

**PENERAPAN TERAPI GENGAM JARI DAN NAPAS DALAM UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI**

*Application of Finger Grap Therapy and Deep Breathing to Lower
Blood Pressure in the Elderly With Hypertension*

¹Afrilia Fazrina, ²Amira Latifah

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email : latifahamira1@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan fase kehidupan yang rentan terhadap berbagai penyakit, salah satunya hipertensi, yaitu kondisi peningkatan tekanan darah akibat gangguan pada dinding pembuluh darah. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi genggam jari dan napas dalam. Terapi ini bersifat relaksasi yang mampu menenangkan pikiran dan tubuh, sehingga menimbulkan efek menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi genggam jari dan napas dalam dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan instrumen seperti informed consent, format pengkajian gerontik, SOP intervensi, serta alat ukur tekanan darah. Penelitian dilakukan pada 10-13 Desember 2024 di Gampong Mibo, Banda Aceh. Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah pada kedua subjek setelah intervensi. Kesimpulannya, terapi ini efektif dan dapat dijadikan alternatif penanganan hipertensi pada lansia.

Kata kunci: Genggam Jari Dan Nafas Dalam, Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah.

ABSTRACT

Elderly individuals are in a life stage that is vulnerable to various health conditions, one of which is hypertension—a condition characterized by increased blood pressure due to abnormalities in the blood vessel walls. One non-pharmacological intervention to help lower blood pressure is finger-holding therapy combined with deep breathing. This relaxation therapy has a calming effect on both the mind and body, potentially leading to a reduction in blood pressure. The purpose of this study was to determine the effectiveness of finger-holding and deep breathing therapy in reducing blood pressure in elderly individuals with hypertension. The research used a case study approach and employed instruments such as informed consent forms, geriatric assessment formats, therapy standard operating procedures (SOPs), and blood pressure measurement tools. The study was conducted from December 10 to 13, 2024, in Gampong Mibo, Banda Aceh. Results showed a decrease in blood pressure in both subjects after the intervention. In conclusion, this therapy is effective and can be considered an alternative approach to managing hypertension in the elderly.

Keywords: Finger Grip And Deep Breathing, Hypertension, Elderly, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Lansia adalah fase dalam kehidupan manusia yang dimulai sejak lahir dan terus

berlangsung sepanjang hidup. Proses menua adalah alami, di mana seseorang melewati tiga tahap kehidupan: anak, dewasa, dan

lansia. Usia lanjut, yang umumnya dimulai di atas 60 tahun, ditandai dengan penurunan fungsi organ dan fisik yang tidak bisa dihindari (Febriana, 2023).

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan kinerja fisik akibat perubahan fisik dan psikososial, serta gangguan yang memengaruhi setiap bagian tubuh, termasuk sistem kardiovaskular. Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh, daya tahan tubuh berkurang, dan meningkatkan risiko penyakit seperti stroke, radang sendi, gagal ginjal, kanker, diabetes melitus, serta penyakit jantung dan hipertensi (Siagian, dkk. 2020). Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, terjadi ketika ada tekanan berlebih pada pembuluh darah arteri, yang membawa darah dari jantung ke seluruh tubuh (Kurnia, 2019).

Menurut data WHO (2020) prevalensi hipertensi lansia di dunia terdapat kurang lebih 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi yang kemungkinan angka tersebut akan terus mengalami peningkatan di tahun 2025 menjadi sebanyak 29,2%. 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 di negara berkembang, termasuk Indonesia (Hutagalung, 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan (2022), jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 26,82 juta jiwa. Penuaan adalah proses alami yang dialami oleh setiap

individu, dimulai sejak awal kehidupan, bukan pada satu titik tertentu (Dayaningsih dkk., 2021).

Berdasarkan usia, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65-74 tahun, dan 63,8% pada usia di atas 75 tahun (Kemenkes, 2022). Jumlah penderita hipertensi di provinsi Aceh pada tahun 2020 tercatat sebanyak 1.131.562 orang, dengan 426.684 orang (38%) menerima pelayanan kesehatan di puskesmas. Sementara itu, pada tahun 2019, penderita hipertensi di Aceh sebanyak 1.113.987 orang, dan hanya 283.910 orang (25,4%) yang menerima pelayanan kesehatan di puskesmas. Data ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah penderita hipertensi di Aceh sebesar 5,8% dalam satu tahun, dengan peningkatan jumlah yang menerima pelayanan kesehatan sebesar 12,6% (Dinkes Provinsi Aceh, 2021).

Terdapat dua pendekatan utama dalam penanganan hipertensi, yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi melibatkan penggunaan obat antihipertensi seperti diuretik, penghambat adrenergik, dan vasodilator (Divine, 2012). Sementara itu, terapi non-farmakologi mencakup perubahan gaya hidup sehat, seperti diet rendah garam, menghindari zat berbahaya, cukup tidur, mengelola stres, dan rutin beraktivitas fisik (Susilo & Wulandari, 2011).

Terapi genggam jari merupakan bagian dari teknik Jin Shin Jyutsu, yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapa saja karena berkaitan dengan jari dan pernapasan. Terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam merupakan terapi yang dapat menenangkan jiwa dan tubuh sehingga dapat menimbulkan efek relaks dalam tubuh (Agustine, 2019).

Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat efektivitas penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yang di buat dalam studi kasus dalam studi kasus dengan judul **“Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Gampong Mibo Kecamatan Banda Raya Kota Banda Aceh”**.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan bersifat deskriptif dan dalam bentuk studi kasus. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan suatu kejadian yang terjadi dengan adanya tanpa adanya rekayasa. Jenis penelitian ini mendeskripsikan mengenai **“Penerapan Terapi Genggam Jari dan Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi”**. Penelitian ini dibatasi oleh peristiwa aktivitas individu yang sesuai dengan waktu dan tempat serta

kasus yang dipelajari. Penelitian studi kasus ini bertujuan untuk meneliti penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi di Gampong Mibo.

Penelitian ini melibatkan 2 lansia yang dijadikan sebagai responden yang diteliti di Gampong Mibo Kecamatan Banda Raya, intervensi ini dilakukan dengan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian dilakukan pada tanggal 10-13 desember 2024. Penerapan selama 3 hari berturut-turut selama 15 menit yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari yang dilakukan pada pagi dan sore.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan SOP terapi genggam jari dan nafas dalam, SOP pengukuran tekanan darah, SOP pengukuran tekanan darah dan alat yang digunakan untuk mengukur adalah *spigmanometer aneroid* dan *stetoskop*.

LOKASI

Lokasi penelitian ini telah dilakukan dari tanggal 10 Desember-13 Desember dilakukan di Gampong Mibo Kecamatan Banda Raya Kota Banda Aceh pada bulan Desember 2024

INSTRUMEN STUDI KASUS

Instrumen dalam penelitian ini adalah berupa SOP terapi genggam jari dan nafas dalam , SOP pengukuran tekanan darah, SOP pengukuran tekanan darah dan alat yang

digunakan untuk mengukur adalah *spigmomanometer aneroid* dan *stetoskop*.

HASIL

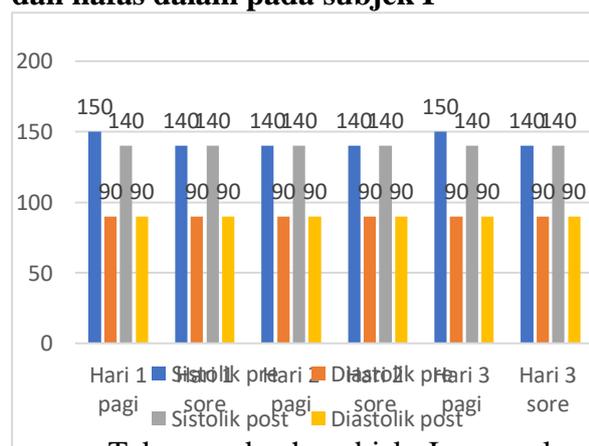
Hasil evaluasi tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam Memuat hasil tentang penelitian yang dilakukan. Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa sebelum dan sesudah melakukan terapi genggam jari dan nafas dalam, maka hasil skala nyeri subjek I dan II yaitu sebagai berikut:

Subjek I

Berdasarkan hasil evaluasi tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi genggam jari dan nafas dalam pada subjek I dapat dilihat pada diagram di bawah ini :

Diagram 1

Hasil evaluasi tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi genggam jari dan nafas dalam pada subjek I



Tekanan darah subjek I mengalami penurunan setelah terapi genggam jari dan napas dalam. Rata-rata tekanan darah pre-test selama tiga hari adalah 150/90 mmHg, sedangkan post-test menurun menjadi 140/90

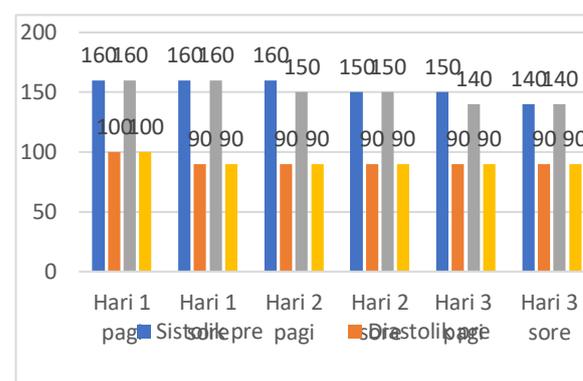
mmHg. Peningkatan sempat terjadi akibat aktivitas berlebihan dan kecemasan, namun tekanan darah kembali stabil.

Subjek II

Selanjutnya untuk memperjelas tekanan darah klien sebelum dan sesudah dilakukan intervensi keperawatan dengan menggunakan genggam jari dan nafas dalam dapat digambarkan pada diagram di bawah ini.

Diagram 2

Hasil evaluasi tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan genggam jari dan nafas dalam



Tekanan darah subjek II menunjukkan penurunan bertahap dari 160/100 mmHg pada hari pertama menjadi 140/90 mmHg pada hari ketiga setelah terapi. Rata-rata tekanan darah pre-test selama tiga hari adalah 150/90 mmHg, dan setelah terapi genggam jari dan napas dalam menurun menjadi rata-rata 140/90 mmHg.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada subjek I dan subjek II diperoleh hasil

adanya penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pemberian terapi genggam jari dan nafas dalam pada kedua subjek penelitian. Tekanan darah subjek I pada hari pertama 150/90 mmHg dan hari terakhir menjadi 140/90 mmHg, sedangkan pada subjek II pada hari pertama 160/100 mmHg dan hari terakhir menjadi 140/90 mmHg.

Terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam efektif mengurangi ketegangan fisik dan emosional. Genggaman jari merangsang aliran energi pada meridian jari, yang jika dipadukan dengan nafas dalam, menurunkan aktivitas saraf simpatis. Rangsangan ini memicu gelombang yang dikirim ke otak, lalu diteruskan ke saraf organ terkait, melancarkan energi dan menenangkan tubuh. Proses ini mengurangi produksi hormon epinefrin dan norepinefrin, sehingga jantung bekerja lebih ringan dan tekanan darah menurun (Agustin et al., 2019).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Agustin et al. (2019) dalam jurnal berjudul *Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden awalnya memiliki tekanan darah sistolik 140–145 mmHg dan diastolik 90–95 mmHg. Setelah diberikan

terapi genggam jari dan nafas dalam, tekanan darah mereka menurun ke kategori hipertensi stadium I, dengan sistolik 130–135 mmHg dan diastolik 80–85 mmHg.

Ada beberapa faktor keberhasilan yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu faktor kepatuhan terapi, dukungan keluarga dan pendidikan.

Berdasarkan faktor keberhasilan dilakukan terapi ini yaitu faktor kepatuhan terapi, hasil penelitian pada subjek I dan subjek II mengikuti seluruh aturan dan mau menerapkan terapi genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari rutin dan teratur sehingga terapi berjalan dengan lancar. Menurut pernyataan Rahmatillah (2019) kepatuhan terhadap pengobatan dapat diartikan sebagai tindakan seorang pasien dalam menggunakan terapi farmakologis maupun non farmakologis, menaati seluruh aturan, dan nasihat yang di anjurkan oleh tenaga kesehatan yang sangat erat kaitannya dengan kesembuhan si penderita.

Faktor keberhasilan terapi ini juga disebabkan karena adanya dukungan keluarga. Didapatkan hasil penelitian saat pemberian terapi, subjek mendapat dukungan penuh dari keluarga, keluarga yang selalu memberikan semangat pada subjek agar mampu menerapkan terapi genggam jari dan nafas dalam dan selalu mengingatkan subjek untuk menghindari makan-makanan yang berlemak.

Dukungan dari sang anak berupa motivasi untuk selalu hidup sehat, mengajak pasien untuk rutin berolahraga ringan seperti jalan kaki, selalu memantau tekanan darah subjek di rumah dengan tensimeter, selain itu dukungan berupa finansial yang disediakan oleh sang anak kepada subjek untuk menunjang kesehatan subjek untuk mengurangi Resiko komplikasi yang lebih serius.

Hal ini didukung juga oleh penelitian Nairar (2018) menyatakan adanya dukungan keluarga dalam proses pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi sangat dipentingkan. Keluarga berperan besar dalam menunjang kesembuhan serta semangat pasien untuk menjalani terapi.

Keberhasilan terapi juga dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Kedua subjek memiliki latar pendidikan hingga tingkat SD dan SMP, namun keluarga mereka berpendidikan tinggi. Pengetahuan keluarga yang memadai memungkinkan mereka mendampingi pasien dengan baik, termasuk menyiapkan makanan sehat rendah garam, lemak, dan tinggi serat.

Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Dwijayanti (2014) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan yang tinggi memudahkan individu dalam memahami informasi, membuat keputusan terkait pelayanan kesehatan, dan menerapkan

pola hidup sehat. Sebaliknya, rendahnya tingkat pendidikan dapat berpengaruh pada kurangnya pengetahuan dalam menghadapi penyakit.

Usia dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi, dari hasil penelitian didapatkan data pada subjek I berusia 76 tahun pada hari ke ketiga mengalami peningkatan tekanan darah, ketika melakukan aktivitas terlalu tinggi atau berlebihan dan memikirkan sesuatu yang bisa membuat subjek menjadi cemas sehingga meningkat tekanan darah pada subjek.

Penelitian Bertalina (2017) menunjukkan bahwa penambahan usia menyebabkan perubahan hormon dan pembuluh darah, menjadikan pembuluh lebih kaku dan kurang elastis. Akibatnya, jantung bekerja lebih keras dan tekanan arteri meningkat. Penuaan juga menyebabkan aterosklerosis serta menurunnya elastisitas dan relaksasi pembuluh darah perifer.

Jenis kelamin juga mempengaruhi terjadinya hipertensi karena ada perbedaan hormon, struktur tubuh, dan gaya hidup antara pria dan wanita. Faktor biologis dan kebiasaan hidup yang berbeda antara pria dan wanita membuat risiko hipertensi juga berbeda. Berdasarkan penelitian didapatkan kedua subjek berjenis kelamin perempuan.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Podungge (2020) yang menyatakan bahwa perempuan yang belum

menopause dilindungi oleh hormone esterogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL).

Faktor genetik juga dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Dari hasil penelitian didapatkan data subjek I mengatakan kedua orang tuanya mengalami hipertensi dan pada subjek II mengalami hipertensi karena adanya faktor keturunan dari ibu subjek. Hal ini didukung oleh penelitian Mufarokhah (2019) mengatakan individu dengan orang tua hipertensi memiliki resiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi. Gen yang terlibat pada *system rennin-angiotensin-aldosteron* dan gen lain yang mempengaruhi tegangan *vascular*, transportasi garam dan air pada ginjal yang terlibat dalam perkembangan hipertensi.

Faktor yang menghambat keberhasilan terapi ini adalah pola makan yang tidak sehat. Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan data dari subjek I pada hari ketiga mengalami peningkatan tekanan darah dikarenakan subjek mengonsumsi makanan yang mengandung lemak yaitu kuah kari kambing dan makanan yang tinggi garam.

Hal ini didukung oleh penelitian Rusmania (2018) mengonsumsi makanan yang berlemak dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL dan akan tertimbun dalam tubuh, timbunan lemak yang disebabkan oleh

kolesterol akan menempel pada pembuluh darah yang lama kelamaan akan terbentuk plaque, terbentuknya plaque dapat menyebabkan penyumbatan darah atau aterosklerosis.

Selain faktor penghambat yang mempengaruhi terjadinya hipertensi, ada juga beberapa faktor pencetus meningkatnya tekanan darah dan mempengaruhi terjadinya hipertensi antara lain kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan stress emosional.

Kebiasaan merokok berdampak pada peningkatan tekanan darah lansia karena kandungan nikotin dan karbon monoksida. Nikotin merangsang saraf simpatik, menyebabkan vasokonstriksi dan meningkatkan denyut jantung serta tekanan darah. Sementara karbon monoksida membuat jantung bekerja lebih keras, sehingga tekanan darah meningkat seiring lamanya kebiasaan merokok. Hal ini didukung oleh penelitian Setyanda (2017) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama merokok dengan kejadian peningkatan tekanan darah atau hipertensi, artinya semakin lama kebiasaan merokok dipertahankan, maka semakin tinggi resiko untuk menderita hipertensi.

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan serangkaian perubahan fisiologis yang berkontribusi pada

peningkatan tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan resistensi insulin, yang dapat mengganggu pengaturan gula darah dan berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Hal ini didukung oleh penelitian Sairaoka (2019) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Olahraga yang teratur membuat otot jantung menjadi lebih kuat dan dapat mengurangi tekanan sistolik dan diastolik.

Stress emosional juga faktor pencetus meningkatnya tekanan darah dikarenakan Ketika seseorang mengalami stress, tubuh merespons dengan melepaskan hormon stress seperti hormon adrenalin dan kortisol. Hormon-hormon ini meningkatkan denyut jantung dan menyebabkan vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah), yang secara langsung meningkatkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian Tilong (2019) stress dapat menyebabkan peningkatan hormon adrenalin yang ada dalam tubuh yang dapat memicu jantung memompa darah lebih cepat, dan tekanan darah meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terapi genggam jari dan napas dalam terbukti menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, dengan penurunan tekanan darah subjek I dari 150/90 mmHg menjadi 140/90 mmHg dan subjek II dari 160/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg.

Keberhasilan terapi dipengaruhi oleh intensitas pemberian terapi, dukungan keluarga, serta faktor lain seperti usia, jenis kelamin, pola makan, kurangnya olahraga, dan jenis makanan. Subjek dapat mengatasi peningkatan tekanan darah dengan menerapkan terapi ini secara mandiri saat mengalami gejala hipertensi.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya :

1. Lansia Dengan Hipertensi

Dari hasil penelitian ini, lansia dapat menerapkan terapi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada saat tekanan darah meningkat

2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan teknologi terapan dibidang keperawatan, khususnya tentang penerapan pemberian terapi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan riwayat hipertensi.

3. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh

Hasil penelitian ini dapat dapat memberikan informasi pada mahasiswa/i dan tenaga pendidik dalam melakukan metode penelitian, terkait penerapan pemberian terapi genggam jari dan nafas

dalam terhadap penurunan tekanan darah sehingga dapat menciptakan perawat yang terampil, profesional, dan mandiri.

4. Peneliti

Dapat terus mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah didapat tentang hipertensi serta menginformasikan kepada orang lain sehingga tindakan terapi genggam jari dan nafas dalam dapat dilakukan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, E., Setyowati, D., & Hadi, E. N. (2019). *Pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kartasura*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(1), 45–52.
- Bertalina. (2017). *Perubahan sistem kardiovaskular pada lansia*. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 33–40.
- Dayaningsih, W., Sulastri, D., & Anjani, N. L. (2021). *Proses menua sebagai siklus kehidupan*. *Jurnal Geriatri dan Gerontologi*, 3(1), 12–19.
- Dinkes Provinsi Aceh. (2021). *Profil kesehatan Provinsi Aceh tahun 2020*. Banda Aceh: Dinas Kesehatan Provinsi Aceh.
- Divine, G. W. (2012). *Pharmacologic treatment of hypertension: Overview of medication classes*. *American Journal of Hypertension*, 25(1), 34–40.
- Dwijayanti, R. (2014). *Hubungan tingkat pendidikan dengan pengetahuan penderita hipertensi tentang pengelolaan tekanan darah*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 20–26.
- Febriana, S. (2023). *Penuaan dan penurunan fungsi organ pada lansia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 56–61.
- Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurnia, D. (2019). *Hipertensi dan faktor risiko*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Indonesia.
- Mawaddah, S. (2020). *Tahapan kehidupan manusia dan proses menua*. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 4(2), 78–85.
- Siagian, M., Tanjung, R., & Hutagalung, E. (2020). *Penyakit degeneratif pada lansia*. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 44–50.
- Sumarni, N. (2021). *Teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam sebagai terapi nonfarmakologi hipertensi*. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 9(3), 123–130.
- Susilo, A., & Wulandari, D. (2011). *Terapi nonfarmakologis untuk penderita hipertensi*. Yogyakarta: Pustaka Medika.