

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI KOMPLEMENTER PIJAT SWEDIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH IBU HAMIL

*The effect of swedish massage complementary therapy
On lowering blood pressure in pregnant women*

DINA ARIANTY^{1*}, LAURENSIA YUNITA², NUR HIDAYAH³

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia
Jl. Pramuka No.2 Banjarmasin, Kalimantan Selatan
e-mail: nanana.ozzzz22@gmail.com

DOI: 10.35451/jkk.v5i2.1605

Abstrak

Penyakit hipertensi merupakan suatu permasalahan kesehatan yang sangat sering terjadi pada masyarakat, bisa dijumpai pada usia dewasa. Penyakit ini biasanya tidak terdeteksi serta tidak menimbulkan gejala yang khas bagi penderitanya, oleh sebab itu penyakit ini dapat disebut dengan "Silent Killer". Hipertensi pada masa kehamilan termasuk jenis penyakit yang sering ditemukan pada ibu hamil, penyakit ini bisa merupakan penyakit sebelumnya atau sebagai gangguan pada masa kehamilan. Hipertensi pada masa kehamilan apabila tidak ditangani maka dapat menimbulkan berbagai macam komplikasi. Komplikasi yang dimaksud diantaranya yaitu bayi *prematuur*, perdarahan persalinan, pendarahan otak, kejang, induksi kelahiran, gangguan pertumbuhan janin serta kematian ibu dan janin. Pijat swedia mampu menurunkan tekanan darah, khasiat dari hasil terapi ini dapat melancarkan aliran darah di dalam tubuh, mengontrol dari sistem saraf parasimpatik, hormon endorfin yang dilepaskan meningkat sehingga mampu merespon turunnya detak jantung seseorang. Sehingga mampu membuat tekanan darah menjadi menurun. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi komplementer pijat swedia terhadap penurunan tekanan darah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Haruai. Metode penelitian ini menggunakan *pre-experimental* dengan *one-group pretest-posttest design*. 16 sampel yang digunakan menggunakan pengambilan sampel total sampling. Kemudian lembar observasi dan *sphygmomanometer* digital sebagai instrumen penelitian. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya pengaruh dari sebelum pemberian intervensi dan sesudah pemberian intervensi pijat swedia, ditunjukkan dengan nilai signifikansi hasil uji statistik *paired sample t-test* 0,000. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh antara pemberian terapi pijat dengan penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi.

Kata Kunci: Pijat Swedia, Tekanan Darah, Terapi Komplementer

Abstract

Hypertension is a health problem that is very common in society, can be found in adulthood. This disease is usually undetected and does not cause typical symptoms for sufferers, therefore this disease can be called the "Silent Killer". Hypertension during pregnancy is a type of disease that is often found in pregnant women, this disease can be a previous illness or as a disorder during

pregnancy. Hypertension during pregnancy if left untreated can cause various complications. The complications in question include premature babies, childbirth bleeding, brain bleeding, seizures, induction of birth, impaired fetal growth and death of the mother and fetus. Swedish massage can lower blood pressure, the efficacy of the results of this therapy can improve blood flow in the body, control the parasympathetic nervous system, the endorphins released increase so that they can respond to a person's heart rate decrease. So that it can lower blood pressure. The aim of the study was to determine the effect of giving Swedish massage complementary therapy on reducing blood pressure of pregnant women in the working area of the Haruai Health Center. This research method uses a pre-experiment with a one-group pretest-posttest design. 16 samples used total sampling. Then the observation sheet and digital sphygmomanometer as research instruments. The results of the study showed that there was an effect before and after the Swedish massage intervention was given, indicated by the significance value of the statistical test results of the paired sample t-test of 0.000. The conclusion in this study is that there is an influence between giving massage therapy and reducing blood pressure in pregnant women with hypertension.

Keywords: *Swedish Massage, Blood Pressure, Complementary Therapy*

1. PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi merupakan suatu permasalahan kesehatan yang sangat sering terjadi pada masyarakat, permasalahan kesehatan ini sering dijumpai dengan usia dewasa. (Aini et al., 2020). Seseorang akan terdiagnosis hipertensi jika memiliki tekanan darah diatas nilai normal yaitu 140/90 mmHg (Surayitno & Huzaimah, 2020). Penyakit ini biasanya tidak terdeteksi serta tidak menimbulkan gejala yang khas bagi penderitanya, oleh sebab itu penyakit ini dapat disebut dengan "Silent Killer" (Sari & Purwono, 2022).

Hipertensi pada masa kehamilan termasuk jenis penyakit yang sering ditemukan pada ibu hamil, penyakit ini bisa merupakan penyakit sebelumnya atau sebagai gangguan pada masa kehamilan (Alatas, 2019). Hipertensi pada masa kehamilan apabila tidak ditangani maka dapat menimbulkan berbagai macam komplikasi (Suciana et al., 2020).

Komplikasi penyakit hipertensi yang dapat terjadi pada ibu hamil diantaranya yaitu dapat menyebabkan kelahiran bayi tidak cukup bulan, *intrauterine growth retardation* (IUGR), penyakit ginjal yang terjadi secara akut (*acute kidney injury*), penyakit atau gangguan pada hati secara akut, terjadinya perdarahan saat proses bersalin dan sesudah proses bersalin, *hemolysis elevated liver enzymes and low platelet count* (HELLP), *disseminated intravascular coagulation* (DIC), terjadinya kejang-kejang dan terjadinya perdarahan pada otak, serta kematian. Sedangkan pada janin, dapat mengalami kelahiran preterm, induksi kelahiran, gangguan pertumbuhan janin, sindrom pernapasan, serta sampai kematian janin (Bakris & Sorrentino, 2018).

Data yang didapatkan dari WHO, mengatakan bahwa orang yang mengidap hipertensi dengan jumlah 1,13 miliar di dunia, oleh karena itu dapat dikatakan bahwa orang yang

terkena penyakit hipertensi sangatlah banyak, yakni satu dari tiga orang mengidap penyakit hipertensi untuk di dunia (WHO, 2015). Setiap tahunnya orang yang mengidap penyakit hipertensi terus bertambah dan meningkat, sehingga ada yang mengatakan pada tahun 2025 diperkirakan jumlah orang yang terkena penyakit hipertensi menjadi 1,15 miliar, karena angka kematian yang diperkirakan untuk per tahunnya adalah 9,4 juta orang karena komplikasi dan hipertensinya (Purwono et al., 2020). Sedangkan di Indonesia kejadian preeklamsia cukup tinggi, seperti laporan yang terdapat pada RS Cipto Mangunkusumo didapatkan 400-500 kasus, persalinan per tahunnya mencapai 4000-5000 (Dharma et. al., 2015).

Angka kejadian tersebut berada di negara maju dengan nilai persentase 30,75%, sedangkan sisanya terdapat pada negara berkembang termasuk Indonesia (Yulianti et al., 2019). Menurut Kemenkes Kesehatan RI (2018), terdapat peningkatan jumlah prevalensi pada tahun 2013 dengan jumlah awal 25,8% meningkat menjadi 34,1%, dan terdapat jumlah prevalensi tertinggi di provinsi Kalimantan Selatan dengan jumlah 44,1%. Berdasarkan rekapan data Puskesmas Haruai pada tahun 2022 dari bulan Januari-Desember didapatkan jumlah penyandang hipertensi dengan sejumlah 413 pasien. Dari 413 pasien tersebut, terdapat sebanyak 22 orang terdiagnosa preeklampsia (hipertensi dimasa kehamilan).

Hipertensi juga bisa terjadi dalam proses kehamilan, namun dalam proses kehamilan belum diketahui secara pasti terkait penyebab dari hipertensi tersebut yang terjadi dalam proses kehamilan. Bahkan ada yang

mengatakan bahwa teori yang didapatkan terkait hipertensi dalam proses kehamilan ini tidak ada yang dianggap benar. Namun sekarang banyak teori yang diambil dari teori-teori seperti teori disfungsi atau kelainan Vaskularisasi Plasenta, Iskemia Plasenta Radikal bebas serta disfungsi Endotel, Intoleransi Imunologik ibu dengan janin, Defisiensi gizi dan Inflamasi.

Angka kematian dan kesakitan ibu dan janin pada kasus hipertensi sangatlah berhubungan atau saling berkontribusi, oleh sebab itu perlunya dilakukan pemeriksaan secara lanjut pada proses ibu hamil. Angka kematian yang disebabkan oleh penyakit hipertensi adalah cukup tinggi, karena penyakit hipertensi merupakan suatu penyakit yang memiliki risiko besar terhadap terjadinya kematian. Namun intervensi ataupun pengobatan dari penyakit hipertensi tidaklah harus dengan menggunakan obat-obatan (farmakologi), tetapi tentunya penyakit hipertensi ini dapat diobati dengan terapi non farmakologi.

Pelaksanaan dari terapi non farmakologi dengan penyakit hipertensi adalah untuk membantu mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah, karena harapan dari dilaksanakannya terapi non farmakologi adalah terdapat penurunan tekanan darah yang dialami. Pelaksanaan pengobatan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara menjaga berat badan yang baik, mengurangi makanan yang tinggi garam, batasi konsumsi alkohol, konsumsi kalium dan kalsium sesuai dosis, menghindari merokok, penurunan stress, aromaterapi (relaksasi), diet sehat dengan buah-buahan dan sayur-sayuran, dan terapi masase/pijat (Taslim et al., 2021).

Pijat yang dimaksud salah satunya adalah *Swedish Massage Therapy* (SMT). Terapi ini dilakukan dengan cara melakukan pemijatan di area seluruh tubuh bagian permukaan. (Tri, 2020), pada hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adanya perbedaan hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan suatu tindakan dan sesudah diberikan suatu tindakan, hasil yang didapatkan sebelum dan setelah diberikannya suatu tindakan adalah 15,86 mmHg untuk nilai mean tekanan darah sistolik dan 9,9 mmHg untuk nilai mean diastolik, dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara pemberian intervensi *Swedish Massage Therapy* efektif terhadap penurunan tekanan darah pasien dengan hipertensi.

Terdapat suatu penelitian sebelumnya yang diungkapkan oleh (Hakam et al., 2021) menguatkan dengan judul penelitiannya *Swedish Foot Massage Therapy for The Treatment of Blood Pressure And Pulse Rate In Hypertension* menyatakan bahwa setelah dilakukan intervensi selama 20 menit dengan waktu 3 hari secara terus menerus tiap intervensi, didapatkan hasil bahwa adanya perbedaan penurunan tekanan darah antara sebelum penilaian dan sesudah penilaian, hal ini disebabkan karena terdapat hasil relaksasi dan menurunkan rasa nyeri yang dirasakan dari hasil terapi pemijatan ini, dari terapi pemijatan ini terdapat adanya suatu produksi endorfin yang meningkat yang disebabkan oleh terapi pemijatan.

Hasil penelitian serupa juga dinyatakan oleh (Adawiyah et al., 2020) dengan melakukan intervensi pijat swedia kepada 20 orang lansia sebanyak tiga kali perlakuan dan pengukuran tekanan darah antara sebelum ataupun sesudah tindakan yang dilakukan

dengan kisaran pada jam 08.00-10.00 atau jam 15.00-17.00 yang di bantu oleh enumerator, didapatkan data bahwa hasil uji statistik dengan uji *paired t-test* dengan nilai signifikansi 0,000.dari hasil ini menunjukkan adanya suatu pengaruh yang dihasilkan dalam penelitian tersebut karena hasil uji statistik *paired t-test* yang didapatkan adalah $<0,005$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi pemijatan swedia ini mampu menurunkan tekanan darah dengan usia lansia pada pengidap hipertensi (di balai sosial usia lanjut mandalika nusa tenggara barat).

Hasil yang didapatkan dari studi pendahuluan di puskesmas haruai pada tanggal 6-8 Desember 2022 didapatkan data bahwa terdapatnya sejumlah 16 orang ibu hamil dengan hipertensi. Berdasarkan hasil diskusi dengan ibu-ibu hamil yang melakukan kunjungan di puskesmas didapatkan data sebagai berikut; 7 dari 7 orang ibu hamil dengan hipertensi hanya mengkonsumsi obat yang diberikan oleh pihak puskesmas serta mengikuti diet yang diajarkan. Ada perbandingan antara riset ini dengan riset lebih dahulu, perbandingan itu terdapat pada tempat riset, jumlah ilustrasi riset, elastis, durasi riset serta perlengkapan pengumpulan informasi.

Berdasarkan permasalahan di atas terdapat adanya suatu permasalahan yang harus ditangani, sehingga peneliti di sini tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Terapi Komplementer Pijat Swedia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Haruai".

2. METODE

Metode riset menggunakan Pra-Eksperimen serta memakai konsep riset One- Group Pretest - Posttest Design.

Riset ini dilakukan di Puskesmas Haruai. Populasi pada riset ini merupakan semua Ibu hamil terdiagnosa darah tinggi. Jumlah ilustrasi riset beberapa 16 orang, pengumpulan ilustrasi ini cocok dengan patokan inklusi serta eksklusi yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Instrumen pengumpulan data menggunakan alat *sphygmomanometer digital* dan lembar observasi pengukuran tekanan darah. Sebelum dilakukan analisis data bivariat, penelitian sudah memastikan bahwa sampel tidak ada yang bias. Setelah itu peneliti melakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji shapiro-Wilk dan didapatkan hasil untuk kelompok *pre* didapatkan nilai sig. $0.331 > 0.05$ dan untuk kelompok *post* didapatkan nilai sig. $0.119 > 0.05$ yang artinya data penelitian berdistribusi normal. Selanjutnya peneliti melakukan uji homogenitas data dan didapatkan hasil yaitu nilai sig. $0.550 > 0.05$ yang artinya data penelitian ini adalah homogen. Karena data penelitian penelitian tidak bias, berdistribusi normal dan homogen maka uji yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu *paired t-test*.

Etika penelitian atau *ethical clearance* diperoleh dari Komite Etik Penelitian Universitas Sari Mulia Banjarmasin pada tanggal 25 Januari 2023 dengan No.348/KEP-UNISM/I/2023, yang meliputi: *respect for person (informed consent, anonymity, confidentiality), beneficence and malaficience* dan *justice*.

3. HASIL

Tabel 1. Tekanan darah responden sebelum diberikan terapi komplementer pijat swedia

Kategori Hipertensi (HT)	f	%
--------------------------	---	---

HT Derajat 1	4	25.0
HT Derajat 2	12	75.0
Jumlah	16	100.0

Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4. terdapat data bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan terapi komplementer Pijat Swedia dengan kategori hipertensi derajat 2 yaitu sejumlah 12 orang (75.0%) dan responden dengan kategori hipertensi derajat 1 yaitu sejumlah 4 orang (25.0%).

Tabel 2. Tekanan darah responden sesudah diberikan terapi komplementer Pijat Swedia

Kategori Hipertensi (HT)	f	%
Normal Tinggi	1	6.2
HT Derajat 1	8	50.0
HT Derajat 2	7	43.8
Jumlah	16	100.0

Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5. terdapat bahwa sebagian besar responden sesudah diberikan terapi komplementer Pijat Swedia dengan kategori hipertensi derajat 1 yaitu berjumlah 8 orang (50.0%) dan diikuti responden dengan kategori hipertensi derajat 2 yaitu berjumlah 7 orang (43.8%) dan responden dengan kategori normal tinggi berjumlah 1 orang (6.2%).

Tabel 3. Pengaruh tekanan darah antara sebelum dan sesudah pemberian terapi komplementer pijat swedia

	n	Mean	Correlation	p Value
Pre & Post	16	11.43	.866	.000

Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 6. hasil dari uji statistik *Paired sample t-test* bisa

disimpulkan karena nilai *p-value* $0.000 < 0.05$, menandakan bahwa terdapat perubahan hasil ukur tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi komplementer pijat swedia.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan uji *t-test* pada tabel 3, menunjukkan bahwa sesudah diberikannya terapi pijat swedia maka tekanan darah terjadi perubahan. Kategori derajat nilai hipertensi menunjukkan derajat 2 sebanyak 75,0% dan derajat hipertensi 1 sebanyak 25,0% adalah nilai tekanan darah Ketika intervensi belum diberikan. Kemudian nilai hipertensi dengan derajat 1 sebanyak 50,0 %, derajat 2 sebanyak 43,8% dan dalam keadaan normal sebanyak 6,2% merupakan nilai dari tekanan darah setelah diberikannya suatu intervensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Mardiono (2018) mengungkapkan bahwa pada suatu intervensi yang memiliki manfaat relaksasi adalah intervensi non farmakologi yang perlu diberikan kepada pengidap hipertensi. Karena dengan seseorang merasa rileks maka secara otomatis tekanan darah juga dapat menurun karena pembuluh darah mengikuti menjadi lebih rileks, hal itulah yang mampu menyebabkan tekanan darah menjadi menurun. Seperti ungkapan dari seorang peneliti Arianto, Prastiwi, & Sutriningsih, (2018) yang mengatakan bahwa berbagai cara dapat digunakan sebagai cara merilekskan tubuh, salah satu yang dapat membantu tubuh menjadi rileks adalah dengan melakukan terapi pemijatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Adawiyah (2020) mengungkapkan bahwa dengan melakukan pijat dengan terapi swedia terbukti dapat menurunkan tingkat

tekanan darah, karena pelaksanaan atau pemberian terapi pijat ini mampu memberikan rasa relaksasi yang nantinya mampu membuat tekanan darah menjadi turun, oleh karena itu terapi ini dapat digunakan pada ibu hamil yang mengidap hipertensi, agar ibu hamil yang mengidap hipertensi dapat menjadi tidak hipertensi atau dapat menurunkan tingkat tekanan darahnya. Dengan pemberian terapi pemijatan swedia pada responden dapat membuat penurunan tekanan darah dengan nilai 11,43 mmHg.

Teknik pemijatan ini merupakan terapi yang digunakan untuk memanipulasi jaringan-jaringan lunak dan otot yang ada pada daerah leher, punggung bagian vertebra dan pinggang, oleh sebab itu Tindakan terapi ini mampu memberikan aliran darah yang lancar, menstimulasi aktivasi parasimpatis dan meningkatkan pelepasan hormon, endorphin. Hal tersebutlah yang mampu memberikan penurunan detak jantung, tekanan darah, frekuensi nafas dan menurunkan stres (Khaledifar, Nasiri & Mokhtari, 2017).

Adapun penelitian lainnya dari Fahriyah, Winahyu, & Ahmad, (2021) mengungkapkan bahwasanya dengan pemberian terapi pemijatan swedia ini mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Kemudian Adawiyah, *et al.*, (2017) juga mengatakan bahwa dengan jumlah 20 responden peneliti di dapatkan yang mengalami hipertensi ringan dengan jumlah 10 orang, terdapat responden yang mengalami tekanan darah tinggi dengan jumlah 6 orang, yang mengalami hipertensi sedang dengan jumlah 2 orang dan yang tekanan darah normal dengan jumlah 2 orang. Dan dari hasil setelah diberikan terapi pemijatan

rata-rata mendapatkan suatu perubahan dengan jumlah 5 mmHg.

Dari hasil penjelasan di atas menunjukkan bahwa terapi pemijatan dengan swedia ini adalah suatu terapi komplementer yang efektif digunakan pada kasus hipertensi untuk menurunkan tekanan darahnya, terapi ini merupakan terapi yang mudah digunakan dan minim akan risiko terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan, terapi pemijatan ini efektif untuk menurunkan tekanan darah pada seseorang karena dengan terapi ini merupakan terapi komplementer yang mampu menimbulkan suatu rasa relaksasi yang membantu untuk menurunkan tekanan darah seseorang. Akan tetapi untuk mencapai suatu hasil yang optimal tentu perlu adanya suatu modifikasi dan tambahan intervensi lain yang dilakukan karena untuk mendapatkan suatu hasil yang sangat efektif tentunya perlu adanya bantuan lainnya karena intervensi ini tidak mampu berdiri dengan sendirinya

5. KESIMPULAN

Hasil pengukuran mean dari nilai MAP sebelum perlakuan terapi komplementer pijat swedia yaitu 127 mmHg masuk dalam kategori hipertensi derajat 2. Sedangkan setelah dilakukan perlakuan terapi komplementer pijat swedia maka didapatkan hasil mean dari nilai MAP 116 mmHg, hasil ini merujuk pada kategori yang telah ditetapkan yaitu pada hipertensi derajat 1.

Berdasarkan hasil uji statistik t-hitung lebih besar dari t-tabel ($11,685 > 2,131$) sehingga bisa diartikan ada pengaruh dari pemberian terapi pijat terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil. Selain itu, hasil analisa taraf *sig* (*2-tailed*) yang diperoleh yakni nilai signifikansi ($0,000 < \alpha (0,05)$), dari

hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terapi pijat swedia berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., Febriani, N., & Fithriana, D. (2020). Pijat Swedia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 58–65. www.lppm-mfh.com
- Adawiyah, R., Fithriana, D., & Febriani, N. (2017). Pengaruh Terapi Pijat Swedia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di Balai Sosial Lanjut Usia "MANDALIKA" NTB. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 40–50.
- Aini, Kurniawan, E., Permana, Y. R., & Halid, I. (2020). Deteksi Dan Pengelolaan Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1), 25–27. <https://doi.org/10.29303/jpmpm.v3i1.419>
- Alatas, H. (2019). Hipertensi pada Kehamilan. *Herb-Medicine Journal*, 2(2), 27–51.
- Arianto, A., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2018). Pengaruh terapi pijat refleksi telapak kaki terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1)
- Bakris, G. L., & Sorrentino, M. (2018). *Hypertension: A Companion to Braunwald's Heart Disease*. (G. L. Bakris, Ed.; 3rd ed.). Elsevier Health Sciences.
- Fahriyah, N. R., Winahyu, K. M., & Ahmad, S. N. A. (2021). Pengaruh Terapi Swedish Massage terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi: Telaah

- Literatur. *Jurnal JKFT*, 6(1), 43-51.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*.
- Khaledifar, A., Nasiri, M., Khaledifar, & Mokhtari, A. (2017). The effect of reflexotherapy and massage therapy on vital signs and stress before coronary angiography: An open-label clinical trial. *ARYA atherosclerosis*, 13(2), 50.
- Mardiono, S. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2015. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3), 192-198.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., Budianto, A., Dharma Wacana Metro, A. K., Muhammadiyah, U., & Lampung, P. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1),
- Sari, R., & Purwono, J. (2022). Pengaruh Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(1), 47-54.
- Suciana, F., Wulan Agustina, N., & Zakiyatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 146-155.
- Surayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518-521.
- Tasalim, R., Putri, R. M., & Masdayani. (2021). *Hipertensi dan Cara Penangannya (Berdasarkan Evidence Based Practice)* (GuePedia, Ed.; 1st ed., Vol. 1). GuePedia.
- WHO. (2015). *World Health Statistics 2010*. World Health Organization.
- Yulianti, I., Prameswari, V. E., & Wahyuningrum, T. (2019). Pengaruh pemberian Pisang Ambon terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(1), 070-076. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i1.art.p070-076>