

## **Tanam Selasih (*Therapeutic Nape Massage* dan Senam Lansia Sehat) sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi**

Mukhamad Musta'in<sup>1</sup>, Heri Sugiarto<sup>2</sup>, Joyo Minardo<sup>3</sup>, Maksu<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Email Korespondensi: mukhamadmustain@gmail.com

### **ABSTRAK**

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia dengan prevalensi yang terus meningkat. Hipertensi yang tidak terkontrol, dimana ukuran tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg dapat memunculkan berbagai komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal dan gangguan penglihatan. Selain dengan pengobatan teratur, komplikasi hipertensi dapat diminimalisir dengan tindakan terapi komplementer seperti *Therapeutic Nape Massage* (pijat tengkuk) dan senam lansia sehat (Tanam Selasih). Hasil studi pendahuluan di lingkungan Ngadipiro Walitelon Utara Kab Temanggung, dari 70 lansia ditemukan 54% yang mengalami hipertensi. Sebagian besar lansia juga belum rutin berolahraga seperti senam dan belum memahami pencegahan alternatif komplikasi hipertensi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Tanam Selasih yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya lansia dalam meminimalkan komplikasi hipertensi dan meningkatkan perilaku hidup sehat melalui senam. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Kegiatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, pre-posttest, edukasi serta demonstrasi *Therapeutic Nape Massage* dan senam lansia. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 7 Desember 2024 bertempat di lingkungan Ngadipiro, Walitelon Utara Kab Temanggung. Kegiatan diikuti oleh 30 peserta. Hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai tanam selasih dalam meminimalkan komplikasi hipertensi dimana ada perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan nilai uji t berpasangan 0.000. Perlu adanya penyebaran informasi kepada masyarakat yang lebih luas mengenai manfaat tanam selasih dalam menurunkan komplikasi hipertensi.

**Kata kunci:** Tanam Selasih, *Therapeutic Nape Massage*, Senam Lansia Sehat, Hipertensi

### **ABSTRACT**

*Hypertension is a non-communicable disease that is commonly experienced by the elderly, with a prevalence that continues to increase. Uncontrolled hypertension, where systolic blood pressure is  $\geq 140$  mmHg and diastolic blood pressure is  $\geq 90$  mmHg, can lead to various complications such as heart disease, stroke, kidney failure, and vision disturbances. In addition to regular medication, hypertension complications can be minimized with complementary therapies such as *Therapeutic Nape Massage* and elderly exercises. The results of a preliminary study in the Ngadipiro Walitelon Utara area, Temanggung Regency, found that out of 70 elderly individuals, 54% were experiencing hypertension. Most elderly people do not regularly exercise, such as doing gymnastics, and do not understand alternative treatments for hypertension complications. The purpose of providing Tanam Selasih is to increase the knowledge of the community, especially the elderly, in minimizing hypertension complications and promoting healthy living behaviors through exercise. The activities were conducted using lecture, discussion, and demonstration methods. The activities included blood pressure checks, pre-post tests, education, as well as demonstrations of *Therapeutic Nape Massage* and elderly exercises. Community service was conducted on Tuesday, December 7, 2024, in the Ngadipiro area, Walitelon Utara. The activity was attended by 36 participants. The results of the community service showed an increase in public knowledge about Tanam Selasih to minimize hypertension complications, where there was a difference in the average knowledge before and after the education with a paired t-test value of 0.000. There is a need for the dissemination of information to a wider community regarding the benefits of planting basil in reducing hypertension complications. There is a need for the dissemination of information to the wider community regarding the benefits of Tanam Selasih in reducing hypertension complications.*

**Keywords:** Tanam Selasih, *Therapeutic Nape Massage*, Healthy Elderly Exercise, Hypertension

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah global dengan prevalensi terus meningkat dan mengkhawatirkan. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi dimana kekuatan darah mendorong dinding arteri ketika jantung memompa darah melebihi daripada keadaan normal (Simanungkalit, Lumbantobing, & Adyani, 2021). Seventh Report of Joint National Comitte (JNC-7) menjelaskan bahwa seseorang dikatakan mengalami hipertensi bila tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah sistolik  $\geq 90$  mmHg tanpa disertai mengkonsumsi obat anti hipertensi (Elvira & Anggraini, 2019). Hipertensi di Indonesia meningkat seiring pertambahan usia. Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi tertinggi pada kelompok usia diatas 75 tahun sebanyak 26,1%. Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter di Jawa Tengah mencapai 6,9% dan berdasarkan hasil pengukuran mencapai 31,3%. Dari penderita hipertensi di Jawa Tengah hanya 54,6% yang mendapatkan edukasi pengobatan hipertensi dan hanya 39,8 yang teratur minum obat anti hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Hasil studi pendahuluan di lingkungan Ngadipiro Walitelon Utara Kabupaten Temanggung dari 70 lansia ditemukan 54% yang mengalami hipertensi dan sebagian besar mengatakan jarang mendapatkan informasi terkait pengobatan alternatif/ non farmakologis sebagai upaya pencegahan komplikasi dari hipertensi. Disamping itu sebagian besar lansia mengatakan jarang melakukan aktifitas fisik seperti olahraga atau senam.

Hipertensi menyebabkan beberapa komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, gangguan mata (retinopati) dan gangguan saraf (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Komplikasi hipertensi dapat diminimalisir bila penderita mempunyai pengetahuan yang baik. Pengetahuan yang merupakan domain dari perilaku, berhubungan dengan upaya pencegahan komplikasi pada penyakit hipertensi. Seseorang dengan pengetahuan yang baik maka lebih pintar dalam mengatur pola dan gaya hidupnya, hal ini dibuktikan dengan mayoritas responden memiliki perilaku yang baik dalam hal pencegahan komplikasi hipertensi (Rozi, Zatihulwani, & Sari, 2021). Hasil penelitian Mujiran, Setiyawan, & Rizqie (2019) ditemukan tingkat pengetahuan responden mengenai penyakit hipertensi didapatkan tingkat pengetahuan baik sebesar 50.9% atau 28 responden, tingkat pengetahuan cukup sebanyak 43.6% atau 24 responden dan tingkat pengetahuan kurang sebesar 5.5% atau 3 responden. Simpulan hasil penelitian dijelaskan terdapat hubungan antara pengetahuan responden mengenai penyakit hipertensi dengan sikap pencegahan komplikasi penyakit hipertensi pada lanjut usia peserta prolanis. Mengingat akan bahaya dari komplikasi hipertensi, hal ini mengindikasikan bahwa upaya pencegahan perlu diperkenalkan atau disosialisasikan kepada lansia. Salah satu pencegahan komplikasi hipertensi tanpa penggunaan obat yaitu dengan Tanam Selasih (*Therapeutic Nape Massage* dan Senam Lansia Sehat). *Therapeutic Nape Massage* atau dikenal dengan terapi pijat tengkuk dapat diberikan pada pasien hipertensi untuk melancarkan aliran darah dan energi yang terdapat didalam tubuh sehingga dapat meminimalisir nyeri yang dirasakan pada penderita hipertensi (Kurdi, Susumaningrum, Rasni, Susanto, & Jember, 2022). Senam lansia adalah serangkaian gerakan dinamis yang mampu mencegah, memperlambat kehilangan fungsional organ serta mengeliminasi berbagai risiko penyakit seperti hipertensi, penyakit arteri koroner dan diabetes melitus.

Hasil pengabdian kepada masyarakat oleh Kurdi et al., (2022) dijelaskan bahwa *Therapeutic Nape Massage* atau terapi pijat tengkuk mampu mengurangi tanda gejala dan menurunkan komplikasi dari hipertensi. *Therapeutic Nape Massage* atau terapi pijat tengkuk dapat menurunkan tekanan darah karena mampu memberikan efek relaksasi, sehingga tekanan darah akan turun dan memperlancar aliran darah dan menurunkan terjadinya komplikasi. Peningkatan pengetahuan/ pemahaman lansia tentang penanganan alternatif pencegahan komplikasi hipertensi sangat penting untuk diberikan salah satunya dengan terapi pijat tengkuk. Tujuan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan yaitu sebagai upaya meningkatkan pengetahuan lansia tentang penanganan alternatif hipertensi sebagai upaya mengatasi komplikasi hipertensi di lingkungan Ngadipiro, Walitelon Utara, Kab Temanggung.

## 2. PERMASALAHAN MITRA

Sebagian besar lansia yang menderita hipertensi di lingkungan Ngadipiro Walitelon Kab Temanggung saat ini membutuhkan metode penanganan alternatif non farmakologis dalam mengurangi atau pencegahan komplikasi pada hipertensi. Selama ini masyarakat lebih banyak menggunakan obat-obatan dalam menurunkan tanda gejala dan komplikasi hipertensi, hal ini tentunya tidak baik bila di lakukan terus menerus dalam jangka panjang. Metode Tanam Selasih

(Therapeutic Nape Massage dan Senam Lansia Sehat) dalam mengatasi komplikasi hipertensi menjadi pilihan tepat untuk mengatasi masalah dan memenuhi kebutuhan mitra.

### 3. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Sabtu tanggal 7 Desember 2024. Kegiatan PKM di mulai jam 18.30 WIB sampai dengan 21.00 WIB. Tempat kegiatan di rumah warga di lingkungan Ngadipiro Walitelon Utara Kab Temanggung. Sasaran peserta kegiatan ini adalah lansia penderita hipertensi yang berada di lingkungan Ngadipiro Kelurahan Walitelon Utara Kabupaten Temanggung yang berjumlah 30 orang. Kegiatan di mulai dengan pembukaan dari ketua PKK dan dilanjutkan oleh tim pengabdian kepada masyarakat Universitas Ngudi Waluyo. Kegiatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, wawancara dan pretest. Selanjutnya penyampaian materi tentang hipertensi pada lansia meliputi mengenali tanda gejala dan komplikasi, dilanjutkan pengenalan praktik Tanam Selasih (Therapeutic Nape Massage dan Senam Lansia Sehat) sebagai salah satu tindakan pencegahan komplikasi yang dirasakan pada penderita hipertensi. Gerakan pada *Therapeutic Nape Massage* (pijat tengkuk) dalam mencegah komplikasi hipertensi yaitu memberikan pijatan ringan pada dasar tengkorak atau batas rambut dengan jempol. Selain itu juga melakukan pijatan pada otot-otot disekitar leher dan bahu. Untuk memudahkan pemijatan dapat ditambahkan minyak telon, minyak zaitun atau aromaterapi.

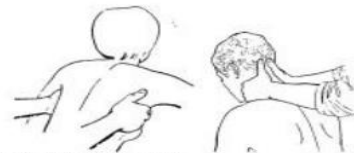


Fig. 17. Stroking of dorsum muscles [16]



Fig. 18. Stroking and kneading of cucullaris muscle [16]

Gambar 1. Pijat Pada Tengkuk Dan Punggung Oleh Gospodarki (2010)

Pada akhir sesi dilakukan praktek *Therapeutic Nape Massage*, senam lansia sehat dan evaluasi/ posttest. Pengumpulan data meliputi umur, nilai tekanan darah dan pengetahuan mengenai *Therapeutic Nape Massage* dan senam lansia. Dari hasil pre dan post tes kemudian dilakukan analisis data meliputi distribusi statistik data dan uji t berpasangan.

### 4. PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan serta ketrampilan kepada masyarakat supaya mampu mencegah komplikasi dari hipertensi dan pendekatan dalam pengabdian melalui Tanam Selasih (*Therapeutic Nape Massage* dan Senam Lansia Sehat). Pelaksanaan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah kepada peserta yang terdiri para lansia secara berurutan, dilanjutkan wawancara dan pretest, penyampaian materi tentang dan demonstrasi Tanam Selasih (*Therapeutic Nape Massage* dan Senam Lansia Sehat). Kegiatan diakhiri dengan evaluasi dilakukan posttest untuk melihat sejauh mana kegiatan dapat diterima dengan baik oleh para peserta. Pengumpulan data meliputi umur, nilai tekanan darah dan keluhan yang paling dirasakan serta pengetahuan lansia mengenai Tanam Selasih (*Therapeutic Nape Massage* dan Senam Lansia Sehat). Analisis data meliputi distribusi statistik data dan uji t berpasangan. Adapun hasil kegiatan disajikan dalam tabel dan gambar berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Umur, Tekanan Darah dan Pengetahuan

Statistik	Umur responden	Tekanan darah	Pengetahuan sebelum edukasi	Pengetahuan setelah edukasi
N	30	30	30	30
Missing	0	0	0	0
Mean	54.133	150.4	44.5	70.7

Statistik	Umur responden	Tekanan darah	Pengetahuan sebelum edukasi	Pengetahuan setelah edukasi
Median	53	148	45	70
Modus	51	140	45	75
Std. Deviasi	4.278	8.76	10.69	6.58
Minimum	50	140	30	60
Maximum	65	170	65	80

Analisis perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan uji t berpasangan didapatkan signifikansi 0.000 dimana terdapat peningkatan pengetahuan terkait kegiatan PKM tanam selasih.

Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat disajikan pada gambar berikut:



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah Peserta dan Demonstrasi *Therapeutic Nape Massage*



Gambar 3. Demonstrasi Senam Lansia Sehat

*Therapeutic Nape Massage* atau pijat tengkuk diperagakan oleh terapis dengan kedua tangan dan mampu menurunkan tekanan darah. Terapi pijat tengkuk dalam disimulasikan menggunakan tangan manusia, melalui gerakan tangan akan meningkatkan gerakan pada sistem otot atau musculoskeletal berupa mengurangi pembengkakan, meregangkan serta melonggarkan otot tendon. Tekanan terhadap area kutan dan jaringan subkutan akan melepaskan senyawa histamine yang akhirnya menghasilkan vasodilator pembuluh darah dan meningkatkan laju aliran balik vena yang berimbas menurunkan kerja jantung. Melalui penurunan kerja jantung, berakibat tekanan darah akan menjadi turun. Penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi hal ini disebabkan oleh karena saat dilakukan pemijatan terjadi tekanan antara jaringan kutis dan subkutis, dengan tekanan tersebut jaringan akan mengeluarkan atau melepas senyawa histamin. Senyawa histamin yang dikeluarkan oleh tekanan tersebut akhirnya akan menimbulkan vasodilator pembuluh darah, maka aliran darah balik akan meningkat dan akan menurunkan kerja dari jantung sehingga tekanan darah

akan menurun (Subandiyo, 2014). Hasil penelitian Sitepu dkk (2021) bahwa pijat *therapeutic nape massage* menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Dijelaskan bahwa ada hubungan antara pijat refleksi leher dengan penurunan denyut nadi pada penderita hipertensi dimana hasil Uji Wilcoxon didapatkan  $p = 0,004$  (regangan sirkulasi) sistolik dan  $p=0,005$  (denyut diastolik) yang menyiratkan bahwa ada hubungan yang sangat besar.

Lansia yang mendapatkan terapi sebagian besar mengatakan rasa mengantuk dan relaks setelah mendapat pijat tengkuk. Hal ini senada dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Emilia dkk (2022) dijelaskan rata-rata lansia mengatakan bahwa perasaan mereka lebih rileks, nyaman dan merasa lebih segar. Mereka juga mengatakan saat dilakukan pemijatan merasa mengantuk bahkan ada yang sampai tertidur. Senam lansia di lingkungan Ngadipiro dilakukan oleh lansia dengan antusias dan semangat. Senam lansia adalah serangkaian gerak tubuh yang dinamis, teratur dan terarah serta terencana yang dapat diikuti oleh lanjut usia sesuai kemampuan fisik dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia. Hasil penelitian Eviyanti, Wijayanti, & Khadijah (2021) dijelaskan bahwa terdapat pengaruh kegiatan senam lansia terhadap penurunan laju tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok lansia hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) unit Abiyoso Yogyakarta. Diterangkan juga bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam adalah 154,5 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah sistolik sesudah senam adalah 150,5 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik sebelum senam adalah 91,2 mmHg, dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik sesudah senam adalah 89,2mmHg.

Senam lansia di lingkungan Ngadipiro Walitelon utara dilakukan secara bersama-sama dan dijadwalkan 3 kali dalam seminggu dengan durasi selama 30-45 menit. Suasana yang senang dan jadwal yang teratur akan meningkatkan motivasi dan semangat lansia. Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Farida dkk. (2020) dan Hatmanti dkk. (2022) dijelaskan bahwa aplikasi senam lansia yang dilaksanakan secara bersama-sama mampu menciptakan suasana senang dan mampu mengontrol tekanan darah dan kadar gula darah. Diharapkan dengan adanya pelatihan senam lansia melalui kegiatan pengabdian masyarakat, dimana berdasarkan penelitian yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi, sehingga lansia di lingkungan Ngadipiro bersemangat dan selalu mengikuti senam lansia secara rutin, baik yang hipertensi maupun yang tidak, untuk mencegah terjadinya hipertensi ataupun komplikasinya.

Kegiatan pengabdian masyarakat Tanam Selasih berjalan dengan lancar dan antusiasme warga sangat tinggi. Hasil akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu mampu memberikan peningkatan pengetahuan sekaligus ketrampilan kepada masyarakat khususnya lansia dengan hipertensi untuk lebih mengenal dan memahami tentang komplikasi dan upaya pencegahan hipertensi. Hal ini dibuktikan dari analisis data didapatkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai tanam selasih dalam mencegah komplikasi hipertensi dimana terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan nilai uji t berpasangan 0.000. Dengan pengetahuan yang baik melalui edukasi tanam selasih lansia akan memahami upaya mengurangi komplikasi dari hipertensi.

## **5. KESIMPULAN**

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Iptek bagi Masyarakat (IbM) dengan tema “Tanam Selasih (Therapeutic Nape Massage dan Senam Lansia Sehat) Sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi di Lingkungan Ngadipiro Walitelon Utara Kab Temanggung” telah dilaksanakan dengan baik sesuai rencana awal serta melibatkan beberapa stakeholders, dosen dan mahasiswa dari program studi diploma tiga keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo. Hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai tanam selasih dalam mencegah komplikasi hipertensi dimana ada perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan nilai uji t berpasangan 0.000. Untuk itu perlu adanya penyebaran informasi kepada masyarakat yang lebih luas mengenai manfaat tanam selasih dalam meminimalkan komplikasi hipertensi.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Terimakasih juga kami

sampaikan ketua RW VI lingkungan Ngadipiro Walitelon Utara Kab Temanggung yang telah mensukseskan kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Elvira, M., & Anggraini, N. (2019). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Akademi Baiturrahim*, 8(1), 78–89.
- Emilia, N. L., Anggreyni, M., Beba, N. N., Neng, J., & Sarman, R. (2022). Terapi Pijat untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Binaan Stikes Bala Keselamatan Palu. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(05), 53–57.
- Eviyanti, Wijayanti, H. N., & Khadijah, S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 18–23.
- Farida, I., Irawandi, D., Rustini, S. A., Liestyningrum, W., & Faridah. (2020). Aplikasi Senam Lansia untuk Mengontrol Tekanan Darah dan Gula Darah. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 16–21. Retrieved from [https://www.academia.edu/37825063/Buku\\_AJAR\\_Senam\\_Lansia](https://www.academia.edu/37825063/Buku_AJAR_Senam_Lansia)
- Gospodarki, W. (2010). *Rehabilitation and Tourism Activity- Key Issue*. Ukraine: University Of Economy in Bydgoszcz.
- Hatmanti, N. M., Septianingrum, Y., Bistara, D. N., & Laili, U. (2022). Peningkatan Kesehatan dengan Senam Lansia di Posyandu Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara*, 01(02), 123–128.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Apa Komplikasi berbahaya dari Hipertensi? Retrieved September 15, 2024, from <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/apa-komplikasi-berbahaya-dari-hipertensi>
- Kurdi, F., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Susanto, T., & Jember, U. (2022). Implementasi Pencegahan Komplikasi Hipertensi Melalui Therapeutic Nape Massage pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 41–45.
- Mujiran, Setiyawan, & Rizqie, N. S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Sikap dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Lansia Peserta Prolanis UPT Puskesmas Jenawi Karanganyar. *PLACENTUM Jurnal Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 34–41.
- Rozi, F., Zatihulwani, E. zihni, & Sari, G. M. (2021). Determinan Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi Pada Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Forikes*, 12(November 2021), 126–129.
- Simanungkalit, S. F., Lumbantobing, D., & Adyani, S. A. M. (2021). Hidup Berdamai dengan Hipertensi. *Jurnal Abdidas*, 2(5), 1224–1227.
- Sitepu, A. L., Simarmata, P., Sitepu, S. D., Sarma, A., & Simanjuntak, E. (2021). Pijat Refleksi Tengkulok Terhadap Pnurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi*, 4(1), 4–8. <http://doi.org/10.35451/jkf.v4i1.846>
- Subandiyo. (2014). Pengaruh Pijat Tengkulok dan Hipnotis terhadap Penurunan Tekanan darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 9(3), 205–209.