obat anti- hipertensi dengan rutin diperlukan sehingga tekanan darah terkontrol dan rutinnnya melakukan perawatan hipertensi seperti pengecekan kesehatan untuk menjaga tekanan darah berada pada tingkat normal.

Teknik relaksasi genggam jari (*fingerhold*) dan napas dalam yaitu salah satu terapi non farmakologi yang memunculkan rasa rileks serta nyaman. Selain itu, menurunkan denyut jantung, frekuensi pernapasan, dan tekanan darah dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis (Handoyo *et al.*, 2022). Terapi genggam jari dan napas dalam dapat membantu lansia menderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darahnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Agustin *et al.*, 2019 dan Kardiatur *et al.*, 2020 menyampaikan bahwa teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam dengan metode

relaksasi berfokus pada relaksasi yang dikombinasikan dengan menarik nafas perlahan-lahan. Hal ini menyebabkan keluarnya hormon endorfin, yang membuat tubuh rileks, meredakan nyeri, dan melepaskan ketegangan otot. Pada saat seluruh jari tangan menggenggam titik titik refleksi, tangan akan merangsang secara refleksi. Kemudian otak akan menerima gelombang atau listrik dari rangsangan tersebut. Gelombang ini dengan cepat dikirim ke saraf serta organ lainnya, dan membuat jalur energi menjadi lebih lancar. Hasil dari jalur energi tersebut dapat menenangkan dan melemaskan otot tubuh. Dalam kondisi ini terjadi pengurangan produksi norepinefrin dan epinefrin yang mengakibatkan penurunan tekanan darah (Agustin *et al.*, 2019); (Kardiatur *et al.*, 2020).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan studi kasus ini dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam efektif menurunkan tekanan darah pada lansia. Terapi tersebut dapat diterapkan sebagai langkah penanganan untuk mengontrol tekanan darah, terutama saat muncul gejala seperti pusing, kekakuan otot, pegal, dan peningkatan tekanan darah. Selain itu, konsumsi obat secara teratur sangat penting untuk menjaga tekanan darah tetap stabil serta mencegah komplikasi yang lebih serius.



## 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*, 108–114. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.337>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019). Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: Systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199.
- Ayu, M. S. (2021). Analisis klasifikasi hipertensi dan gangguan fungsi kognitif pada lanjut usia. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(2), 131–136.
- Dinkes DIY, Y. (2022). Buku Data Kesehatan. *Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta*.
- Fauziah, D. W., & Mulyani, E. (2022). Hubungan Pengetahuan Terhadap Tingkat Kepatuhan Minum Obat Anti Hipertensi. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education*, 2(2), 94–100. <https://doi.org/10.37311/ijpe.v2i2.15484>
- Handoyo, H., Hartati, H., & Ratifah, R. (2022). Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Melalui Pelatihan Kesehatan Tentang Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) Di Desa Mersi Purwokerto Timur. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 3(1), 1–8.
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi non farmakologi pada hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51.
- Kardiatun, T., Pratama, K., Khair, F., Hartono, H., & Astuti, D. (2020). Uji Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Derajat Disminore pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Pontianak. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(2), 33–42.
- Kemenkes, R. I. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia. In Survei Kesehatan Indonesia*.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan. Nucl. Phys.*, 2(2), 100–117.
- Musfirah, M., & Masriadi, M. (2019). Analisis faktor risiko dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Takalala Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng. *Jurnal Kesehatan Global*, 2(2), 93–102.
- Pratama, F., Feladita, N., & Primadhamanti, A. (2023). Evaluasi Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di Puskesmas Rawajitu. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 6(1), 76–89.
- Rahmayanti, Y. (2018). Hubungan lama menderita hipertensi dengan penurunan fungsi kognitif pada lansia. *Jurnal Aceh Medika*, 2(2), 241–246.
- 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), 48–57.
- Sari, N. L. P. D. Y., Prastikanala, I. K., & Mentari, N. K. R. (2024). “Renjana” (Relaksasi Genggam Jari Dengan Nafas Dalam) Memengaruhi Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 563–570.
- Sulkarnaen, S., Sampurno, E., & Rofiyati, W. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan Ii Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(3), 317–324.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., & Tomaszewski, M. (2020). 2020



International Society of Hypertension  
global hypertension practice guidelines.  
*Hypertension*, 75(6), 1334–1357.

WHO. (2023). Hypertension. *World Health  
Organization*. [https://www.who.int/news-  
room/fact-sheets/detail/hypertension](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension)