



**PENGARUH PROGRAM ASUHAN MANDIRI TOGA DAN AKUPRESURE TERHADAP
TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI KELOMPOK POSYANDU
UPAYA KESEHATAN KERJA KEC. WONODADI**

Catur Hermin Titik Widayanti
Stikes Patria Husada Blitar

Email : caturhermin@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan tidak diobati akan mempengaruhi semua sistem organ tubuh sehingga terjadi berbagai komplikasi yang dapat menyebabkan kematian. Untuk mencegah terjadinya komplikasi pada hipertensi maka diperlukan upaya pengendalian hipertensi yang salah satunya dengan terapi komplementer berupa pemanfaatan toga dan akupresur. Tanaman obat keluarga (TOGA) dapat diolah menjadi berbagai jenis olahan sehingga dapat dikonsumsi oleh masyarakat sebagai obat alamiah pengganti obat kimia. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh program asman toga dan akupresur terhadap tekanan darah sebelum dan setelah diberikan asman toga dan akupresur. Jenis penelitian ini adalah *one group pre-post test* dengan desain penelitian quasi eksperimental. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 40 responden. Instrumen penelitian menggunakan tensimeter jarum, kuisioner, buku saku Asman Toga dan buku register. Hasil penelitian ini berdasarkan hasil uji statistik Uji Wilcoxon Signed Rank Test pada *pre-test* dan *post-test* didapatkan nilai *p-value* 0,000 atau $<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh dalam pemberian program asman toga dan akupresur dimana terjadi penurunan tekanan darah. Diharapkan hasil penelitian ini bisa memanfaatkan toga dan akupresur untuk memelihara kesehatan karena toga dan akupresur sarana kesehatan yang mudah diaplikasikan.

Kata kunci : Asuhan Mandiri Toga, Akupresur, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension that occurs over a long period of time and is not treated will affect all organ systems in the body, resulting in various complications that can cause death. To prevent complications from hypertension, efforts to control hypertension are needed, one of which is complementary therapy in the form of using toga and acupressure. Family medicinal plants (TOGA) can be processed into various types of preparations so that they can be consumed by the public as natural medicines to replace chemical drugs. The aim of this study was to analyze the effect of the asman toga and acupressure program on blood pressure before and after being given asman toga and acupressure. This type of research is a *one group pre-post* test with a quasi-experimental research design. The number of samples in this research was 40 respondents. The research instruments used a needle tensimeter, questionnaire, Asman Toga pocket book and register book. The results of this research are based on the results of the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test on the *pre-test* and *post-test*, it was found that the *p-value* was 0.000 or <0.05 , so H_0 was rejected and H_a was accepted, which means there was an influence in providing the asman toga and acupressure programs where this occurred. decrease in blood pressure. It is hoped that the results of this research can utilize toga and acupressure to maintain health because toga and acupressure are health facilities that are easy to apply.

Keywords: Toga Independent Care, Acupressure, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang umum ditemukan diberbagai negara. Menurut American Heart Association (AHA), penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun yang menderita hipertensi mencapai angka 74,5 jiwa dan hampir 90-95% tidak diketahui penyebabnya (Kemenkes, 2018)

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal. Menurut Nurarif A.H. & Kusuma H. (2018), hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer (Kemenkes, 2018), orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan Kesehatan.

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2011 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, 2/3 penderita hipertensi berada di negara berkembang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat dan diprediksi tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi (Kemenkes, 2018).

Menurut Riskesda tahun 2018 penderita hipertensi di Indonesia mencapai 8,4% berdasarkan diagnosa dokter pada penduduk umur ≥ 18 tahun, Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah sekitar 34,1%, sedangkan pada tahun 2013 hasil prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah sekitar 25,8%. Hasil prevalensi dari pengukuran tekanan darah tahun 2013 hingga tahun 2018 dapat dikatakan mengalami peningkatan yaitu sekitar 8,3% (Kemenkes, 2019).

Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun (Nurarif A.H. & noto H., 2018). Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus (Sinubu R.B., 2018).

Terapi yang berguna untuk menurunkan hipertensi seperti terapi farmakologis (obat-obatan) dan terapi nonfarmakologis (Hartono & Gunardi, 2018). Oleh karena itu, sedapat mungkin pasien hipertensi harus mendapatkan penanganan maksimal sehingga penderita terhindar dari terjadinya komplikasi. Terlepas dari kemajuan dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi, ada persentase yang tinggi dari orang-orang dengan tekanan darah tinggi atau tidak terkontrol. Diperlukan strategi baru yang berpusat pada pasien untuk mendukung orang yang mengelola kondisi mereka (Solano López, 2018). Berbagai upaya penatalaksanaan hipertensi yaitu dengan penatalaksanaan farmakologis atau nonfarmakologis. Secara farmakologis penatalaksanaannya dengan pemberian obat antihipertensi. Terapi non farmakologis untuk penderita hipertensi salah satunya adalah akupresure (Sukanta, 2018). Salah satu terapi non farmakologi yang menjadi program dari Kemenkes adalah Asman TOGA dan Akupresure (Asuhan Mandiri Tanaman Obat Keluarga dan Akupresure). Asman Toga adalah upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan ringan secara mandiri oleh individu dalam keluarga, kelompok atau masyarakat dengan memanfaatkan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) dan atau keterampilan

tertentu (Ariastuti et al., 2019), sedangkan akupresure merupakan terapi tusuk jari dengan memberikan penekanan dan pemijatan pada titik tertentu pada tubuh yang didasarkan pada prinsip ilmu akupunktur (Fengge, 2018). Pada sistem sirkulasi, pijat akupresur dapat melancarkan aliran darah dan mengakibatkan penurunan frekuensi detak jantung yang dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Majid (2018) tentang terapi akupresur juga mendapatkan hasil bahwa akupresur memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Sedangkan Asman TOGA memanfaatkan tanaman seledri dan daun kumis kucing yang memiliki efek diuretika sehingga menyebabkan peningkatan volume darah intravaskular menurun.

Pelayanan kesehatan tradisional merupakan salah satu pilihan bagi masyarakat dalam mencari pengobatan atau mengatasi masalah kesehatannya. Pelayanan kesehatan tradisional sudah lama dikenal sejak zaman dahulu hingga sekarang. Tren menggunakan hal-hal yang bersifat alamiah atau yang biasa dikenal dengan kembali ke alam (back to nature) menjadi alasan bagi masyarakat untuk memanfaatkan bahan alam termasuk untuk pengobatan (Sambara, Yuliani and Emerensiana, 2018).

UPT Puskesmas Wonodadi membawahi 11 desa sebagai wilayah kerjanya. Berdasarkan capaian data Pis-PK UPT Puskesmas Wonodadi tahun 2022 terdapat 4556 penderita Hipertensi yang tidak berobat. Pada kegiatan di luar Gedung seperti Posyandu Upaya Kesehatan Kerja banyak dijumpai penderita Hipertensi yang tidak berobat secara teratur.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik mengambil topik “Program Asuhan Mandiri Toga dan Akupresure terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Kelompok Posyandu Upaya Kesehatan Kerja Kec. Wonodadi”.

METODE PENELITIAN

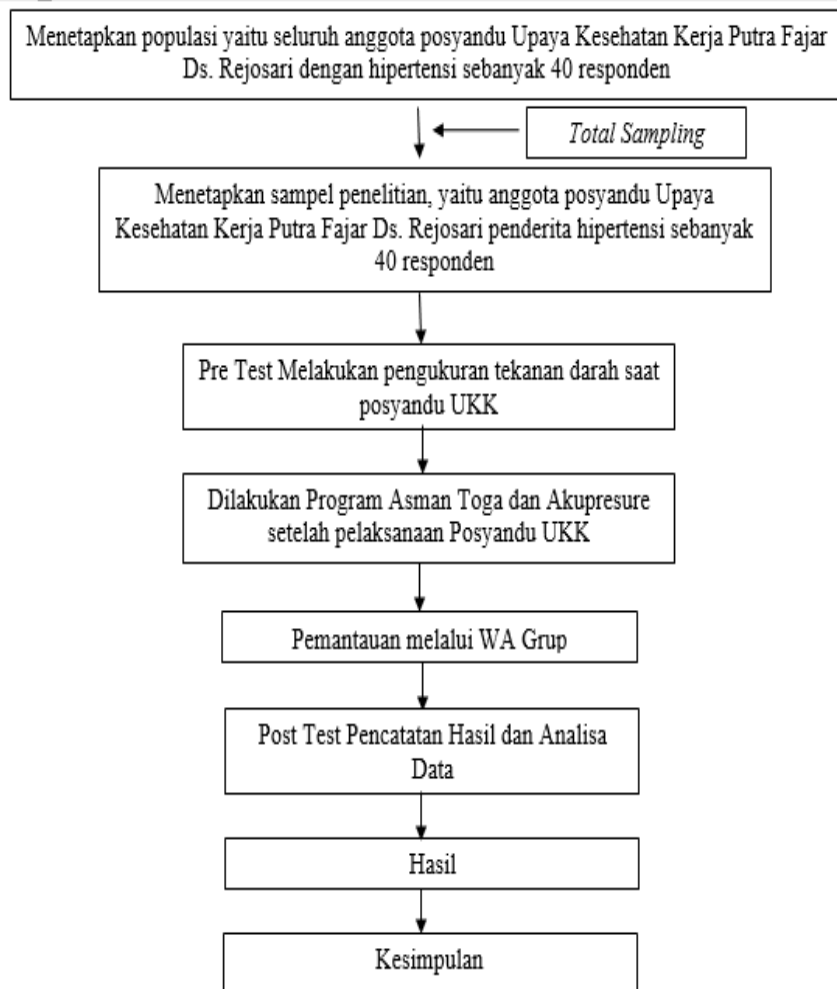
Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimental serta menggunakan rancangan pretest dan posttest yaitu dengan cara melakukan pengukuran awal sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota posyandu Upaya Kesehatan Kerja di Pos UKK Putra Fajar usia 40 – 75 tahun dengan hipertensi di Desa Rejosari. Jumlah sampel sebanyak 40 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.

Variabel independen adalah Asman Toga dan Akupresure, variabel dependen adalah hipertensi. Instrument dalam penelitian ini adalah tensimeter jarum, kuisioner, buku saku Asman Toga dan buku register.

Langkah-langkah penelitian yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut : peneliti menetapkan sampel dan mengukur tekanan darah (*Pre Test*), kemudian melakukan Program Asman Toga dan Akupresure sesuai dengan SOP. Setelah itu, peneliti memantau responden dalam melakukan Program Asman Toga dengan rincian teknik Akupresure sehari 3 kali dan pemanfaatan Toga 1 minggu 3 kali, kegiatan ini dilakukan selama 2 minggu dan dimonitor melalui WA grup untuk memastikan kegiatan Asman Toga sesuai SOP. Kemudian peneliti mengukur tekanan darah (*post test*) responden setelah 2 minggu melakukan Program Asman Toga dan Akupresure. Penelitian ini telah mendapatkan keterangan laik etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes Patria Husada Blitar dengan Nomor Surat : 06/PHB/KEPK/198/02.24.

Kerangka Kerja Penelitian



HASIL

Tabel 4.1 Karakteristik Usia Berdasarkan Departemen Kesehatan RI

Variabel	f	%
Dewasa Akhir (36-45 th)	4	10
Lansia Awal (46-55 th)	24	60
Lansia Akhir (56-65 th)	10	25
Manula (>65 th)	2	5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan dari 40 responden berdasarkan karakteristik usia didapatkan usia paling banyak lansia awal (46-55th) berjumlah 24 orang (60%), kemudian usia paling sedikit manula (>65th) berjumlah 2 orang (5%).

Tabel 4.2 Analisa Data Sebelum (Pre Test) dan Setelah (Post Test) diberikan Program Asman Toga dan Terapi Akupresure

Variabel	Pre Test		Post Test		<i>p value</i>
	f	%	f	%	
Pra Hipertensi	0	0	6	15	
Hipertensi stadium 1	9	22.5	22	55	0.00
Hipertensi stadium 2	31	77.5	12	30	
Total	40	100	40	100	

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 4.2 bahwa dari 40 responden sebelum dilakukan program asman toga dan akupresure dapat diketahui bahwa 31 responden (77.5%) termasuk dalam kategori hipertensi stadium 2. Setelah dilakukan program asman toga dan akupresure dapat diketahui bahwa 6 responden (15%) termasuk dalam kategori pra hipertensi, kemudian 22 responden (55%) termasuk dalam kategori hipertensi stadium 1. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test pada pretest dan post-test didapatkan nilai *p-value* 0,00 atau <0,05 yang artinya ada pengaruh dalam pemberian program asman toga dan terapi akupresur dimana terjadi penurunan tekanan darah baik sistole maupun diastole.

PEMBAHASAN

1. Tekanan Darah Sebelum (Pre Test) melakukan Program Asman Toga dan Terapi Akupresure

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan program asman toga dan terapi akupresur terdapat tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelompok Posyandu Upaya Kesehatan Kerja Putra Fajar Kec. Wonodadi sebelum dilakukan program asman toga dan akupresure dapat diketahui bahwa 31 responden (77.5%) termasuk dalam kategori hipertensi stadium 2.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi diantaranya faktor umur, jenis kelamin dan genetik, ketiga faktor ini merupakan faktor yang tidak dapat dirubah, sedangkan faktor yang dapat dirubah yaitu faktor lingkungan seperti obesitas, stres, aktivitas fisik, konsumsi garam berlebih, merokok, dan alkohol (Yonata & Pratama, 2020). Hipertensi biasanya meningkat seiring bertambahnya umur seseorang. Hal ini terjadi karena pada usia lanjut arteri akan kehilangan elastisitasnya, menjadi lebih kaku, dan pembuluh darah yang sempit sehingga tekanan darah menjadi tinggi. Terdapat kecenderungan bahwa pria dengan usia dari 45 tahun lebih rentan mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan wanita mengalami peningkatan tekanan darah pada usia di atas 55 tahun. Pada penelitian ini usia responden paling banyak lansia awal (46-55th) berjumlah 24 orang (60%). Pria cenderung lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan wanita karena mayoritas pria memiliki kebiasaan merokok dan faktor resiko hipertensi salah satunya adalah merokok. Akan tetapi, prevalensi hipertensi pada wanita mengalami peningkatan setelah memasuki masa menopause. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah anggota posyandu Upaya Kesehatan Kerja yang berjenis kelamin pria dan mayoritas merokok.

2. Tekanan Darah Setelah (Post Test) melakukan Program Asman Toga dan Terapi Akupresure

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan program asman toga dan terapi akupresur terdapat tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelompok Posyandu Upaya Kesehatan Kerja Putra Fajar Kec. Wonodadi bahwa setelah dilakukan program asman toga dan akupresure dapat diketahui bahwa 6 responden (15%) termasuk dalam kategori pra hipertensi, kemudian 22 responden (55%) termasuk dalam kategori hipertensi stadium 1.

Keberhasilan pengobatan pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu diantaranya adalah penggunaan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) dan terapi akupresur sebagai terapi pendamping hipertensi sehingga pasien hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah dalam batas normal. Selain itu, keberhasilan pengobatan juga dipengaruhi oleh gaya hidup penderita hipertensi dan kepatuhan minum obat oleh penderita hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas pemberian program asman toga dan terapi akupresur terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dimana ketika program asman toga dan terapi akupresur diberikan dapat menyebabkan penurunan stres pada responden, peredaran darah menjadi lancar dan responden menjadi rileks sehingga tekanan darah berangsur-angsur menjadi turun (Aminuddin et al, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Majid (2018) tentang terapi akupresur juga mendapatkan hasil bahwa akupresur memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah lansia. Sedangkan Asman TOGA memanfaatkan tanaman seledri dan daun kumis kucing yang memiliki efek

diuretika sehingga menyebabkan peningkatan volume darah intravaskular menurun.

Penggunaan obat tradisional sebagai bagian dari pengobatan hipertensi semakin meningkat dalam dekade terakhir. Hal ini disebabkan adanya beberapa faktor, terutama harga obat tradisional yang dianggap lebih murah dengan efek samping yang dianggap lebih sedikit (Hussaana et al, 2018).

3. Pengaruh Program Asman Toga dan Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Kelompok Posyandu Upaya Kesehatan Kerja Kec. Wonodadi

Hasil Analisa Pengaruh Program Asman Toga dan Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi menggunakan Uji Statistik Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa bernilai signifikan sebesar 0,00 ($p=0,00$), karena nilai $p<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya artinya ada pengaruh yang signifikan (bermakna) antara pemberian program asman toga dan terapi akupresur terhadap tekanan darah dengan hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan yang kuat dan searah antara variable sebelum dan setelah pemberian program asman toga dan terapi akupresur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

Dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh (Dermawan et al., 2019) juga mendapatkan hasil yang sama pada penelitiannya, bahwa pemberian asman toga dan akupresur secara mandiri yang bisa dilakukan sendiri dan keluarga secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 18,05 mmHg, penekanan pada titik-titik tertentu adalah salah satu intervensi nonfarmakologis yang efisien dan aman karena bukan tindakan invasif. Penelitian lain yang juga didapat oleh (Saputra et al., 2020) mengatakan Akupresur tidak hanya dapat menurunkan tekanan darah sistolik tetapi juga secara efektif dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien dewasa dan lansia dengan masalah hipertensi.

Priyo, Margono, & Hidayah, (2022) juga telah membuktikan bahwa terapi akupresur yang dilakukan 2 kali perminggu selama 3 minggu dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah, seperti pada penelitian Kamelia & Ariyani (2021) yang membuktikan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah dibuktikan dengan perbedaan mean artery pressure sebelum dan setelah terapi sebesar 13,98 untuk sistolik dan 4,78 untuk diastolik dengan $p\text{-value} = 0,000$.

Pengobatan hipertensi dibagi dua, yaitu pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologi menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat mempengaruhi tekanan darah pasien sedangkan nonfarmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya. Pengobatan farmakologis banyak menyembuhkan hipertensi namun pengobatan ini juga memiliki efek samping seperti sakit kepala, pusing, lemas dan mual (Studi et al., 2022). Selain penatalaksanaan farmakologis terdapat juga penatalaksanaan non farmakologis yaitu dengan cara menghentikan merokok, menurunkan konsumsi alkohol berlebih, menurunkan asupan garam dan lemak, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, penurunan berat badan berlebihan, latihan fisik dan terapi alternatif komplementer "Akupresur".

Memfaatkan TOGA dalam pemenuhan kebutuhan dan untuk mengobati sudah jadi kebiasaan yang membudaya dari generasi ke generasi oleh masyarakat sehingga menjadikan pengetahuan yang masih bertahan dan di wariskan sampai saat ini, hal ini telah diuji bertahun-tahun penggunaanya

berdasarkan pengetahuan tradisional yang ada, dan juga telah di aplikasikan dengan budaya dan lingkungan setempat. (Situmorang dan Harianja, 2019). Manfaat TOGA adalah untuk peningkatan kesehatan serta mengobati macam-macam penyakit, manfaat tanaman obat tradisional ini sudah dilaporkan secara empirik. TOGA bisa di dapat dengan mudah, bisa juga di tanam sendiri dan juga memiliki konsekuensi yang rendah sehingga pemanfaatan TOGA sudah banyak di minati karena lebih cocok untuk penyakit degenaratif (Karo-Karo, 2020).

Seledri mengandung apigenin (golongan senyawa flavonoid) yang berkhasiat sebagai anti hipertensi (Junaedi dkk, 2019). Sementara itu, penelitian oleh Adam Y, (2020) menunjukkan bahwa daun kumis kucing mengandung kalium yang bersifat diuretik. Kalium meningkatkan renal flow dan meningkatkan ekskresi natrium sehingga tekanan darah akan menurun.

Keberhasilan pengobatan pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu diantaranya adalah penggunaan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) dan terapi akupresur sebagai terapi pendamping hipertensi sehingga pasien hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah dalam batas normal. Selain itu, keberhasilan pengobatan juga dipengaruhi oleh gaya hidup penderita hipertensi dan kepatuhan minum obat oleh penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 40 responden pada penderita hipertensi didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tekanan darah sebelum dilakukan program asman toga dan akupresure pada hipertensi stadium 1 (22.5%) dan hipertensi stadium 2 (77.5%).
2. Tekanan darah setelah dilakukan program asman toga dan akupresure pra hipertensi (15%), hipertensi stadium 1 (55%) dan hipertensi stadium 2 (30%).
3. Hasil Uji Statistik Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan nilai signifikan 0,00 atau *p value* <0,05 yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian program asman toga dan terapi akupresur dimana terjadi penurunan tekanan darah baik sistole maupun diastole.

SARAN

1. Bagi Masyarakat
Diharapkan agar masyarakat bisa memanfaatkan toga dan akupresur untuk memelihara kesehatan dan mengurangi keluhan ringan karena toga dan akupresur merupakan sarana kesehatan yang mudah diaplikasikan dan tidak mengeluarkan biaya yang banyak dan sudah terdapat pedoman dari Kemenkes.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk kedepannya melakukan penelitian pada kelompok masyarakat lainnya seperti posyandu lansia, prolanis dan posbindu.
3. Bagi Puskesmas Wonodadi
Diharapkan khususnya program yankestrad, program ini terus dikembangkan untuk mengurangi risiko penggunaan obat dengan memperluas layanan asman toga dan melakukan pergerakan masyarakat untuk memperluas pembentukan asman toga atau asmanisasi serta melakukan studi lapangan ke wilayah kelompok asman toga.
4. Bagi Dinas Kesehatan
Diharapkan agar dinas kesehatan meningkatkan atau menambah skill SDM dengan mengikutkan pelatihan batra dan akupresur.
5. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan untuk menambahkan materi tentang yankestrad di bahan kajian di mata kuliah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam. (2020). *Buku Ajar Penyakit Dalam*. Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI. Jakarta.
- Akbar, S. (2018). *Analisa faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja karyawan*. JIAGANIS, Vol. 3 (2). 1-17.
- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). *Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur*. Jurnal Kesehatan Manarang.
- Ariastuti, R., Dyah Herawati, V. (2019). Asuhan Mandiri Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat Kecamatan Banyudono, Boyolali . *Journal of Pharmaceutical and Medicinal Sciences*, 4(2), 30–37.
- Aryzki S, Wahyuni A, Aisyah N. (2019). *Studi Deskriptif Skrining Resep di Apotek X*. Banjarmasin: J Curr Pharm Sci. 2021;4(2):347–54.
- Bumi, M. (2018). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Cetakan I. Jakarta : Penerbit Buku Bumi Medika
- Dermawan, A. C., Setiawati, S., & Maryam, R. S. (2019). *Self-Acupressure To Lower Blood Pressure on Older Adults With Hypertension*. *Jurnal Riset Kesehatan* , 8 (2), 1. <https://doi.org/10.31983/jrk.v8i2.3879>
- Fengge, A. (2018). *Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Corp.
- Guyton, A. C., Hall, J. E., (2018). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta : EGC, 1022
- Hasanudin, S. (2018). “*Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Pemberian Terapi Akupresur Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie*”. Samarinda.
- Heni setyowati Er,S.kp,M.kes (2018). *Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian*.
- Jefrin Sambara, Ni Nyoman Yuliani, M. Y. E. (2018). *Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional Oleh Masyarakat Kelurahan Merdeka Kecamatan Kupang Timur* 2016. *Info Kesehatan*, 14(1), 1112–1125.
- Junaedi, E., Yulianti, S., & Rinata, Gustia, Mira. (2019). *Hipertensi Kandas Berkat Herbal* (1 ed). FMedia (Imprint Agro Media Pustaka). Jakarta.
- Kamelia, N. D., & Ariyani, A. D. (2021). *Terapi Akupresur Pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur*. *Nursing Information Journal*, 1(1).
- Kowalski, Robert. (2018). *Terapi Hipertensi: Program 8 minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi*. Bandung: Qanita Mizan Pustaka.
- Kusumawaty, I. A. (2022). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Noerhadi M. *Hipertensi dan pengaruhnya terhadap organ-organ tubuh*. *Medikora*. (2018); 4(2): 1-18.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nuraini, Bianti. (2019). “Risk Factors of Hypertension.” *Jurnal Majority* 4(5): 10– 19.
- Nurarif, A. H. & Kusuma, H. (2018). *Asuhan Keperawatan Praktis Berdasarkan Penerapan Diagnosa Nanda, NIC, NOC dalam berbagai kasus*. Jogjakarta: Medication Jogja
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Rineka Cipta.

- Oka, Putu Sukanta. (2018). *Pijat Akupresur untuk Kesehatan*. Jakarta : EGC
- Priyo, ., Margono, ., & Hidayah, N. (2022). Efektifitas Relaksasi Autogenik & Akupresur Menurunkan Sakit Kepala & Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Daerah Rawan Bencana Merapi. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*.
- Ramdhani. (2018). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Saputra, R., Mulyadi, B., & Mahathir, M. (2020). *Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong*. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* , 20 (3), 942.
- Sinubu, R.B., (2018). Hubungan Beban Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Tenaga Pengajar Di SMAN 1 Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *Journal of e-journal Keperawatan*.
- Sitti, R., Rosdiana, N., & Peter, K. (2018). *Pengaruh Antioksidan Madu Dorsata dan Madu Trigona Terhadap Penghambatan Oksidasi LDL Pada Mencit Hiperkolesterolemia*. *JST Kesehatan*, 4(4), 377–384.
- Sulaiman, A. Y., Astuti, P., & Shita, A. D. (2018). Uji Antibakteri Ekstrak Daun Kersen (*Muntingia calabura* L.) Terhadap Koloni *Streptococcus viridians*. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1-6
- Sulastri., Elmatris., Ramadhani. (2018). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Etnik Minangkabau Di Kota Padang. *Majalah Kedokteran Andalas* No.2. Vol.36
- Sunarwinadi, I. R. (2018). *Komunikasi, Konteks, Komunitas*. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 2(1), 5. <https://doi.org/10.7454/jki.v2i1.7824>
- Sutardi. (2018). Kandungan Bahan Aktif Tanaman Pegagan dan Khasiatnya untuk Meningkatkan Sistem Imun Tubuh. *Jurnal Litbang Pertanian*, September, Vol 25 No.3, oo. 121-130.
- Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Hasanuddin, U. (2022). *OBAT ANTI HIPERTENSI DAN TERAPI RENDAM AIR HANGAT* . 5 (2), 228–235.
- Sylvestris, A. (2018). Hipertensi Dan Retinopati Hipertensi. *Saintika Medika*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.22219/sm.v10i1.4142>
- Tao, L., & Kendall, K. (2018). *Sinopsis Organ System Kardiovaskular*. (A. Hartono, S. Gunardi, Trans.). In R.L. Lefrandt (Eds.). Tangerang Selatan : KARISMA Publishing Group.
- Tiara, U.I., (2020). *Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi*. *Journal of Health Science and Physiotherapy* 2, 167–171.
- Triyanto, Endang. (2018). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Yanita. (2018). *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta : Bumi Medika.
- Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2020). *Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke*. *Jurnal Majority*, 5(3).