

**TERAPI TOTOK PUNGGUNG UNTUK MENURUNKAN TEKANANDARAH
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDUABIMANYU 3
DUSUN BARAN DESA KARANGNONGKO KEC. PONCOKUSUMO
KAB. MALANG**

Rizka Dewi Suhartini¹, Mustayah²

^{1,2}Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

ABSTRACT

Hypertension is a continuous increase in blood pressure in arterial arteries which shat over 140 MMHG and diastole over 90 MMHG. Hypertension when did not treat immediately and left unattended will lead to such things as kidney failure, coronary heart and stroke. Hypertensive medications that use pharmacological drugs have many side effects as well as high prices. Dealing with hypertension can be done with changes in healthy living patterns and non - pharmacological therapies, such as back toddlers. Researchers are determined to identify lower bloodpressure after rebarometric therapy. The data measured is systole and diastole before and 20 minutes after back tokens therapy with a 30-60 - minute detoxification frequency for 4 weeks. The design of this study used qualitative descriptive research. Results obtained on subject 1 beginning 184/96 mmhg to 124/84 mmhg and subject 2 early 188/108 mmhg to 130/90 mmhg. Both result s seen a decline in syrophonic and diastole after backbeating therapy in the elderly. It is hoped that researchers, in turn, will be able to develop nonpharmacological cures for hypertension with backen-topical therapies that reduce hypertensive rates, as well as other alternatives to work toward compensating for a combination of njarem after a lower back knock.

Keywords: *backknock, hypertension, elderly*

A. PENDAHULUAN

Usia permulaan tua menurut Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang lanjut usia menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia tua. Proses menua dan lanjut usia merupakan proses alami yang dialami oleh setiap orang (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Menurut Kementrian Kesehatan RI (dalam Stevany, dkk 2018:2), Populasi lanjut usia di dunia dari tahun ke tahun semakin meningkat bahkan pertambahan lanjut usia menjadi semakin mendominasi apabila dibandingkan dengan pertambahan populasi penduduk pada kelompok usia lain. Pada tahun 2050, satu dari lima orang di dunia akan berusia 60 tahun dan lebih tua, pada tahun 2015 dan 2030 jumlah orang lanjut usia di seluruh dunia meningkat menjadi 56 persen, dari 901 juta menjadi lebih dari 1,4 miliar. Pada tahun 2030, jumlah orang berusia 60 ke atas akan melebihi usia muda yang berusia 15 sampai 24 tahun (Unidop, 2017), Menurut Unidop (dalam Stevany, dkk 2018).

Lansia sering mengalami permasalahan-permasalahan yang perlu perhatian khusus berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua, yang berakibat timbulnya perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial, dan seksual. (Azizah, 2011). Menurut Azizah (dalam jurnal agustina, dkk 2014:181), Perubahan-perubahan pada lansia di negara negara maju yaitu perubahan pada sistem kardiovaskuler yang merupakan

penyakit utama yang memakan korban karena akan berdampak pada penyakit lain seperti penyakit jantung koroner, jantung pulmonik, kardiomiopati, stroke, gagal ginjal dan hipertensi (Fatmah, 2010). Menurut Fatmah (dalam jurnal agustina, dkk 2014:181).

Hipertensi identik dengan peningkatan tekanan darah melebihi batas normal (Sunardi, 2012). Menurut Sunardi (dalam jurnal solehatul, dkk 2015:44) Seseorang dikatakan hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah sistoliknya >140 mmHg dan diastoliknya >90 mmHg (Hartono, 2013). Menurut hartono (dalam jurnal solehatul, dkk 2015:44). Menurut data WHO 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat, jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8%, prevalensi tertinggi terjadi di Bangka Belitung (30,%) dan yang terendah di Papua (16,8%). Sementara itu, data Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4%. Hipertensi Provinsi Jawa Timur, persentase hipertensi sebesar 13,47% atau sekitar 935.736 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 13,78% (387.913 penduduk) dan perempuan sebesar 13,25% (547.823 penduduk), berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 3 September 2019 di Dusun Baran Desa Karangnongko Kecamatan Poncokusumo, bahwa data yang didapat dari ketua posyandu bahwasanya jumlah lansia di dusun tersebut sebanyak 83 dan lansia yang menderita Hipertensi sebanyak 38 penduduk perempuan dan 14 penduduk laki-laki. Dan dari hasil tersebut peneliti melakukan wawancara terhadap 5 lansia penderita hipertensi bahwasanya lansia tersebut tidak mengetahui tentang cara pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer salah satunya totok punggung.

Dampak dari peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. (Yonata, 2016) Menurut Yonata (dalam jurnal destiara, dkk 2017:176). Secara garis besar pengobatan hipertensi dibagi menjadi dua yaitu pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi banyak menyembuhkan hipertensi namun banyak memiliki efek samping seperti sakit kepala, pusing lemas dan mual terutama pada lansia yang sudah mengalami penurunan. Tindakan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara berhenti merokok, menurunkan konsumsi alkohol berlebih, menurunkan asupan garam dan lemak, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, penurunan berat badan berlebih, latihan fisik dan terapi akupresur (Totok Punggung).

Dalam penanganan hipertensi ilmu akupresur termasuk dalam pengobatan alternative atau komplementer. Akupresur merupakan perkembangan terapi pijat yang berjalan seiring dengan perkembangan ilmu akupunktur. Teknik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu akupunktur. Titik-titik yang digunakan sama seperti yang digunakan pada terapi akupunktur. Manfaat akupresur antara lain membantu dalam pengelolaan stres, menenangkan ketegangan syaraf, dan meningkatkan relaksasi tubuh. Teknik terapi akupresur ini menggunakan jari tangan yang dilakukan pada titik meridian yang berhubungan dengan penyakit hipertensi. Pijatan-pijatan pada titik tertentu dalam terapi

akupresur dapat merangsang gelombang saraf sehingga mampu melancarkan aliran darah, merelaksasikan spasme, dan menurunkan tekanan darah (Hartono, 2012). Peneliti menduga meningkatnya jumlah penderita hipertensi diakibatkan karena ketidakpatuhan pasien untuk terus mengonsumsi obat dikarenakan adanya efek samping yang ditimbulkan setelah minum obat. Terapi akupresur totok punggung merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk melancarkan aliran darah dan merilekskan pasien, sehingga penelitian ini perlu dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dan merilekskan pasien (Mega, dkk 2019:177).

Terapi komplementer Totok Punggung. Punggung merupakan bagian tubuh manusia yang relative statis dan banyak dilewati oleh system persyarafan sehingga kondisi ini memungkinkan lemak terakumulasi, akumulasi lemak pada punggung akan mengakibatkan sirkulasi darah peningkatan tekanan pada pembuluh darah dan syaraf sehingga akan mempengaruhi fungsi organ tubuh tertentuterganggu. Penggunaan teknik totok punggung akan menguraikan timbunan lemak terjadi, yang pada akhirnya akan memperlancar kembali sirkulasi darah dan oksigen ke organ tubuh. (Utomo, AS, 2018).

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Konsep Lansia

Lansia adalah dimana seseorang mengalami pertambahan umur disertai dengan penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak (Angga, 2010 dalam jurnal suryanto 2010:24). Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan. Proses menjadi tua akan dialami oleh setiap orang. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimanapada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan social secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari (tahap penurunan).

2. Konsep Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Hal ini terjadi bila arteriole-arteriole konstriksi. Konstriksi arteriole membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Wajan, 2013). Hipertensi juga didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 MmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 MmHg yang terjadi pada seorang klien pada tiga kejadian terpisah (Ignatavicius, 1994). Menurut WHO, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 MmHg, sedangkan tekanan darah $\geq 160/95$ MmHg dinyatakan sebagai hipertensi (Wajan, 2013).

3. Konsep Totok Punggung

Punggung merupakan bagian tubuh manusia yang relative statis dan banyak dilewati oleh system persyarafan sehingga kondisi ini memungkinkan lemak terakumulasi, akumulasi lemak pada punggung akan mengakibatkan sirkulasi darah peningkatan tekanan pada pembuluh darah dan syaraf sehingga akan mempengaruhi fungsi organ tubuh tertentuterganggu (Utomo, AS, 2018).

Penggunaan teknik totok punggungakan menguraikan timbunan lemak terjadi, yang pada akhirnya akan memperlancar kembali sirkulasi darah dan oksigen ke organ tubuh. Terapi totok punggung dapat menyembuhkan semua keluhan penyakit hanya dengan melakukan penotokan pada pusat syaraf yang tak lain adalah terdapat diarea punggung, reaksi yang dirasakan pun akan langsung terasa jika titik syaraf yang ditekan memang berhubungan dengan penyakit yang dialami pasien (Utomo, AS,2018).

Penggunaan totok punggung dalam kesehatan meliputi deteksi masalah kesehatan, perawatan masalah kesehatan dan penanganan kasus emergency. Berbagai macam penyakit atau masalah kesehatan dapat diatasi, mulai dari penyakit yang paling ringan seperti flu hingga yang tergolong berat sekalipun seperti stroke, diabetes, hipertensi, parkinson,, hipotermi dll. Sebagian besar penyakit terjadi akibat tidak lancarnya peredaran darah didalam tubuh manusia, totok punggung dapat melancarkan aliran darah tubuh sehingga ketika aliran darah telah lancar makapenyakit itu akan sembuh dengan sendirinya (Utomo, AS, 2018).

Berdasarkan fisiologis hipertensi, perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer bertanggungjawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada lanjut usia. Perubahan tersebut meliputi aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat, dan penurunan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah, yang pada gilirannya menurunkan kemampuan distensi dan daya regang pembuluh darah. Konsekuensinya, aorta dan arteri besar berkurang kemampuannya dalam mengakomodasi volume darah yang dipompa oleh jantung (volume sekuncup), megakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer.

Sehingga dilakukan penotokan didaerah belikat sebelah kanan, karena secara anatomi fisiologi pembuluh darah aorta berada dibelikat sebelah kanan. Dengan diberikan terapi totok punggung dapat menguraikan lemak yang mendorong pembuluh darah aorta sehingga terjadi penyempitan yang membuat pembuluhdarah aorta naik. Maka dari itu penotokan dilakukan agar lemak yang menebal dapat terurai sehingga mengembalikan keelastisan pembuluh darah aorta.

C. METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian. Desain penelitian mengacu pada jenis atau macam penelitian yang dipilih untuk mencapai tujuan penelitian, serta berperan sebagai alat dan pedoman untuk mencapai tujuan tersebut (Setiadi, 2013). Dalam penelitian ini menggunakan penelitian tipe deskriptif.

Dalam penelitian ini akan menggunakan desain penelitian deskriptif dengan mengetahui perubahan tekanan pada lansia dengan hipertensi. Intervensi yang diberikan berupa terapi komplementer Totok Punggung dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Dampak atau hasil yang diharapkan yaitu adanya penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

Kriteria inklusi subjek penelitian yang diteliti dalam studi kasus ini adalah dengan kriteria sebagai berikut: 1. Bersedia menjadi subyek dengan menandatangani

informed consent. 2. Lansia dengan penderita Hipertensi di Posyandu Abimanyu 3 Dusun Baran Desa Karangnongko Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang. 3. Lanjut usia wanita dengan rentang umur >60 tahun. 4. Subyek yang kooperatif dalam proses penelitian.

Sebelum melakukan pengumpulan data perlu dilihat alat ukur pengumpulan data agar dapat memperkuat hasil penelitian. Alat ukur pengumpulan data tersebut antara lain dapat berupa kuesioner/ angket, observasi, wawancara. Hasil penelitian ini juga disajikan dalam bentuk narasi atau deskriptif yaitu menjabarkan secara tertulis data tiap subjek yang diteliti

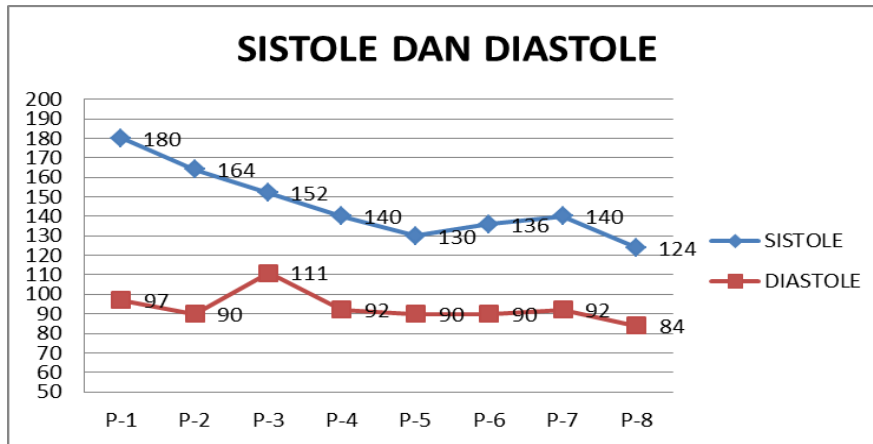
D. HASIL PENELITIAN

Penelitian terhadap 2 responden diperoleh data tekanan sebelum diberikan terapi Totok Punggung pada subjek 1 didapatkan hasil pengukuran 184/96 mmHg dengan kategori hipertensi berat dan subjek 2 didapatkan hasil pengukuran 188/108 mmHg dengan kategori hipertensi berat. Dari penelitian terhadap 2 responden diperoleh data tekanan darah setelah diberikan terapi Totok Punggung Selama 4 minggu dengan 2 kali pertemuan dalam seminggu. Pada subjek 1 mengalami penurunan tekanan darah dengan nilai akhir 124/84 MmHg dan subjek 2 mengalami penurunan dengan nilai akhir 130/90 MmHg.

Tabel 1 Hasil perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Totok Punggung Pada Ny. S

NO	Tanggal	Hari ke	Tensi Awal	Tensi Post
1.	26 Desember 2019	1	184/96 MmHg	180/97 MmHg
2.	30 Desember 2019	2	172/94 MmHg	164/90 MmHg
3.	2 Januari 2020	3	163/98 MmHg	152/111 MmHg
4.	6 Januari 2020	4	149/105 MmHg	140/92 MmHg
5.	9 Januari 2020	5	147/100 MmHg	130/90 MmHg
6.	13 Januari 2020	6	146/105 MmHg	136/90 MmHg
7.	16 Januari 2020	7	147/98 MmHg	140/92 MmHg
8.	20 Januari 2020	8	135/85 MmHg	124/84 MmHg

Berdasarkan tabel 1 grafik observasi systole dan diastole subjek 1 selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali pertemuan dalam 1 minggu di Posyandu Abimanyu 3 Dusun Baran Desa Karangnongko

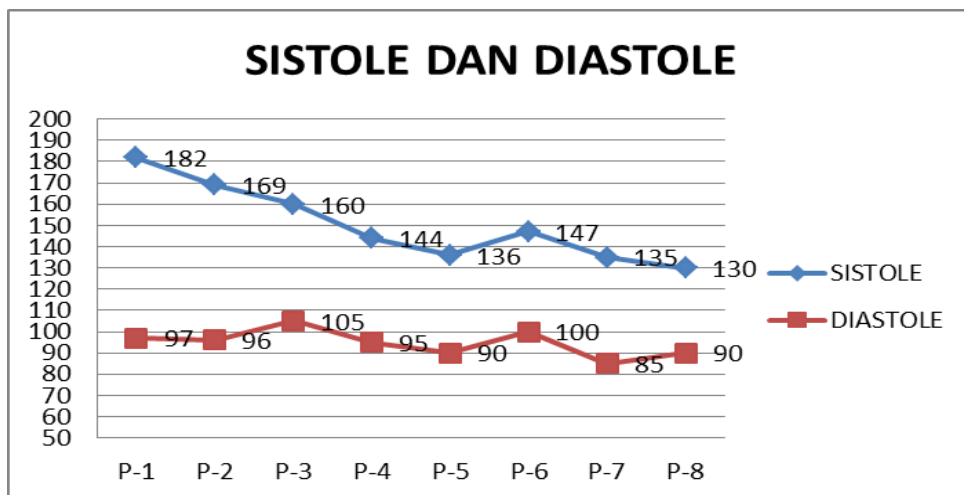


Terapi Totok Punggung dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu selama 30-60 menit dengan pengukuran dilakukan sebelum terapi dan 20 menit sesudah di lakukan terapi. Observasi pengukuran tekanan darah pada subjek 1 (Ny.S) menggunakan *spignomanometer digital* dilakukan 8 kali pertemuan dalam 4 minggu yaitu 2 kali dalam seminggu selama 60 menit sebelum dan sesudah di terapi Totok Punggung.

Tabel 2 Hasil Perubahan Tekanan Darah Ny. R Setelah Dilakukan Terapi Totok Punggung

NO	Tanggal	Pertemuan ke	Tensi Awal	Tensi Post
1.	26 Desember 2019	1	188/108 MmHg	182/97 MmHg
2.	30 Desember 2019	2	175/92 MmHg	169/96 MmHg
3.	2 Januari 2020	3	169/96 MmHg	160/105 MmHg
4.	6 Januari 2020	4	151/95 MmHg	144/95 MmHg
5.	9 Januari 2020	5	149/97 MmHg	136/90 MmHg
6.	13 Januari 2020	6	160/105 MmHg	147/100 MmHg
7.	16 Januari 2020	7	147/98 MmHg	135/85 MmHg
8.	20 Januari 2020	8	143/92 MmHg	130/90 MmHg

Berdasarkan tabel 2 Grafik observasi systole dan diastole subjek 2 selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali pertemuan dalam 1 minggu di Posyandu Abimanyu 3 Dusun Baran Desa Karangnongko.



Terapi Totok Punggung dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu dengan pengukuran dilakukan sebelum terapi dan 20 menit sesudah terapi. Observasi pengukuran tekanan darah pada subjek 2 (Ny.R) menggunakan *spignomanometer digital* dilakukan 8 kali selama 4 minggu yaitu 2 kali dalam seminggu sebelum dan sesudah di terapi Totok Punggung.

E. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan pada subjek 1 setelah dilakukan terapi totok punggung terdapat penurunan tekanan darah 180/97 MmHg, terjadi penurunan pada pertemuan ke 2, 3 dan ke 4 dengan hasil pada pertemuan ke 4 setelah terapi yaitu 140/92 MmHg, terjadi kenaikan pada pertemuan ke 5, 6, dan ke 7 terjadi kenaikan tekanan darah sebelum diterapi dan mengalami penurunan setelah di terapi dengan hasil pada pertemuan ke 7 yaitu 140/92 MmHg, dan pada pertemuan ke 8 didapatkan penurunan tekanan darah setelah diterapi yaitu 124/84 MmHg. Keluhan yang dirasakan subjek 1 adalah kaku pada tengkuk, letih, pusing, susah tidur dan mudah marah. Namun setelah dilakukan terapi totok punggung keluhan yang dirasakan subjek berangsur menghilang.

Observasi awal pertemuan ke 1 pada Ny.S peneliti mengukur tekanan darah sebelum dilakukan terapi totok punggung, dengan tekanan darah sebesar 184/96 mmHg. Setelah dilakukan terapi totok punggung terdapat penurunan tekanan darah 180/97 MmHg, pada pertemuan ke 2, 3 dan ke 4 terjadi penurunan tekanan darah dengan hasil pada pertemuan ke 4 setelah terapi yaitu 140/92 MmHg, kemudian pada pertemuan ke 5 terjadi kenaikan tekanan darah sebelum diterapi yaitu 147/100 MmHg, setelah terapi terjadi penurunan dengan hasil 130/90 MmHg, pada pertemuan ke 6, dan ke 7 terjadi kenaikan tekanan darah sebelum diterapi dan mengalami penurunan setelah di terapi dengan hasil pada pertemuan ke 7 yaitu 140/92 MmHg, dan pada pertemuan ke 8 didapatkan penurunan tekanan darah setelah diterapi yaitu 124/84 MmHg. Dan di pertemuan terakhir terjadi penurunan pada *systole* dan *diastole*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada subjek 2 Setelah dilakukan terapi Totok Punggung terjadi penurunan tekanan darah yaitu 182/97 MmHg, terjadi penurunan pada pertemuan ke 2, 3 dan 4 setelah diterapi dengan hasil pada pertemuan ke 4 yaitu 144/95 MmHg, pertemuan ke 5, 6 terjadi peningkatan tekanan darah sebelum dilakukan terapi dan mengalami penurunan setelah diterapi dengan hasil 147/100 MmHg, dan selanjutnya terjadi penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diterapi dengan hasil akhir yaitu 130/90 MmHg. Keluhan yang dirasakan subjek sebelum dilakukan terapi totok punggung adalah kaku pada tengkuk, letih, pandangan kabur, pusing, susah tidur dan mudah marah dan setelah dilakukan terapi totok punggung subjek mengatakan keluhan berangsur menghilang.

Observasi awal pertemuan ke 1 pada Ny.R peneliti mengukur tekanan darah sebelum dilakukan terapi Totok Punggung, dengan nilai tekanan darah sebesar 188/108 mmHg. Setelah dilakukan terapi Totok Punggung terjadi penurunan tekanan darah yaitu 182/97 MmHg, kemudian pada pertemuan ke 2, 3 dan 4 terjadi penurunan tekanan darah setelah diterapi dengan hasil pada pertemuan ke 4 yaitu 144/95 MmHg, pada pertemuan ke 5 dan ke 6 terjadi peningkatan tekanan darah sebelum dilakukan terapi pada pertemuan ke 6 yaitu 160/105 MmHg dan sesudah dilakukan terapi terdapat penurunan tekanan darah 147/100 MmHg, dan pada pertemuan ke 7 dan 8 terjadi penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diterapi dengan hasil akhir yaitu 130/90 MmHg. Di akhir pengukuran terdapat perubahan tekanan darah *Systole* dan *Diastole*

Dapat diketahui dari kedua subjek terdapat penurunan tekanan darah pada sistole dan diastole. Namun dari beberapa data terdapat kenaikan tekanan darah karena faktor individu yang berbeda hal ini sama halnya dari hasil percobaan yang dilakukan oleh Mega Ayu (2019) di dapatkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah intervensi terapi akurpesur totok punggung sebesar 101,25 mmHg dan 81,00 mmHg. Perbedaan perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi terapi akurpesur totok punggung sebesar 29,25 mmHg dan 20,25 mmHg. Nilai MAP pada penelitian ini juga mengalami perubahan, rata-rata MAP sebelum diberikan intervensi sebesar 119,1667 mmHg kemudian setelah mendapat intervensi menjadi 95,9167 mmHg. Terjadi penurunan rata-rata nilai MAP sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi sebesar 23,25 mmHg

F. PENUTUP

Setelah dilakukan penelitian terapi totok punggung terhadap subjek I dan subjek II yang mengalami hipertensi selama 4 minggu dengan 2 kali pertemuan dalam 1 minggu dengan pengukuran sebelum dan sesudah terapi dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada subjek I yang tekanan darah awal sebelum di terapi yaitu 184/96 mmHg kemudian setelah dilakukan terapi dengan hasil pengukuran pada pertemuan terakhir menjadi 124/84 mmHg. Dan pada subjek ke II terjadi penurunan yang sebelumnya 188/108 mmHg, setelah diterapi totok punggung pada pertemuan terakhir menjadi 130/90 mmHg

G. DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muhith, d. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Arikunto, S. (2013). *prosedur penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2009). *metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastaman, A. (2002). *faktor-faktor resiko hipertensi*. Jakarta.
- Budiono, S. B. (2018). Pemberdayaan Lansia Melalui Aktivitas Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Dan Tekanan Darah Di Pati Werdha Pangesti Di Kelurahan Kalirejo Kec. Lawang Kab. Malang. *Jurnal Idaman*, 8.
- Destiara Hesriantika Z, R. D. (2017). hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 176.
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia*. Jakarta: Trans info Media.
- Fitrie Uraningsari, M. A. (2016). Penerimaan diri, dukungan sosial dan kebahagiaan pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15-27.
- Hidayat, A. A. (2012). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Imron, V. F. (2017). Perilaku Koping Pada Lansia Yang Mengalami Abdul Muhith, d. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Arikunto, S. (2013). *prosedur penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2009). *metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastaman, A. (2002). *faktor-faktor resiko hipertensi*. Jakarta.

- Budiono, S. B. (2018). Pemberdayaan Lansia Melalui Aktivitas Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Dan Tekanan Darah Di Pati Werdha Pangesti Di Kelurahan Kalirejo Kec. Lawang Kab. Malang. *Jurnal Idaman*, 8.
- Destiara Hesriantica Z, R. D. (2017). hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 176.
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia*. Jakarta: Trans info Media.
- Fitrie Uraningsari, M. A. (2016). Penerimaan diri, dukungan sosial dan kebahagiaan pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15-27.
- Hidayat, A. A. (2012). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah Edisi 2*. Jakarta: salemba medika.
- Imron, V. F. (2017). Perilaku Koping Pada Lansia Yang Mengalami Penurunan Gerak dan Fungsi. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 27.
- Khalifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan: Kemenkes RI.
- Mega Ayu M, S. W. (2019). Pengaruh Terapi Akupresur Totok Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang. *Prosiding Mahasiswa Seminar Unimus* , 177.
- Nugroho, W. (2000). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- RI, I. K. (2016). *Lansia*. Jakarta.
- RI, I. K. (2019). *Hipertensi*. Jakarta.
- RI, K. (2019). *Hipertensi penyakit paling banyak diidap Masyarakat*. Jakarta.
- S, N. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Siti Maryam, d. (2010). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Jakarta*. Jakarta: Trans Info Media.
- Solehatul M, T. M. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru. *Jurnal Biomedika*, 44.
- Sri A, S. M. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 181.
- Stevany Ribka K, M. W. (2018). Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kkaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *E-journal Keperawatan*, 2.
- Suroika, I. P. (2012). *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Suryanto. (2010). Pentingnya Olah Raga Bagi Lansia. *Medikora*, 24.
- Utomo, A. S. (2018). *Lansia Idaman*. Malang: CV IRDH.
- Yossi E, A. A. (2016). Kesesuaian Tipe Tensimeter Pegas dan Tensimeter Digital Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Dewasa. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 1925.