



JURNAL VOKASI KESEHATAN

Pengaruh Edukasi Hipertensi Dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RS An-Nisa Kota Tangerang

The Effect of Hypertension Education and Finger Grip Relaxation on Blood Pressure Reduction in Hypertensive Patients at An-Nisa Hospital, Tangerang City

Dani Salsabilla Harahap^{1*}, Imas Sartika², Meynur Rohmah³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Jl. Aria Santika No. 40A, RT.001/RW.003, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten 15114

*Corresponding Author : danisalsabilla1@gmail.com

ABSTRAK

Sejarah artikel:

Diterima 17 September 2025

Revisi 19 October 2025

Diterima 17 November 2025

Kata kunci:

Hipertensi, Edukasi, Relaksasi Genggam Jari, Tekanan Darah

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang berpotensi menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan. Selain terapi farmakologis, intervensi non-farmakologis seperti edukasi kesehatan dan teknik relaksasi genggam jari dapat membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan: Mengetahui pengaruh edukasi hipertensi dan relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Desain Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest with control group design*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada hari pertama ($p = 0,005$) dan hari ketiga ($p = <0,001$), sedangkan pada hari kedua tidak ditemukan perbedaan signifikan ($p = 0,180$). Hal ini membuktikan bahwa edukasi hipertensi dan relaksasi genggam jari efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, terutama apabila dilakukan secara berulang. Kesimpulannya, intervensi ini dapat dijadikan alternatif non-farmakologis dalam praktik keperawatan untuk membantu mengontrol tekanan darah pasien.

ABSTRACT

Keywords:

Hypertension, Education, Finger Grip Relaxation, Blood Pressure

Hypertension is a chronic disease that may lead to serious complications if not properly controlled. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological interventions such as health education and finger grip relaxation techniques can help lower blood pressure. Objective: To determine the effect of hypertension education and finger grip relaxation on blood pressure reduction in hypertensive patients. Study Design: This study used a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest with control group approach. The results showed a significant difference in blood pressure before and after the intervention on the first day ($p = 0.005$) and the third day ($p = <0.001$), while no significant difference was found on the second day ($p = 0.180$). These findings indicate that hypertension education and finger grip relaxation are effective in reducing blood pressure among hypertensive patients, especially when performed repeatedly. In conclusion, this intervention can serve as a non-pharmacological alternative in nursing practice to help control patients' blood pressure.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit yang memburuk secara perlahan dan bisa menyebabkan banyak masalah kesehatan yang berat. Penyakit ini juga bisa merusak pembuluh darah, maka aliran O₂ dan nutrisi tidak sampai ke bagian tubuh yang membutuhkannya. Seringkali hipertensi tidak menunjukkan tanda-tanda, jadi sering kali baru diketahui setelah sudah merusak organ-organ seperti jantung dan ginjal (Fatmawati, Suprayitna, Prihatin, dkk., 2022).

Menurut *World Health Organization* tahun 2023, hampir sepertiga individu di seluruh penjuru dunia menghadapi masalah hipertensi, yang berarti 33%. Sekitar 1,3 miliar individu kelompok usia dewasa 30 hingga 79 tahun diberbagai bagian nrgara mengalami hipertensi. Prevalensi hipertensi pada kelompok laki-laki berusia <50 tahun memiliki jumlah yang sedikit lebih banyak dari pada perempuan. Tetapi, ketika usia mencapai di atas 50 tahun, prevalensi hipertensi pada laki-laki dan perempuan diperkirakan sama sebesar 49%. Tingkat kejadian hipertensi dapat berbeda-beda di setiap benua, negara, atau wilayah. Berdasarkan data WHO, wilayah dengan angka kejadian tertinggi adalah wilayah Pasifik barat dan Asia Tenggara. Sejumlah 294 juta jiwa atau sekitar 32% masyarakat di Asia Tenggara mengidap hipertensi (WHO, 2023).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk Indonesia yang mengalami hipertensi pada umur ≥ 15 tahun persentase Hipertensi 8% , Provinsi tertinggi adalah DKI Jakarta 12,6 % , sedangkan Provinsi terendah Papua Pengunungan 2,2% dan di Provinsi Banten 9,5% . (SKI, 2023).

Faktor-faktor yang bisa menyebabkan hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya usia, jenis kelamin, dan Riwayat keluarga, cara makan, merokok, mengkomsumsi alkohol, obesitas, diabetes, stress, kurangnya aktivitas fisik, serta tingkat pengetahuan atau kesadaran seseorang tentang kesehatan. (Rachmawati, Setyawan, & Wartiningih, 2023).

Pengetahuan yang cukup tentang hipertensi dapat membuat pasien lebih patuh dalam menjalani pengobatan. Orang yang memiliki pengetahuan yang baik bisa memahami, mengerti, dan tahu pentingnya serta tujuan melakukan diet hipertensi secara rutin. Pengetahuan ini bisa didapatkan tidak hanya dari sekolah, tetapi juga dari pengalaman sehari-hari. Tindakan yang didasari oleh wawasan seringkali mampu bertahan lebih lama ketimbang perilaku yang tidak berlandaskan wawasan (Oktaria, Hardono, Wijayanto, dkk., 2023).

Terapi non farmakologis meliputi perubahan pada cara hidup, seperti melakukan olahraga dengan rutin dan mengelola stres. Mengurangi konsumsi alkohol dan menerapkan asupan makanan dengan menambahkan konsumsi sayuran segar, buah-buahan, dan susu rendah lemak, serta sumber protein seperti daging unggas, ikan, dan kacang-kacangan. Batasi asupan natrium. Disarankan juga untuk minum air rebusan daun salam, melakukan latihan pernapasan dalam secara perlahan, serta menerapkan terapi relaksasi dengan menggenggam jari. (relaksasi genggam jari) (Iqbal & Handayani, 2022).

Teknik relaksasi yang melibatkan jari-jari tangan digunakan dengan metode memegang jari tangan. Metode tersebut menghasilkan stimulasi di area meridian tubuh melalui pemanfaatan jari untuk memengaruhi organ tertentu. Melalui teknik ini, aliran energi dalam tubuh serta sirkulasi darah dapat berjalan lebih lancar. Teknik ini juga bisa membantu mengurangi rasa sakit, karena dapat merangsang tubuh untuk memproduksi hormone endorphin, sehingga secara alami menurunkan tekanan darah seseorang (Handayani, 2020).

Teknik ini Menggunakan teknik manual dengan bantuan pernapasan agar menciptakan ketenangan dan merelaksasi badan. Kondisi tenang ini mampu meminimalkan kekakuan otot, membantu mengatasi stres. Penurunan stres akan memicu aktivitas sistem aktivitas saraf parasimpatis melalui menurunkan kadar hormon katekolamin dan kortisol, sehingga memicu peningkatan kadar dehidroepiandrosteron (DHEA) bersama dopamin, yang berujung pada menurunnya frekuensi jantung dan laju pernapasan. Mengurangi frekuensi frekuensi jantung akan membantu jantung bekerja lebih ringan, yang hingga tekanan darah menjadi lebih stabil (Handoyo, Hartati, 2022).



JURNAL VOKASI KESEHATAN

Penelitian menurut (Halawa, Usman, & Nursasmita, 2023) menyatakan bahwa nilai p value $0,000 < \alpha = 0,05$, hasil dari uji Wilcoxon signed rank test dengan hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian health education sikap tentang diet rendah garam ada orang yang menderita hipertensi dan dirawat di Rumah Sakit X, di Jakarta Pusat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sutriningsih, Perwiraningtyas, Ilmu, dkk., 2021) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Panti Rahayu Malang dengan nilai p -value sebesar 0,023. Hasil uji *Chi-Square*.

Berdasarkan studi awal pada 02 Juni 2025 bertempat di awal yang dilakukan di ruang rawat inap RS AN-Nisa Kota Tangerang, terdapat peningkatan signifikan jumlah kasus hipertensi dalam waktu 3 bulan, yaitu dari Februari hingga April tahun 2025. Dari rekam medis pasien, tercatat sebanyak 153 orang yang menderita hipertensi. Selain itu, data kunjungan pasien hipertensi tidak stabil, kadang meningkat dan kadang menurun. Pada bulan Maret hingga Mei 2025, terdapat 76 pasien yang terdiagnosis hipertensi.

METODE

Menggunakan metode kuantitatif. Desain gabungan beberapa komponen yang menghasilkan data dan fakta untuk menjawab pertanyaan atau permasalahan. Penelitian ini memakai rancangan penelitian, desain quasi eksperimen berupa *one grup pretest posttest with control group design*.

Penelitian ini menggunakan desain dengan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok menjalani prosedur yang sama pengukuran awal (*pretest*) terhadap tekanan darah. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa edukasi dan relaksasi genggam jari, sedangkan kelompok kontrol tidak menjalani perlakuan diberikan intervensi tersebut. Lalu, kedua kelompok kembali dilakukan pengukuran (*posttest*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan pendidikan pada kelompok intervensi dan kontrol

Karakteristik	Kategori	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
		f	%	f	%
Usia	Dewasa awal (26–35 tahun)	2	6,3	1	3,1
	Dewasa akhir (36–45 tahun)	5	15,5	2	6,3
	Lansia awal (46–55 tahun)	10	31,3	13	40,6
	Lansia akhir (56–65 tahun)	15	46,9	16	50,0
	Total	32	100	32	100
Jenis kelamin	Laki laki	11	34,4	15	46,9
	Perempuan	21	65,6	17	53,1
	Total	32	100	32	100
Pendidikan	Tidak Sekolah	3	9,4	4	12,5
	SD	16	50,0	9	28,1
	SMP	4	12,5	3	9,4
	SMA	7	21,9	11	34,4
	Perguruan Tinggi	2	6,3	5	15,6
	Total	32	100	32	100

Berdasarkan Tabel diatas, pada kelompok intervensi sebagian besar responden termasuk dalam kelompok lansia akhir (56–65 tahun) sebanyak 15 orang (46,9%), diikuti oleh lansia awal (46–55 tahun) yaitu 10 orang (31,3%). Sementara itu, kelompok dewasa akhir (36–45 tahun) terdiri dari 5 orang (15,5%) dan dewasa awal (26–35 tahun) hanya 2 orang (6,3%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden termasuk dalam kelompok lansia akhir (56–65 tahun) sebanyak 16

orang (50,0%), diikuti oleh lansia awal (46–55 tahun) sebanyak 13 orang (40,6%). Sedangkan kelompok dewasa akhir (36–45 tahun) hanya berjumlah 2 orang (6,3%) dan dewasa awal (26–35 tahun) sebanyak 1 orang (3,1%).

Berdasarkan jenis kelamin pada kelompok intervensi sebagian besar responden penelitian adalah perempuan sebanyak 21 orang (65,6%), sedangkan laki-laki berjumlah 11 orang (34,4%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden penelitian adalah perempuan sebanyak 17 orang (53,1%), sementara laki-laki berjumlah 15 orang (46,9%).

Berdasarkan pendidikan pada kelompok intervensi sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SD sebanyak 16 orang (50,0%), diikuti SMA sebanyak 7 orang (21,9%). Responden dengan pendidikan tidak sekolah, SMP, dan perguruan tinggi masing-masing sebanyak 2 orang (6,3%). Sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan setara SD, yakni sebanyak 9 orang (28,1%), diikuti SMA sebanyak 11 orang (34,4%). Responden dengan pendidikan tidak sekolah, SMP, Sementara itu, masing-masing terdapat 5 orang responden yang berpendidikan hingga perguruan tinggi. (15,6%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Tekanan Darah Responden *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok intervensi

Kategori tekanan darah	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	f	%	f	%
Normal - Tinggi (130–139 / 85–89 mmHg)	2	6,3	15	46,9
Hipertensi Tahap 1 (140–159 / 90–99 mmHg)	14	43,8	12	37,5
Hipertensi Tahap 2 (160–179 / 100–109 mmHg)	9	28,1	5	15,6
Hipertensi Tahap 3 ($\geq 180 / \geq 110$ mmHg)	7	21,9	0	0
Total	32	100	32	100

Berdasarkan Tabel diatas, sebelum intervensi, mayoritas responden termasuk dalam kategori hipertensi tahap 1, sebanyak 14 orang (43,8%). Selanjutnya, 9 orang (28,1%) berada pada hipertensi tahap 2, dan 7 orang (21,9%) tergolong hipertensi tahap 3, sementara kategori normal hingga tinggi hanya ditemukan pada 2 responden (6,3%). Setelah dilakukan intervensi, proporsi responden dengan tekanan darah kategori normal hingga tinggi meningkat secara mencolok menjadi 15 orang (46,9%), sementara pada kategori hipertensi tahap 1 menurun menjadi 12 orang (37,5%), kategori hipertensi tahap 2 menurun menjadi 5 orang (15,6%), dan kategori hipertensi tahap 3 tidak lagi ditemukan (0%). Perubahan distribusi ini mengindikasikan adanya perbedaan status tekanan darah responden sebelum dan sesudah intervensi, dengan kecenderungan pergeseran dari kategori hipertensi menuju kategori normal hingga tinggi.

Tabel 3. Distribusi frekuensi Tekanan Darah Responden *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok kontrol

Kategori tekanan darah	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	f	%	f	%
Normal - Tinggi (130–139 / 85–89 mmHg)	2	6,3	1	3,1
Hipertensi Tahap 1 (140–159 / 90–99 mmHg)	16	50	21	65,6
Hipertensi Tahap 2 (160–179 / 100–109 mmHg)	6	18,8	8	25
Hipertensi Tahap 3 ($\geq 180 / \geq 110$ mmHg)	8	25	2	6,3
Total	32	100	32	100

Berdasarkan tabel diatas, pada kelompok kontrol Sebelum intervensi, mayoritas responden termasuk dalam kategori hipertensi tahap 1 (50,0%), diikuti oleh hipertensi tahap 3 (25,0%), hipertensi tahap 2 (18,8%), dan paling sedikit kategori normal hingga tinggi (6,3%). Setelah *posttest*, distribusi responden tetap didominasi oleh kategori hipertensi tahap 1 (65,6%) dengan peningkatan dibandingkan *pretest*, sedangkan kategori normal hingga tinggi menurun menjadi 3,1% dan hipertensi tahap 2 meningkat menjadi 25,0%. Sementara itu, proporsi responden pada hipertensi tahap 3 mengalami penurunan dari 25,0% menjadi 6,3%. Hasil ini menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol tidak terdapat perbaikan yang signifikan, bahkan cenderung terjadi peningkatan

pada kategori hipertensi tahap 1 dan 2, sehingga mengindikasikan bahwa tanpa intervensi kondisi tekanan darah responden tidak mengalami perubahan yang bermakna ke arah perbaikan.

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test (Ranks)* Perbandingan Kelompok Kontrol Dan Intervensi Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Genggam Jari

Perbandingan	Kategori	N	Mean Rank	Sum Of Ranks
Tekanan darah <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelompok intervensi				
	Negative Ranks	26	13,50	351,00
	Positive Ranks	0	0,00	0,00
	Ties	6		
	Total	32		
Tekanan darah <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelompok kontrol				
	Negative Ranks	9	6,33	57,00
	Positive Ranks	3	7,00	21,00
	Ties	20		
	Total	32		

Berdasarkan tabel diatas, pada kelompok intervensi terdapat sebanyak 26 responden (81,3%) menunjukkan penurunan tekanan darah setelah intervensi, sedangkan tidak ada responden yang mengalami peningkatan, dan 6 responden (18,7%) mempertahankan tekanan darah yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif menurunkan tekanan darah.

Sementara itu, pada kelompok kontrol, hanya 9 responden (28,1%) yang mengalami penurunan tekanan darah, 3 responden (9,4%) mengalami peningkatan tekanan darah, dan sebagian besar yaitu 20 responden (62,5%) tidak mengalami perubahan. Hasil ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya intervensi, sebagian besar responden tidak mengalami perubahan tekanan darah yang bermakna.

Berdasarkan hasil analisis dengan *Wilcoxon Signed-Rank Test*, diperoleh informasi bahwa pada kelompok intervensi sebanyak 26 responden yang mengalami penurunan tekanan darah memiliki nilai mean rank sebesar 13,50 dan jumlah total peringkat (*sum of ranks*) 351,00, sementara tidak terdapat responden yang mengalami Tidak ada responden yang mengalami peningkatan tekanan darah, sementara 6 responden mempertahankan tekanan darah yang sama. Hasil uji menunjukkan nilai $Z = -4,815$ dengan $p\text{-value} < 0,001$, menandakan bahwa terdapat pengaruh signifikan edukasi hipertensi dan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Sebaliknya, pada kelompok kontrol terdapat 9 responden dengan penurunan tekanan darah (mean rank 6,33), 3 responden dengan peningkatan tekanan darah (mean rank 7,00), dan 20 responden tetap. Hasil uji menghasilkan $Z =$ hingga 1,455 dengan $p\text{-value} = 0,146$, yang menunjukkan tidak terdapat pengaruh signifikan pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Wartonah, Riyanti, Yarden, dkk (2022) bahwa teknik relaksasi sederhana memiliki kemampuan untuk menurunkan tekanan darah secara bermakna pada penderita hipertensi. Penelitian serupa oleh Prasetyawan, Karingga, Saristiana, dkk (2024) juga mengungkapkan bahwa edukasi kesehatan berkontribusi dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pola hidup sehat sehingga berdampak pada penurunan tekanan darah. Hal ini diperkuat oleh Rossyda (2025) yang membuktikan bahwa kombinasi edukasi dan terapi nonfarmakologis memiliki efek lebih besar dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan edukasi saja.

Menurut temuan penelitian dan kajian literatur yang mendukung, peneliti mengasumsi bahwa edukasi hipertensi memberikan pemahaman yang lebih baik kepada pasien mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah, sedangkan relaksasi genggam jari bekerja melalui mekanisme fisiologis berupa stimulasi saraf parasimpatis yang menurunkan ketegangan otot dan memperbaiki sirkulasi darah. Kombinasi keduanya menghasilkan efek sinergis yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Dengan demikian, intervensi ini dapat dijadikan sebagai alternatif nonfarmakologis pendukung terapi farmakologis dalam pengelolaan hipertensi.

Tabel 4. Test Statistics Wilcoxon Signed Rank Test Perbedaan Tekanan Darah *Pretest* hingga *Posttest* Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Tekanan darah posttest – pretest intervensi	-4,815	<0,001
Tekanan darah posttest – pretest kontrol	-1,455	0,146

Tabel diatas menunjukkan hasil analisis menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test pada kelompok intervensi serta kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi diperoleh nilai $Z = -4,815$ dengan *phingga value* $< 0,001$, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi hipertensi dan teknik relaksasi genggam jari memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada responden.

Sebaliknya, pada kelompok kontrol diperoleh nilai $Z = -1,455$ dengan *phingga value* $= 0,146$ ($>0,05$), maka tidak terdapat perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. Dengan demikian, perubahan tekanan darah pada kelompok kontrol tidak signifikan secara statistik.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian berjudul “Pengaruh Edukasi Hipertensi dan Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RS An-Nisa Kota Tangerang”, dari penelitian ini, beberapa kesimpulan dapat diambil sebagai berikut : Sebagian besar responden penelitian ialah perempuan usia lansia akhir dengan tingkat pendidikan mayoritas dasar–menengah. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok lansia, khususnya perempuan dengan pendidikan rendah, merupakan populasi yang rentan terhadap hipertensi dan membutuhkan pendekatan edukasi kesehatan yang sederhana serta mudah dipahami. Terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan edukasi hipertensi dan relaksasi genggam jari ($p < 0,001$), sementara itu pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan bermakna ($p = 0,146$). Hasil ini menegaskan bahwa perubahan tekanan darah responden lebih dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan, bukan oleh faktor kebetulan.

Intervensi edukasi hipertensi dan relaksasi genggam jari terbukti efektif sebagai metode nonfarmakologis yang sederhana, murah, dan aman untuk membantu menurunkan tekanan darah serta mendukung terapi farmakologis pada penderita hipertensi. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif dalam praktik keperawatan maupun pengelolaan mandiri pasien, terutama bagi kelompok lansia yang memiliki keterbatasan dalam mengakses terapi medis. Secara umum, penelitian ini memberikan bukti ilmiah bahwa kombinasi edukasi dan relaksasi sederhana dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan kardiovaskular. Oleh karena itu, metode ini layak dipertimbangkan sebagai bagian dari upaya promotif, preventif, maupun kuratif dalam konteks pelayanan kesehatan, baik di rumah sakit maupun komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, N. (2023). Pengaruh Edukasi Melalui Media Poster Terhadap Tingat Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Paringgonan Kabupaten Padang Lawas. *Jurnal Keperawatan*.
- Almasyah, A., Nur, D., Sari, P., dkk. (2025). *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Pengaruh Terapi Genggam Jari Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*. 3, 6–11.
- Dinas Kesehatan Kota Tangerang. (2023). *Profil Kesehatan Daerah*.
- Dinkes Banten, D. K. B. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2023*. *dinas kesehatan banten 2023*.
- Hakim, L. (2024). *Pengertian Edukasi Adalah: Macam dan Contoh*. deepublish store.
- Halawa, A., Usman, A. M., & Nursasmita, R. (2023). Pengaruh Health Education Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Nasional*, 1(2), 1–11. <https://doi.org/10.47313/jkkn.v1i2.3156>
- Handayani, K. P. (2020). Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi.



- Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i1.442>
- Handayani, Untari, I., & Susilowati, W. R. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Penderita Hipertensi Pendahuluan Hipertensi ialah salah satu jenis penyakit yang tidak menular dan sering dijuluki sebagai " silent killer " karena perkembangannya. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 5(2), 746–755.
- Handoyo, Hartati, R. (2022). *Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Melalui Pelatihan Kesehatan Tentang Teknik Relaksasi Genggam Jari (Fingerhold)*. 3(3), 191–195.
- Hansen Nasif., D. (2023). *EDUKASI PENULISAN CATATAN PERKEMBANGAN PASIEN TERINTEGRASI (CPPT) PADA APOTEKER DI RUMAH SAKIT* (N. Duniawati (ed.); cetakan 1). penerbit adab.
- Lin Ernawati, D. (2020). *Buku referensi: kepatuhan konsumsi obat pasien hipertensi : pengukuran dan cara meningkatkan kepatuhan* (N. R. H (ed.)). Graniti.
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113>
- Kemkes, (2023). *Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah*.
- Lilis Maghfuroh, D. (2023). *Asuhan Lansia Makna, Identitas, Transisi, dan Manajemen Kesehatan* (A. G. Stellata (ed.)). Kaizen Media Publishing.
- Mailani, F. (2023). *EDUKASI PENCEGAHAN PENYAKIT GINJAL KRONIK (PGK) PADA LANSIA* (R. Muthia (ed.); cetakan pe). Penerbit Adab.
- Novi Malisa, D. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah DIII Keperawatan Jilid I* (M. K. C. Utama (ed.); cetakan 1).
- Nuridayanti, A. (2024). *Edukasi Diet Dan Terapi Obat Pada Penderita Hipertensi*. NEMhingga Anggota IKAPI.
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., dkk. (2023). Relationship between Knowledge and Diet Attitudes for Hypertension in the Elderly. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69–75.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, & (InaSH), I. S. of H. (2015). *Abc Hipertensi : diagnosis dan tatalaksana hipertensi*. [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cacheAbcHipertensi : diagnosis dan tatalaksana hipertensi:ng18NMiDcukJ:faber.inash.or.id/upload/pdf/article_BUKU_HIPERTENSI_2015_FINAL36.pdf+%26hl=id&ct=clnk&gl=id](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cacheAbcHipertensi%3A%20diagnosis%20dan%20tatalaksana%20hipertensi%3A%20ng18NMiDcukJ%3Afaber.inash.or.id/upload/pdf/article_BUKU_HIPERTENSI_2015_FINAL36.pdf+%26hl=id&ct=clnk&gl=id), 1–70.
- Prasetyawan, F., Karingga, D. D., Saristiana, Y., dkk. (2024). Edukasi Menjaga Pola Hidup Sehat Tentang Penyakit Penyakit Diabetes Melitus dan Hipertensi Pada Era COVIDhingga 19di Car Free DayKota Kediri. *urnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 13–19.
- Rossyda, et al. (2025). *Terapi Kombinasi Nonhingga Farmakologi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. 16(4), 600–606.
- Sari, L. D., Elliya, R., & Djunizar Djamiludin. (2023). Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.56922/quilt.v3i1.341>
- Siregar, R. N. (2024). Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rs Islam Malahayati Medan. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 8(1), 24–28. <https://doi.org/10.34012/jkpi.v8i1.4664>
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). *Kota Kediri Dalam Angka*, 1–68.
- Sundari, S., & Sri Hartutik. (2023). Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi pada Lansia Hipertensi di Desa Kaling Tasikmadu. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 43–53. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.990>
- Sutriningsih, A., Perwiraningtyas, P., Ilmu, F., dkk. (2021). *Pengetahuan tentang Diit Rendah Garam Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Klinik Panti Rahayu (Knowledge About Low Salt Diit Associated With Blood Pressure In Hypertension Patients At The Panti Rahayu Clinic)*. 6(1).

- UINSU, P. D. K. 19. (2020). *Pedoman Pencegahan Penyakit Hipertensi* (R. A. Harahap (ed.)). Kencana Emas Sejahtera.
- Wartolah, W., Riyanti, E., Yandes, N., dkk. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 234–242. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>
- WHO. (2023). *Hypertension*.
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., dkk. (2023). Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*.