

PENERAPAN PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI DAN BENSON THERAPY TERHADAP TEKANAN DARAH DI WILAYAH BANGUNHARJO RW 09 GANDEKAN

Ervina Alfidayanti Nugroho¹, Didik Iman Margatot², Yohana Ika Prastiwi³

Prodi Profesi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta 3 Puskesmas
Purwodiningratan

Email : ervinaalfidayanti@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 3 Nomor : 9 Bulan : September Tahun : 2026 E-ISSN : 3062-9624	<i>Background: Hypertension is a chronic cardiovascular disorder with a high prevalence in Indonesia, including in the Surakarta region. Nonpharmacological therapies such as finger-gripping techniques and Benson Therapy have the potential to lower blood pressure. Objective: To determine the effects of a combination of finger-gripping therapy and Benson Therapy on blood pressure in the Bangunharjo RW 09 Gandekan neighborhood, Jebres. Methods: A descriptive case study involving two hypertensive participants who received the combined therapy for 3 consecutive days. Blood pressure measurements were taken before (pre-test) and after (post-test) the intervention using a sphygmomanometer. Results: Both participants experienced a decrease in blood pressure following the intervention. Participant Mrs. S showed a decrease from 160/85 mmHg (Day 1, pre-test) to 120/80 mmHg (Day 3, post-test). Participant Mrs. U's blood pressure decreased from 160/90 mmHg to 125/85 mmHg over the same period. These changes represent a systolic decrease of 5–20 mmHg and a shift in hypertension classification toward a milder category. Conclusion: There was a difference in blood pressure before and after the combined therapy intervention.</i> Keywords: Hypertension, Finger Grip, Benson Therapy Abstrak <i>Latar belakang: Hipertensi merupakan gangguan kardiovaskular kronis dengan prevalensi tinggi di Indonesia, termasuk di wilayah Surakarta. Terapi nonfarmakologis seperti teknik genggam jari dan Benson Therapy berpotensi menurunkan tekanan darah. Tujuan: Mengetahui hasil penerapan kombinasi terapi genggam jari dan Benson Therapy terhadap tekanan darah di wilayah Bangunharjo RW 09 Gandekan, Jebres. Metode: Studi kasus deskriptif dengan dua responden hipertensi yang menerima kombinasi terapi selama 3 hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi menggunakan sphygmomanometer. Hasil: Pada kedua responden terjadi penurunan tekanan darah setelah intervensi. Responden Ny. S menunjukkan penurunan dari 160/85 mmHg (hari 1 pre) menjadi 120/80 mmHg (hari 3 post). Responden Ny. U menurun dari 160/90 mmHg menjadi 125/85 mmHg pada periode yang sama. Perbedaan menunjukkan penurunan sistolik antara 5–20 mmHg dan perubahan klasifikasi hipertensi menuju kategori yang lebih ringan. Kesimpulan: Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kombinasi terapi.</i> Kata kunci: Hipertensi, Genggam Jari, Benson Therapy

A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan gangguan pada sistem jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara kronis. Kondisi ini menjadi salah satu masalah kesehatan yang serius karena dapat mengancam jiwa dan membutuhkan pengobatan secara rutin untuk menjaga tekanan darah tetap stabil serta mencegah terjadinya lonjakan tekanan darah yang berbahaya. Penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi, menjadi salah satu penyebab kematian terbesar di dunia. Menurut WHO (2025), diperkirakan terdapat sekitar 1,4 miliar orang dewasa hingga lansia berusia 30–79 tahun yang menderita hipertensi pada tahun 2024. Jumlah tersebut setara dengan sekitar 33% dari populasi pada kelompok usia tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan persoalan kesehatan global yang membutuhkan perhatian dan penanganan berkelanjutan.

Di Indonesia, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit dengan prevalensi yang tinggi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada masyarakat berusia 18 tahun ke atas mencapai 34,11%. Data tersebut menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk dewasa Indonesia mengalami hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di Indonesia disebut mencapai sekitar 63 juta orang dengan lebih dari 427 ribu kematian yang berkaitan dengan penyakit tersebut. Prevalensi hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu 13,28% pada usia 18–24 tahun, 20,1% pada usia 25–34 tahun, 31,6% pada usia 35–44 tahun, 45,3% pada usia 45–54 tahun, dan 55,2% pada usia 55–64 tahun. Pada kelompok usia 65–74 tahun prevalensinya mencapai 63,2%, sedangkan pada usia lebih dari 75 tahun mencapai 69,5%.

Permasalahan hipertensi juga terlihat di wilayah Jawa Tengah dan Surakarta. Di Jawa Tengah, prevalensi hipertensi mencapai 37,57%, dengan angka yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Berdasarkan kelompok usia, prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 54,60% pada usia 55–64 tahun, 64,42% pada usia 65–74 tahun, dan 71,31% pada usia lebih dari 75 tahun. Sementara itu, di Surakarta prevalensi hipertensi pada usia 18–39 tahun mencapai 22,4%, usia 40–59 tahun sebesar 54,5%, dan lansia lebih dari 60 tahun sebesar 74,5%. Kecamatan Jebres menjadi salah satu wilayah dengan kejadian hipertensi tinggi, dengan jumlah kasus yang dilaporkan mencapai 7.277. Data tersebut memperlihatkan bahwa hipertensi tidak hanya menjadi persoalan nasional, tetapi juga menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di tingkat daerah.

Di Dusun Gandekan ditemukan sebanyak 20 penderita hipertensi, yang terdiri atas 5 laki-laki dan 15 perempuan. Sementara itu, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota

Surakarta, terdapat 683 warga yang tercatat mengalami hipertensi secara keseluruhan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi di tingkat komunitas, terutama melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan edukasi mengenai pola hidup sehat. Tingginya kejadian hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain perubahan gaya hidup, kebiasaan merokok, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, dan stres. Selain faktor tersebut, sikap positif penderita, pengetahuan yang memadai, dukungan keluarga, serta kepatuhan dalam menjalani pengobatan juga berperan dalam upaya mengendalikan hipertensi.

Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi sebagai pendekatan standar untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darah. Namun, terapi nonfarmakologi sebagai terapi pendamping juga semakin penting untuk membantu meningkatkan efektivitas pengendalian tekanan darah dan kualitas hidup penderita. Berdasarkan peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/2007, terapi komplementer dapat mencakup intervensi tubuh dan pikiran, seperti meditasi, doa, yoga, serta hipnoterapi; aromaterapi; berbagai teknik penyembuhan manual; serta pengaturan diet dan nutrisi. Salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah teknik relaksasi genggam jari atau finger hold.

Teknik genggam jari merupakan bagian dari Jin Shin Jyutsu, yaitu metode akupresur yang berasal dari Jepang dan dilakukan melalui sentuhan tangan yang lembut serta pengaturan pernapasan untuk membantu memulihkan keseimbangan tubuh. Selain itu, terdapat teknik relaksasi Benson yang dilakukan tanpa obat dan relatif sederhana. Teknik ini dilakukan dengan duduk dalam posisi nyaman, memusatkan perhatian pada suatu hal atau mengulang kata maupun kalimat yang menyenangkan, disertai dengan pengaturan napas secara perlahan dan dalam. Relaksasi tersebut bertujuan membantu mengurangi pikiran yang mengganggu, meredakan ketegangan, dan membuat tubuh menjadi lebih rileks. Latihan pernapasan yang dilakukan secara teratur juga dapat membantu tubuh memperoleh oksigen yang cukup dan menciptakan kondisi tubuh yang lebih seimbang.

Sejumlah penelitian yang dicantumkan dalam sumber mendukung penerapan teknik tersebut pada penderita hipertensi. Penelitian Farida et al. (2025) mengenai kombinasi terapi genggam jari dan Benson Therapy memperoleh nilai $p = 0,000$ pada uji korelasi Pearson dengan taraf kesalahan 0,05, yang menunjukkan bahwa kombinasi terapi tersebut efektif dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian Teapon dan Sunarti (2025) juga menunjukkan

adanya penurunan tekanan darah setelah penerapan terapi genggam jari dan napas dalam selama tiga hari, dari 150/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Selanjutnya, penelitian Rahmawati dan Ludiana (2026) menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam dua kali sehari selama tiga hari menyebabkan penurunan tekanan darah pada kedua subjek penelitian.

Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu Flamboyan Dusun Bangunharjo RW 09 pada April 2026, terdapat 9 orang berusia 18–59 tahun yang menderita hipertensi. Hasil wawancara dengan kader menunjukkan bahwa sebagian besar warga belum mengetahui bahwa terapi genggam jari dan Benson Therapy dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping untuk membantu menurunkan tekanan darah. Kondisi tersebut menjadi dasar ketertarikan peneliti untuk menerapkan kombinasi terapi genggam jari dan Benson Therapy pada penderita hipertensi di wilayah tersebut. Penelitian ini dirumuskan untuk mengetahui hasil penerapan kombinasi kedua terapi terhadap tekanan darah di wilayah Bangunharjo RW 09 Gandekan Jebres. Tujuan khususnya meliputi pendeskripsian tekanan darah sebelum dan sesudah terapi serta pendeskripsian perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi genggam jari dan Benson Therapy.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus dengan metode deskriptif untuk menerapkan terapi genggam jari dan Benson Therapy terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Bangunharjo RW 09. Subjek penelitian berjumlah dua pasien hipertensi yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi lansia dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg berdasarkan dua kali pengukuran, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent, tidak menjalani terapi relaksasi lain secara rutin, mampu mengikuti seluruh rangkaian intervensi, serta tidak mengonsumsi obat antihipertensi dua jam sebelum eksperimen. Kriteria eksklusi meliputi menolak terapi, mengundurkan diri, memiliki penyakit kronis lain, keterbatasan gerak jari, atau kondisi tangan kaku dan sering mengalami kram. Penelitian dilakukan di Dusun Bangunharjo RW 09, Gandekan, Jebres, Surakarta, pada Mei 2026, satu kali sehari selama tiga hari dengan dua responden.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Responden terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai terapi, kemudian tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer. Setelah itu, responden diberikan kombinasi terapi genggam jari dan Benson Therapy selama kurang lebih 10 menit, kemudian

tekanan darah diukur kembali. Terapi genggam jari dilakukan dengan menggenggam jari tangan secara bertahap, sedangkan Benson Therapy menggunakan relaksasi, pernapasan perlahan, lingkungan tenang, serta kata atau keyakinan yang bermakna bagi pasien. Data diolah melalui tahap editing, coding, scoring, tabulating, dan transferring, kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan statistik univariat dan disajikan dalam bentuk narasi serta tabel distribusi frekuensi. Penelitian juga menerapkan prinsip etika berupa informed consent, anonymity, confidentiality, veracity, dan justice untuk melindungi hak, kerahasiaan, serta kepentingan responden.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan kombinasi terapi genggam jari dan Benson Therapy di Wilayah Bangunharjo RW 09 Gandekan Jebres.

Table 1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Kombinasi Terapi Genggam Jari Dan Benson Terapi

Hari	Nama	Umur	Hasil (mmHg)	Keterangan
1	Ny. S	67 tahun	160/85	Hipertensi Tingkat 2
	Ny.U	63 tahun	160/90	Hipertensi Tingkat 2
	Ny. S	67 tahun	145/80	Hipertensi Tingkat 2
2	Ny. U	63 tahun	150/75	Hipertensi Tingkat 2
	Ny. S	67 tahun	130/70	Hipertensi Tingkat 1
3	Ny. U	63 tahun	135/70	Hipertensi Tingkat 1

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan table 1 hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan kombinasi terapi yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut di Bangunharjo RW 09 didapatkan hasil pada hari-1 Ny. S didapatkan hasil 160/85 mmHg untuk hari ke 2 didapatkan hasil 145/80 mmHg sedangkan hari ke 3 didapatkan hasil 130/70 mmHg. Hari-1 Ny.U didapatkan hasil tekanan darah 160/90 mmHg untuk hari ke 2 150/75 mmHg sedangkan hari ke 3 didapatkan hasil tekanan darah 135/70 mmHg.

Tekanan darah penderita hipertensi sesudah diberikan kombinasi terapi genggam jari dan Benson Therapy di Wilayah Bangunharjo RW 09 Gandekan Jebres.

Table 2 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Kombinasi Terapi Genggam Jari Dan Benson Terapi

Hari	Nama	Umur	Hasil (mmHg)	Keterangan
1	Ny. S	67 tahun	140/75	Hipertensi Tingkat 2
	Ny.U	63 tahun	155/85	Hipertensi Tingkat 2
2	Ny. S	67 tahun	130/70	Hipertensi Tingkat 1
	Ny. U	63 tahun	135/75	Hipertensi Tingkat 1
3	Ny. S	67 tahun	120/80	Pra hipertensi
	Ny. U	63 tahun	125/85	Pra hipertensi

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan table 2 hasil pengukuran tekanan darah setelah dilakukan kombinasi terapi yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut di Bangunharjo RW 09 didapatkan hasil pada hari-1 Ny. S didapatkan hasil 140/75 mmhg untuk hari ke 2 didapatkan hasil 130/70 mmHg sedangkan hari ke 3 didapatkan hasil 120/80 mmHg. Hari-1 Ny.U didapatkan hasil tekanan darah 155/85 mmHg untuk hari ke 2 135/75 mmHg sedangkan hari ke 3 didapatkan hasil tekanan darah 125/85 mmHg.

Hasil perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi genggam jari dan Benson Therapy pada penderita hipertensi di Wilayah Bangunharjo RW 09 Gandekan Jebres.

Table 3 Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi genggam jari dan Benson Therapy

Hari	Nama	Pre Test (mmHg)	Post Test (mmHg)	Keterangan
1	Ny. S	160/85	140/75	Terjadi penurunan sistolik 20 mmHg dan diastolic 10 mmHg
	Ny.U	160/90	155/85	Terjadi penurunan sistolik 5 mmHg dan diastolic 5 mmHg
	Ny. S	145/80	130/70	Terjadi penurunan sistolik 15 mmHg dan diastolik 10 mmHg
2	Ny. U	150/75	135/75	Terjadi penurunan sistolik 15 mmHg dan untuk tekanan diastolic sama

Ny. S	130/70	120/80	Terjadi penurunan sistolik 10 mmHg dan diastolic naik 10 mmHg
Ny. U	135/70	125/85	Terjadi penurunan sistolik 10 mmHg dan diastolic naik 15 mmHg

3

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan table 3 menunjukkan bahwa hasil sebelum dan setelah dilakukan penerapan kombinasi terapi genggam jari dan benson terapi didapatkan bahwa kedua responden terdapat hasil yang berbeda. Pada hari pertama Ny. S terjadi penurunan sistolik 20 mmHg dan diastolic 10 mmHg sedangkan Ny.U terjadi penurunan sistolik 5 mmHg dan diastolik 5 mmHg, pada hari ke 2 Ny. S Terjadi penurunan sistolik 15 mmHg dan diastolik 10 mmHg sedangkan Ny.U Terjadi penurunan sistolik 15 mmHg dan untuk tekanan diastolic sama, untuk hari ke 3 Ny. S Terjadi penurunan sistolik 10 mmHg dan diastolik naik 10 mmHg sedangkan Ny.U Terjadi penurunan sistolik 10 mmHg dan diastolic naik 15 mmHg.

Pembahasan

Tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan kombinasi terapi genggam jari dan Benson Therapy di Wilayah Bangunharjo RW 09 Gandekan Jebres.

Berdasarkan data penerapan sebelum diberikan kombinasi terapi genggam jari dan benson terapi yang dilakukan selama tiga hari pada dua responden Ny.S dan Ny.U terjadi penurunan klasifikasi hipertensi secara bertahap. Ny.S dan Ny.U sebelum diberikan kombinasi terapi genggam jari dan benson terapi pada hari pertama didapatkan hasil tekanan darah pada Ny.S 160/85 mmHg yang tergolong hipertensi stadium 2 sedangkan dengan Ny.U didapatkan hasil 160/90 mmHg tergolong hipertensi stadium 2. Hari ke dua sebelum diberikan kombinasi terapi genggam jari dan benson terapi pada hari pertama didapatkan hasil tekanan darah pada Ny.S 145/80 mmHg yang tergolong hipertensi stadium 2 sedangkan dengan Ny.U didapatkan hasil 150/75 mmHg tergolong hipertensi stadium 2. Hari ke tiga sebelum diberikan kombinasi terapi genggam jari dan benson terapi pada hari pertama didapatkan hasil tekanan darah pada Ny.S 130/70 mmHg yang tergolong hipertensi stadium 1 sedangkan dengan Ny.U didapatkan hasil 135/70 mmHg tergolong hipertensi stadium 1. Sebelum dilakukan tindakan kombinasi terapi genggam jari dan benson terapi kedua responden belum mengkonsumsi obat amlodipine sehingga mendapatkan hasil tekanan darah untuk Ny. S 160/85 mmHg sedangkan Ny.U 160/90 mmHg.

Sebelum dilakukan terapi genggam jari dan benson terapi terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tekanan darah tetap tinggi padahal hari sebelumnya sudah dilakukan

penerapan terapi. Hari pertama sebelum dilakukan kombinasi terapi kedua responden tampak kebingungan serta belum mengerti cara melakukan kombinasi terapi genggam jari dan benson terapi yang dapat menjadi penyebab tingginya tekanan darah sebelum dilakukan kombinasi terapi. Penyebab tekanan darah yang cukup tinggi salah satu faktornya usia responden yang sudah memasuki usia lansia memiliki risiko lebih tinggi yang terjadi karena pembuluh darah arteri menjadi lebih kaku dan sulit mengembang serta perubahan pembuluh darah akibat proses penuaan. Faktor stress juga dapat menyebabkan tekanan darah tinggi karena meningkatkan produksi hormon epinefrin dan norepinefrin sehingga jantung lebih sulit memompa darah dan tekanan darah meningkat. Faktor aktivitas fisik menjadi salah satu faktor terpenting pada kedua responden yang selalu melakukan aktifitas fisik berlebihan menyebabkan peningkatan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, justru membuat jantung bekerja lebih keras dan pembuluh darah menjadi lebih kaku.

Hal ini sejalan dengan penelitian Wartonah et al. (2022) bahwa kondisi kebingungan dan kurangnya pemahaman responden terhadap prosedur terapi juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi tingginya tekanan darah sebelum intervensi. Situasi tersebut dapat memicu kecemasan dan aktivasi sistem saraf simpatis yang berdampak pada peningkatan denyut jantung, vasokonstriksi, dan kenaikan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan laporan bahwa relaksasi benson efektif menurunkan tekanan darah karena membantu tubuh mencapai keadaan rileks dan menurunkan respons stress.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Firdaus et al. (2024) mengatakan bahwa kondisi tekanan darah yang tinggi pada usia lansia dapat menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, seperti meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer, meningkatnya aktivitas saraf simpatis, serta menurunnya sensitivitas refleksi baroreseptor yang berperan dalam mengatur tekanan darah. Kondisi tersebut mengakibatkan tekanan darah pada pra lansia cenderung mengalami peningkatan. Selain itu, proses penuaan juga menyebabkan penurunan fungsi organ kardiovaskular yang ditandai dengan penebalan dan kekakuan katup jantung serta berkurangnya elastisitas aorta dan arteri besar. Perubahan-perubahan tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko hipertensi pada kelompok lansia. Oleh karena itu, usia merupakan faktor yang memiliki hubungan signifikan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Sebelum dilakukan penerapan kombinasi terapi genggam jari dan relaksasi benson, kedua responden tampak mengalami kebingungan dan belum memahami secara menyeluruh mengenai prosedur terapi yang akan diberikan. Pada saat pengkajian awal, Ny. S terlihat ragu-

ragu ketika diberikan penjelasan mengenai tahapan terapi, seperti cara menggenggam setiap jari, urutan pelaksanaan terapi, serta teknik pernapasan yang digunakan selama relaksasi benson. Ny. S juga beberapa kali mengajukan pertanyaan terkait tujuan dan manfaat terapi yang akan dilakukan, yang menunjukkan bahwa pemahamannya terhadap intervensi masih terbatas. Kondisi tersebut dapat menimbulkan rasa cemas dan ketidaknyamanan sehingga respon relaksasi belum dapat tercapai secara optimal.

Sementara itu, Ny. U juga menunjukkan kebingungan sebelum pelaksanaan terapi. Responden tampak belum memahami langkah-langkah kombinasi terapi genggam jari dan relaksasi benson, terutama terkait teknik pernapasan dalam, penggunaan kalimat atau kata yang diulang selama relaksasi, serta durasi pelaksanaan terapi. Ny. U memerlukan arahan dan demonstrasi secara langsung agar dapat mengikuti setiap tahapan terapi dengan benar. Kurangnya pemahaman terhadap prosedur terapi dapat menyebabkan responden belum mampu berkonsentrasi secara penuh selama pelaksanaan intervensi sehingga efek relaksasi yang diharapkan belum dapat dirasakan secara maksimal serta Ny. U mengatakan bahwa dirinya baru saja pulang dari medical check up di rumah sakit swasta dekat rumah. Saat dilakukan penerapan Ny.U mengatakan kondisinya kurang sehat.

Kondisi kebingungan yang dialami kedua responden sebelum intervensi dapat memengaruhi kondisi psikologis dan fisiologis mereka. Ketika seseorang belum memahami tindakan yang akan dilakukan, perasaan khawatir, tegang, dan cemas dapat muncul sehingga merangsang aktivasi sistem saraf simpatis. Aktivasi sistem saraf simpatis akan meningkatkan frekuensi denyut jantung, kontraksi pembuluh darah perifer, dan curah jantung yang pada akhirnya dapat menyebabkan tekanan darah tetap berada pada kategori tinggi. Oleh karena itu, sebelum penerapan kombinasi terapi genggam jari dan relaksasi Benson dilakukan, peneliti terlebih dahulu memberikan edukasi, demonstrasi, serta kesempatan kepada kedua responden untuk mempraktikkan terapi secara mandiri agar memahami prosedur yang akan dilakukan. Setelah memperoleh penjelasan dan pendampingan, kedua responden tampak lebih tenang, kooperatif, dan mampu mengikuti setiap tahapan terapi dengan baik sehingga intervensi dapat dilaksanakan secara optimal.

Menurut asumsi peneliti tekanan darah tinggi ekanan darah yang masih tinggi pada kedua responden sebelum dilakukan penerapan kombinasi terapi genggam jari dan benson terapi disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang ditemukan selama pengkajian adalah kebingungan dan kurangnya pemahaman responden mengenai prosedur terapi yang akan dilakukan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan cemas, tegang, dan khawatir

sehingga memicu aktivasi sistem saraf simpatik. Aktivasi sistem saraf simpatik menyebabkan peningkatan denyut jantung, vasokonstriksi pembuluh darah, dan peningkatan curah jantung yang berdampak pada meningkatnya tekanan darah. Selain itu, kedua responden merupakan kelompok lansia yang mengalami proses penuaan pada sistem kardiovaskular, seperti berkurangnya elastisitas pembuluh darah dan meningkatnya resistensi perifer, sehingga tekanan darah cenderung lebih sulit dikendalikan. Oleh karena itu, sebelum intervensi diberikan, tekanan darah kedua responden masih berada pada kategori hipertensi karena pengaruh faktor fisiologis akibat penuaan serta faktor psikologis berupa kebingungan dan kecemasan yang dialami responden.

Tekanan darah penderita hipertensi sesudah diberikan kombinasi terapi genggam jari dan Benson Therapy di Wilayah Bangunharjo RW 09 Gandekan Jebres.

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah setelah diberikan kombinasi terapi genggam jari dan benson therapy pada hari pertama, diperoleh hasil tekanan darah Ny. S sebesar 140/75 mmHg dan Ny. U sebesar 155/85 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dibandingkan sebelum intervensi diberikan. Setelah pelaksanaan terapi, kedua responden tampak lebih tenang dan rileks dibandingkan sebelum terapi. Ny. S terlihat mampu mengikuti instruksi dengan baik, mulai dari teknik menggenggam jari, pengaturan napas, hingga pengulangan kata-kata relaksasi sesuai prosedur benson therapy. Sementara itu, Ny. U masih memerlukan beberapa kali arahan dalam mengikuti tahapan terapi, namun sudah menunjukkan sikap yang lebih kooperatif dibandingkan sebelum intervensi. Kondisi rileks yang muncul setelah terapi diduga berperan dalam menurunkan aktivitas saraf simpatik sehingga tekanan darah mulai mengalami penurunan.

Hari kedua, tekanan darah Ny. S menurun menjadi 130/70 mmHg, sedangkan tekanan darah Ny. U menjadi 135/75 mmHg. Penurunan tekanan darah yang terjadi menunjukkan bahwa kombinasi terapi yang dilakukan secara berulang memberikan efek relaksasi yang semakin optimal. Selama pelaksanaan terapi, Ny. S tampak lebih percaya diri dan mampu melakukan seluruh tahapan terapi secara mandiri tanpa banyak bantuan dari peneliti. Responden terlihat fokus, nyaman, dan menikmati proses relaksasi sehingga kondisi tenang dapat dipertahankan selama terapi berlangsung. Sementara itu, Ny. U juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengikuti instruksi meskipun masih sesekali membutuhkan pengingat terkait teknik pernapasan dan konsentrasi selama relaksasi benson. Kedua responden tampak lebih rileks dibandingkan hari pertama, yang ditandai dengan ekspresi

wajah lebih santai, pernapasan lebih teratur, dan berkurangnya rasa tegang selama pelaksanaan terapi.

Hari ketiga, tekanan darah Ny. S kembali mengalami penurunan menjadi 120/80 mmHg yang berada dalam kategori pra hipertensi, sedangkan tekanan darah Ny. U menjadi 125/85 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi terapi genggam jari dan benson therapy memberikan dampak positif terhadap pengendalian tekanan darah pada kedua responden. Pada hari ketiga, Ny. S tampak sangat memahami seluruh prosedur terapi dan mampu mengikuti instruksi dengan baik tanpa bantuan peneliti. Responden terlihat sangat rileks, tenang, dan mampu mempertahankan konsentrasi selama proses relaksasi berlangsung. Sementara itu, Ny. U juga menunjukkan kondisi yang lebih tenang dibandingkan hari-hari sebelumnya dan mampu mengikuti terapi dengan lebih baik meskipun tingkat konsentrasinya masih belum seoptimal Ny. S. Keadaan rileks dan nyaman yang dirasakan kedua responden diduga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah melalui mekanisme penurunan aktivitas saraf simpatis, peningkatan aktivitas saraf parasimpatis, serta terjadinya vasodilatasi pembuluh darah.

Tiga hari setelah dilakukan kombinasi terapi genggam jari dan benson terapi kedua responden belum mengkonsumsi obat ampoldipine sesudah dilakukan terapi. Didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan kombinasi terapi genggam jari dan benson terapi. terapi tersebut sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

Hasil penerapan ini sejalan dengan penelitian Firdaus et al. (2024) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi genggam jari efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui peningkatan aktivitas saraf parasimpatis dan penurunan aktivitas saraf simpatis sehingga terjadi relaksasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah. Selain itu, penelitian Farida et al. (2025) menunjukkan bahwa kombinasi terapi genggam jari dan benson therapy efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Kombinasi kedua terapi mampu memberikan efek relaksasi fisik dan psikologis yang membantu menurunkan stres, kecemasan, serta ketegangan yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

Menurut asumsi peneliti, penurunan tekanan darah yang terjadi pada kedua responden setelah diberikan kombinasi terapi genggam jari dan benson therapy dipengaruhi oleh kemampuan terapi dalam menciptakan kondisi rileks, tenang, dan nyaman. Ny. S mengalami penurunan tekanan darah yang lebih optimal dibandingkan Ny. U karena mampu memahami dan mengikuti instruksi terapi dengan lebih baik sehingga efek relaksasi yang

diperoleh menjadi lebih maksimal. Semakin baik responden memahami dan melaksanakan terapi, maka semakin besar pula manfaat yang diperoleh dalam membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi

Hasil perbedaan tekanan darah dari sebelum pemeberian kombinasi dan sesudah diberikan kombinasi terapi genggam jari dan Benson Therapy pada penderita hipertensi di Wilayah Bangunharjo RW 09 Gandekan Jebres.

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada hari pertama, Ny. S mengalami penurunan tekanan darah dari 160/85 mmHg menjadi 140/75 mmHg sehingga terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg. Ny.S saat dilakukan penerapan memiliki keluhan pusing pada bagian kepala dan lemas serta mengalami kesulitan tidur pada malam hari. Ny. S juga mengatakan memiliki riwayat penyakit hipertensi sejak 5 tahun yang lalu dan rutin mengkonsumsi obat amlodipine setiap sebelum tidur malam selain itu Ny.S mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit terdahulu.

Sementara itu, Ny. U mengalami penurunan tekanan darah dari 160/90 mmHg menjadi 155/85 mmHg sehingga terjadi penurunan sistolik sebesar 5 mmHg dan diastolik sebesar 5 mmHg. Ny.U saat dilakukan penerapan memiliki keluhan sering lelah. Ny. U juga mengatakan memiliki riwayat penyakit hipertensi sejak 4 tahun yang lalu dan jarang mengkonsumsi obat amlodipine sebelum tidur malam selain itu Ny.U mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit terdahulu.

Berdasarkan lama penderita hipertensi ternyata Ny.S lebih lama menderita penyakit hipertensi dibandingkan dengan Ny.U hal ini juga sejalan dengan penenerapan yang dilakukan oleh Khotimah & Prajayanti (2024) semakin lama seseorang menderita hipertensi akan membuat jantung mengalami hipertrofi atau mengecil seperti pembuluh darah mengalami penurunan elastisitas dan kemampuan memompa jantung harus lebih keras sehingga terjadi hipertensi.

Setelah diberikan kombinasi terapi genggam jari dan benson therapy, kedua responden tampak lebih tenang dibandingkan sebelum intervensi. Ny. S terlihat mampu mengikuti instruksi dengan baik, memahami tahapan menggenggam setiap jari, serta mampu mengatur pernapasan secara teratur selama relaksasi benson. Responden tampak lebih fokus, ekspresi wajah lebih rileks, dan mengatakan tubuhnya terasa lebih ringan setelah terapi. Sebaliknya, Ny. U masih terlihat sedikit canggung dan memerlukan arahan berulang dalam melakukan teknik relaksasi, terutama saat mengatur napas dan mempertahankan konsentrasi

selama terapi berlangsung. Meskipun demikian, pada akhir sesi Ny. U mengaku merasa lebih nyaman dan tidak setegang sebelum terapi dilakukan.

Penurunan tekanan darah pada hari pertama menunjukkan bahwa kombinasi terapi mulai memberikan efek relaksasi terhadap tubuh. Relaksasi yang terjadi mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis yang sebelumnya meningkat akibat stres, kecemasan, dan ketegangan sehingga terjadi penurunan denyut jantung dan tekanan darah. Hasil ini sejalan dengan penelitian Firdaus et al. (2024) yang menunjukkan bahwa terapi genggam jari efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui mekanisme relaksasi dan peningkatan aktivitas saraf parasimpatis.

Pada hari kedua, tekanan darah Ny. S mengalami penurunan dari 145/80 mmHg menjadi 130/70 mmHg sehingga terjadi penurunan sistolik sebesar 15 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg. Pada Ny. U terjadi penurunan tekanan darah dari 150/75 mmHg menjadi 135/75 mmHg sehingga terjadi penurunan sistolik sebesar 15 mmHg dengan tekanan diastolik tetap. Hasil tersebut menunjukkan bahwa efek terapi semakin optimal setelah dilakukan secara berulang. Selama pelaksanaan terapi, Ny. S tampak lebih percaya diri dan mampu melakukan seluruh tahapan terapi secara mandiri tanpa bantuan peneliti. Responden terlihat lebih rileks, pernapasan lebih teratur, serta mampu berkonsentrasi penuh selama proses relaksasi. Ny. S juga menyampaikan bahwa setelah terapi dirinya merasa lebih nyaman dan tidak mudah lelah.

Pada Ny. U juga terlihat adanya peningkatan kemampuan dalam mengikuti instruksi dibandingkan hari pertama. Responden mulai memahami urutan terapi genggam jari dan mampu mengikuti teknik pernapasan dengan lebih baik. Ekspresi wajah tampak lebih tenang, kontak mata lebih baik, dan responden terlihat menikmati proses terapi. Kondisi psikologis yang semakin stabil diduga menjadi salah satu faktor yang mendukung penurunan tekanan darah pada hari kedua. Semakin sering terapi dilakukan, semakin baik kemampuan responden dalam mencapai kondisi relaksasi sehingga efek terhadap tekanan darah menjadi lebih optimal.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hidayati, et al (2025) yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan teknik genggam jari pada penderita hipertensi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa teknik genggam jari dapat membantu mengurangi ketegangan emosional, meningkatkan rasa nyaman, dan memperbaiki sirkulasi darah sehingga tekanan darah menjadi lebih terkontrol.

Pada hari ketiga, Ny. S mengalami penurunan tekanan darah dari 130/70 mmHg menjadi 120/80 mmHg sehingga terjadi penurunan sistolik sebesar 10 mmHg, meskipun tekanan diastolik mengalami peningkatan sebesar 10 mmHg. Sementara itu, Ny. U mengalami penurunan tekanan darah dari 135/70 mmHg menjadi 125/85 mmHg sehingga terjadi penurunan sistolik sebesar 10 mmHg dengan peningkatan diastolik sebesar 15 mmHg. Walaupun terjadi sedikit peningkatan tekanan darah diastolik, tekanan darah sistolik pada kedua responden tetap menunjukkan tren penurunan yang konsisten dibandingkan kondisi awal sebelum intervensi.

Pada hari ketiga, Ny. S tampak sangat tenang dan rileks selama pelaksanaan terapi. Responden mampu mengikuti seluruh instruksi dengan benar tanpa bantuan peneliti, terlihat menikmati proses terapi, dan mampu mempertahankan konsentrasi hingga akhir sesi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa Ny. S telah beradaptasi dengan baik terhadap terapi yang diberikan. Sementara itu, Ny. U juga menunjukkan perubahan yang positif. Responden tampak lebih tenang dibandingkan hari-hari sebelumnya, tidak lagi menunjukkan kebingungan saat mengikuti terapi, serta mampu melakukan sebagian besar tahapan terapi secara mandiri. Namun, tingkat fokus dan konsentrasi Ny. U masih sedikit lebih rendah dibandingkan Ny. S sehingga efek relaksasi yang diperoleh belum seoptimal responden pertama.

Peningkatan tekanan darah diastolik yang terjadi pada hari ketiga kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik sebelum pengukuran, kondisi kelelahan, pola istirahat, konsumsi makanan, maupun respons fisiologis individu yang berbeda. Namun demikian, secara keseluruhan kedua responden tetap menunjukkan perbaikan tekanan darah setelah diberikan kombinasi terapi genggam jari dan benson therapy.

Cara kerja terapi relaksasi benson yaitu berfokus pada kata atau ungkapan yang diucapkan secara berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik napas dalam. Terapi relaksasi Benson dapat mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi gangguan tidur dan mengurangi stress. Teknik relaksasi Benson merupakan teknik latihan nafas. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman Adelia Qusnul Khotimah & Eska Dwi Prajayanti (2024) .

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Prissilla et al. (2025) yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari mampu menurunkan tekanan darah sistolik dari 148,5

mmHg menjadi 118 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 99,5 mmHg menjadi 74 mmHg setelah dilakukan secara rutin selama tujuh hari. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa relaksasi genggam jari dapat menurunkan ketegangan emosional, meningkatkan rasa nyaman, dan memperbaiki sirkulasi darah sehingga tekanan darah menurun. Selain itu, penelitian Irfan et al. (2022) juga menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari yang dilakukan secara rutin mampu menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 21,16 mmHg dan diastolik sebesar 12,63 mmHg pada penderita hipertensi.

Menurut asumsi peneliti, perbedaan penurunan tekanan darah antara Ny. S dan Ny. U dipengaruhi oleh kemampuan masing-masing responden dalam memahami dan mengikuti instruksi terapi. Ny. S menunjukkan penurunan tekanan darah yang lebih optimal karena mampu mencapai kondisi relaksasi lebih cepat, memiliki konsentrasi yang lebih baik selama terapi, serta lebih kooperatif dalam mengikuti setiap tahapan intervensi. Sementara itu, Ny. U memerlukan waktu adaptasi yang lebih lama sehingga efek relaksasi yang diperoleh tidak sebesar Ny. S. Secara keseluruhan, kombinasi terapi genggam jari dan benson therapy terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi, pengurangan stres, peningkatan aktivitas saraf parasimpatis, serta vasodilatasi pembuluh darah yang membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Kombinasi terapi genggam jari dan Benson Therapy efektif pada kedua responden karena memberikan efek relaksasi melalui pengurangan ketegangan fisik dan psikologis serta pengaturan pernapasan. Ny. S menunjukkan penurunan tekanan darah yang lebih besar pada hari pertama karena lebih mampu mengikuti instruksi dan berkonsentrasi selama terapi, sedangkan Ny. U masih memerlukan arahan. Setelah dilakukan berulang selama tiga hari, keduanya semakin mampu melakukan terapi sehingga tekanan darah secara keseluruhan menunjukkan kecenderungan menurun.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah pada kedua responden setelah penerapan kombinasi terapi genggam jari dan Benson Therapy selama tiga hari berturut-turut. Sebelum diberikan intervensi, pada hari pertama tekanan darah Ny. S sebesar 160/85 mmHg dan Ny. U sebesar 160/90 mmHg yang termasuk hipertensi tingkat II, kemudian pada hari kedua menurun menjadi 145/80 mmHg pada Ny. S dan 150/75 mmHg pada Ny. U, sedangkan pada hari ketiga masing-masing menjadi 130/70 mmHg dan 135/70 mmHg sehingga mengalami perubahan klasifikasi menjadi hipertensi tingkat I. Setelah diberikan kombinasi terapi, tekanan darah kedua responden

kembali menunjukkan penurunan secara bertahap, yaitu pada hari pertama menjadi 140/75 mmHg pada Ny. S dan 155/85 mmHg pada Ny. U, pada hari kedua menjadi 130/70 mmHg dan 135/75 mmHg, serta pada hari ketiga mencapai 120/80 mmHg pada Ny. S dan 125/85 mmHg pada Ny. U. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden dan perubahan klasifikasi hipertensi hingga mencapai kategori pra-hipertensi pada akhir intervensi, sehingga kombinasi terapi genggam jari dan Benson Therapy menunjukkan kontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi selama periode penerapan tiga hari.

E. REFERENSI

- Abdul Herman Syah Thalib, I. S. (2025). Implementasi Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi. *Mitra Sehat*, 15(1), 853–858.
- Ajeng Novita Vulandari, E. S. (2025). Pemberian Konsumsi Air Kelapa Muda Terhadap Perubahan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. 173–185.
- Bahreade Komariah*, Riki Ukhtul Fitri, Rastia Ningsih, Fevi Padhila, Rachmad Aprilio, Nova Listya Wahananingtyasn Nortajulu, Susianti, D. H. (2025). Pengaruh Hydrotherapy Dengan Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(2), 53–60.
- Bella Puspita, Senja Atika Sari Hs, L. (2026). Implementasi Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Cendikia Muda*, 6, 83–92.
- Dika Lukitaningtyas, E. A. C. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(April), 100–117.
- Dr. Vita Yanti Anggraeni, Msc, Ph.D, Sp.Pd-Kkv, Sp. J. (K). (2025). Hipertensi: Penyebab, Bahaya, Dan Cara Cegah Penyakit Jantung. Rumah Sakit Akademik Universitas Gadjah Mada. <https://Rsa.Ugm.Ac.Id/Hipertensi-Penyebab-Penyakit-Jantung/>
- Farida, D., Zulkarnain, O., & Jayadi, A. (2025). Efektifitas Kombinasi Terapi Genggam Jari Dan Benson Therapy Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 16–23.
- Gisandy Rio Utomo, Siti Khoiriyah, Abdullah Azam Mustajab, F. A. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 62–67.

- Grace I. V. Watung^{1*}, Siska Sibua², Suci Rahayu Ningsih³, H. M. (2023). Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Hipertensi Di Desa Ratatotok Selatan. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.26874/jakw.V5i1.415>
- Hestinola Teapon, Sunarti, M. (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Macini. *Jurnal Kesehatan*, 3(9), 364–369.
- Indonesia, S. K. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*.
- Indraswati, I., Larasati, D. A., Finata, F., Rahma, A., Faradika, A., Arrizqi, D., Akbar, S., Hidayah, S. N., & Sari, R. P. (2025). Gerakan Masyarakat Sehat : Pencegahan Hipertensi Berbasis Penerapan Pola Hidup Sehat Di Desa Ngombakan Sukoharjo. 4(3), 227–236.
- La Ode Alifariki, S.Kep., Ners., M. Kes., & Prof., Dr. Wa Ode Salma, Sst., M.Kes, Dietisien Dr. Dr. I Putu Sudayasa, M. Kes. (2026). *Hipertensi*. Pt Media Pustaka Indo.
- Lestary, R., Hardika, B. D., & Anggraini, N. (2026). Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Pada Klien Hipertensi.
- Lia Rahmawati, Ludiana, S. A. S. (2026). Implementasi Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Cendikia Muda Volume*, 6(September).
- Mia, E. F., Eros, S. S., Siti, B., Riqisalsabila, N., & Fahira, A. I. (2021). Hipertensi : Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanganannya. *Hipertensi*, 28. <http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/1582/1/1>. Buku Kenali Hipertensi_Fix Cetak_Compressed_Compressed_Compressed%281%29.Pdf
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. In *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Ninandita Khanza, Indriyati, N. M. (2025). Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Tekanan Darah Dan Stres Pada Penderita Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam Rsu Diponegoro Dua Satu Klaten. *Medic Nutricia*, 20(2). <https://doi.org/10.5455/Mnj.V1i2.644>

- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adulthood Di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(Juli), 2809–7173. <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/>
- Sari, R., & Purwono, J. (2022). Pengaruh Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Effect Of Coconut Water On Blood Pressure Reduction In Hypertension Patients. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(1), 47–54. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/wacana/article/view/397/258>
- Suci, R. A. E., & Hidayati, L. N. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Kombinasi Unsur Keyakinan Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Ckd Yang Menjalani Hemodialisa: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical And Community Nursing Journal)*, 7(1), 11. <https://doi.org/10.22146/jkkk.82351>
- Surakarta, D. K. K. (2026). Sistem Pelaporan Terpadu. Dinas Kesehatan Kota Surakarta. <https://sipedu.dinkessurakarta.web.id/>
- Syahferi Anwar. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 6(1), 18–25. <https://doi.org/10.53599/jip.v6i1.100>
- Who. (2025). Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Winarno, R., Gunawan, M. R., & Ernita, C. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Terapi Komplementer Timun. *Journal Of Public Health Concerns. Journal Of Public Health Concerns*, 2(2), 85–95.
- Wulandari, N. (2024). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny. A Dengan Hipertensi Pada Katz Indeks A Di Kp. Ciburuy Rt 001 Rw 004 Desa Pamalayan Wilayah Kerja Puskesmas Bayongbong Kabupaten Garut. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut Program Studi Diii Keperawatan*, Vi(1), 1–135.