

PENERAPAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Jumiati¹, Sugiharto²

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email : miomia479@gmail.com¹, diabetescare Sugiharto@gmail.com²

ABSTRAK

Pendahuluan: Lansia mengalami proses penuaan yang menyebabkan perubahan fungsi organ, sehingga menimbulkan beberapa masalah kesehatan seperti hipertensi. Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi membutuhkan pengelolaan yang baik, secara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu penatalaksanaan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah adalah aromaterapi mawar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Metode: Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan Evidence Practice Nursing. Subyek penelitian yaitu lansia dengan hipertensi. Instrumen menggunakan minyak esensial mawar, diffuser, tensimeter. Hasil: penerapan aroma terapi mawar pada lansia dengan hipertensi dilakukan selama 2 hari, selama 15 menit menggunakan alat diffuser. Penerapan aroma terapi mawar pada lansia dengan hipertensi bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Ny. R sebelum diberikan intervensi aroma terapi mawar dari 180/100 mmHg, setelah diberikan intervensi aroma terapi mawar hari ke-1 mengalami penurunan menjadi 160/100 mmHg, dan tekanan darah setelah diberikan aroma terapi mawar pada hari ke-2 sebesar 150/70 mmHg. Simpulan: penerapan aromaterapi mawar berpengaruh terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Aromaterapi Mawar, Tekanan Darah, Lansia, Hipertensi.

ABSTRACT

Introduction: The elderly experience an aging process that causes changes in organ function, resulting in several health problems such as hypertension. Blood pressure in the elderly with hypertension requires good management, pharmacologically and non-pharmacologically. One of the non-pharmacological treatments to lower blood pressure is rose aromatherapy. This study aims to determine the application of rose aromatherapy to blood pressure in the elderly with hypertension. Methods: This research uses case studies with Evidence Practice Nursing. The research subjects were elderly people with hypertension. Instruments using rose essential oil, diffuser, tensimeter. Results: the application of rose aroma therapy in the elderly with hypertension is carried out for 2 days, for 15 minutes using a diffuser. The application of rose aroma therapy in the elderly with hypertension is useful for lowering blood pressure. Mrs. R before being given a rose aroma therapy intervention of 180/100 mmHg, after being given a rose aroma therapy intervention on day 1 decreased to 160/100 mmHg, and blood pressure after being given rose aroma therapy on day 2 was 150/70 mmHg. Conclusion: the application of rose aromatherapy affects the blood pressure of the elderly with hypertension.

Keywords: Rose Aromatherapy, Blood Pressure, Elderly, Hypertension.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan bagian akhir dari tahapan proses tumbuh kembang manusia (Gemini dkk, 2021, h.81). Proses menua merupakan proses yang terjadi secara alami dan tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Proses menua berhubungan dengan bertambahnya usia individu. Perubahan dalam struktur dan fungsi tubuh terjadi seiring dengan bertambahnya usia (Silvanasari dkk, 2023, h.2). World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa populasi lansia di kawasan Asia Tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Populasi lansia pada tahun 2050 diperkirakan meningkat 3 kali lipat

dari 28.000.000 (11,34%) pada tahun 2020, sedangkan di Indonesia diperkirakan jumlah lansia pada tahun 2020 sebesar 80.000.00 jiwa (Kemenkes RI, 2020).

Proses menua menyebabkan seseorang tubuh mengalami penurunan kemampuan dalam memperbaiki jika terjadi kerusakan yang terjadi, kehilangan daya tahan sehingga rentan terhadap penyakit. Perubahan-perubahan ini dapat menyebabkan meningkatnya risiko masalah kesehatan yang saling berhubungan dan kronis pada lansia seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes, penyakit paru dan fungsi gerak (Silvanasari dkk, 2023, h.2). Usia lanjut akan mengalami berbagai kemunduran pada organ tubuh, yang berpengaruh pada perubahan psikis pada lansia, namun tidak semua lansia mengalami gangguan fisik dan mental (Chasile, 2014 dalam Wisnusakti & Sriati, 2021, h.2).

Salah satu perubahan dalam lansia adalah sistem kardiovaskular. Penuaan pada sistem kardiovaskular yang secara normal terjadi yaitu mencakup penebalan ventrikel kiri, penebalan katup jantung dan adanya penonjolan, penurunan jumlah sel pacemaker, kakunya arteri, arteri tidak lurus pada kondisi dilatasi, serta vena mengalami dilatasi dan katup-katupnya menjadi tidak kompeten. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kekuatan kontraktif, gangguan aliran darah melalui katup, distritmia, penumpulan respon baroreseptor, penumpulan respons terhadap panas dan dingin, serta edema pada ekstremitas bawah akibat penumpukan darah (Maas, 2011 dalam Silvanasari dkk, 2023, h.8). Perubahan vaskuler dan neuro humoral karena meningkatnya umur sangat berperan pada terjadinya hipertensi lansia. Perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia merupakan konsekuensi relatif untuk terjadinya arterial stiffness dan resistensi (Pikir dkk, 2015, h.144).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi merupakan kondisi kesehatan yang serius karena secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal dan penyakit lainnya. Diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun di dunia yang menderita hipertensi dan 2/3 dari penderita hipertensi tersebut berada di negara miskin dan menengah (WHO, 2023). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 diketahui jumlah hipertensi berdasarkan pengukuran penduduk usia > 18 tahun sebesar 63.309.620 orang dan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebanyak 427.218 kematian (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi apabila tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan kerusakan target organ, hypertension-mediated organ damage (HMOD) yaitu retinopati hipertensif dengan eksudat atau perdarahan, hipertrofi ventrikel kiri, dan kerusakan ginjal (PERHI, dalam Maghfiroh dkk, 2023, h.85). Pengelolaan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi.

Penelitian Rahmawati (2020) menyebutkan bahwa intervensi genggam tangan yang dilakukan secara mandiri dengan cara mengenggam tangan selama lima belas menit, empat kali dalam satu hari, selama empat belas hari dapat berpengaruh terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Penelitian Wati (2023) menyebutkan bahwa penerapan slow deep breathing dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Responden mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan slow deep breathing selama 4 hari,. Tekanan darah kedua responden sebelum dilakukan penerapan slow deep breathing pada responden 1 yaitu 158/98 mmHg menjadi 146/92 mmHg dan responden 2 yaitu 136/88 mmHg menjadi 130/72 mmHg. Tina (2021) dalam penelitiannya menghasilkan bahwa senam hipertensi mampu menurunkan tekanan baik sistolik dan diastolic kepada lansia. Responden memiliki rantang tekanan sistolik antara 140 -180 mmHg yang diberikan senam hipertensi selama dua minggu (dua kali kegiatan setiap minggu selama 30 menit) memperlihatkan perubahan pada tekanan darah sistolik dimana terjadi penurunan sebanyak 22 mmHg dan distolik mengalami penurunan sebanyak 3,4

mmHg.

Salah satu pengelolaan non farmakologi yaitu relaksasi menggunakan aromaterapi. Aromaterapi merupakan sebuah metode penyembuhan holistik yang menggunakan wewangian dari sari-sari tanaman (Anandaputri, 2023, h.16). Ada beberapa jenis aromaterapi seperti mawar. Mawar atau rose (*rosa centilofa*) termasuk dalam kategori base atau middle note. Aromaterapi mawar adalah salah satu aromaterapi yang mengandung zat linalol dan geraniol dan aktif saat digunakan dan dapat bermanfaat meningkatkan kewaspadaan, menenangkan, anti cemas, manajemen stres dan gangguan tidur (Lestari dkk, 2021, h.63).

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui penerapan aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan Evidence Practice Nursing. Subyek penelitian yaitu 1 pasien hipertensi lansia dengan masalah keperawatan tekanan darah. Pengumpulan data menggunakan pemeriksaan, observasi dan dokumentasi. Pasien diberikan intervensi aromaterapi selama 3 hari, dengan durasi 15 menit menggunakan minyak esensial oil mawar dan diffuser. Instrumen menggunakan tensimeter, minyak esensial mawar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pasien

Hasil pengkajian yang dilakukan pada hari Kamis, 8 Februari 2024 dengan hasil: Ny. R usia 76 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir sekolah dasar, status perkawinan cerai mati, berkerja sebagai ibu rumah tangga, beralamat Lambanggalun 1/5 Paninggaran dengan tipe tempat tinggal permanen. Ny. R tinggal bersama anak bungsu dan menantunya dengan sumber pendapatan berasal dari anaknya. Setelah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil tekanan darah 180/100 mmHg, nadi 92 x/menit, respirasi 25x/menit, suhu 36.80 C dan SpO₂ 97 % dengan nasal kanul 3 liter/menit..

B. Riwayat Kasus

Ny. R mengatakan kepala terasa sakit dan menjalar tengkuk leher, pusing serta susah tidur. Ny. R, terlihat meringis kesakitan menahan nyeri kepala dan memegangi kepala dan sulit untuk tidur dengan durasi tidur hanya 4-5 jam per hari. Ny. R mengatakan mempunyai riwayat penyait hipertensi sejak 2 tahun terakhir namun tidak rutin memeriksakannya karena menganggap hipertensi sebagai penyakit yang lumrah di derita oleh orang yang sudah lanjut usia, sehingga tidak memeriksakan penyakitnya dan tidak mengonsumsi obat-obatan hipertensi. Ny. R tidak mempunyai riwayat penyakit keturunan dari keluarganya.

C. Hasil Pemeriksaan Fisik

Hasil pemeriksaan fisik didapatkan tanda-tanda vital meliputi tekanan darah 180/100 mmHg, nadi 92 x/menit, pernafasan: 25 x/menit, suhu 36,8 o C, SpO₂: 97%. berat badan: 57 kg, tinggi badan: 156 cm, IMT: 23,45 (normal), tingkat orientasi: baik, kesadaran : composmentis, GCS E5 V4 M6. Hasil pemeriksaan nyeri diperoleh hasil yaitu P : saat bangun tidur (hipertensi), Q : seperti tertusuk-tusuk (cekot-cekot), R : kepala dan tengkuk leher, S : 5, T : Hilang timbul (5-10 menit). Nadi normal, bunyi jantung normal S1>S2 tidak ada denyut jantung tambahan.

D. Hasil Pemeriksaan Penunjang

Hasil pemeriksaan penunjang laboratorium Ny N didapatkan: Hemoglobin 9,8 gr/dl, Lekosit 21.01 103 /ul, Trombosit 542.103 /ul. Hematokrit 30,5 %, Gula Darah Sewaktu : 168 mg/dl, trigliseria 200 mg.dl, LDL-kolesterol 104 mg/dl dan HDL-kolesterol 97 mg/dl. Pemeriksaan EGK adalah sinus rytem. Pemeriksaan radiologis yaitu tidak ada infiltrat pada paru-paru dan terdapat gambaran kardiomegali.

E. Rencana Pengobatan

Hasil pengkajian didapatkan ada beberapa masalah yang harus di atasi, antara lain nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur dan defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi. Oleh karena itu, penulis merencanakan pengobatan pada Ny. R berupa manajemen nyeri, aromaterapi mawar, dukungan tidur dan edukasi tentang proses penyakit kepada Ny. R dan keluarganya dalam rangka menyelesaikan masalah keperawatan yang ada

F. Hasil yang Diharapkan Dari Rencana Tindakan

Sesuai dengan tinjauan kasus yang sudah dilakukan implementasi selama 3 hari berturut-turut diharapkan Ny. R dengan hipertensi mampu mengontrol masalah utama keperawatan yaitu rasa nyeri yang diakibatkan tekanan darah tinggi dengan cara menggunakan aromaterapi mawar. Menurut penelitian Lestari (2023) menyebutkan bahwa sebelum diberikan aroma terapi bunga mawar nilai mean tekanan darah responden sebesar 162,93/105,13 mmHg sedangkan setelah diberikan intervensi mean nilai tekanan darah adalah 125,87/81,67 mmHg terjadi penurunan sebesar 37,06/23,46 mmHg. Aromaterapi mawar berpengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer dengan p value 0,000.

G. Hasil Aktual

Setelah dilakukan implementasi dan evaluasi keperawatan pada kasus sebanyak satu kali dalam sehari dalam jangka waktu selama tiga hari berturut-turut didapatkan hasil bahwa dari hasil implementasi hari pertama sampai hari ketiga pada Ny. R di Ruang Teratai RSUD Kajen, tekanan darah sebelum dilakukan tindakan aroma terapi mawar yaitu 180/100 mmHg. Pemberian intervensi aromaterapi mawar dapat menurunkan tekanan darah Ny. R menjadi 160/100 mmHg pada tanggal 9 Februari 2024. Pemberian intervensi aroma terapi mawar dilanjutkan pada tanggal 10 Februari 2024, dan diperoleh hasil tekanan darah sesudah diberikan intervensi aroma terapi mawar menjadi 150/70 mmHg.

PEMBAHASAN

Hasil pengkajian diketahui Ny. R, usia 76 tahun. Hasil pemeriksaan fisik didapatkan bahwa Ny. R, dengan tanda-tanda vital tekanan darah 180/ 100 mmHg. Respirasi 25 x/ menit. Nadi 92 x/ menit. Suhu 36,80C, BB: 57 kg, TB: 156 cm, kesadaran: compos mentis GCS E5 V4 M6. Klien tampak meringis kesakitan menahan nyeri karena pusing dan sering kali memegang kepala. Data subyektif diperoleh bahwa klien mengeluh kepala terasa nyeri dan menjalar ke tengkuk leher serta susah tidur.

Berdasarkan keluhan klien dapat diidentifikasi masalah keperawatan pada Ny. R dengan hipertensi yaitu nyeri akut, gangguan pola tidur dan defisit pengetahuan. Ny. R menderita hipertensi yang menimbulkan komplikasi nyeri akut yang menyebabkan gangguan pola tidur. Hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan keluarga tentang pengelolaan hipertensi pada lansia karena klien sudah menderita hipertensi sejak 2 tahun terakhir namun dianggap sebagai penyakit yang wajar pada lansia dan tidak memeriksakan penyakit hipertensinya dan tidak minum obat secara teratur. Pengelolaan hipertensi melalui pengobatan, atau gaya hidup yang sehat sangat penting dalam pengelolaan

tekanan darah. Hal ini sesuai dengan Ernawati dkk (2020, h.3) yang menyatakan bahwa hipertensi tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikontrol melalui pemeriksaan kesehatan rutin. Tekanan darah yang terkontrol dapat mengurangi risiko kematian, penyakit kardiovaskular, stroke dan gagal jantung. Pasien hipertensi juga harus menjalani gaya hidup sehat untuk mengurangi risiko peningkatan hipertensi diantaranya stres, tidak mengonsumsi alkohol, menurunkan berat badan dan tidak merokok.

Ny. R beresiko mengalami hipertensi karena faktor usia. Peningkatan usia menyebabkan penurunan fungsi organ-organ tubuh terutama sistem kardiovaskular sehingga berisiko terjadi peningkatan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan Pikir dkk (2015, h.144) yang menyatakan bahwa perubahan vaskuler dan neuro humoral karena meningkatnya umur sangat berperan pada terjadinya hipertensi lansia. Perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia merupakan konsekuensi relatif arterial stiffness dan resistensi.

Pengelolaan tekanan darah yang baik dapat mencegah ketidaknyamanan pada klien seperti nyeri akut dan dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan organ yang lain. Hal ini sesuai dengan Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI), dalam Maghfiroh dkk, 2023, h.85) yang menyebutkan bahwa hipertensi apabila tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan kerusakan organ, hypertension-mediated organ damage (HMOD) yaitu retinopati hipertensif dengan eksudat atau perdarahan, hipertrofi ventrikel kiri, dan kerusakan ginjal.

Tekanan darah dapat dikelola menggunakan penatalaksanaan farmakologi dengan minum obat secara rutin dan non farmakologi. Salah satu pengelolaan non farmakologi yaitu relaksasi menggunakan aromaterapi. Anandaputri (2023, h.16) menyebutkan bahwa aromaterapi merupakan sebuah metode penyembuhan holistik wewangian dari sari-sari tanaman.

Penulis memberikan asuhan keperawatan pada Ny. R untuk mengontrol tekanan darah dengan memberikan aromaterapi mawar selama 3 hari dengan durasi 15 menit di ruangan 4mx4m menggunakan minyak esensial mawar yang dimasukkan dalam difuser. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah Ny. R dari 180/100 mmHg menjadi 150/70 mmHg. Hal ini dapat disimpulkan bahwa aromaterapi mawar berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Lestari (2023) yang menyebutkan sebelum diberikan aroma terapi bunga mawar nilai mean tekanan darah responden sebesar 162,93/105,13 mmHg sedangkan setelah diberikan intervensi mean nilai tekanan darah adalah 125,87/81,67 mmHg terjadi penurunan sebesar 37,06/23,46 mmHg.

Aromaterapi mawar menciptakan efek rileks karena kandungan zat linalool dan graniol dalam minyak esensial mawar, yang berfungsi sebagai agen antidepresan pada sistem saraf pusat, sehingga memberikan keseimbangan pada sistem kerja tubuh menjadi rileks dan menurunkan nyeri akibat peningkatan tekanan darah dan memperbaiki gangguan pola tidur. Hal ini sesuai dengan Widiyono dkk (2021, h.31) yang menyebutkan bahwa kandungan unsur-unsur terapeutik dari bahan aromatik akan memperbaiki ketidakseimbangan yang terjadi di dalam sistem tubuh secara fisiologis. Bau yang menimbulkan rasa tenang akan merangsang daerah otak yang disebut nukleus rafe untuk mengeluarkan sekresi serotonin, yang berperan untuk mengendalikan emosi dan suasana hati sehingga lebih rileks.

Dari hasil analisa data diketahui bahwa klien Ny. R mengalami masalah nyeri akut dan gangguan pola tidur karena peningkatan tekanan darah. Ny. R tidak melakukan pemeriksaan secara rutin dan minum obat karena kurangnya pengetahuan keluarga untuk merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi. Keluarga menganggap bahwa

hipertensi adalah penyakit yang wajar terjadi pada lansia. Penulis memberikan edukasi tentang perawatan klien hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan keluarga. Edukasi dilakukan untuk memberikan informasi tentang bentuk penatalaksanaan penyakit hipertensi. Hal ini sesuai dengan Effendy (2018) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan atau edukasi merupakan salah satu kompetensi yang dituntut dari tenaga keperawatan yang harus dilaksanakan dalam setiap memberikan asuhan keperawatan dimana saja tenaga keperawatan bertugas. Pendidikan kesehatan diidentikkan dengan penyuluhan kesehatan karena keduanya berorientasi kepada perubahan perilaku yang diharapkan yaitu perilaku sehat, sehingga mempunyai kemampuan mengenal masalah kesehatan dirinya dan kelompoknya dalam upaya meningkatkan kesehatannya.

Penulis mengajarkan Ny. R dan keluarga tentang manfaat dari penggunaan aroma terapi mawar bagi penderita hipertensi. Aroma terapi mawar mempunyai manfaat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi, karena aroma terapi mawar dapat merangsang sistem saraf sehingga menimbulkan efek rileksasi, yang dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan Widiyono dkk (2021) yang menyatakan bahwa aromaterapi merangsang sistem saraf yang mengatur tekanan darah, respon terhadap stres dan pernafasan, sedangkan Lestari dkk (2021, h.63) menyebutkan bahwa aromaterapi mawar mengandung zat linalol dan graniol dan aktif saat digunakan melalui inhalasi atau hirup yang dapat bermanfaat meningkatkan kewaspadaan, anti cemas, manajemen stress dan gangguan tidur, menenangkan.

Penulis menghadapi kendala dalam penerapan aroma terapi mawar pada lansia dengan hipertensi karena dilakukan di ruang rawat inap rumah sakit, sehingga dapat menimbulkan bias, karena responden juga mendapatkan pengobatan farmakologi atau mengkonsumsi obat-obatan untuk hipertensi.

KESIMPULAN

Penerapan aroma terapi mawar pada lansia dengan hipertensi bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Ny. R sebelum diberikan intervensi aroma terapi mawar dari 180/100 mmHg, setelah diberikan intervensi aroma terapi mawar hari ke-1 mengalami penurunan menjadi 160/100 mmHg, dan tekanan darah setelah diberikan aroma terapi mawar pada hari ke-2 sebesar 150/70 mmHg

DAFTAR PUSTAKA

- Anandaputri, 2023, *Traditional Complementary Alternative Medicine –Trad-CAMAT*, Penerbit Mahakarya Citra Utama Group, Jakarta
- Cahyati, 2021, *Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular*, Penerbit Deepublish Publisher, Yogyakarta
- Ekasari, Riasmini & Hartini, 2018, *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi*, Penerbit Wineka Media, Malang
- Gemini dkk, 2021, *Keperawatan Gerontik*, Penerbit Yayasan Muhammad Zaini, Aceh
- Kememkes RI, 2020, *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*, <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/aceh/populasi-lansia-diperkirakan-terus-meningkat-hingga-tahun-2020>
- Kemenkes RI, 2019, *Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia 2018*, Kemenkes RI, Jakarta
- Lestari dkk, 2021, *Akupresure dan Aromaterapi, Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyaman pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti*, Penerbit NEM, Pekalongan
- Lestari, 2022, Aromaterapi Mawar Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer, *Jurnal Ilmiah Permas*, Volume 12 Nomor 2, <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/104>
- Nindawi & Nugrahani, 2023, *Meninjau Kualitas Hidup Lansia*, Penerbit NEM, Pekalongan

- Nuryati, 2021, *Hipertensi pada Wanita*, Penerbit Jakad Media Publishing, Surabaya
- Maghfiroh dkk, 2023, *Asuhan Lansia: Makna, Identitas, Transisi dan Manajemen Kesehatan*, Penerbit Kaizen Media Publishing, Bandung
- Manutung, 2019, *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*, Penerbit Wineka Media, Malang
- Pikir dkk, 2015, *Hipertensi Manajemen Komprehensif*, Penerbit Airlangga University Press, Surabaya
- Rahmawati, 2020, Pengaruh Genggam Tangan Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi, *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, Volume 7 Nomor 2, <https://doi.org/10.33867/jka.v7i2.212>
- Silvanasari dkk, 2023, *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Penerbit Sonpedia Publishing Indonesia, Jambi
- Suherman, 2018, *Hipertensi Essensial, Aspek Neurobehaviour dan Genetik*, Penerbit Syiah Kuala University Press, Banda Aceh
- Tina, 2021, Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Lansia, *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, Volume 12 Nomor 2, <https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.150>
- Wati, 2023, Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro, *Jurnal Cendekia Muda*, Volume 3 Nomor 1, <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/download/450/285>
- Wisnusakti & Sriati, 2021, *Kesejahteraan Spiritual pada Lansia*, Penerbit Azka Pustaka, Pasaman
- WHO, 2023, *Hypertension*, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widiyono dkk, 2021, *Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan*, Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, Kediri:
- Yudiana dkk, 2023, *Keperawatan Keluarga: Teori dan Studi Kasus*, Penerbit Sonpedia Publishing Indonesia, Jambi.