

PENGARUH SLOW STROKE BACK MASSAGE TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA KUTAAMPEL JAWA BARATTommy J. Wowor^{1*}, Aisyiah², Marwati Seftya³¹⁻³Univerisitas Nasional Jakarta

Email Korespondensi: Tommywowor@civitas.unas.ac.id

Disubmit: 03 Maret 2022

Diterima: 26 Maret 2022

Diterbitkan: 01 Mei 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i5.6286>**ABSTRACT**

Data Center The prevalence of HST in the world according to WHO is around 7%, 11%, 18%, and 25%, respectively, in the age group 60-69, 70-79, 80-89, and over 90 years old. Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2018, 1.13 billion people in the world suffer from hypertension. This study aimed to determine the effect of Slow Stroke Back Massage on changes in blood pressure among elderly with hypertension in Kutaampel Village, Kec. Batujaya, Kab. Karawang, West Java. This research method was a quasi-experimental pre-test and post-test without control one group design with a sample of 69 respondents. The sampling technique in this study used a quasi-experimental technique, and the type of test used was the Wilcoxon statistical test to determine the effect of slow stroke back massage on changes in blood pressure. As for the results of the study, it can be seen that before the respondent's systolic slow stroke back massage was carried out, it was 150.65 mmHg. Meanwhile, the average diastolic blood pressure of the respondents was 94.04 mmHg. After being given a slow stroke back massage, the respondent was 142.32 mmHg, while the respondent's average diastolic blood pressure was 82.93 mmHg. The results also showed that there was a change in blood pressure before and after the slow stroke back massage intervention with a systolic of 0.000 and diastolic p-value of 0.000. Based on the analysis of existing data, it can be concluded that there was an effect of slow stroke back massage on changes in blood pressure in the elderly in Kutaampel Village in 2021 with hypertension. Researchers suggest that the slow stroke back massage technique can be applied in the implementation of nursing care in hypertensive patients.

Keywords: Blood Pressure, Hypertension, Slow Stroke Back Massage**ABSTRAK**

Pusat Data Untuk prevalensi HST di dunia menurut WHO adalah secara berturut-turut sekitar 7%, 11%, 18%, dan 25% pada kelompok Umur 60-69, 70-79, 80-89, dan diatas 90 tahun. Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* tahun 2018 menunjukkan 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Desa Kutaampel, Kec. Batujaya, Kab. Karawang Jawa Barat. Metode penelitian ini adalah *quasi eksperimental pre-test dan post-test without control one group design*. Dengan jumlah sampel 69 responden. Teknik pengambilan sampel dalam

penelitian ini menggunakan teknik *quasi experiment*, dan jenis uji yang digunakan yaitu uji statistik *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah. Adapun hasil penelitian yang dapat diketahui bahwa sebelum dilakukannya *slow stroke back massage* sistol responden yakni 150,65 mmHg. Sedangkan rerata tekanan darah diastol responden yakni 94,04 mmHg. Sesudah diberikan tindakan *slow stroke back massage* responden yakni 142,32 mmHg, sedangkan rerata tekanan darah diastol responden yakni 82,93 mmHg. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi *slow stroke back massage* dengan sistolik sebesar 0,000 dan *diastole* nilai *p-value* sebesar 0,000. Berdasarkan analisa data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Kutaampel Tahun 2021 hipertensi. Peneliti menyarankan agar teknik *slow stroke back massage* dapat diterapkan dalam implentasi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Tekanan Darah, Hipertensi, *Slow Stroke Back Massage*

PENDAHULUAN

Hipertensi berarti tekanan darah di dalam pembuluh darah sangat tinggi merupakan pengangkut darah dari jantung yang memompa darah keseluruh jaringan dan organ-organ tubuh (Aryantiningih & Silaen, 2018). Pada umumnya, penyakit hipertensi sangat banyak terjadi pada masyarakat yang berusia lanjut, akan tetapi tidak menutup kemungkinan penduduk usia remaja hingga dewasa juga dapat menderita penyakit hipertensi. Remaja dan dewasa muda yang berada pada rentang usia 15-25 tahun memiliki angka prevalensi hipertensi 1 dari 10 orang. Untuk prevalensi HST di dunia menurut WHO adalah secara berturut-turut sekitar 7%, 11%, 18%, dan 25% pada kelompok Umur 60-69, 70-79, 80-89, dan diatas 90 tahun. HST lebih sering ditemukan pada perempuan daripada laki-laki (WHO, 2013).

Lansia merupakan tahapan seseorang yang akan atau telah melebihi usia 60 tahun. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2016 jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,04 juta jiwa, tahun 2025 mencapai 33,69

juta jiwa dan diprediksikan pada tahun 2020 mencapai 27,08 juta jiwa, dan pada tahun 2030 mencapai 40,95 juta jiwa (Kemenkes RI, 2017).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis merupakan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah. Terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi adalah terapi herbal, perubahan gaya hidup, diet, kepatuhan dalam pengobatan dan terapi relaksasi (Ardiansyah, 2012).

Dalam hal ini penulis melakukan terapi relaksasi pada lansia yaitu pemijatan *slow stroke back massage*. Penanganan hipertensi dengan terapi non farmakologik yang merupakan pengobatan yang tidak menggunakan obat-obat dengan bahan kimia, seperti halnya pengobatan komplementer. Pengobatan komplementer bersifat terapi pengobatan alami (Jayawardana, 2017). Salah satu penatalaksanaan non farmakologi

hipertensi adalah terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) adalah salah satu terapi relaksasi berupa massage (pijatan) untuk menurunkan tekanan darah (Pinastika 2018).

METODE

Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimental pre-test dan*

post-test without control one group design. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor Pengaruh Terapi *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Perubahan Tekanan Darah sebelum dan sesudah pada Lansia Di Desa Kutaampel. Kec. Batujaya. Kab. Karawang. Jawa Barat.

HASIL PENELITIAN

Tekanan darah sebelum pemberian *slow stroke back massage*

Tabel 1. Analisis Deskriptif Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum *Slow Stroke Back Massage*

Tekanan darah	Mean (mmHg)	SD (mmHg)	Median (mmHg)	Min (mmHg)	Max (mmHg)
Sistol	150,65	6,480	150,00	141	170
Diastol	94,04	2,626	93,00	91	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan terapi *slow stroke back massage*, rerata tekanan darah sistol responden yakni 150,65 mmHg dengan standar deviasai 6,480 mmHg dan nilai median sebesar 150,00 mmHg, dengan tekanan darah terendah 141 mmHg dan tekanan

darah tertinggi 170 mmHg. Sedangkan rerata tekanan darah diastol responden yakni 94,04 mmHg dengan standar deviasi 2,626 mmHg dan nilai median sebesar 93,00 mmHg dengan tekanan darah terendah yakni 91 mmHg dan tekanan darah tertinggi yakni 100 mmHg.

Tekanan darah sesudah melakukan terapi *slow stroke back massage*

Tabel 2. Analisis Deskriptif Berdasarkan Tekanan Darah Sesudah Melakukan Terapi *Slow Stroke Back Massage*

Tekanan darah	Mean (mmHg)	SD (mmHg)	Median (mmHg)	Min (mmHg)	Max (mmHg)
Sistol	142,32	6,619	141,00	131	155
Diastol	82,93	4,251	83,00	72	91

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sesudah diberikan terapi *slow stroke back massage*,

rerata tekanan darah sistol responden yakni 142,32 mmHg dengan standar deviasai 6,619 mmHg

dan nilai median sebesar 141,00 mmHg, dengan tekanan darah terendah 131 mmHg dan tekanan darah tertinggi 155 mmHg. Sedangkan rerata tekanan darah diastol responden yakni 82,93 mmHg

dengan standar deviasi 4,251 mmHg dan nilai median sebesar 83,00 mmHg dengan tekanan darah terendah yakni 72 mmHg dan tekanan darah tertinggi yakni 91 mmHg.

Tabel 3. Nilai Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_sistol	185		69	000	892
000					69
Pretest_diastol	198		69	000	873
000					69
Posttest_sistol	150		69	001	937
002					69
Posttest_diastol	142		69	001	959
023					69

Dari hasil test diatas dapat disimpulkan dalam penelitian ini menggunakan Uji *Saphiro Wilk*, uji normalitas data dilakukan karena jumlah sampel kecil yaitu kurang dari 50 sampel dengan ketentuan keyakinan yang dipakai 95%. Hasil uji

normalitas data berdistribusi tidak normal karena nilai *p* kurang dari α (0,05) dari pretest sistolik didapatkan 0,000, post test sistolik 0,002, pretest diastolik 0,000 dan post test diastolik 0,023.

Analisis Bivariat

Pengaruh *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di desa kutaampel

Tabel 4. Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Kutaampel

Variabel	Intervensi	Median (mmHg)	Min (mmHg)	Max (mmHg)	p-value	Zscore
TD <i>Sistole</i>	Sebelum	150,00	141	170	0,000	-6,857
	Sesudah	141,00	131	150		
TD <i>Diastole</i>	Sebelum	93,00	91	100	0,000	-7,240
	Sesudah	83,00	72	91		

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa terlihat adanya penurunan tekanan darah sistolik yakni sebesar 6,857 mmHg, sebelum diberikan terapi *slow stroke back massage*, median tekanan darah sistolik responden yakni 150,00 mmHg, setelah terapi *slow stroke back massage* menjadi 141,00 mmHg.

Penurunan pada tekanan darah diastolik sebesar 7,240 mmHg, sebelum diberikan terapi *slow stroke back massage*, median tekanan darah diastolik responden yakni 93,00 mmHg, setelah terapi *slow stroke back massage* menjadi 83,00 mmHg. Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan

nilai p -value pada tekanan darah sistolik sebesar 0,000 dan *diastole* nilai p -value sebesar 0,000. Terlihat bahwa kedua p -value tersebut kurang dari α (0,05). Ini

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Sebelum Diberikan *Slow Stroke Back Massage*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pada lansia sebelum tindakan *slow stroke back massage* sebagian besar seluruhnya mengalami peningkatan.

Data yang telah disunting kemudian diolah dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah dapat diakibatkan dari stimulus internal dan eksternal serta tingkat adaptasi (fokal, kontekstual dan residual) yang mempengaruhi mekanisme koping individu secara regulator dan kognator yang berperan pada sistem limbik sehingga mempengaruhi sistem saraf otonom yakni saraf simpatis.

Peningkatan tekanan darah dapat diakibatkan oleh peningkatan aktivasi dari saraf simpatis yang dapat mengakibatkan vasokonstriksi pada pembuluh darah sehingga tekanan di dalam pembuluh darah mengalami peningkatan yang pada akhirnya dapat mengakibatkan hipertensi.

Tekanan Darah Setelah Diberikan *Slow Stroke Back Massage*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sistole dan diastole pada lansia seluruhnya setelah diberikan *slow stroke back massage* mengalami perubahan. Hal ini sesuai dengan teori Rowe dan alfred (1999) yang di kutip dari Barbara & Kozier (2010) mengatakan bahwa *massage*

menunjukkan bahwa ada pengaruh *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di desa kutaampel.

dapat memperbaiki sirkulasi dan menghasilkan respon relaksasi sehingga memberikan efek positif pada parameter kardiovaskuler seperti tekanan darah.

Massage dapat meningkatkan sirkulasi, dan aktivitas refleks pada sistem saraf pusat dan otonom manfaat psikologi yaitu berhubungan dengan timbal balik sentuhan dan proses relaksasi. Dampak dari respon relaksasi yang ditimbulkan akan memperpanjang serat otot, mengurangi pengurangan impuls neural ke otak, dan selanjutnya mengurangi aktivitas otak juga sistem tubuh lainnya. Penurunan denyut jantung dan frekuensi pernapasan, tekanan darah, dan konsumsi oksigen serta peningkatan aktivitas otak alpha dan suhu kulit perifer (Perry & Potter, 2010).

Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Perubahan Tekanan Darah

Jika hasil uji *statistic* menunjukkan $p \leq 0,05$, berarti ada pengaruh *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang memiliki riwayat hipertensi di wilayah Desa Kutaampel Kec. Batujaya Kab. Karawang, dan sebaliknya jika hasil uji menunjukkan $p > 0,05$, berarti tidak ada pengaruh *slow stroke back massage* terhadap perubahan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah Desa Kutaampel Kec. Batujaya Kab. Karawang. Tindakan *slow stroke back massage* dapat memberikan efek relaksasi pada pembuluh darah yang mengalami vasodilatasi

sehingga aliran darah menjadi lebih baik yang pada akhirnya akan menurunkan tekanan darah.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wibowo (2017) Paired t Test diperoleh nilai signficancy p value = 0,000 atau <0.05 , keputusan yang diambil yaitu H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh yang bermakna dari *slow stroke back massage* terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Ada pengaruh yang bermakna dari *slow stroke back massage* terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Penelitian sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Kusumoningtyas dkk (2018) menunjukkan bahwa hasil penelitian menunjukkan nilai yang signifikan antara *pre-post* sistol kelompok intervensi sebesar 0,000 ($p=0,05$) dan nilai yang tidak signifikan pada *pre-post* diastol dengan nilai p value 0,334 ($p>0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *slow stroke back massage* dalam mengatasi tekanan darah pada lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Retno dan Prawesti (2012) menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon* dengan tingkat signifikasi $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah mengalami penurunan yang signifikan. *Slow stroke back massage* menurunkan tekanan darah, dengan nilai maksimal penurunan sistolik dan diastolik 8,00 mmHg dan 24,00 mmHg. Kesimpulan dari penelitian ini, ada pengaruh signifikan *slow stroke back massage* terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Kota Kediri.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa tindakan *slow*

stroke back massage efektif dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi hal ini dibuktikan pada lansia yang mendapat perlakuan *slow stroke back massage*. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disarankan bagi perawat untuk memberikan informasi tentang manfaat *slow stroke back massage* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan mengajarkan langkah-langkahnya secara baik dan benar agar penderita hipertensi dapat menerapkannya di rumah.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan tindakan *slow stroke back massage* hal ini di buktikan dengan hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai p -value pada tekanan darah sistolik sebesar 0,000 dan *diastole* nilai p -value sebesar 0,000. Terlihat bahwa kedua p -value tersebut kurang dari α (0,05). Ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di desa kutaampel

Saran

Diharapkan dengan diketahuinya efektivitas tindakan *slow stroke back massage* dapat dijadikan intervensi mandiri keperawatan, dan juga menjadi dasar dalam penelitian ilmu keperawatan, dan menjadi salah satu pilihan terapi nonfarmakologis untuk penderita pre hipertensi yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mencegah hipertensi yang lebih lanjut. serta dapat memberikan informasi mengenai pengobatan alternatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, M. (2012). Keperawatan Medikal Bedah. Yogyakarta: DIVA Press.
- Aryantiningsih, D. S., & Silaen, J. B. (2018). Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(1), 64, Diunduh tanggal 12 April 2021. <https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12il.1483>
- Anonim. Hipertensi. Primer. [cited 2014 Nov 10]. Available from: http://www.scribd.com/doc/3498615/HIPERT_PRIMER?autodown=doc.
- Aulia, R., (2018). Pengaruh Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Pasien Hipertensi Di Instalasi Rawat Jalan RSUD Dr.Moewardi Surakarta Periode Februari April 2018. *Journal of Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Diunduh tanggal 13 Maret 2021 dari <http://www.enprints.ums.ac.id>.
- Andrea, G.Y.,(2013). Kolerasi Hipertensi Dengan Penyakit Ginjal Kronik Di RSUP DR. Kariadi Semarang. Diunduh tanggal 12 Maret 2021 dari <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/artecle/>.
- Adib, S. H. (2015). Teknik Pengambilan Instrumen Penelitian Ilmiah di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam. Semarang, *FIMIPA UMS*. ISBN : 978-602- 615-99-6-0, 139-157.
- Bistara, D.N., & Kartini, Y., (2018). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda, vol 3 (1). *Journal of Repository University Of Nahdlatul Ulama Surabaya*. Diunduh tanggal 12 Maret 2021 dari <http://www.repository.unsul.ac.id/2756/>.
- Brunner & Suddarth, (2013). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 volume 2. Jakarta EGC.
- Corwin, EJ, (2009). *Buku Saku Patofisiologi. edisi ke-3. Jakarta : EGC.*
- Hipertensi Berdasarkan AHA (American Heart Asosiation) http://id.wikipedia.org/wiki/Tekanan_darah_tinggi.html, diperoleh pada tanggal 12 Mei 2021.
- Hidayat, A. A. (2011). Metode Penelitian Keperawatan & Teknik Analisa Data, Jakarta. Salemba Medika, 78-79.
- Hassankhani, et al. (2013). *The Effect of the Slow Stroke Back Massage on Fatigue of Dialyzed Patients. International Research Journal of Applied and Basic Sciences*. Vol, 4 (10): 3004-3008. 3005-3008.
- Hidayat, A. A. (2009). Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah . Jakarta: Salemba Medika.
- Himpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. (2015). Pedoman tatalaksana hipertensi pada penyakit kardiovaskular. Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskuler, 1(1-2).
- Iswahyuni, S., (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia, vol 14(2). *Journal of Researchgate AKPER Mamba'ul 'Ulum Surakarta*. Diunduh tanggal 12 Maret 2021 dari http://www.researchgate.net/publication/319171385_Hubungan_Antara_Aktifitas_Fisik_Dan_Hipertensi_Pada_Lansia.
- Jumriani Ansarl, Indra Dwinatal, A. (2019). *Determinan Kejadian*

- Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1, 28-35.
- Jayawardana, Andi., (2017). Efektifitas Slow Stroke Back Massage Terhadap Lansia Dengan Hipertensi. Diakses 13 Mei 2021, <https://scholar.google.co.id>.
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]. http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profilkesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia2018.pdf.
- Kemenkes RI. (2017). Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Buletin.
- Kaplan M. Norman. *Measurement of Blood Pressure and Primary Hypertension: Pathogenesis in Clinical Hypertension: Seventh Edition*. Baltimore, Maryland USA: Williams & Wilkins; 1998. p: 28-46.
- Komaling, J.K., Suba, B., Wongkar, D., (2013). Hubungan Mengonsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Di Desa Tompasobaru II Kecamatan Tompasobaru Kabupaten Minahasa Selatan, vol 1 (1). *Journal of Jurnal Keperawatan Universitas Sam Ratulangi*. Diunduh tanggal 7 April 2021 dari <http://www.ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2194>.
- Kozier & Erb, (2008). Halaman :339. *Fundamental Of Nursing*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lembaga Teknologi Fakultas Teknik Universitas Indonesia. (2014). Bekerja sama dengan Proyek Pengembangan Industri Garam Beryodium, Ditjen Industri Kimia, Agro dan Hasil Hutan Departemen Perindustrian dan Perdagangan Retensi Kandungan Iodium. [cited 2014 Nov 12]. Available from: <http://www.gizi.net/cqibin/b erita/fullnews.cgi?newsid1023429340,5799>.
- Misbach, J. (2013). Aspek diagnostik, Patofisiologi, Management- Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Moraska, A. N., et al. (2010). *Physiological adjustments to stress measures following massage therapy: a review of literature*. Hindawi publishing corporation: evidence-based complementary and alternative medicine. (Online), <http://hindawi.com/journals/ecam/2010/292069/abs>.
- Mariza, Ana. (2016). Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Lanjut Usia Di UPTD Panti sosial Lanjut Usia Tresna Werda Natar lampung, Diakses 29 Juli 2021, <http://garuda.ristekbrin.go.id>
- Manawan, A.A., Rattu, A.J.M., Puhuh, M.I., (2016). Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Tandengan Satu Kecamatan Eris Kabupaten Minahasa, vol 5 (1). *Journal of PARMACON Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*. Diunduh tanggal 14 Mei 2021 dari <http://www.ejournal.unsrat.ac.id/index.php/pharmacona/article/view/11345>.
- Nursalam. (2014). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika.
- Noorhidayah, S.A., (2016). Hubungan Kepatuhan Minum

- Obat Antihipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Desa Salamrejo. *Journal of Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Diunduh tanggal 14 Maret 2021 dari <http://www.repository.umsida.ac.id/7325>.
- Nurarif, A.H., & Kusuma, H., (2016). *Asuhan Keperawatan Praktis*. Yogyakarta: Mediacion.
- Palimbong, S., Kurniasari, M.D., Kiha, R.R., (2018). Keefektifan Diet Rendah Garam I Pada Makanan Biasa Dan Lunak Terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi, vol 3 (1). *Journal of Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Universitas Kristen Satya Wacana*. Diunduh tanggal 12 Maret 2021 dari http://www.researchgate.net/publication/326516860_Keefektifan_Diet_Rendah_Garam_I_Pada_Makanan_Biasa_Dan_Lunak_Terhadap_Lama_Kesembuhan_Pasien_Hipertensi.
- Pinastika, Sekar., (2018). Pengaruh Terapi *Slow Stroke Back Massage (SSBM)* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien *Stroke Non Hemoragig* di Ruang 4 Melati RSUP DR Soeradji Tirtonegoro Klaten. 20 Maret 2021, <https://scholar.google.co.id>.
- Potter, P.A, Perry, A.G. (2005). Buku Ajar *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4 Volume 1*. Alih Bahasa: Yasmin Asih. Jakarta: EGC.
- Potter, P.A, Perry, A.G. (2005). Buku Ajar *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4 Volume 2*. Alih Bahasa: Renata Komalasari. Jakarta: EGC.
- Price, SA, Wilson, LM. (2013). *Buku Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. Volume 2 Ed/6*. Hartanto H, Susi N, Wulansari P, Mahanani DA, editor. Jakarta: EGC; 2005. BAB 53, *Penyakit Serebrovaskular*; hal. 1106-1129.
- Raymond, Wong, dkk, (2010). *Human Resource Management, Gaining Competitif Advantage 3rd Edition*. McGraw-Hill.
- Riskesdas. (2018). Hasil utama Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan [Internet]. Jakarta; 2018. Available from: http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf.
- Sukardi. (2011). *Meodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT Bumi Askara.
- Sugiono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*, Alfa Beta, Bandung.
- Sufa, S. A., Christantyawati, N., & Jusnita, R. A. E (2017). Tren Gaya Hidup Sehat dan Saluran Komunikasi Pelaku Pola Makan Food Combining , *Jurnal Komunikasi Profesional*, 1(2), 105-120, <https://doi.org/10.25139/jkp.v1i2.473>
- Susilaningsih, Dewi. (2019). Pengaruh *Terapi Slow Stroke Back Massage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2019. *Ensiklopedia of Journal*. Vol .2 No.2 Edisi 1 Januari 2020. Diakses 19 April 2021: <http://jurnal.ensiklopediaku.org>.
- Utomo, S.T.R.I., (2015). Hubungan

Jenis Kelamin, Tingkat Pengetahuan, Dukungan Keluarga, Sikap Lansia, Jarak Rumah dan Pekerjaan Dengan Kunjungan Lansia Ke Posyandu Lansia Di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas. *Journal of Universitas Muhammadiyah Purwokerto*. Diunduh tanggal 15 Mei 2021 dari <http://www.repository.ump.ac.id/3245/>.