



Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari pada Klien Hipertensi

Rumondang Lestary¹, Bangun Dwi Hardika^{2*}, Novita Anggraini³

¹⁻³ Universitas Katolik Misi Charitas, Indonesia

*Penulis Korespondensi: bangunhardika@ukmc.ac.id

Abstract. Hypertension is a non-communicable disease with blood pressure $\geq 140/90$ mmHg. Its prevalence continues to increase and many sufferers have not been diagnosed or controlled. A survey in RT 35 Lebung Jaya, Talang Betutu Village, Palembang, showed that 52% of residents had hypertension. This condition requires simple and easy-to-apply nonpharmacological interventions, such as the finger hold relaxation technique of the Jin Shin Jyutsu method that can help lower blood pressure. The purpose of this case study is to analyze the decrease in blood pressure after the application of EBP Nursing finger grip relaxation therapy in hypertensive clients in nursing care. This scientific paper uses a case study design using finger grip relaxation therapy. The number of respondents was 3 people, the intervention was carried out for 3 days with a time of 20 minutes. The results of the application of finger grip relaxation therapy, obtained by the three respondents, showed a decrease in blood pressure after performing finger grip relaxation for three consecutive days with an average decrease in systolic blood pressure of 20.3 mmHg and diastole of 8.3 mmHg. This application is expected to be information for hypertensive patients regarding finger grip relaxation therapy to lower blood pressure and become a routine habit to perform finger grip relaxation therapy independently.

Keywords: Blood Pressure; Finger Hold Relaxation; Hypertension; Non-Pharmacological Therapy; Nursing Care.

Abstrak. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Prevalensinya terus meningkat dan banyak penderita belum terdiagnosis maupun terkontrol. Survei di RT 35 Lebung Jaya Kelurahan Talang Betutu Palembang menunjukkan 52% warga mengalami hipertensi. Kondisi ini memerlukan intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan mudah diterapkan, seperti teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dari metode *Jin Shin Jyutsu* yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan studi kasus ini untuk menganalisis penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan *EBP Nursing* terapi relaksasi genggam jari pada klien hipertensi di dalam asuhan keperawatan. Karya ilmiah ini menggunakan desain studi kasus dengan menggunakan terapi relaksasi genggam jari. Jumlah responden 3 orang, intervensi dilakukan selama 3 hari dengan waktu 20 menit. Hasil penerapan terapi relaksasi genggam jari yaitu didapatkan ketiga responden menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah melakukan relaksasi genggam jari selama tiga hari berturut dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistole 20,3 mmHg dan diastole 8,3 mmHg. Penerapan ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi penderita hipertensi mengenai terapi relaksasi genggam jari untuk menurunkan tekanan darah dan menjadi kebiasaan rutin untuk melakukan terapi relaksasi genggam jari secara mandiri.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan; Hipertensi; Relaksasi Genggam Jari; Tekanan Darah; Terapi Nonfarmakologis.

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan penyakit darah tinggi dengan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Christina *et al.*, 2025, p. 33). Sebagai penyakit tidak menular, hipertensi sering disebut sebagai "The Silent Killer" karena gejalanya tidak selalu jelas, bahkan seringkali tidak menimbulkan tanda dan keluhan (Nonasri, 2020, p. 680). *World Health Organization* (WHO) memprediksi prevalensi hipertensi akan terus meningkat, pada tahun 2025 diperkirakan 29% orang dewasa di seluruh dunia akan menderita hipertensi (Saptono Fahrurrozi *et al.*, 2024, p. 276). Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Amerika

Serikat. Dimana setiap tahunnya, sekitar 25.000 orang meninggal, dan lebih dari 1,5 juta kasus terjadi serangan jantung serta stroke (Wade, 2023, p. 19).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa angka hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%. Prevalensi tertinggi tercatat di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%). Menurut Aplikasi Sehat Indonesiaku (ASIK), dari 47.405.179 orang di Indonesia telah menjalani skrining hipertensi pada tahun 2023, dimana terdapat 20.938.684 (44,2%) diklasifikasikan prehipertensi, 13.277.697 (28%) didiagnosis hipertensi, dan 458.924 (3,5%) yang mampu menjaga tekanan darahnya tetap terkontrol (Yeni *et al.*, 2024, p. 6095). Data dari Dinas Kesehatan Sumatera Selatan menunjukkan bahwa pada tahun 2022, diperkirakan ada 1.979.134 orang yang menderita hipertensi dengan usia 15 tahun ke atas. Kota Palembang mencatatkan jumlah penderita tertinggi, yaitu 435.336 orang dengan hipertensi (Dinkes Prov Sumatera Selatan, 2023). Berdasarkan hasil survey warga RT 35 Lebung Jaya kelurahan Talang Betutu, didapatkan sebanyak 52% warga teridentifikasi menderita hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah saat pendataan.

Terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi adalah teknik relaksasi yang melibatkan pengenggaman jari, atau disebut juga dengan *finger hold*. Teknik mengenggam jari merupakan bagian dari Jin Shin Jyutsu. Jin Shin Jyutsu adalah suatu metode akupresur yang berasal dari Jepang yang berfungsi untuk memulihkan keseimbangan energi tubuh melalui pernapasan dan sentuhan dengan tangan yang lembut (Irfan *et al.*, 2022, p. 164). Terapi ini mampu mengurangi ketegangan dan emosi seseorang karena genggam jari dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari-jari tangan dan dapat mengurangi kerja saraf simpati sehingga tekanan darah bisa menurun (Astuti, Siwi and Susanti, 2024, p. 304).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, peneliti tertarik melakukan studi kasus mengenai penerapan terapi relaksasi genggam jari untuk menganalisis penurunan tekanan darah pada klien hipertensi melalui pendekatan *Evidence Based Practice Nursing* (EBPN) dalam asuhan keperawatan.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi atau darah tinggi adalah kondisi ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg yang diukur dalam keadaan istirahat dan dilakukan secara berulang. Hipertensi dibedakan menjadi hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi primer merupakan jenis yang paling banyak ditemukan (90–95%) dan tidak memiliki penyebab

spesifik yang jelas, sedangkan hipertensi sekunder terjadi akibat kondisi medis tertentu seperti gangguan ginjal atau hormonal (Hasan, Dafi and Adawiyah, 2023, p. 20).

Penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi genggam jari (*finger hold*), yang merupakan bagian dari metode Jin Shin Jyutsu dari Jepang. Terapi ini adalah seni yang memanfaatkan pengaturan sentuhan lembut pada tangan serta teknik bernapas untuk mencapai keseimbangan energi di dalam tubuh. Jari-jari tangan, baik jari maupun telapak, berfungsi sebagai instrumen yang sederhana sekaligus ampuh dalam menyelaraskan serta mengembalikan keseimbangan fisik. Setiap jari memiliki keterkaitan dengan sikap yang kita tunjukkan dalam kehidupan sehari-hari (Maghfuroh *et al.*, 2023, p. 76).

Secara fisiologis, teknik ini membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis, mengurangi stres dan kecemasan, serta memberikan efek relaksasi yang berkontribusi terhadap stabilisasi tekanan darah (Setiana & Nuraeni, 2021, p.112). Dalam konsep Jin Shin Jyutsu, setiap jari dikaitkan dengan regulasi emosi tertentu, seperti kecemasan, kemarahan, kesedihan, dan stres, sehingga stimulasi melalui genggamannya diyakini dapat membantu menstabilkan respons emosional dan fisiologis, termasuk tekanan darah (Maghfuroh *et al.*, 2023, p. 77). Teknik ini dilakukan dengan menggenggam setiap jari secara bergantian selama 2–3 menit (Widiyono *et al.*, 2023, p. 169). Tujuan terapi relaksasi genggam jari adalah mengurangi kecemasan, nyeri, dan stres, memberikan rasa nyaman, menenangkan pikiran, serta membantu melancarkan aliran darah (Setiana and Nuraeni, 2021, p. 112).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian dilaksanakan di RT 35 Lebung Jaya Kelurahan Talang Betutu Palembang selama tiga hari, yaitu pada tanggal 13–15 Mei 2025. Sampel penelitian sebanyak 3 responden dipilih secara purposive berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi bersedia mengikuti intervensi, tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg, serta tercatat dalam Kartu Keluarga RT 35. Kriteria eksklusi meliputi mengundurkan diri, hipotensi saat pengukuran, atau mengonsumsi obat hipertensi kurang dari 4 jam sebelum intervensi. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta dokumentasi hasil intervensi. Instrumen yang digunakan mencakup Standar Operasional Prosedur (SOP) relaksasi genggam jari, leaflet edukasi hipertensi dan teknik relaksasi, tensimeter digital terkalibrasi, dan lembar

observasi pencatatan tekanan darah. Analisa serta penyajian data dalam studi kasus ini disajikan dalam bentuk tekstual oleh penulis, dimana fakta-fakta yang ditemukan ditulis dalam teks yang bersifat naratif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini secara khusus menguraikan pencapaian yang diperoleh setelah pelaksanaan *Evidence Based Practice* (EBP) melalui intervensi terapi relaksasi genggam jari pada klien hipertensi. Adapun pembahasan terkait penerapan EBP pada ketiga klien yang telah dilakukan yaitu disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Tekanan darah sebelum dan sesudah Intervensi.

Waktu Penerapan	Tekanan Darah (mmHg)					
	Responden 1		Responden 2		Responden 3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Hari ke 1	152/92	148/90	180/100	175/98	160/90	156/88
Hari ke 2	145/90	140/88	160/95	155/90	155/90	150/85
Hari ke 3	140/90	137/85	150/90	145/87	145/88	140/85

Tabel 2. Selisih Tekanan Darah Pre dan Post Intervensi.

Waktu Penerapan	Selisih Tekanan Darah Pre dan Post Intervensi					
	Responden 1		Responden 2		Responden 3	
	TDS	TDD	TDS	TDD	TDS	TDD
Hari ke 1	4	2	5	2	4	2
Hari ke 2	5	2	5	5	5	5
Hari ke 3	3	5	5	3	5	3

Pada hari pertama, seluruh responden mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata penurunan sistolik 4–5 mmHg dan diastolik 2 mmHg. Hari kedua penurunan hingga 5 mmHg baik pada sistolik maupun diastolik, dan pada hari ketiga penurunan systole dan diastole dengan rata-rata 3–5 mmHg.

Pembahasan

Hasil penerapan *Evidence Based Practice* (EBP) terapi relaksasi genggam jari pada tiga responden perempuan penderita hipertensi di RT 35 Lebung Jaya Kelurahan Talang Betutu Palembang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah secara bertahap dan konsisten selama tiga hari intervensi. Secara keseluruhan, setelah tiga hari intervensi, terjadi rata-rata

penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20,3 mmHg dan diastolik sebesar 8,3 mmHg. Selain perubahan objektif tersebut, seluruh responden melaporkan kondisi tubuh yang lebih rileks dan nyaman setelah terapi dilakukan. Hal ini sejalan dengan penelitian Irfan *et al.* (2022, p. 163) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi genggam jari mampu menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 21,16 mmHg dan diastolik sebesar 12,63 mmHg setelah dilakukan secara rutin. Selain itu, Firdaus, Hoedaya, dan Inriyana (2024, p. 285, 290) juga menyatakan bahwa pemberian terapi relaksasi genggam jari secara teratur selama beberapa hari memberikan penurunan tekanan darah yang signifikan baik pada sistolik maupun diastolik.

Secara fisiologis, terapi relaksasi genggam jari merupakan teknik berbasis metode Jin Shin Jyutsu yang bekerja melalui stimulasi sentuhan dan pernapasan dalam untuk menimbulkan respons relaksasi (Irfan *et al.*, 2022, p. 164). Mekanisme ini meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis dan menekan aktivitas saraf simpatis sehingga menurunkan sekresi hormon stres seperti adrenalin dan noradrenalin. Penurunan aktivitas simpatis menyebabkan berkurangnya kontraksi dan denyut jantung serta terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, yang pada akhirnya menurunkan tekanan darah (Astuti, Siwi, & Susanti, 2024, p. 304). Selain itu, stimulasi pada jari juga membantu menurunkan stres dan menyeimbangkan kondisi emosional (Maghfuroh *et al.*, 2023, p. 76). Mengingat stres merupakan salah satu faktor yang memicu peningkatan tekanan darah melalui aktivasi saraf simpatis (Kurniah, 2021, p. 12), maka penurunan stres melalui teknik relaksasi ini berkontribusi terhadap stabilisasi tekanan darah. Terapi ini juga bertujuan memberikan rasa nyaman dan menenangkan pikiran sehingga membantu melancarkan aliran darah (Setiana & Nuraeni, 2021, p. 112).

Meskipun penelitian ini hanya melibatkan tiga responden dalam desain studi kasus, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya tren penurunan tekanan darah yang konsisten selama periode intervensi. Oleh karena itu, terapi relaksasi genggam jari dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, murah, dan mudah dilakukan secara mandiri oleh penderita hipertensi untuk membantu mengontrol tekanan darah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan *Evidence-Based Practice* (EBP) terapi relaksasi genggam jari pada tiga responden hipertensi di RT 35 Lebung Jaya Kelurahan Talang Betutu Palembang, selama tiga hari (13–15 Mei 2025), menunjukkan hasil yang positif. Pengkajian keperawatan mengidentifikasi tekanan darah masing-masing responden 152/92 mmHg, 180/101 mmHg, dan 160/90 mmHg, disertai keluhan sakit kepala, ketegangan tengkuk, serta rendahnya

pengetahuan tentang hipertensi. Diagnosa keperawatan yang ditetapkan adalah risiko perfusi cerebral tidak efektif dan manajemen kesehatan tidak efektif. Intervensi berupa terapi relaksasi genggam jari selama 20 menit setiap hari serta edukasi hipertensi melalui leaflet berhasil menurunkan tekanan darah rata-rata sistolik 20,3 mmHg dan diastolik 8,3 mmHg, mengurangi keluhan fisik, serta meningkatkan pengetahuan dan kemampuan responden dalam mengelola hipertensi. Disarankan Klien melakukan terapi ini secara rutin, institusi pendidikan mengintegrasikannya dalam pembelajaran EBP, warga RT. 35 meningkatkan kesadaran pengendalian hipertensi, dan perawat menggunakan terapi ini sebagai intervensi komplementer serta memberikan edukasi terkait manfaatnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulisan jurnal ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, maka peneliti mengucapkan terima kasih kepada pimpinan Universitas Katolik Musi Charitas, ketua dekan dan prodi, segenap rekan-rekan dosen, ketua RT dan warga RT 35 Lebung Jaya Kelurahan Talang Betutu Palembang yang telah mengizinkan sebagai tempat dilakukan penelitian, serta terima kasih kepada keluarga, saudara, dan teman-teman yang sudah mendukung, memberi semangat, dan membantu saya selama proses penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ajul, K., Windahandayani, V. Y., Surani, V., & Pranata, L. (2024). Dukungan keluarga dan kepatuhan gaya hidup sehat penderita hipertensi. *HJK*, 18(7), 874–880. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i7.520>
- Astuti, E., et al. (2024). *Pengelolaan hipertensi dengan langkah cerdas* (1st ed.). Penerbit NEM.
- Astuti, W. E., Siwi, A. S., & Susanti, I. H. (2024). Edukasi teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi di Desa Kedungbanteng Purwokerto. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.37478/mahajana.v5i3.4541>
- Christina, T. Y., et al. (2025). *Buku ajar keperawatan medikal bedah* (1st ed.). E. Efitra & W. Gustiani (Eds.). PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023*.
- Erda, R., Yunaspi, D., & Eltrikanawati, T. (2024). Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa di Puskesmas Kota Batam.

- Fabanyo, R. A., Momot, S. L., & Mustamu, A. C. (2023). *Buku ajar keperawatan keluarga (Family nursing care)* (1st ed.). M. Nasrudin (Ed.). PT Nasya Expanding Management (NEM).
- Fau, P., & Simatupang, M. Y. (2023). *Asuhan keperawatan keluarga: Teori dan aplikasi* (1st ed.). M. Hidayat & Miskadi (Eds.). Penerbit P4I.
- Fauzia, F. R., & Susilowati, T. (2024). Firda Rifa Fauzia, Tri Susilowati. *Indonesian Journal of Public Health*.
- Firdaus, T. N., Hoedaya, A. P., & Inriyana, R. (2024). Efektivitas pemberian terapi relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pada pra lansia penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.193>
- Handayani, S., Surani, V., Ajul, K., & Pranata, L. (2024). Hubungan self-care dengan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 174–179. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.164>
- Hasan, A. K., Dafi, M., & Adawiyah, Q. (2023). *Buku ajar keperawatan gawat darurat* (1st ed.). D. Jiddan et al. (Eds.). Mahakarya Citra Utama Group.
- Husnaniyah, D., Riyanto, & Kamsari. (2022). *Buku ajar keperawatan keluarga* (1st ed.). Z. Rosidah (Ed.). Deepublish.
- Ifadah, E., et al. (2024). *Buku ajar keperawatan dewasa sistem kardiovaskuler dan respirasi* (1st ed.). E. Efitra & P. Daryaswanti (Eds.). PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Irfan, et al. (2022). Efektivitas teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Puttada Kecamatan Sendana Kabupaten Majene. *Jurnal Kesehatan Marendeng*.
- Khusniyati, N., et al. (2025). *Buku asuhan keperawatan medikal bedah pada sistem kardiovaskuler* (1st ed.). Mahakarya Citra Utama Group.
- Kurniah, A. (2021). *Self-management hipertensi* (1st ed.). T. Lestari (Ed.). Jakad Media Publishing.
- Labir, K., Ribek, N., & Ruspawan, I. D. (2025). *Buku monograf evaluasi pendidikan kesehatan dalam pemberdayaan kader mengatasi hipertensi dengan metode perawatan biomassage* (1st ed.). CV Green Publisher Indonesia.
- Maghfuroh, et al. (2023). *Asuhan lansia* (1st ed.). A. Stellata (Ed.). Kaizen Media Publishing.
- Manuntung, A. (2019). *Terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi* (1st ed.). Wineka Media.
- Mustamu, A., et al. (2023). *Buku ajar metodologi keperawatan* (1st ed.). Penerbit NEM.
- Ningsih, W., et al. (2024). *Buku ajar keperawatan keluarga* (1st ed.). P. I. Daryaswanti (Ed.). PT Sonpedia Publishing Indonesia.

- Nonasri, F. (2020). Karakteristik dan perilaku mencari pengobatan (health seeking behavior) pada penderita hipertensi. *Jurnal Medikal Utama*. <https://doi.org/10.37287/ijnhs.v2i1.294>
- Notoatmodjo, S. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pikir, B. S. (2015). *Hipertensi: Manajemen komprehensif* (1st ed.). Airlangga University Press.
- Pranata, L. (2023). Pemahaman mahasiswa keperawatan tentang fisiologi manusia dalam mata kuliah ilmu biomedik dasar. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 8(2), 380–385. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i2.283>
- Pranata, L., Fari, A. I., Suryani, K., & Handayani, V. Y. W. (2023). Edukasi dan senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 74–80. <https://doi.org/10.56910/sewagati.v2i3.795>
- Pranata, L., Rini, M. T., Suryani, K., Hadika, B. D., Fruitasari, M. F., & Surani, V. (2023). Pengetahuan perawat tentang pengkajian National Institute of Health Stroke Scale (NIHSS) pada pasien stroke. *Lentera Perawat*, 4(1), 86–91. <https://doi.org/10.52235/lp.v4i1.211>
- Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Understanding of research methods based on evidence-based practice in nursing for nursing students. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26), 174–178. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.247>
- Pujiastuti, M., et al. (2025). *Buku ajar metodologi dan dokumentasi keperawatan* (1st ed.). Polkesraya Press.
- Purnama, R., et al. (2024). *Implementasi terapi non farmakologi dengan masalah post operasi appendektomi* (1st ed.). Penerbit NEM.
- Putra, I. G., et al. (2023). *Keperawatan keluarga: Teori & studi kasus* (1st ed.). P. I. Daryaswanti (Ed.). PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Rasdiyanah. (2022). *Mengenal hipertensi pada kelompok dewasa dengan pendekatan asuhan keperawatan* (1st ed.). Penerbit NEM.
- Sagala, L. M. (2025). *Self-care management pasien hipertensi dalam pengendalian tekanan darah* (1st ed.). PT Arr Rad Pratama.
- Sangadji, F., et al. (2024). *Buku ajar keperawatan medikal bedah I* (1st ed.). E. Efitra (Ed.). Mahakarya Citra Utama Group.
- Saptono Fahrurrozi, D., et al. (2024). Cerita hipertensi: Pengabdian masyarakat aktivitas fisik pencegah hipertensi. *COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i2.1362>
- Setiana, A., & Nuraeni, R. (2021). *Riset keperawatan* (1st ed.). A. Rahmawati (Ed.). Lovrinz Publishing.

- 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*.
- Surani, V., Ajul, K., Pranata, L., Suryani, K., Rini, M. T., Hardika, B. D., & Handayani, S. (2024). Pendampingan lansia melalui pemberian teknik relaksasi progresif sebagai upaya mengontrol tekanan darah dan menurunkan insomnia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1057–1065. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.12794>
- Surani, V., Hardika, B. D., & Pranata, L. (2023). Hubungan lama merawat dan tingkat pendidikan dengan beban keluarga sebagai caregiver dalam merawat pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 3948–3955. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.7729>
- Surani, V., Hardika, B. D., Azizah, M., Rendowaty, A., Patmayuni, D., & Wahyuni, Y. S. (2024). Edukasi tentang fisiologi jantung serta penyakit hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah pada lansia. *Suluh Abdi*, 6(1), 54–63.
- Surani, V., Pranata, L., Indaryati, S., & Ajul, K. (2023). The effect of the Benson relaxation technique on blood pressure in the elderly. *Formosa Journal of Multidisciplinary Research*, 2(6), 1095–1104. <https://doi.org/10.55927/fjmr.v2i6.4858>
- Surani, V., Pranata, L., Sestiyowati, T. E., Anggraini, D., & Ernawati, S. (2022). Relationship between family support and self-care in hypertension patients. *Formosa Journal of Multidisciplinary Research*, 1(7), 1447–1458. <https://doi.org/10.55927/fjmr.v1i7.1784>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI)* (3rd ed.). Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Umam, K., et al. (2024). *Buku ajar keperawatan keluarga* (1st ed.). P. I. Daryaswanti (Ed.). PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Utami, R., et al. (2024). *Buku ajar keperawatan keluarga II* (1st ed.). Mahakarya Citra Utama Group.
- Wahyudi, K., Rohrohmana, B., & Kwando, P. (2023). *Monograf hubungan dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi* (1st ed.). Penerbit NEM. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i12.12514>
- Widiyono, et al. (2023). *Konsep keperawatan dasar* (1st ed.). Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Widiyono. (2022). *Aktivitas fisik untuk mengatasi hipertensi* (1st ed.). Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
- Wijayanti, F., et al. (2025). *Buku ajar proses keperawatan dan berpikir kritis* (1st ed.). Bumi Medika.
- Yeni, G., et al. (2024). Manajemen program pengendalian dan pencegahan hipertensi di Puskesmas Tandun II Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.34966>