

EFEKTIFITAS TERAPI GENGAM JARI DAN AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA

EFFECTIVENESS OF FINGER GRAPHIC THERAPY AND ACUPRESSURE ON REDUCING ELDERLY'S BLOOD PRESSURE

Ratna Nurhayati¹, Kresna Bagus Sugiarto², Zainudin Effendi³, H. Imam Fatoni⁴,

¹STIKes Bahrul Ulum Jombang

^{2,3}AKPER Bahrul Ulum Jombang

⁴ITSkes ICME Jombang

Email: ratnanurhayati1@gmail.com

ABSTRAK

Lansia seseorang yang memasuki tahap akhir kehidupan di tandai dengan adanya kemunduran fungsi organ tubuh, sehingga mudah terkena berbagai macam penyakit, berisiko mengalami perubahan tekanan darah menjadi meningkat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektifitas Terapi Genggam Jari Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah lansia di Posyandu Desa Mangunan Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang. Desain pada penelitian ini menggunakan metode desain komperatif pendekatan pra- ekperimental dua kelompok (two-group pre-post test design). Terdiri dari 35 populasi, sampel 20 orang, menggunakan teknik quota simple random sampling, variabel independen adalah terapi genggam jari dan akupresur, dan variabel dependen adalah tekanan darah, dan menggunakan analisa uji Wilcoxon Signe Ranks Test. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok 1 tekanan darah sebelum dilakukan terapi genggam jari sistole rata-rata 140-159 diastole 90-99 mmHg dan setelah rata-rata sistole 120-139 diastole 80-89 mmHg, pada kelompok 2 tekanan darah sebelum dilakukan akupresur sistole rata-rata 140-159 diastole 90-99 mmHg dan setelah rata-rata sistole 120 diastole 80 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan kelompok 1 terapi genggam jari dan kelompok 2 akupresur memiliki hasil yang samap value pada kolom Sig. (2-tailed) adalah 0,005 Maka $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan H_1 di terima, artinya ada efektifitas terapi genggam jari dan akupresur terhadap penurunan tekanan darah, Sehingga Terapi genggam jari dan akupresur efektif menurunkan tekanan darah di Posyandu Lansia Desa Mangunan Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang. Diharapkan bagi tenaga kesehatan dapat melakukan pencegahan terjadinya hipertensi, dengan melakukan eksperimen untuk menurunkan tekanan darah seperti melakukan terapi komplementer genggam jari dan akupresur sehingga masyarakat mengerti dan paham khusus penderita hipertensi bahwa terapi genggam jari dan akupresur memiliki manfaat untuk menurunkan tekanan darah, maka dengan demikian tekanan darah dapat dicegah dan ditangani secara optimal.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, TerapiGenggamjari, Akupresur

ABSTRACT

An elderly person who enters the final stage of life is marked by a decline in the function of the body's organs, making it susceptible to various diseases, at risk of experiencing changes in blood pressure to increase. The purpose of this study was to determine the effectiveness of finger grip therapy and acupressure on reducing blood pressure in the elderly at the Posyandu, Mangunan Village, Kabuh District, Jombang Regency. The design in this study used a two-group pre-experimental comparative design method (two-group pre-post test design). Consisting of 35 populations, a sample of 20 people, using quota simple random sampling technique, the independent variable is finger grip therapy and acupressure, and the dependent variable is blood pressure, and uses the Wilcoxon Signe Ranks Test analysis. The results showed that in group 1 the blood pressure before finger gripping therapy was on average 140-159 diastole 90-99 mmHg and after systolic 120-139 diastole averaged 80-89 mmHg, in group 2 the blood pressure before systolic acupressure was averaged average 140-159 diastole 90-99 mmHg and after systole

120 diastole average 80 mmHg. The results of the statistical test showed that group 1 finger grip therapy and group 2 acupressure had the same p value in the Sig column. (2-tailed) is 0.005 Then $p < 0.05$ so it can be concluded that H1 is accepted, meaning that there is an effectiveness of finger gripping therapy and acupressure on reducing blood pressure, so that finger gripping therapy and acupressure are effective in reducing blood pressure in the Elderly Posyandu, Mangunan Village, Kabuh District Jombang Regency. It is hoped that health workers can prevent hypertension, by conducting experiments to lower blood pressure such as doing complementary finger gripping and acupressure therapies so that people understand and specifically understand hypertension sufferers that finger gripping therapy and acupressure have benefits for lowering blood pressure. can be prevented and treated optimally.

Keywords: Elderly, Hypertension, Finger Grip Therapy, Acupressure

PENDAHULUAN

Kemenkes RI, 2017 Peraturan Pemerintah Republik Indonesia lanjut usia (lansia) adalah suatu individu yang memasuki tahap menua dimana individu tersebut telah memasuki usia 60 tahun ke atas yang di tandai dengan adanya kemunduran fungsi organ dalam tubuh, sehingga mudah terkena berbagai macam penyakit salah satunya adalah hipertensi (Yanuar & Eny, 2021). Hipertensi adalah penyakit yang kebanyakan tidak di rasa gejalanya oleh penderita dalam waktu jangka panjang yang dapat merusak organ dalam tubuh misalnya otak, dan jantung, bahkan kematian (Lidayani, 2018).

World Health Organization (WHO) tahun 2015, diperkirakan penduduk dunia yang akan mengalami riwayat hipertensi sebesar 1,13 miliar, terutama di negara berkembang dengan bertambahnya tahun hipertensi akan mengalami peningkatan, sekitar tahun 2025 penderita hipertensi akan meningkat dengan prediksi 1,5 miliar (Surahmawati & Novitayanti, 2021). Menurut Kementerian Kesehatan RI, 2016 di Indonesia penderita hipertensi memakan korban jiwa pertahunnya sebanyak 8 juta orang, penderita hipertensi usia 35-44 tahun berjumlah 6,3%, usia 45-54 tahun berjumlah 11,9%, usia 55-64 tahun berjumlah 17,2%, selain itu berdasarkan status ekonomi tingkat menengah kebawah

penderita hipertensi berjumlah 27,2%, serta status menengah penderita hipertensi berjumlah 25,9% (Kurniawati & Hariyanto, 2019). Wilayah Provinsi Jawa Timur penderita hipertensi berjumlah 4,89%. wilayah Kabupaten Jombang jumlah hipertensi mencapai 233.477 orang dengan jumlah presentase 25,09%, (Kurniawati & Hariyanto, 2019). Data jumlah lansia di desa mangunan selurunya berjumlah 573 orang, di dusun Jejel desa Mangunan jumlah lansia berjumlah 50 orang, dan di posyandu lansia dusun Jejel desa Mangunan Kecamatan Kabuh jumlah lansia yang aktif mengikuti posyandu sebanyak 35 orang, dan yang menderita hipertensi berjumlah 25 orang.

Penyebab lanjut usia terkena penyakit hipertensi menurut penelitian Padila (2013) adalah adanya pola gaya hidup sehari-hari yang tidak sehat contohnya banyak mengonsumsi natrium berlebihan natrium dalam tubuh menahan air sehingga terjadinya peningkatan volume darah tanpa ada tambahan ruang, kebiasaan merokok dimana mengandung zat berbahaya seperti nikotin dan karbon monoksida masuk dalam tubuh sehingga merusak lapisan endotel pembuluh darah arteri yang menimbulkan penumpukan lemak pada saluran pembuluh darah, minum minuman alkohol, dan terlalu stress (Adam, 2019). Selain itu kebiasaan yang membuat lansia terkena hipertensi menurut (Ainun, 2014)

adalah kurangnya aktifitas fisik, lansia cenderung menghabiskan waktunya untuk duduk, menonton, berbaring tidur, dan mengonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak jahat (Adam, 2019).

Faktor gejala menurut penelitian Wijaya & Putri (2013) penderita hipertensi biasanya mengalami sakit kepala berat, telinga berdenging, penglihatan kabur, detak jantung tidak teratur, merasa bimbang, badan terasalemas, nyeri dada, sesak nafas, mual, muntah (Haryani & Misniarti, 2020). Jika hipertensi tidak ditangani dalam waktu lama maka akan menimbulkan efek aliran darah menjadi tersumbat dipembuluh nadi leher hingga menyebabkan komplikasi stoke, gagal jantung, serangan jantung, gagal ginjal kronik, hingga kematian (Priyanto, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi terdapat 2 macam penatalaksanaan yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis menggunakan berbagai obat-obatan hipertensi yang di konsumsi secara rutin, memiliki efek samping serta berfungsi untuk menyeimbangkan tekanan darah dalam tubuh (Maharani, 2019). Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis menurut Kowalski, 2010 adalah tanpa obat-obatan yang tidak menimbulkan ketergantungan dan efek samping pada tubuh, yang paling efektif dan mudah dilakukan secara tradisional untuk mengendalikan hipertensi adalah dilakukannya terapi genggam jari dan pijat akupresur (Maharani, 2019). Peran tenaga kesehatan sangat diperlukan khususnya perawat untuk penanganan yang tepat terhadap pasien hipertensi. Berdasarkan uraian masalah di atas maka penulis tertarik untuk melakukan

penelitian tentang “Efektifitas Terapi Genggam Jari Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Posyandu Desa Mangunan Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang” dengan tujuan membantu menurunkan hipertensi pada lansia.

METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian ini menggunakan metode desain komperatif dengan pendekatan pra-eksperimental pada dua kelompok (*two-group pra-post test design*) yaitu hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan dua kelompok subjek yang diobservasi sebelum diberikan terapi genggam jari dan akupresur dan diobservasi setelah diberikan terapi genggam jari dan akupresur. Populasi penelitian ini adalah Lansia di Posyandu Desa Mangunan Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang. Pengambilan sampel menggunakan Teknik Quota Simple Random sampling. Sampel terdiri dari 20 orang lansia penderita hipertensi di Posyandu Desa Mangunan Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang. 10 responden diberikan perlakuan Genggam jari dan 10 responden diberikan perlakuan akupresur, Desain penelitian Pra Eksperimental dengan pendekatan *two-group pra-post test design*. Dilakukan Pengumpulan Data, melakukan tindakan Terapi Genggam Jari dan Akupresur, setelah tindakan Terapi Genggam Jari dan Akupresur dilakukan pengukuran tekanan darah, Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 8-10 Juli 2022. Tempat penelitian dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Mangunan Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Hasil Uji Wilcoxon Tekanan Darah Setelah Diberikan Terapi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Posyadu Desa Mangunan Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang Tanggal 8 Juli 2022.

No	Efektifitas Terapi Genggam Jari	Tekanan darah			
		Normal	Ringan	Sedang	Berat
1	Pre (n)	-	1 (10%)	7 (70%)	2 (20%)
2	Post (n)	1 (10%)	5 (50%)	4 (40%)	-
Wilcoxon Sign Rank Test		$p=0,005$			

Tabel 2 Hasil Uji Wilcoxon Tekanan Darah Setelah Diberikan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Posyadu Desa Mangunan Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang Tanggal 8 Juli 2022.

No	Efektifitas Terapi Genggam Jari	Tekanan darah			
		Normal	Ringan	Sedang	Berat
1	Pre (n)	-	-	7 (70%)	3 (30%)
2	Post (n)	6 (60%)	1 (10%)	3 (30%)	-
Wilcoxon Sign Rank Test		$p=0,005$			

Berdasarkan Tabel 1 dan 2 Hasil uji statistik pada 2 kelompok untuk mengetahui perubahan tingkat hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok 1 terapi genggam jari dan kelompok 2 akupresur, didapatkan hasil pada kelompok 1 terapi genggam jari p value pada kolom Sig. (2-tailed) adalah 0,005 dan pada kelompok 2 pijat akupresur p value pada kolom Sig. (2-tailed) adalah 0,005. Maka dari itu $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima, memiliki arti terapi genggam jari dan akupresur memiliki efektifitas terhadap penurunan tekanan darah pada responden hipertensi di Posyandu Lansia Desa Mangunan Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik pada 2 kelompok dengan membedakan tingkat hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok 1 terapi genggam jari dan kelompok 2 pijat akupresur, didapatkan hasil pada kelompok 1 terapi genggam jari p value pada kolom Sig. (2-tailed) adalah 0,005 dan pada kelompok 2 pijat akupresur p value pada kolom Sig. (2-tailed) adalah 0,005. Maka dari itu $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan H1 diterima, memiliki arti terapi genggam jari dan pijat akupresur memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada responden hipertensi di Posyandu

Lansia Desa Mangunan Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang.

Terapi genggam jari memiliki efek bisa mengurangi ketegangan pada tubuh serta dapat meredakan perasaan emosi, dimana ketika kita melakukan genggam jari yang bisa membuat kehangatan pada titik-titik keluar masuknya energi di dalam tubuh melalui saluran energi yang berada pada jari-jari tangan (Mudmainah 2019). Berdasarkan penelitian Cane (2013) terapi genggam jari memiliki banyak manfaat yaitu dapat meredakan perasaan marah seseorang, mengurangi kegelisahan dan kecemasan, seseorang yang sedang menangis sehingga seseorang tersebut akan merasakan perasaan

yang jauh lebih tenang serta fokus, dengan dilakukan terapi genggam jari akan menstabilkan emosional seseorang dan bisa mengendalikan, dimana perasaan emosi adalah sebuah gelombang energi yang berasal dari dalam tubuh, jiwa, dan fikiran seseorang.

Pijat akupresur dilakukan dengan jari-jari tangan yang berada di titik meridian yang berkaitan dengan tekanan darah tinggi, pijat akupresur akan merangsang gelombang syaraf yang dapat melancarkan aliran darah dalam tubuh sehingga dapat merilekskan tubuh, dan menurunkan tekanan darah tinggi (Maharani, 2019). Manfaat pijat akupresur adalah untuk meningkatkan kekebalan daya tahan tubuh sehingga tubuh akan terasa segar walaupun tidak merasakan sakit. Pijat akupresur sangat efektif untuk mengobati sakit kepala, seseorang yang sulit tidur, asma, nyeri leher, depresi, stress, cemas, rehabilitasi stroke, mual muntah pada pasien kemoterapi, mual pada ibu hamil, penyalagunaan obat, nyeri sendi, nyeri siku, tindakan pasca operasi, dan penyakit hipertensi (Qodryah, 2018).

Umumnya tekanan darah meningkat sebelum dilakukan terapi genggam jari dan pijat akupresur dikarenakan faktor usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan terbukti pada Tabel 5.2 pada kelompok 1 terdapat 10 responden di Posyandu Lansia Desa Mangunan Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang tekanan darah sebelum diberi perlakuan terapi genggam jari sebagian besar mengalami hipertensi sedang berjumlah 7 orang dengan presentase 70,0 %. Tabel 5.3 pada kelompok 2 terdapat 10 responden di Posyandu Lansia Desa Mangunan Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang tekanan darah sebelum diberi perlakuan pijat akupresur sebagian besar mengalami hipertensi sedang berjumlah 7 orang

dengan presentase 70,0 %. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah.

Menurut peneliti adanya pengaruh pada kelompok 1 terapi genggam jari terhadap perubahan tekanan darah Berdasarkan penelitian Yuliasuti (2015) terapi genggam jari untuk menstabilkan perasaan emosional seseorang, serta dapat menyeimbangkan energi tubuh sehingga perasaan akan jauh lebih tenang, ketika perasaan tenang akan mempengaruhi otot yang tegang akan berkurang serta akan menstabilkan perasaan gelisah, cemas, dan emosi (Saputra, 2019). Genggaman pada ibu jari bertujuan untuk mengelolah rasa khawatir, menggenggam jari telunjuk bertujuan untuk mengelolah rasa takut, menggenggam jari tengah bertujuan untuk mengelolah rasa marah, menggenggam jari manis bertujuan untuk mengelolah rasa sedih, dan menggenggam jari kelingking adalah bertujuan untuk mengelolah rasa stress (Pebri, 2020). Terapi genggam jari dilakukan dalam waktu 15 menit selama 3 hari (Andriawan, 2021).

Menurut peneliti adanya pengaruh pada kelompok 2 pijat akupresur terhadap perubahan tekanan darah disebabkan karena pijat akupresur dapat mengaktifkan hormone endorfin. Endorfin berperan dalam menyebabkan analgesia atau berkurangnya persepsi nyeri (Sherwood, 2011) Pada sistem sirkulasi, pijat akupresur dapat melancarkan aliran darah sehingga mengakibatkan penurunan frekuensi detak jantung yang dapat menurunkan tekanan darah. Pijat dapat dilakukan dalam waktu 15 menit selama 3 hari (Nur, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Ada Efektifitas Terapi Genggam Jari dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Posyandu Desa Mangunan Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang Tanggal 8-10 Juli 2022 ,diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Tekanan Darah sebelum dilakukan terapi Genggam Jari hampir seluruhnya mengalami hipertensi sedang. Tekanan Darah sesudah dilakukan terapi Genggam Jari setengahnya mengalami perubahan menjadi hipertensi ringan.
2. Tekanan Darah sebelum dilakukan Akupresur hampir seluruhnya mengalami hipertensi sedang. Tekanan Darah sesudah diberi perlakuan akupresur hampir separuhnya terdapat perubahan hipertensi menjadi normal.
3. Hasil uji wilcoxon ada pengaruh terapi genggam jari dan akupresur terhadap penurunan tekanan darah, Sehingga Terapi genggam jari dan akupresur efektif menurunkan tekanan darah di Posyandu Lansia Desa Mangunan Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang.

SARAN

1. Bagi Institusi
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan ajar untuk proses pembelajaran sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bahrul ulum Tambakberas Jombang.
2. Bagi Masyarakat
Hasil penelitian ini dapat digunakan masyarakat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari –hari melakukan Terapi Genggam jari dan Akupresur untuk menurunkan tekanan darah tinggi.
3. Bagi Profesi Keperawatan
Hasil penelitian ini dapat digunakan Profesi Keperawatan lainnya untuk

mendalami tentang Keperawatan Komplementer.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan penelitian selanjutnya tentang Terapi Genggam jari dan Akupresur untuk penyembuhan berbagai macam penyakit seperti meredakan nyeri, diabetes militus, asam urat, kolesterol, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah., Ade, Noveana. (2020). Sudi Literatur Hubungan Kualitas Tidur Dengan Perubahan Tekanan Darah. *Universita Muhammadiyah Malang*.
- Adam, Lusiane. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>.
- Alvita, Labiibah, Machsus. (2020). Pengobatan Hipertensi Dengan Memperbaiki Pola Hidup Dalam Upaya Pencegahan Meningkatnya Tekanan Darah. *Journal of Science, Technology, and Entrepreneurship*, 2(NO.2), 51–56. <https://online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/download/12396/10775/33174>.
- Almina, Rospitaria, Tarigan., Zuhaida, Lubis., Syarifah. (2018). Pengaruh Pengatahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Kesehatan.V11I1.5107*. 11(1), 9–17.
- Andriawan., Fery Agus. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Pada Penderita

- Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Desa Kaliwates RT 07 RW 02 Jember. University Of Nahdlatul Ulama Surabaya.
- Dahlan., Andi, kasrida., Umrah, a. st., & Abeng, T. (2018). *Kajian Teori Gerontologi dan Pendekatan Asuhan* (Issue January 2018).
- Dwi, Lestari. (2021). SOP Terapi Relaksasi Genggam Jari. STIKES Karya Husada Semarang.
- Haryani, Sri., Misniarti. (2020). Efektifitas Akupresur Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Perumnas.Bengkulu; Jurnal Keperawatan Raflesia.
- Hanani, Yanuar., & Rahmawati, Eny. (2021). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Apendik di Rumah Sakit Wawa Husada Kepanjen Malang. *Jurnal Keperawatan Florence*, 1(1), 27–33.
- Imas., Nauri. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ilham, Yossi., & Budiyanto, Putra. (2018). *Pengaruh pemberian terapi genggam jari dan murotal terhadap kejadian insomnia pada lansia dipanti wreda dharma bakti surakarta.*
- Kristiana, Prasetia, Handayani., Raimonda, Amayu, Ida, Vitani., Elsy, Kurnia. 2020. Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Semarang; Stikes RS. Baptis Kediri.
- Kurniawati, K., & Hariyanto, Anthoni. (2019). Pengaruh Pemberian Buah Naga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bedahlawak Tembelang Jombang. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 20–29. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.84>.
- Lindayani, Athi., Urifah, Siti., & Suwandi, Edi. Wibowo. (2018). Gambaran hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas cukir jombang. *Jurnal Edunursing*, 2(2), 6369. <https://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/1424>.
- Maharani, Ayu, Mega., Widodo, Sri, & Hartono. (2019). Pengaruh terapi akupresur totok punggung terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus*, 2(Maret), 1–3.
- Mudmainah, Siti. (2019). *Aromatherapy Lemon Terhadap Kecemasan Pada Pasien Chronic Kidney Disease Yang Menjalani Hemodialisa Oleh : Siti Mudmainah Program Studi Sarjana Keperawatan.*
- Nobian, Andre., Wibawanti, Retno., & SiswantoBudi Bambang. (2019). Mobile Phone-Based Intervention in Hypertension Management. *International Journal of Hypertension*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/9021017>.
- Notoadmojo, S. 2012. Jakarta: EGC *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan.*

- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Nur, Dina, Kamelia., Anita, Dwi, Ariyani., Rudyanto. 2021. Terapi Akupresur Pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literature, Banyuwangi; Ilmu Keperawatan Stikes Banyuwangi, Jl. Letkol Istiqlah No. 109 Banyuwangi.
- Nurul, Hidayah., Vincentius, Dennis, Prabaniarga. (2021). Pijat-Pijat Pancen Oye (PPO): Metode Akupresur Untuk Meringankan Gejala Hipertensi Pada Lansia. *Journal health and Science ; Gorontalo journal health & Science Community 4th ed. Jakarta: Salemba Medika.*
- Nyanyu, Nina, Putri, C., & Meriyani, Intan. (2020). Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kademangan Kabupaten Cianjur. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 6(1), 64–69. <https://doi.org/10.33755/jkk.v6i1.177>.
- Paramita, Diah. Pradnya. (2018). Physiological and psychosocial change and the need of health intervention model for elderly. *International Journal of Health Sciences (IJHS)*, 2(2), 61–67. <https://doi.org/10.29332/ijhs.v2n2.160>.
- Pebri, Syahriani. 2020. Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Penurunan Nyeri Pada *Post Ceasarea* Di Puskesmas Bungo 1. Sumatera; Stikes Perintis Padang.
- Pranata, Lilik., Indaryati, Sri., & Fari, Aniska. Indah. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak. *Jurnal Madaniyah*, 1(4), 172–176.
- Priyatno, Agus., Mayangsari, Mulia., Nurhayati. (2020). Efektifitas Terapi Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat Dan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Keperawatan Medical Bedah, STIKES Ngudia Husana Madura, Bangkalan, Indonesia.*
- Qodriyah, Siti. 2018, *Penerapan terapi akupresur terhadap penderita hipertensi pada lansia*, Purwokerto: fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Roni, Saputra., Budhi, Mulyadi., Mahathir. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), Oktober 2020, 942-945.
- RSUD Dr. Soedarso. 2017. SOP Mengukur Tekanan Darah.
- Saputra, Denny., Asmawati, A., & Septiyanti, S. (2019). Teknik Relaksasi Genggam Jari Oleh Suami Berpengaruh Terhadap Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Media Kesehatan*, 12(1), 11–20. <https://doi.org/10.33088/jmk.v12i1.377>.
- Setiawan, Ari, and Saryono. 2014. *Setiawan, A. & Saryono. 2011. Metodologi Penelitian Kebidanan*

DIII, DIV, S1, Dan S2 Cetakan Ke-
3. Yogyakarta: Nuha Medika.

Setyo, Arif, Upoyo., Taufik, Agis. (2018). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Mean Arterial Pressure Pasien Hipertensi Primer. Purwokerto. Pengembangan Sumber Daya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan VIII” 14-15.

Sukmadi, Arfiyan., Alifariki, La. Ode., Arfini Kasman A, I. M., & Siagian, H. J. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 109–114. <https://doi.org/10.25047/jkes.v9i2.224>.

Surahmawati, Yuyun., & Novitayanti, Eka. (2021). *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia The Effect of Hand-Held Finger Relaxation to Decrease Blood Pressure High of Elderly*. 2(1), 39–45.

Tarjo, (2019). *Metologi Penelitian Sistem 3x baca*. Yogyakarta. CV.Budi Utama.

Wahyu, Rima, Agustin. (2019). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*- Januari 2019.

Yoga, Setya. 2018. *SOP Pelayanan Akupresur*. UPT Puskesmas Situ Gintung.