

Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi di Desa Banteran Melalui Terapi Benson dan Relaksasi Otot Progresif (BEN-RESIK)

Lita Heni Kusumawardani*¹, Endang Triyanto^{2, 3}, Asep Iskandar³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

*e-mail: litahenikusumawardani@unsoed.ac.id¹

Abstrak

Hipertensi merupakan faktor utama penyebab kematian manusia secara global. Berbagai upaya telah dilakukan namun belum optimal. Kondisi tersebut mendorong para akademisi untuk mengembangkan terapi non farmakologis guna melengkapi terapi farmakologis salah satunya dengan relaksasi otot progresif dan terapi musik. Kombinasi terapi benson, relaksasi otot progresif dan terapi musik (BEN-RESIK) dapat menghambat vasokonstriksi pembuluh darah melalui stimulasi baroreseptor. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pencegahan tekanan darah tinggi pada klien dengan hipertensi di Desa Banteran Kecamatan Sumbang. Warga yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 40 orang yang terdiri dari 38 perempuan dan 2 laki-laki dengan rentang umur 30-70 tahun. Pendekatan utama yang digunakan adalah ceramah, diskusi, demonstrasi, redemonstrasi. Pengabdian mengukur pengetahuan pencegahan hipertensi pada klien dengan hipertensi terlebih dahulu. Lalu klien diberikan Pendidikan Kesehatan pencegahan hipertensi melakukan terapi RESIK selama selama 30-45 menit. Setelah itu pengabdian mengukur kembali pengetahuan pencegahan hipertensi pada klien. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pencegahan hipertensi dengan rata-rata skor awal 7,5 menjadi 9,5. Oleh karena itu, mitra mendapatkan ipteks dalam upaya menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif, Terapi Benson, Terapi Musik

Abstract

Hypertension is a major factor causing human death globally. Various efforts have been made but not optimal. These conditions encourage academics to develop non-pharmacological therapies to complement pharmacological therapies, one of which is progressive muscle relaxation and musik therapy. The combination of progressive muscle relaxation therapy and musik therapy (RESIK) can inhibit vasoconstriction of blood vessels through baroreceptor stimulation. The purpose of this community service is to increase the prevention of high blood pressure in clients with hypertension in Banteran Village, Sumbang District. There were 50 residents who took part in this activity, consisting of 45 women and 5 men with an age range of 30-70 years. The main approaches used are lectures, discussions, demonstrations, and redemonstrations. The servant measures the knowledge of hypertension prevention in clients with hypertension first. Then the client is given health education to prevent hypertension, doing RESIK therapy for 30-45 minutes. After that, the servant re-measured the knowledge of hypertension prevention in the client. The results of the service showed an increase in knowledge of hypertension prevention with an average initial score of 7.5 to 9.5. Therefore, partners get science and technology in an effort to lower blood pressure.

Keywords: Benson Therapy, Health Education, Hypertension, Musik Therapy, Progressive Muscle Relaxation Therapy

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau sering disebut penyakit darah tinggi, merupakan salah satu penyakit kronis yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner, stroke dan gagal ginjal kronik bahkan hingga kematian. Penyakit hipertensi menjadi permasalahan kesehatan yang penting untuk diperhatikan bagi masyarakat. Penyakit ini jarang menyebabkan gejala dan dapat membunuh individu secara diam-diam oleh sebab itu hipertensi juga disebut dengan istilah penyakit *silent killer* (Kilic, 2018). Hipertensi primer merupakan penyebab mayor morbiditas penyakit kardiovaskuler yang mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kejadian stroke. Prevalensi stroke pada pasien hipertensi berusia 50 tahun adalah 20% dengan *risk ratio* 4 dan prevalensinya terus meningkat dengan bertambahnya usia (Fatmasari et al., 2019). Penderita hipertensi mempunyai risiko 2,87 kali terkena stroke. Di Indonesia prevalensi hipertensi terus

meningkat (Kemenkes, 2020). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 prevalensi hipertensi 25,8% sedangkan pada Riskesdas tahun 2018 meningkat menjadi 34,1% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Menurut Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1% dari total populasi usia di atas 18 tahun. Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan data Riskesdas 2013 yang mencatat prevalensi sebesar 25,8%. Hal ini menunjukkan adanya tren peningkatan kasus hipertensi di Indonesia dalam kurun waktu 5 tahun terakhir.

Prevalensi hipertensi tidak terkontrol tergolong tinggi. Prevalensi hipertensi tidak terkontrol 67,2% (Incirkus, 2020). Kejadian hipertensi tidak terkontrol lebih dari 52,7%, sedangkan hasil penelitian Hussain *et al.*, menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi tidak terkontrol di Indonesia lebih dari 91% (Janchai *et al.*, 2021). Selain itu, prolans juga belum optimal dalam pengelolaan penderita hipertensi. Hasil survei pendahuluan pada bulan Oktober-Nopember 2018 di 2 Puskesmas Kabupaten Banyumas didapatkan data jumlah penderita hipertensi primer yang mengikuti prolans 303 orang dari 2266 penderita hipertensi dan didapatkan 196 orang (64,68%) dengan tekanan darah yang tidak terkontrol.

Angka kejadian hipertensi Desa Banteran Kecamatan Sumbang cukup tinggi. Berdasarkan data hasil wawancara dengan pihak Puskesmas 1 Sumbang yang membawahi wilayah kerja Desa Banteran Sumbang menunjukkan bahwa beberapa penyakit yang sering dialami lansia di antaranya hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan stroke dengan angka kasus hipertensi lebih tinggi di antara yang lain. Data Puskesmas didapatkan 91 lansia (49%) dengan kasus hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara pada mas, sebanyak 8 dari 17 orang (47%) yang menderita PTM tidak melakukan pemeriksaan kesehatan di pelayanan prolans atau fasilitas kesehatan, serta 7 dari 17 orang (41,1%) yang menderita PTM tidak rutin minum obat yang dianjurkan dokter. Sebanyak 38 orang (54,3%) belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang penyakit tidak menular (hipertensi, stroke, DM, kanker). Masyarakat belum mengetahui cara pengendalian hipertensi dan cara menurunkan tekanan darah. Masyarakat mengatakan membutuhkan pendidikan kesehatan berupa cara perawatan dan pencegahan hipertensi pada klien dengan hipertensi.

Perawat memberikan penanganan secara nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri dan murah dalam upaya menjaga kestabilan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis efektif dalam mengurangi hipertensi. Metode-metode tersebut meliputi akupresur, ramuan tradisional Cina, terapi herbal, relaksasi nafas dalam, aromaterapi, terapi musik klasik, meditasi, pijat, terapi relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), dan biofeedback (Zhao *et al.*, 2021; Wang *et al.*, 2020). Pendekatan-pendekatan ini sering kali dijadikan pelengkap terapi farmakologis dalam upaya pengendalian hipertensi pada pasien dengan tekanan darah tinggi kronis.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah kombinasi terapi Benson, relaksasi otot progresif, dan terapi musik, yang dikenal sebagai BEN-RESIK. Terapi ini dapat menghambat vasokonstriksi pembuluh darah melalui stimulasi baroreseptor, yang memainkan peran penting dalam pengaturan tekanan darah (Azizah *et al.*, 2021). Aktivitas ini berdampak pada penurunan kecepatan denyut jantung, volume sekuncup, dan curah jantung, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah (Kunci, 2014; Li *et al.*, 2022). Terapi RESIK merupakan metode relaksasi yang dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien, dan dianggap lebih mudah serta praktis dibandingkan dengan terapi nonfarmakologis lainnya (Jones *et al.*, 2019). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pencegahan tekanan darah tinggi pada klien dengan hipertensi di Desa Banteran Kecamatan Sumbang.

2. METODE

2.1. Tempat dan Waktu Pengabdian

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Balai Desa Banteran Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas Provinsi Jawa Tengah. Sedangkan waktu pelaksanaan adalah hari Rabu, 31 Juli 2024 mulai jam 08.30-12.00 WIB.

2.2. Alat dan Bahan yang Digunakan

Alat dan bahan yang digunakan dalam pengabdian ini adalah peralatan untuk mengukur tekanan darah yaitu tensi meter manual sebanyak 5 buah, LCD, dan instrumen kuesioner pengetahuan.

2.3. Populasi dan Sampel

Pengabdian masyarakat dilaksanakan untuk seluruh warga Desa Banteran Kecamatan Sumbang. Warga yang berisiko hipertensi sebanyak 40 orang.

2.4. Prosedur Pengabdian

a. Pra Analitik

Pra analitik adalah waktu sebelum dilakukan pemeriksaan, pra analitik dimulai dari persiapan pengabdian (Nisma et al., 2021.). Persiapan tim pengabdian mempersiapkan acara sebaik mungkin dengan protokol kesehatan. Tempat cuci tangan dan sabunnya atau *handsanitizer* dipersiapkan untuk mencuci tangan sebelum melakukan aktivitas. Masker dan seminar kit (materi dan alat tulis) untuk semua peserta disiapkan. Peserta diminta untuk mencuci tangan sebelum masuk keruangan analisa. Kegiatan pengabdian diadakan di Balai Desa Banteran Kecamatan Sumbang dan waktu pengabdian disesuaikan dengan usulan waktu warga yaitu mulai jam 08.30 WIB. Pengabdian memberikan undangan terlebih dahulu kepada warga 3 hari sebelum kegiatan dan diingatkan kembali 1 hari sebelum kegiatan. Balai Desa untuk kegiatan diatur sesuai protokol kesehatan, diberi jarak antar warga diruang tunggu dan ruang pemeriksaan. Semua protokol kesehatan ini dipersiapkan secara baik sebelum dilakukan pengabdian.

b. Analitik

Analitik adalah waktu pelaksanaan atau analisis, sebelum dilakukan pengukuran tekanan darah untuk warga yang menderita hipertensi. Setiap warga dilakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu dengan alat tensimeter. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tekanan darah warga. Individu dapat dikatakan terdiagnosis hipertensi jika tekanan darah sistolik pada level 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik pada level 90 mmHg atau lebih (Chew et al., 2021).

Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah, warga mengisi kuesioner pengetahuan pencegahan hipertensi (pretest). Setelah itu, warga diberikan Pendidikan Kesehatan dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi terkait cara pencegahan hipertensi melalui Terapi RESIK (Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progressif dan Terapi Musik) selama 30-45 menit. Relaksasi otot progresif adalah cara yang efektif untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan, jika seseorang mampu mengistirahatkan otot-ototnya melalui cara yang tepat, maka akan diikuti dengan relaksasi mental atau pikiran. Sementara musik berdasarkan prinsip kerjanya, musik yang didengar oleh telinga akan distimulasi ke otak, kemudian musik tersebut akan diterjemahkan menurut jenis musik dan target yang akan distimulasi. Gelombang suara yang dihantarkan ke otak akan membangkitkan gelombang otak alfa yang dapat membangkitkan relaksasi. Oleh karena itu, penerapan terapi RESIK diharapkan dapat menurunkan tekanan darah klien dengan hipertensi. Kemudian warga dilakukan pengukuran tekanan darah dan mengisi Kembali kuesioner pencegahan hipertensi (post test).

c. Pasca Analitik

Pasca analitik adalah keadaan setelah dilakukan analisis terhadap pasien/warga. Bagi warga yang diagnosis maka akan dilanjutkan dengan mengikutsertakan warga tersebut untuk rujukan Posbindu PTM di Wilayah Banteran Kecamatan Sumbang. Sesuai dengan permasalahan mitra dan solusi yang ditawarkan sebelumnya metoda pelaksanaan yang akan dilakukan adalah metoda penyuluhan dan pemeriksaan serta pelatihan Terapi RESIK untuk warga yang mengalami penyakit tersebut. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan dilakukan terlebih dahulu terhadap warga selanjutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah masing masing warga yang datang. Selanjutnya dilakukan pelatihan Terapi RESIK bagi warga yang mengalami risiko hipertensi supaya menurunkan risiko komplikasi hipertensi seperti stroke.

2.5. Sasaran

Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah warga Desa Banteran Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas yang berusia 45 tahun ke atas baik laki-laki atau perempuan sebanyak 40 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah penanganan kontrak kerja sama antara Ketua LPPM Unsoed dengan tim pengabdian masyarakat Jurusan Keperawatan menyangkut pelaksanaan pengabdian masyarakat, maka tim melakukan berbagai persiapan sebelum turun langsung kelapangan. Perlu dilakukan pembicaraan tentang strategi dan cara pelaksanaan pengabdian, tempat dan kondisi warga yang akan mengikuti pengabdian. Setelah itu anggota tim membagi tugas (kerja tim): anggota tim bertugas untuk registrasi, edukasi keilmuan, analisa hasil pemeriksaan dan mengajarkan pemakaian alat yang benar kemasyarakat yang terkena hipertensi. Pengabdian juga melibatkan sebanyak 4 mahasiswa sebagai asisten pengabdian untuk membeantu pengukuran tekanan darah.

Pelaksanaan kegiatan pada Rabu 31 Juli 2024 jam 8.30 WIB di Rumah Kader Posyandu lansia RW 5 Desa Banteran Kecamatan Sumbang. Mitra yang dilibatkan dalam program PKM penerapan IPTEKS ini adalah klien dengan hipertensi Desa Banteran Kecamatan Sumbang sebanyak 40 peserta. Peran peserta tersebut sangat vital untuk menunjang keberhasilan program karena sebagai pihak primer yang berkaitan langsung dengan perawatan dan pengendalian hipertensi. Tim Pengabdian dibantu oleh 4 mahasiswa.



Gambar 1. Peserta berdasarkan jenis kelamin

Warga Desa Banteran Kecamatan Sumbang sebanyak 40 orang dengan 38 orang perempuan dan 2 orang laki-laki.

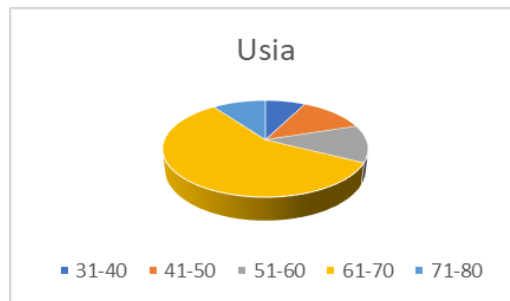


Gambar 2. Pengisian pretest sebelum penerapan terapi BEN-RESIK



Gambar 3. Pengukuran tekanan darah warga

Usia warga yang menjadi target pemeriksaan adalah umur 30 tahun ke atas karena pada umur tersebut metabolisme biokimia tubuh sudah mulai menurun, akibatnya dapat menimbulkan ketidak normalan metabolisme dan berakibat timbulnya beberapa penyakit (Jerita Eka Sari et al., 2021). Hasil Pengukuran Pengetahuan Warga tentang Pencegahan Hipertensi terdapat pada Gambar 5.



Gambar 4. Peserta berdasarkan usia



Gambar 5. Hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* pengetahuan warga tentang pencegahan hipertensi



Gambar 6. Edukasi Menurunkan Hipertensi melalui Terapi BEN-RESIK



Gambar 7. Edukasi pencegahan hipertensi pada warga Desa Banteran Kecamatan Sumbang



Gambar 8. Pelatihan Terapi BEN-RESIK pada warga untuk menurunkan hipertensi

Rata-rata pengetahuan warga tentang pencegahan hipertensi sebelum edukasi sebanyak 7,5 sedangkan setelah edukasi rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 9,5. Hasil pengukuran pengetahuan warga terkait pencegahan hipertensi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pencegahan hipertensi pada warga dengan beda *mean* sebesar 2. Peningkatan pengetahuan pada warga setelah warga menerima edukasi pencegahan hipertensi melalui terapi kombinasi relaksasi oto progressif dan terapi musik (Terapi BEN-RESIK)

Penatalaksanaan non farmakologis mencakup penurunan berat badan, pembatasan alkohol dan natrium, olahraga teratur dan relaksasi. Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satu relaksasi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi otot progresif dan terapi music (BEN-RESIK). Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki.

Relaksasi otot progresif akan menurunkan denyut nadi dan tekanan darah serta frekuensi pernafasan. Tekanan darah sistolik salah satunya dipengaruhi oleh psikologis sehingga dengan relaksasi akan mendapatkan ketenangan dan tekanan sistolik menurun, selain itu tekanan darah sistolik juga dipengaruhi sirkulasi sistemik dan sirkulasi pulmonal sehingga dengan terapi ini yang dibantu dengan pengaturan pernafasan akan terjadi penurunan tekanan darah sistolik (Azizah et al., 2021). Sedangkan tekanan darah diastolik terkait dengan sirkulasi koroner, jika arteri koroner mengalami aterosklerosis akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah diastolik, sehingga dengan terapi relaksasi otot progresif mengalami sedikit penurunan tekanan darah diastolik. Relaksasi pada dasarnya berhubungan dengan sistem kerja saraf manusia, yang terdiri dari sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom (saraf simpatis dan saraf parasimpatis) (Yan et al., 2017). Keadaan rileks mampu menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut oksida nitrat (NO). Molekul ini bekerja ada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah.

Relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara meregangkan dan merilekskan otot secara sadar, pada saat otot berkontraksi suatu impuls saraf tiba pada akson terminal, terjadi pelepasan

asetilkolin yang akan berdifusi menyeberang sinaps (Yan et al., 2017). Asetilkolin membuat sarkolema lebih permeabel terhadap ion Na⁺, yang akan segera masuk ke dalam sel. Sarkolema mengalami depolarisasi, menjadi bermuatan positif di dalam dan bermuatan negatif diluar. Depolarisasi menstimulasi pelepasan ion Ca²⁺ dari retikulum sarkoplasma, ion Ca²⁺ akan terikat dengan kompleks troponintropomiosin, yang akan menyebabkannya bergeser menjauh dari filamen aktin (Betts et al., 2020). Miosin memecah ATP untuk melepaskan energinya, jembatan pada miosin kemudian melekat pada filamen aktin dan menariknya menuju ketengah sarkomer, yang akan menyebabkan sarkomer menjadi lebih pendek. Seluruh sarkomer pada serabut otot akan memendek sehingga terjadi kontraksi pada seluruh serabut otot. Pada saat sarkolema mengalami repolarisasi kembali, ion K⁺ meninggalkan sel, mengembalikan muatan positif diluar sel dan muatan negatif di dalam sel. Pompa ini kemudian akan mengembalikan ion Na⁺ keluar dan ion K⁺ ke dalam sel. Kolinesterase dalam sarkolema akan menonaktifkan asetilkolin. Kemudian, impuls saraf akan memperpanjang kontraksi (asetilkolin dilepaskan lebih banyak). Apabila sudah tidak ada impuls lagi, serabut otot akan relaksasi dan kembali kepanjangannya semula¹⁹.

Relaksasi otot progresif dapat memicu aktivitas memompa jantung berkurang dan arteri mengalami pelebaran, sehingga banyak cairan yang keluar dari sirkulasi peredaran darah. Hal tersebut akan mengurangi beban kerja jantung karena pada penderita hipertensi mempunyai denyut jantung yang lebih cepat untuk memompa darah akibat dari peningkatan darah. Setelah mengalami relaksasi maka aktivitas memompa jantung berkurang, arteri mengalami pelebaran, dan banyak cairan keluar dari sirkulasi. Sebagaimana diketahui bahwa usia muda mempunyai elastisitas pembuluh darah yang lebih baik. Elastisitas pembuluh darah ini menyebabkan besarnya toleransi pembuluh terhadap tekanan akhir diastolik. Dinding pembuluh darah arteri yang elastis dan mudah berdistensi akan mudah melebarkan diameter dinding pembuluh darah untuk mengakomodasi perubahan tekanan. Kemampuan distensi arteri mencegah pelebaran fluktuasi tekanan darah (Da et al., 2019).

Relaksasi otot progresif adalah cara yang efektif untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan, jika seseorang mampu mengistirahatkan otot-ototnya melalui cara yang tepat, maka akan diikuti dengan relaksasi mental atau pikiran. Sementara musik berdasarkan prinsip kerjanya, music yang didengar oleh telinga akan distimulasi ke otak, kemudian musik tersebut akan diterjemahkan menurut jenis musik dan target yang akan distimulasi. Gelombang suara yang dihantarkan ke otak akan membangkitkan gelombang otak alfa yang dapat membangkitkan relaksasi. Oleh karena itu, penerapan terapi BEN-RESIK diharapkan dapat menurunkan tekanan darah klien dengan hipertensi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat tentang Edukasi Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Melalui Kombinasi Benson, BEN- RESIK) telah berjalan dengan baik dan mendapatkan sambutan yang sangat menyenangkan oleh warga. Hasil yang diperoleh bahwa adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan pencegahan hipertensi sebesar 2,0 pada warga. Warga disarankan menerapkan Terapi RESIK secara rutin untuk mencegah hipertensi dan komplikasi hipertensi seperti stroke.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada LPPM Universitas Jenderal Soedirman telah memberikan bantuan pendanaan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Arman, O. (2020). *Detection of undiagnosed and inadequately treated high blood pressure in dentistry by screening*. <https://doi.org/10.4103/njms.NJMS>

- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). *Implementation Of Progressive Muscle Relaxation Hasil laporan Pelayanan Kesehatan Dasar. 1*, 502–511.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. *Laporan Nasional 2013*, 1–384. <https://doi.org/10.24063/risetkesehatan.kemkes.go.id/1> Desember 2013
- Betts, J. M., Caroline, M. P. H., Ikin, J., Maniam, R., Hons, M., Abramson, M. J., Liew, D., & Stub, D. (2020). *Factors associated with hypertension and its management among older rural Australians. February*, 399–407. <https://doi.org/10.1111/ajr.12634>
- Chew, B. H., Hussain, H., & Supian, Z. A. (2021). *Is therapeutic inertia present in hyperglycaemia , hypertension and hypercholesterolaemia management among adults with type 2 diabetes in three health clinics in Malaysia ? a retrospective cohort study*. 1–11.
- Da, D., Wang, F., Zhang, H., Zeng, X., Jiang, Y., Zhao, Q., & Luo, J. (2019). *Association between tooth loss and hypertension among older Chinese adults : a community-based study*. 1–8.
- Fatmasari, D., Widayana, R., & Budiyan, K. (2019). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Psikologi, Vol. 15 No(1)*, 10–19.
- Incirkus, K. (2020). *Hypertension Management in Primary Care : Feasibility of Using the Omaha System as a Clinical Information System*. 13(2), 1629–1639.
- Janchai, N., Deoisres, W., & Chaimongkol, N. (2021). *Improving Health Literacy using the Health Education and Health Empowerment Program in Thai Adults with Uncontrolled Hypertension : A Randomized Controlled Trial. December*, 600–614.
- Jerita Eka Sari, D., Arifah, L., & Ahig, A. (n.d.). *Penggiatan Aktifitas Fisik Penderita Dm Dan Hipertensi Dalam Upaya Menstabilkan Gula Darah Dan Tekanan Darah Di Era New Normal*. <https://doi.org/10.31604/jpm.v5i5.1774-1778>
- Jones, S., Smith, L., & Walker, A. (2019). Comparing non-pharmacological interventions in hypertensive patients: A comprehensive review. *Journal of Cardiovascular Medicine*, 14(7), 678-688.
- Kilic, D. (2018). *The Effect of Education Provided Using the Roy 's Adaptation Model on Hypertension Management*. 11(1), 333–344.
- Kunci, K. (2014). Perbedaan efektifitas aromaterapi lemon dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di rsud tugurejo semarang. *Perbedaan Efektifitas Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Tugurejo Semarang*, 388, 1–11.
- Li, P., Zhao, Y., & Cheng, J. (2022). The effect of progressive muscle relaxation therapy on blood pressure control: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Hypertension Research*, 45(4), 432-438.
- Nisma, F., Putra Wirman, A., & Suzana, M. (n.d.). *Edukasi Peningkatan Pengetahuan Dan Kesehatan Serta Penentuan Kadar Asam Urat & Gula Darah Warga Pimpinan Cabang Muhammadiyah (PCM) Cipayung Jaktim*. <https://doi.org/10.31604/jpm.v5i5.1710-1718>
- Wang, Q., Zhang, X., & Liu, H. (2020). The role of acupuncture and Chinese herbal medicine in hypertension management. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 40(1), 8-16.
- Yan, L. D., Chirwa, C., Chi, B. H., Bosomprah, S., Sindano, N., Mwanza, M., Musatwe, D., Mulenga, M., & Chilengi, R. (2017). *Hypertension management in rural primary care facilities in Zambia : a mixed methods study*. 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12913-017-2063-0>
- Zhao, R., Yang, S., Li, D., Liu, L., Xing, Y., & Wu, M. (2021). *Effects of Baduanjin Exercise on Antihypertensive Medication Reduction in Older Patients with Hypertension : A Study Protocol for a Randomized Controlled Trial*. 2021, 9–14.