

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 6, No. 1, Januari 2020

Efek Relaksasi Genggam Jari terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Manfaat *Brain Gym (BR)* Sebagai Intervensi Keperawatan dalam Meningkatkan *Quality Of Life (QoL)* Lansia yang Mengalami Dimensia

Clasic Triage as a Triage System Increases Response Times of Patient Management in Emergency Departments

Efek *Triage Emergency Severity Index (ESI)* Terhadap *Length Of Stay* di Instalasi Gawat Darurat RSUD Islam Harapan Anda Kota Tegal

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia di Posyandu Lansia

Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Kecukupan Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum

Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Penyusunan Tugas Akhir di STIKES RS Baptis Kediri Ditinjau dari *Self Efficacy*

Kepatuhan Kunjungan *Antenatal Care* pada Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas

Hubungan Antara Persepsi Perawat terhadap Administrasi Pengobatan dengan Proses Pemberian Obat di Ruang Bedah Dalam

Diterbitkan oleh
STIKES RS. BAPTIS KEDIRI

Jurnal Penelitian Keperawatan	Vol.6	No.1	Hal 1 - 69	Kediri Januari 2020	2407-7232
----------------------------------	-------	------	---------------	------------------------	-----------

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 6, No. 1, Januari 2020

Penanggung Jawab

Selvia David Richard, S.Kep., Ns., M.Kep

Ketua Penyunting

Srinalesti Mahanani, S.Kep., Ns., M.Kep

Sekretaris

Desi Natalia Trijayanti Idris, S.Kep., Ns., M.Kep

Bedahara

Dewi Ika Sari H.P., SST., M.Kes

Penyunting Ahli:

Dr. Titih Huriah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kom (Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta)

Sara Lee Campblell (Lee University)

Charlotte Webb (Lee University)

Penyunting Pelaksana

Srinalesti Mahanani, S.Kep., Ns., M.Kep

Desi Natalia Trijayanti Idris, S.Kep., Ns., M.Kep

Heru Suwardianto, S.Kep., Ns M.Kep

Kili Astarani, S.Kep., Ns., M.Kep

Erlin Kurnia, S.Kep., Ns., M.Kes

Maria Anita Yusiana, S.Kep., Ns., M.Kes

Sirkulasi

Ovin Valentia Pangemanan, S.Psi

Diterbitkan Oleh:

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend Panjaitan No. 3B Kediri

Email: uuptppmstikesbaptis@gmail.com

Link:

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 6, No. 1, Januari 2020

DAFTAR ISI

Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Kristiana Prasetia Handayani Raimonda Amayu Ida Vitani Elsy Kurnia	1 - 7
Manfaat <i>Brain Gym (BR)</i> sebagai Intervensi Keperawatan dalam meningkatkan <i>Quality of life (QOL)</i> Lansia yang Mengalami Dimensia Emirensiana Anu Nono Maria Karolina Selano	8 - 13
<i>Clasic Triage as a Triage System Increases Response Times of Patient Management in Emergency Departments</i> Deni Irawan Ahmad Zulfa Juniarto Nana Rochana	14 - 19
Efek <i>Triage Emergency Severity Index (ESI)</i> Terhadap <i>Length Of Stay</i> di Instalasi Gawat Darurat RSU Islam Harapan Anda Kota Tegal Deni Irawan Woro Hapsari Yohan Tedy Kurniawan	20 - 27
Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia di Posyandu Lansia Selvia David Richard Dyah Ayu Kartika Wulan Sari	28 - 34
Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Kecukupan Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum Kili Astarani Desi Natalia Trijayanti Idris	35 - 44
Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Penyusunan Tugas Akhir Ditinjau dari <i>Self Efficacy</i> Dyah Ayu Kartika Wulan Sari	45 - 54
Kepatuhan Kunjungan <i>Antenatal Care</i> pada Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Aries Wahyuningsih Kusuma Dewi Palupi	55 - 59
Hubungan Antara Persepsi Perawat terhadap Administrasi Pengobatan dengan Proses Pemberian Obat di Ruang Bedah Dalam Fitri Dwi Astuti	60 - 69

EFEK RELAKSASI GENGGAM JARI TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI

EFFECT OF FINGER HAND RELAXATION ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS

*Kristiana Prasetya Handayani, *Raimonda Amayu Ida Vitani, *Elsya Kurnia

*Staf Pengajar STIKes St. Elisabeth Semarang
Email: devanosetiawan@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi menjadi penyebab penyakit kardiovaskuler seperti stroke, infark miokard dan gagal ginjal. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan insiden hipertensi diprediksi meningkat mencapai 1,6 miliar orang dewasa di seluruh dunia pada tahun 2025. Teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Tujuan penelitian untuk mengetahui efek relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Sebuah *Pre-eksperimental design* dengan rancangan *pre-post test with out control group design*. Jumlah sampel penelitian berjumlah 52 orang dengan teknik *purposive sampling*. Pemberian teknik relaksasi genggam jari dilakukan selama 30 menit dalam 1 hari. Sampel diberikan perlakuan selama 5 hari. Tekanan darah diukur dengan tensimeter digital yang telah di tera. Data pre test merupakan tekanan darah pasien sebelum perlakuan (hari ke 0), dan post test adalah hasil pengukuran tekanan darah hari ke 6 atau 1 hari setelah perlakuan ke 5 dilakukan. Data di analisis dengan spss 23 dengan uji *paired T test* dan α 0,05. Hasil uji analisis menunjukkan perbedaan *means* tekanan darah antara sebelum dan sesudah perlakuan (p 0,00) baik pada tekanan darah sistole, maupun diastole. Teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan tekanan darah pasien karena dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin. Ada efek teknik relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

Kata Kunci: Tekanan Darah, Teknik Relaksasi Genggam Jari, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a cause of cardiovascular diseases such as stroke, myocardial infarction, and kidney failure. World Health Organization (WHO) said the incidence of hypertension is predicted to increase to reach 1.6 billion adults worldwide in 2025. Finger hand relaxation techniques can reduce blood pressure in hypertensive patients. The purpose of this study was to determine the effect of finger hand relaxation on blood pressure in hypertensive patients. A Pre-experimental design with a pre-post test design without control group design. The number of research samples amounted to 52 people with a purposive sampling technique. The application of finger-held relaxation techniques is done for 30 minutes in 1 day. Samples were given treatment for 5 days.

Blood pressure is measured with a digital tensimeter that has been measured. Pre-test data are the patient's blood pressure before treatment (day 0), and the post-test is the result of blood pressure measurement day 6 or 1 day after the 5th treatment. Data were analyzed with SPSS 23 with a paired T-test and α 0.05. The results of the analysis test showed differences in mean blood pressure between before and after treatment (p 0.00) both in systolic blood pressure and diastole. A finger hand relaxation technique can reduce patient's blood pressure because it can stimulate the release of endorphins. There is an effect of finger hand relaxation techniques on blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Blood Pressure, Hand-Held Relaxation Techniques, Hypertension

Pendahuluan

Hipertensi merupakan kondisi seseorang dimana mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal (Kasron, 2012). Seseorang dinyatakan hipertensi apabila tekanan darah sistole 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastole 90 mmHg atau lebih (Bell K, Twiggs J, Olin BR., 2015). Insiden hipertensi setiap tahun mengalami peningkatan (Kowalski R E., 2010). *World Health Organization* (WHO) menyebutkan angka kejadian hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% atau 1,6 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi. *American Heart Assosiation* (AHA) menyatakan penduduk Amerika penderita hipertensi yang berusia >20 tahun mencapai 74,5 juta jiwa. Penderita hipertensi di Indonesia pada usia ≥ 18 tahun sebesar 25,8% atau 65,2 juta jiwa (Kemenkes RI, 2018, Kemenkes RI, 2014).

Insiden hipertensi di Jawa Tengah pada warga berusia ≥ 18 tahun sebanyak 20,16% atau 5.292.052 orang (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2016 dan RISKESDAS, 2013). Data Dinas Kesehatan Kota Semarang tahun 2016 menyebutkan sebanyak 46.670 penduduk mengalami hipertensi (Dinkes Kota Semarang, 2016).

Hipertensi pada orang dewasa dapat disebabkan oleh riwayat keluarga, kurang aktivitas, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stress, konsumsi natrium dan garam. Hipertensi

memberikan dampak terhadap peningkatan kekuatan aliran darah, dan kerusakan pada dinding pembuluh darah arteri. Komplikasi hipertensi akibat penanganan yang tidak baik yaitu penyakit stroke, jantung koroner, gagal ginjal dan kebutaan. Penanganan yang tepat, berupa terapi farmakologis maupun non farmakologis untuk menjaga agar tekanan darah tetap dalam keadaan normal dibutuhkan (Kowalski, 2010 dan Syamsudin, 2011).

Salah satu tindakan yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu teknik relaksasi genggam jari. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pinandita, Purwanti dan Utoyo (2012) tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi, menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi laparatomi (Iin Pinandita, 2012). Hasil penelitian Ramadina, Utami dan Jumaini (2014) tentang efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan dismenore, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas dismenore sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari (Ramadina S, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulung dan Rani (2017) tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca appendiktomi, menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada pasien

pasca appendiktomi (Sulung, 2017).

Kesimpulan yang didapat yaitu teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan nyeri, yang artinya dapat merangsang pengeluaran hormone endorfin, sehingga secara otomatis akan menurunkan tekanan darah seseorang. Teknik relaksasi genggam jari dilakukan dengan cara pengenggam jari. Tehnik ini memberikan stimulus atau rangsangan pada titik-titik meridian tubuh dengan menggunakan jari-jari tangan yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan mengaktifkan aliran energi tubuh dan sirkulasi darah menjadi lancar. Teknik relaksasi genggam jari mudah dilakukan, tidak beresiko, tidak membutuhkan biaya, dapat dilakukan secara mandiri, bisa dilakukan kapan saja, dimana saja dan siapa saja (Dewi, 2008).

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas area kota Semarang pada tanggal 7 Februari 2018 didapatkan data pasien yang mengalami hipertensi sebanyak 757 orang pada tahun 2017. Hasil wawancara dengan petugas di Puskesmas area kota Semarang didapatkan informasi bahwa pasien hipertensi diberikan terapi farmakologis tanpa diberikan pengetahuan mengenai terapi alternatif selain obat. Tujuan penelitian untuk mengetahui efek relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Tekanan Darah sebelum dan sesudah Melakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Area Kota Semarang pada 28 Juni-13 Juli 2018. (n=52)

Tekanan darah		Mean \pm s.d
Sistolik	Sebelum	144,28 \pm 4,75
	Sesudah	154,23 \pm 4,91
Diastolik	Sebelum	88,51 \pm 2,49
	Sesudah	93,23 \pm 2,13

Tabel 1 menunjukkan tekanan darah sebelum melakukan teknik relaksasi genggam jari berdasarkan hasil baseline test 3 hari di dapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik 154,23 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik

Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *Pre-eksperimental design* dengan rancangan *pre-post test without control group design*. Populasi penelitian ini adalah penderita hipertensi di Puskesmas area kota Semarang dengan jumlah 60 orang. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, dan jumlah sampel 52 responden Kriteria inklusi yaitu mampu melakukan teknik relaksasi sesuai prosedur, usia $\geq 18 - 45$ tahun, mengonsumsi obat antihipertensi amlodipine 5 mg diminum 1 kali sehari diminum pada pagi hari dan kriteria eksklusi yaitu mengonsumsi alkohol, merokok, responden yang mengalami obesitas, riwayat penyakit diabetes melitus, gagal ginjal, gagal jantung, mengalami fraktur pada tangan, kelemahan pada tangan dan berhenti melakukan terapi relaksasi genggam jari. Penelitian dilakukan di wilayah Puskesmas area kota Semarang pada 28 Juni-13 Juli 2018. Data jenis kelamin dan usia dianalisis secara univariat dan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dianalisis secara bivariate dengan uji *paired T test*.

93,23 mmHg. Tekanan darah sesudah melakukan teknik relaksasi genggam jari di dapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik 144,28 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik 88,51 mmHg.

Tabel 2. Hasil Analisa Bivariate Menggunakan Uji *Paired T test* dengan p value Tekanan Darah sebelum dan sesudah Perlakuan Teknik Relaksasi Genggam Jari pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Area Kota Semarang pada 28 Juni-13 Juli 2018. (n=52)

Tekanan darah	Mean±s.d	p value (<i>Paired T test</i>)
Sistolik	9,94±2,20	0,000
Diastolik	4,71±0,93	0,000

Tabel 2 menunjukkan hasil uji beda means pada tekanan darah systole dan diastole didapatkan *p value* 0,000. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu H_0 ditolak dan H_1 diterima, bahwa ada efek teknik relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pembahasan

Penelitian ini responden yang terbanyak mengalami hipertensi yaitu perempuan sebanyak 61,5%. Hasil penelitian Kurniasih dan Setiawan (2013) menyatakan bahwa pada masa premenopause, perempuan mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon esterogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Hormon esterogen yang menurun akan mengakibatkan pembuluh darah atrial menjadi kaku, serta merusak lapisan dinding pembuluh darah (endotel) (Kurniasih, 2013). Keadaan itu dapat memicu terjadinya pembentukan plak dan mengaktifasi sistem tubuh yang dapat meningkatkan tekanan darah (Kasron, 2012 dan Bell K, 2017). Perempuan lebih rentan terkena stress dibanding laki-laki karena perempuan memiliki tuntutan yang besar seperti mengurus anak, keluarga, memasak, mengurus rumah tangga, mengurus perekonomian dalam keluarga dan lain-lain. Perubahan tekanan darah juga disertai oleh faktor-faktor pemicu hipertensi lainnya (Kasron, 2012, Marliani, 2013, dan Awan H, 2015).

Pada penelitian ini responden yang terbanyak mengalami hipertensi pada usia dewasa akhir 36-45 sebanyak 37 orang (71%). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan survei Riskesdas

tahun 2013 menyatakan bahwa penderita hipertensi terjadi pada usia ≥ 18 tahun (RISKESDAS, 2013). Sebagian besar hipertensi primer terjadi pada usia 24-45 tahun. 4,5 Usia dewasa akhir atau pre lansia akan mengalami penurunan fungsi tubuh. Semakin bertambahnya usia semakin berkurang elastisitas pembuluh darah yang menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan atrial, regurgitasi aorta dan proses regeneratif. 1,29 Hal ini disebabkan karena pada usia produktif seseorang jarang memperhatikan kesehatan dan gaya hidup (Kasron, 2012, Marliani, 2013, dan Awan H, 2015).

Hasil pengukuran *baseline test* tekanan darah sebelum melakukan teknik relaksasi genggam jari hasilnya hampir sama selama 3 hari dengan hasil rata-rata tekanan darah sistolik 154,23 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik 93,23 mmHg. Hal ini disebabkan karena selama 3 hari responden belum diberikan terapi relaksasi genggam jari maka tekanan darah yang dihasilkan sama sesuai dengan irama sirkandia pada responden.

Tekanan darah sesudah melakukan teknik relaksasi genggam jari di dapatkan hasil nilai rata-rata tekanan darah sistolik 144,28 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik 88,51 mmHg. Hasil uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov-smirnov* di dapatkan hasil semua data terdistribusi normal. Hasil hasil uji *paired T test* tekanan darah sistolik dan diastolik dengan nilai *p value* 0,000. Karena hasil *p value* 0,000 berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil ini membuktikan bahwa teknik relaksasi genggam jari

efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan teknik relaksasi genggam jari selama 30 menit selama 5 hari perlakuan. Pada penelitian yang sudah dilakukan terdapat penurunan tekanan darah pada semua responden. Hasil selisih penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai sistolik maksimum sebanyak 15 mmHg dan minimum sebanyak 5 mmHg. Hasil selisih penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai diastolik tertinggi sebanyak 9 mmHg dan terendah sebanyak 3 mmHg. Penurunan maksimum tekanan darah terjadi disebabkan oleh teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan tekanan darah karena memberikan stimulus atau rangsangan pada titik-titik meridian tubuh dengan menggunakan jari-jari tangan.

Setiap pengenggaman jari akan memberikan stimulus atau rangsangan pada titik-titik meridian tubuh dengan menggunakan jari-jari tangan yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan mengaktifkan aliran energi tubuh (Tri Atmojo, 2010). Saat menarik nafas dalam akan meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan volume oksigen dan relaksasi pernafasan akan mengaktifasi sistem limbik yang menyebabkan terjadinya rileks dan menurunkan kadar katekolamin sehingga memperlambat denyut jantung (Moh Alimansur, 2013). Titik-titik meridian yang digunakan adalah titik pada ibu jari yaitu *Sau Sang*, titik pada jari telunjuk yaitu *Sang Yang*, titik pada jari tengah yaitu *Chong Zhong*, titik pada jari manis yaitu *Sisi Kepala* dan titik pada jari kelingking yaitu *Tien Chu*, *Sau Zhe* dan *Sau Zhong* (Tri Atmojo 2010, Atmojo T, 2012 dan Sukarta, 2008). Titik tersebutestimulasi sel saraf sensorik di sekitar titik akupresur selanjutnya diteruskan ke medula spinalis, mesenfalons dan kompleks pituitari hipotalamus yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin yang akan memberikan

rasa tenang dan nyaman. Pada saat tubuh dalam keadaan rileks akan mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatis untuk menurunkan tekanan darah dan melancarkan peredaran darah (Ramadina, 2014, Sulung, 2017 dan Majid, 2017).

Pasien hipertensi memerlukan pengelolaan tekanan darah untuk menjaga tekanan darah agar tetap stabil (Kowalski, 2010 dan Syamsudin, 2011). Teknik relaksasi genggam jari yang dilakukan selama 5 hari akan memberikan efek relaksasi atau meningkatkan rasa nyaman dan rileks (Sulistyarini, 2013). Efek relaksasi yang ditimbulkan tanpa adanya efek samping (Moh Alimansur, 2013). Dalam kondisi nyaman dan rileks dalam 5 hari akan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas saraf simpatis menyebabkan penurunan denyut jantung dan penurunan kontraksi jantung terjadi vasodilatasi atau pelebaran diameter pembuluh darah sehingga terjadinya penurunan tekanan darah dengan menurunkan volume sekuncup (*preload*) dan mengurangi beban kerja jantung (*afterload*) (Sulistyarini, 2013, Tri Atmojo, 2010, dan Ronny, 2010).

Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulung dan Rani tahun (2017) tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca appendiktomi, menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada pasien pasca appendiktomi. Hal ini terjadi karena teknik relaksasi genggam jari memberikan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri dan mengenggaman jari sambil menarik nafas dalam dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan kita (Sulung, 2017).

Keterbatasan Penelitian

Penelitian belum bisa mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah seperti stress, aktivitas, asupan garam berlebihan dan riwayat keluarga. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimental* dengan desain *one group pre* dan *post test*. Dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga belum dapat membandingkan hasil data yang didapat dengan kelompok perlakuan.

Kesimpulan

Ada efek teknik relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

Saran

Peneliti selanjutnya diharapkan mengkombinasikan terapi komplementer dan menambahkan kelompok Kontrol.

Daftar Pustaka

- Atmojo T. (2012). Pijat Refleksi dan Aneka Ramuan Tradisional untuk Kesembuhan Segala Penyakit. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Awan H, Rini S. (2015). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah 1 Dengan Diagnosos Nanda International.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. (2013).
- Bell K, Twiggs J, Olin BR. (2015). Hypertension: *The Silent Killer*: Updated JNC-8 Guideline Recommendation.
- Dewi EL. (2008). Teknik Relaksasi Genggam Jari untuk Keseimbangan Emosi.
- Dinkes. Profil Kesehatan Kota Semarang 2016. (2016).
- Iin Pinandita EP dan BU. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi. 8(1).
- Kasron, S.KP. N. (2012). Buku Ajar Gangguan Sistem Kardiovaskuler. Yogyakarta: nuha medika.
- Kemenkes. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018).
- Kemenkes.RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. Infodatin.
- Kowalski RE. (2010). Terapi Hipertensi. Bandung: Qanita.
- Kurniasih I, Setiawan MR. (2013). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sronдол Semarang Periode Bulan September – Oktober 2011.
- Majid YA, Rini PS. (2017). Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang Dan Nyaman Serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia.;1(1):79–8.
- Marliani Lili D. (2013). 100 *Question & Answers* Hipertensi.
- Moh Alimansur dan M. (2013). Choirul Anwar. Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2016). Provinsi Jawa Tengah. 3511351(24)
- Ramadina S, Utami S, Studi P, Keperawatan I, Riau U. (2014). Efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan dismenore.
- Ronny S dan SF. (2010). Fisiologi Kardiovaskular Berbasis Masalah Keperawatan [Internet]. Wahyuning E, editor. Vol.8. Jakarta: ECG.
- Sukarta PO. (2008). Pijat Akupresur Untuk Kesehatan. Jakarta: Penebar Plus+.
- Sulistyarini I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah

dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. 40(1).

Sulung N, Rani SD. (2017). Teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post appendiktomi. Vol. 2.

Syamsudin. (2011). Buku Ajar Farmakoterapi Kardiovaskuler dan Renal. Jakarta: Salemba Medika.

Tri Atmojo. (2010). 103 Titik Kunci Pijat Refleksi. Yogyakarta: Mediiia Pressindo.