

Efektifitas Kombinasi Terapi Genggam Jari Dan *Benson Therapy* Terhadap Tekanan Darah

Denis Farida¹, Octo Zulkarnain², Alpian Jayadi³

^{1,2,3} Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah berada di atas nilai normal secara konsisten, yaitu tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg berdasarkan dua kali pengukuran yang berbeda. Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. Terapi non-farmakologis seperti genggam jari dan *Benson therapy* merupakan teknik relaksasi yang diyakini dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami. **Tujuan:** Mengetahui Efektifitas Kombinasi Genggam Jari dan *Benson therapy* terhadap tekanan darah. **Metode:** Penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimen dengan desain two group pretest-posttest. Sampel penelitian ini terdiri dari 46 lansia yang dibagi menjadi dua kelompok perlakuan yang mendapatkan terapi kombinasi genggam jari dengan *Benson therapy*, dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi apapun tetapi mendapatkan leaflet. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan alat Sphygmomanometer. Data dianalisis dengan menggunakan uji spearman Rho. **Hasil:** Hasil uji korelasi Pearson dengan taraf kesalahan (α) = 0,05, diperoleh nilai $p = 0,000$. Ini berarti kombinasi genggam jari dengan *Benson therapy* efektif dalam menurunkan tekanan darah. **Kesimpulan:** Kombinasi terapi genggam jari dan *Benson therapy* terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada lansia. Terapi ini dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Kata kunci : Hipertensi, Terapi Genggam Jari, *Benson Therapy*, Tekanan Darah

Effectiveness Of Combination Of Finger Hands Therapy And Benson Therapy On Blood Pressure

Abstract

Background: Hypertension or high blood pressure is a condition when blood pressure is consistently above normal values, namely systolic pressure ≥ 140 mmHg and/or diastolic ≥ 90 mmHg based on two different measurements. Hypertension can cause various serious complications if not treated properly. Non-pharmacological therapies such as finger grip therapy and *Benson* are relaxation techniques that are believed to help lower blood pressure naturally. **Aim:** To determine the effectiveness of the combination of Handheld Jari and *Benson therapy* on blood pressure. **Method:** This study used a Quasi Experiment with a two-group pretest-posttest design. The sample of this study consisted of 46 elderly people who were divided into two treatment groups who received finger grip therapy and *Benson therapy*, and a control group who did not receive any therapy but received leaflets. Blood pressure was measured before and after treatment using a Sphygmomanometer. Data were analyzed using the Spearman Rho test. **Results:** The results of the Pearson correlation test with an error rate (α) = 0.05, obtained a p value = 0.000. This means that the combination of finger grip with *Benson therapy* is effective in lowering blood pressure. **Conclusion:** The combination of finger grip therapy and *Benson therapy* has been proven to be effective in lowering blood pressure in the elderly. This therapy can be an alternative to non-pharmacological interventions in the management of hypertension in the elderly.

Keywords: Hypertension, Finger Grip Therapy, *Benson Therapy*, Blood Pressure

LATAR BELAKANG

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg setelah dua pengukuran terpisah. Tekanan darah tinggi seringkali menciptakan situasi membahayakan jiwa, karena gejala pada orang dengan hipertensi sering kali tidak muncul (Marhabatsar, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) 2023 mengatakan bahwa sekitar 972.000.000 jiwa di dunia atau 26,4% orang menderita hipertensi. Sekitar 972.000.000 jiwa itu sebanyak 333.000.000 jiwa terdapat di negara maju dan 639 terdapat di negara yang sedang berkembang. Berdasarkan hasil, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menggambarkan peningkatan prevalensi krisis hipertensi di Indonesia dengan penduduk yaitu 260.000.000 adalah 34,1 %. (Mayanti et al., 2022). Berdasarkan data menurut kesehatan dengan hipertensi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi ini semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur seseorang. Jumlah penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di provinsi Jawa Timur sekitar 11.952.694 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 52,17% (Dinkes Jawa Timur, 2019). Berdasarkan data awal yang di di ambil pada Desember 2023 di dapatkan dari 50 lansia 40 di antaranya mengalami hipertensi.

Terapi ini bagi penderita hipertensi adalah farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis meliputi diet rendah garam, rendah lemak makan-makan yang sehat, olahraga secara rutin, pola hidup yang sehat dan manajemen stres. Salah satu teknik untuk mengurangi stres adalah teknik relaksasi. Teknik ini mampu mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan melatih pasien untuk secara sadar mengendurkan otot-otot tubuhnya. Terapi relaksasi efektif dalam mengurangi depresi, kecemasan dan stres. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam mengelola stres adalah teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan metode sederhana namun memiliki dampak signifikan terhadap penurunan ketegangan fisik dan emosional. Teknik ini melatih individu untuk secara sadar mengendurkan otot-otot tubuhnya, menenangkan pikiran, dan mengarahkan fokus

pada pernapasan atau elemen lain yang menimbulkan rasa tenang

Terapi genggam jari adalah bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu*, yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapa saja karena berkaitan dengan jari dan pernapasan. Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi relaksasi yang banyak digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan individu karena dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga angka kecemasan responden bisa menurun. Terapi hipnosis lima jari adalah salah satu metode self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga mampu mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang sehingga terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh dan jiwa (Lidiana et al., 2021). Teknik ini digunakan sentuhan manual menggunakan nafas untuk meningkatkan ketenangan dan merilekskan tubuh. Perasaan santai ini dapat mengurangi ketegangan otot, memungkinkan anda untuk menghilangkan stres. Mengurangi stres akan merangsang kerja saraf parasimpatis dengan mengurangi katekolamin dan kortisol, sehingga hal ini dapat meningkatkan dehydroepiandrosterone (DHEA) dan dopamin, sehingga mengakibatkan penurunan denyut jantung (HR) dan laju pernapasan (RR). Menurunkan detak jantung dan detak jantung anda mengurangi beban kerja pada jantung anda pada akhirnya menurunkan tekanan darah (Handoyo et al., 2022).

Relaksasi Benson merupakan suatu teknik pernafasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh serta otot tubuh menjadi rileks selanjutnya akan menimbulkan perasaan tenang dan nyaman untuk mengontrol ketegangan otot dan mengurangi emosi negatif antar lain ketakutan, kecemasan, kemarahan, dan depresi (Rukmasari, 2023). Bila oksigen dalam otak tercukupi maka seseorang dalam kondisi seimbang. Benson relaksasi juga memodifikasi gaya hidup termasuk pengelolaan stres dan kecemasan ini merupakan salah satu teknik relaksasi yang dipercaya dalam menurunkan tekanan darah (Basuni, 2023).

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Kombinasi Terapi Genggam Jari Dan Benson Therapy Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rungkut”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini dengan pendekatan *quasy experiment*. Lokasi penelitian ini dilaksanakan secara langsung di posyandu lansia yang dilakukan pada Januari-Maret 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berkunjung di posyandu lansia yang memenuhi kriteria inklusi yakni lansia yang menderita hipertensi, di wilayah kerja puskesmas Rungkut, memiliki riwayat hipertensi dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg (berdasarkan hasil pengukuran dua kali), mampu berkomunikasi secara verbal dengan baik, bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent, tidak sedang menjalani terapi relaksasi lainnya secara rutin, dapat mengikuti seluruh rangkaian intervensi yang direncanakan oleh peneliti. Kriteria Eksklusi: mengalami gangguan kognitif atau kejiwaan yang memengaruhi kemampuan mengikuti terapi, memiliki komplikasi hipertensi berat (misalnya: stroke, gagal ginjal, atau penyakit jantung berat), sedang dalam kondisi akut atau menjalani perawatan medis intensif, menolak mengikuti terapi sampai akhir intervensi atau mengundurkan diri selama proses penelitian berlangsung. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dan di dapatkan sejumlah 46 responden. Instrumen penelitian menggunakan stetoskop yang sudah terkalibrasi. Analisis data uji statistik menggunakan uji spherman Rho dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. Izin etik penelitian telah diperoleh dengan nomor 00024/KEPK/IKB/XI/2024

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase
60-65 Tahun	20	43,48%
66-70 Tahun	16	34,78%

71-75 Tahun	7	15,22%
76-80 Tahun	3	6,52%
Total	46	100,0%

Sumber : *Data primer hasil penelitian bulan Januari 2025*

Berdasarkan tabel 4.2.1 menjelaskan bahwa karakteristik responden dominan paling banyak berusia 60-65 tahun sebanyak 20 responden (43,48%), dan paling sedikit berada pada berusia 76-80 tahun sebanyak 3 responden (6,52%) dari 46 responden yang terkena penyakit hipertensi.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-Laki	13	28,26%
Perempuan	33	71,74%
Total	46	100,0%

Sumber : *Data primer hasil penelitian bulan Januari 2025*

Berdasarkan tabel 2 bahwasannya penderita hipertensi terbanyak yaitu berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 orang (71,74%) dan sisanya yang berjenis kelamin laki – laki sebanyak 13 orang (28,26%) dari 46 responden.

Tabel 3. Frekuensi Nilai Sebelum Pemberian Intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Hipertensi	Pretest Perlakuan		Pretest Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Pra Hipertensi	0	0%	0	0%
Hipertensi Tingkat I	8	34,8%	11	47,8%
Hipertensi Tingkat II	13	56,5%	5	21,7%
Hipertensi Tingkat III	2	8,7%	7	30,4%
Total	23	100%	23	100%

Sumber : *Data Primer Hasil Penelitian Bulan Januari 2025*

Berdasarkan tabel 3 hasil tabel intervensi tekanan darah pada kelompok perlakuan pada tingkat pra hipertensi pretest tidak ada responden dengan presentase (0%), pada tingkat 1 pretest mengalami 8 responden dengan presentase (34,8%), pada tingkat 2 pretest mengalami 13 responden dengan presentase (56,5), pada tingkat 3 pretest

mengalami 2 responden dengan presentase (8,7%). Berdasarkan tabel hasil tabel intervensi tekanan darah pada kelompok kontrol pada tingkat pra hipertensi pretest tidak ada responden dengan presentase 0%, pada tingkat 1 pretest mengalami 11 responden dengan presentase (47,8%), pada tingkat 2 pretest mengalami 5 responden dengan presentase (21,7%), pada tingkat 3 pretest mengalami 7 dengan presentase (30,4%)

Tabel 4. Frekuensi Nilai Sesudah Pemberian Intervensi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

	Posttest Perlakuan		Posttest Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Pra Hipertensi	3	13%	2	8,7%
Hipertensi Tingkat I	10	43,5%	11	47,8%
Hipertensi Tingkat II	10	43,5%	7	30,4%
Hipertensi Tingkat III	0	0%	3	13%
Total	23	100%	23	100%

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian Bulan Januari 2025

Berdasarkan tabel 4 hasil tabel intervensi tekanan darah pada kelompok perlakuan pada tingkat pra hipertensi posttest 3 responden dengan presentase (13%), pada tingkat 1 pretest mengalami 10 responden dengan presentase (43,5), pada tingkat 2 pretest mengalami 10 responden dengan presentase (43,5%), pada tingkat 3 pretest mengalami tidak ada responden dengan presentase (0%).

Berdasarkan tabel 4.3.2 hasil tabel intervensi perubahan tekanan darah pada kelompok kontrol pada tingkat pra hipertensi posttest 2 responden dengan presentase 8,7%, pada tingkat 1 pretest mengalami 11 responden dengan presentase (47,8%), pada tingkat 2 pretest mengalami 7 responden dengan presentase (30,4%), pada tingkat 3 pretest mengalami 3 responden dengan presentase (13%)

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti pada sebelum pemberian terapi

genggam jari dan benson therapy pada kelompok perlakuan sebagian besar pada kategori hipertensi tingkat 2 dengan total ada 13 responden, dan sebagian kecil pada kategori hipertensi tingkat 3 dengan total 2 responden. Pada kelompok kontrol sebagian besar pada kategori hipertensi tingkat 1 dengan total 11 responden, dan sedangkan paling kecil pada kategori hipertensi tingkat 2 dengan total 5 responden.

Memalui teknik kombinasi terapi genggam jari dan benson therapy merupakan dua teknik relaksasi yang tepat untuk membantu mengurangi nyeri, stress, dan kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi. Terapi genggam jari adalah kombinasi antara relaksasi nafas dalam dan genggam jari-jari tangan menggunakan waktu yang relatif singkat. Benson therapy adalah teknik relaksasi yang melibatkan empat komponen yaitu lingkungan tenang, posisi tubuh yang nyaman, fokus perhatian pada kata atau frasa tertentu, dan sikap pasrah. Kombinasi dari kedua terapi ini dapat memberikan sensasi nyaman, rileks, dan meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Selain itu, kombinasi terapi ini juga dapat memperbaiki kualitas tidur dan kesehatan mental pasien (Novriani, Kusmawati, Rani, 2024).

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Depitasari, Elliya, dan Djamaludin (2020) dengan penelitian yang dilakukan sebelum tahun 2020 menunjukkan bahwa kombinasi Terapi Genggam Jari dan Benson Therapy dapat berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah sebelum pemberian terapi. Temuan ini menegaskan potensi terapi non-farmakologis sebagai pendekatan komplementer dalam pengelolaan hipertensi. menggambarkan bahwa penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah sebesar 10-20 mmHg setelah intervensi selama tiga hari.

Peneliti berpendapat bahwa sebelum pemberian kombinasi terapi genggam jari dan *benson therapy*, tekanan darah pada lansia cenderung tinggi dan tidak stabil. Terapi genggam jari dan *benson therapy* dapat membantu lansia mengatasi stres, meningkatkan

relaksasi otot dan pembuluh darah, serta menurunkan denyut jantung dan tekanan darah. Terapi ini juga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti pada tekanan darah yang dijelaskan penelitian ini menunjukkan hasil tekanan darah kelompok perlakuan posttest kombinasi terapi genggam jari dan benson therapy mengalami penurunan tingkat hipertensi sebagian besar responden berada pada hipertensi tingkat 1 dan 2 secara seimbang dengan masing-masing 10 responden. Hasil tabel tekanan darah kelompok kontrol menggunakan leaflet Tekanan darah kelompok kontrol menggunakan leaflet sesudah kombinasi terapi genggam jari dan benson therapy mengalami tetap tingkat hipertensi sebagian besar responden berada pada hipertensi tingkat 1 dengan 11 responden.

Memalui teknik kombinasi terapi genggam jari dan benson therapy merupakan dua teknik relaksasi yang tepat untuk membantu menguranginyeri, stress, dan kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi. Terapi genggam jari adalah kombinasi antara relaksasi nafas dalam dan genggam jari-jari tangan menggunakan waktu yang relatif singkat. Benson therapy adalah teknik relaksasi yang melibatkan empat komponen yaitu lingkungan tenang, posisi tubuh yang nyaman, fokus perhatian pada kata atau frasa tertentu, dan sikap pasrah. Kombinasi dari kedua terapi ini dapat memberikan sensasi nyaman, rileks, dan meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Selain itu, kombinasi terapi ini juga dapat memperbaiki kualitas tidur dan kesehatan mental pasien (Febiantri & Machmudah, 2021).

Leaflet merupakan sebuah media promosi kesehatan yang berisi informasi singkat dan menarik tentang suatu topik kesehatan, seperti penyakit, pencegahan, pengobatan, atau pola hidup sehat. Leaflet kesehatan biasanya berukuran kecil, mudah dibawa, dan mudah dibaca oleh masyarakat. Leaflet kesehatan juga dapat berfungsi sebagai sarana identifikasi, informasi, dan komunikasi antara pemberi dan penerima pelayanan kesehatan (Maulana, 2019).

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Riset oleh (Sayekti, 2021)

dengan penelitian yang dilakukan hingga tahun 2020 menunjukkan bahwa kombinasi Terapi Genggam Jari dan Benson Therapy dapat memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah setelah pemberian terapi. Hal ini menunjukkan potensi besar dari pendekatan non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi. mengindikasikan bahwa kombinasi terapi relaksasi dan intervensi fisik dapat memberikan manfaat tambahan dalam mengurangi tekanan darah, dibandingkan dengan terapi tunggal.

Berdasarkan uraian terapi genggam jari dan benson therapy pada pasien hipertensi merupakan salah satu intervensi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dan peneliti berasumsi bahwa pemberian dan pemberian media leaflet kepada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah akan bermanfaat jika pasien tersebut membaca, memahami, dan melaksanakan yang telah disampaikan pada leaflet tersebut.

Setelah dilakukan analisa data dengan uji Spearman Rho, hasil analisis dapat diketahui bahwa nilai signifikan (sig) yang dihasilkan oleh kelompok perlakuan, hasil menunjukkan bahwa signifikan (Sig) adalah sebesar 0,000 dan nilai ini menunjukkan bahwa nilai *p-value* tekanan darah sistolik dan diastolik. Nilai *p-value* yang dihasilkan lebih kecil dari 0.050 ($0,000 < 0,050$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima ada pengaruh kombinasi terapi genggam jari dan *benson therapy* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Setelah dilakukan analisa data dengan uji Spearman Rho, hasil analisis dapat diketahui bahwa nilai signifikan (sig) yang dihasilkan oleh kelompok kontrol, hasil menunjukkan bahwa signifikan (Sig) adalah sebesar 0,001 dan nilai ini menunjukkan bahwa nilai *p-value* tekanan darah sistolik dan diastolik. Nilai *p-value* yang dihasilkan lebih kecil dari 0.050 ($0,001 < 0,050$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima ada pengaruh kombinasi terapi genggam jari dan *benson therapy* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar adanya pengaruh kombinasi

- terapi genggam jari dan *benson therapy* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
2. Sebagian besar responden lansia mengalami penurunan setelah diberikan terapi genggam jari dan *benson therapy*.
 3. Hasil analisis menunjukkan bahwa terapi genggam jari dan *benson therapy* memiliki efektivitas yang sama dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Agustin, W. R., Rosalina, S., Ardiani, N. D., & Safitri, W. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 108–114.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192–199.
- Astutik, D., Indarwati, R., & M.Has, E. M. (2019). Loneliness and Psychological Well-being of Elderly in Community. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(1), 34.
- Azhari MH. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Barat II Palembang. 2017;2(1):23–30.
- Basuni, M., Hidayah, N., Setiyowati, E., & Zahroh, C. (2023). Pengaruh Relaksasi Benson Kombinasi Hidroterapi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: A Systematic Review. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1255-1264.
- Damani S, Sitompul LN. Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Lansia. 2020;XIV(01):30–6.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2020). *Laporan Kinerja Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2019*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur
- Depitasari, L., Elliya, R., & Djamaludin, D. (2023). Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 3(1), 15-22.
- Dwi, F., Hapsari, Yohana, Gabrilinda, & Warjiman. (2020). Skrining dan Edukasi Penderita Hipertensi. *Jurnal Suaka Insan Mengandi*, 2(1), 15–26.
- Handayani, K. P., Vitani, R. A. I., & Kurnia, E. (2020). Efek Relaksasi Genggam Jari terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1).
- Handoyo, H., Hartati, H., & Ratifah, R. (2022). Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Melalui Pelatihan Kesehatan tentang Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) di Desa Mersi Purwokerto Timur. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)*, 3(1), 1-8.
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77.
- Kardiatun, T., Pratama, K., Khair, F., Hartono, H., & Astuti, D. (2020). Uji Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Derajat Disminore pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Pontianak. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 11(2), 33-42
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Lidiana, E. H., Wijayanti, F. E. R., & Pradana, K.A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Ansietas pada Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dalam Menghadapi Vaksin Booster. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 2, 20–25.

-
- Mardianti Fira, R. D. (2020). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Remaja. 10(01 April 2022), 43–55.
- Marhabatsar, N. S. (2021, November). Penyakit hipertensi pada sistem kardiovaskular. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 7, No. 1, pp. 72-78).
- Musakkar, M., & Djafar, M. (2021). Faktor Risiko Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-8.
- Novriani, H., Kusumawati, N., & Riani, R. (2024). PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA Ny. M DI DESA TAMBANG WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS TAMBANG. *Excellent Health Journal*, 3(1), 606-613.
- Rahmawati, I., & Suryandari, D. (2020). Pengaruh Genggam Tangan Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(2), 35-41.
- Rukmasari, E. A., Rohmatin, T., Amalia, P., Aziza, A. K., & Yusandi, S. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Nasional*, 5(2), 65-72.
- Sarumaha, E. K., & Diana, V. E. (2019). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di UPTD Puskesmas Perawatan Plus Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Kesehatan Global*, 7(1), 1-8.
- Sayekti, C. (2021). *Analisis Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Kombinasi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi Di Desa Karangobar Banjarnegara* (Doctoral
- Suaib M, Cheristina, Dewiyanti. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *J Fenom Kesehat*. 2019;2(1):269–76.
- Sugiyanto, P. M., & Husain, F. (2022). Tingkat Stress Dan Pengaruhnya Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, 1(4), 543–552.
- Surahmawati, Y., & Novitayanti, E. (2021). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia. *Jurnal Stethoscope*, 2(1), 39–45.
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1 (2), 395–402.
- Upoyo, A. S., & Taufik, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Mean Arterial Pressure Pasien Hipertensi Primer. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Papers*, 23, 75–85.

