

TERAPI KOMPLEMENTER YANG BERPENGARUH TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI INDONESIA: *LITERATURE REVIEW*

Weny Kusuma¹, Yulius Tiranda², Sukron³

¹Mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

^{2,3} IKesT Muhammadiyah Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

yulius Tiranda@ikestmp.ac.id

ABSTRACT

Background: Pharmacological and non-pharmacological therapy is treatment might colduated in. Complementary therapie is carried out using skills, potions, or a combination by combining skills and ingredients. Complementary therapies have recently developed in Indonesia in the management of hypertension, but not many have reviewed complementary therapies for hypertensive patients. **Objective:** To determine the type of complementary therapy in reducing hypertension blood pressure. **Research Methods:** This study used a literature review method using 3 electronic data bases such as Google Scholar, Pubmed, National Library, between 2012-2020. The keywords used were hypertension, complementary therapy, and Indonesia. 791 articles identified, 25 articles were reviewed. One researchers and supervisors using the Prisma Guideline. **Results:** Decoction and juice (infused cucumber water, cucumber juice, banana fruit, tomato juice, avocado leaf decoction, betel leaf stew), yoga, meditation, classical music, bending and hypnosis, SEFT therapy, progressive muscle relaxation techniques, deep breathing techniques, reflexology, dance movement therapy, foot massage, hydrotherapy, laughter therapy, acupressure therapy, acupuncture therapy. showed significant results in decreasing blood pressure. **Conclusion:** There were 15 complementary therapies can used and believed in reduce blood pressure in hypertensive patients in hypertension.

Keywords : Hypertension, Complementary Therapy, Indonesia.

Abstrak

Latar Belakang: Penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi merupakan bentuk pengobatan yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi. Pengobatan atau perawatan pelayanan kesehatan tradisional komplementer dilakukan dengan menggunakan keterampilan, ramuan, atau kombinasi dengan memadukan antara keterampilan dan ramuan. Terapi komplementer yang ahkir-ahkir ini berkembang di Indoneisa dalam penatalaksanaan hipertensi akan tetapi belum banyak yang melakukan *review* mengenai terapi komplementer pada pasien hipertensi. **Tujuan:** Untuk mengetahui jenis terapi kompelemter penurunan tekanan darah hipertensi. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan menggunakan 3 database elektronik seperti *google scholar, pubmed, perpunas*, antara tahun 2012-2020. Kata kunci yang digunakan yaitu hipertensi, terapi komplementer, Indonesia. Dari 791 artikel yang diidentifikasi, 25 yang dilakukan *review*. Artikel yang *direview* didapatkan dari hasil diskusi dan validasi antara peneliti dan pembimbing dengan menggunakan *Prisma Guideline*. **Hasil:** Dari *literaturee review* ini bahwa terapi komplementer seperti: (Rebusan dan Jus: *infused* air mentimun, jus mentimun, buah pisang, jus tomat, rebusan daun alpukat, rebusan daun sirih), yoga, meditasi, musik klasik, tekuk dan hipnotis, terapi SEFT, relaksasi otot progresif, teknik nafas dalam, pijat refleksi, *dance movement terapi*, mases kaki, hidroterapi, terapi tertawa, terapi akupresure, terapi akupuntur. menunjukkan hasil signifikan terhadap penurunan tekanan darah

pada pasien hipertensi. **Kesimpulan:** Terdapat 15 terapi komplementer dapat digunakan dan dipercaya untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Indonesia.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Komplementer, Indonesia.

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2019), dari total penduduk dunia, prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dan kurang dari seperlima penderita melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Afrika sebagai Negara dengan prevalensi tertinggi sebesar 27% disusul oleh Asia tenggara sebesar 25% dari total kejadian didunia. Diperkirakan 1 dari 5 orang perempuan didunia menderita hipertensi, jumlah ini lebih besar dibandingkan laki-laki yaitu 1 dari 4 orang laki-laki (WHO, 2019).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil survei populasi nasional hingga tahun 2018, diketahui bahwa usia >18 tahun yang didiagnosa hipertensi oleh dokter adalah 3,41% (Kemenkes RI, 2018). Data dari organisasi kesehatan dunia (WHO) pada 2015 menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang didunia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi bervariasi diseluruh wilayah atau Negara dan sesuai kelompok pendapatan negara. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi (27 %) sedangkan wilayah amerika memiliki prevalensi terendah (18 %) (WHO, 2019) jumlah orang dewasa dengan hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015, dengan peningkatan yang terlihat di Negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Faktor-Faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi salah satunya faktor genetik, jenis kelamin, stres, kurang berolahraga serta mengkonsumsi garam yang berlebih, dan merokok. Dampak dari kebiasaan tersebut yaitu peningkatan tekanan darah tinggi dan penyakit komplikasi lainnya (Nuraini, 2015).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu dengan dua cara yakni secara farmakologi dan non farmakologis. Secara non farmakologis dapat dijadikan sebagai pendamping dari penatalaksanaan secara farmakologi atau bisa dilakukan secara bersamaan untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Penatalaksanaan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat yang bersifat diuretik, simpatik dan vasodilator. Sedangkan secara non farmakologi yaitu dengan cara melakukan penurunan berat badan, melakukan olahraga secara teratur, diet rendah garam, diet rendah lemak, dan melakukan terapi komplementer (Depkes, 2017).

Terapi komplementer dalam penatalaksanaan hipertensi yang akhir-akhir ini berkembang di Indonesia antara lain; Pijat refleksi, yoga, terapi musik, terapi akupunktur. Dengan meningkatnya keinginan masyarakat khususnya di Indonesia dalam menggunakan terapi komplementer dan juga hal ini berdampak terhadap banyaknya jenis dan variasi terapi yang digunakan. Selain itu, sepengetahuan penulis belum banyak artikel penelitian yang membahas mengenai apa saja terapi komplementer yang digunakan dalam melihat penurunan tekanan darah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja jenis terapi komplementer dalam penurunan tekanan darah hipertensi?

METODE PENELITIAN

Metode pencarian artikel *literature review* ini menggunakan data base elektronik yaitu: *Google Scholar, Pubmed, perpustakaan* yang dipublikasikan pada tahun 2012 sampai dengan 2020. Kata kunci yang digunakan antara lain: Terapi komplementer atau Pengobatan atau Penyembuhan atau Pemulihan atau Perawatan atau Rehabilitasi, Hipertensi atau Tekanan darah Tinggi atau Penyakit Kardiovaskuler atau Hipertensi Esensial atau Hipertensi Skunder. Kriteria inklusi antara lain: Pasien hipertensi dengan terapi komplementer yang berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah, Adanya terapi komplementer, adanya pengaruh terapi komplementer yang berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi, *full text*, tahun publikasi 2012-2020.

Google Scholar	: Terapi Komplementer DAN Hipertensi
Pubmed	: Terapi Komplementer DAN Hipertensi
Perpusnas	: Hypertension DAN Complementary Therapy DAN Indonesia

STEP 1

Artikel diidentifikasi setelah pencarian database
 Goggle Scholar : 726 Pubmed : 0
 perpusnas : 65) = 791

Duplikat (n = 95)

Judul / abstrak yang ditinjau
 (n = 695)

STEP 2

669 Artikel yang dikecualikan karena abstrak dan judul tidak sesuai topik

- 227 Pembahasan umum
- 135 Nyeri
- 88 Setres
- 62 Kanker
- 56 Gagal ginjal
- 87 Ibu hamil
- 14 Skripsi

Artikel fulltext yang ditinjau 27

2 Artikel fulltext dikecualikan

- Artikel tidak menjawab penelitian
- Literature Review

Artikel yang di review
 (n = 25)

Tabel 1 Daftar *Literature Review*

No	Author / Judul	Negara	Tujuan	Study desain dan sampel	Prosedur	Hasil	Databa se
1.	Rindang Azhari Rezky, Yesi Hasneli, Oswati Hasanah (2015) Judul: Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer	Indonesia	Untuk mengetahui pengaruh terapi refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer	Desain: <i>quasy experiment</i> dengan pendekatan <i>non-equivalent control group</i> Sampel: 30 responden Usia 30-65 tahun menggunakan <i>purposive sampling</i>	Kelompok eksperimen diberikan terapi pijat refleksi kaki selama 15 menit perhari selama tiga hari berturut-urut.	Hasil uji statistik menunjukkan penurunan yang signifikan pada kelompok eksperimen bahwa terapi pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah.	<i>Google Scholar</i>
2.	Rs. Sri Endang Pujiastuti, Sawab, Safitri Zummy Afiyat (2019) Judul: Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Indonesia	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi yoga terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.	Desain: <i>Quasy Experiment</i> dengan pendekatan <i>pre-post test control group design</i> Sampel: 60 orang Menggunakan <i>Total sampling</i> .	Istrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar observasi tekanan darah.	Hasil penelitian ini menunjukan pada tekanan darah sistole dan tekanan darah diastole pada kelompok intervensi secara signifikan menurunkan setelah dilakukan yoga.	<i>Google Scholar</i>
3.	Hasnah, Dian Ekawati (2016) Judul: Pengaruh Terapi Akupunktur Pada Pasien Hipertensi Di	Indonesia	Bertujuan untuk mengetahui pengaruh akupunture terhadap penurunan tekanan darah	Desain: <i>Pre Experement</i> dengan pendekatan <i>One Group Pre Test-Post Test</i> Sampel: 10 Oranmenggunakan	Instrument dalam penelitian ini adalah lembar observasi pelaksanaan terapi akupunture, spymanometer dan standar oprasional (SOP). Intervensi yang	Hasil menunjukan akupuntur berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic secara signifikan. Setelah dilakukan tiga kali terapi	<i>Google Scholar</i>

	Balai Kesehatan Tradisional Masyarakat Makassar		pasien hipertensi.	<i>accidental sampling.</i>	dilakukan yaitu berupa penusukan jarum akupuntur pada 14 titik kiri dan kanan selama 30 menit.	dalam satu minggu dengan rentan waktu satu hari.	
4.	Supriadin, Agung Waluyo, Rohman Azzam (2019) Judul: Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi	Indonesia	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh <i>dance movement therapy</i> terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi.	Desain: <i>Quasy experiment pre-post with control group</i> Sampel: 48 lansia Usia 63-79 tahun Perempuan	intervensi DMT dilakukan selama 2 kali seminggu selama 4 minggu, peneliti mengukur tekanan darah responden sebelum di lakukan intervensi pada hari pertama, data ini di gunakan sebagai pretest. Kemudian di lakukan pengukuran tekanan darah lagi setelah 4 minggu di lakukan intervensi, data ini di gunakan sebagai post test.	Hasil penelitian ini menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan dalam perubahan tekanan darah sistol dan diastole setelah diberikan perlakuan <i>dance movement therapy</i>	<i>Google Scholar</i>
5.	Abu Bakar Sidik (2020) Judul: Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia	Indonesia	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap tekanan darah pada lansia dengan penderita hipertensi	Desain: <i>Quasy experimental</i> dengan rancangan penelitian <i>one-group pretestpostest design.</i> Sampel: 35 responden Usia 57-70 tahun Laki-laki perempuan dan Teknik <i>purposive sampling</i>	Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisa data univariat dan bivariate.	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh terapi musik klasik yang efektif dalam menurunkan tekanan darah hipertensi pada lansia.	<i>Google Scholar</i>
6.	Subandiyo (2014)	Indonesia	Bertujuan untuk mengevaluasi	Desain: <i>Quasy</i>	Analisis data dilakukan menggunakan uji	Penelitian menunjukan bahwa adanya pengaruh	<i>Google Scholar</i>

			pengaruh dari pijat leher dan hipnosis terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi	<i>Experimental</i> dengan rancangan penelitian <i>non equivalent control group</i> . Sampel: 64 responden Laki-Laki dan perempuan Teknik <i>purposive sampling</i>	Wilcoxon.	pijat tekuk dan hepnotis terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastole yang signifikan pada pasien hipertensi.	
7.	Karmitsari Yanra Kateminta, Siti Santy Sianipar, Nani Indriani (2018) Judul: Efektivitas Pemberian Infused Water Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya	Indonesia	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Pemberian Infused water Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi	Desain: <i>Pre Experiment</i> yaitu penelitian <i>one group pre-post test design</i> . Sampel: 30 orang Usia 50 tahun Teknik <i>porposive sampling</i>	Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan lembar observasi tekanan darah lansia sebelum dan sesudah pemberian infused water mentimun Analisis data dilakukan analisis univariat dan bivariate.	Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian infused water mentimun efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia.	<i>Goggle Scholar</i>
8.	Sholihul Huda, Galia Wardha Alvita (2018) Judul: Pengaruh Terapi Seft	Indonesia	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan	Desain: <i>Quasy Experimen</i> dengan rancangan <i>pre-post test with control group</i> . Sampel:	Terapi SEFT bekerja dengan berusaha merangsang titik- titik kunci pada sepanjang 12 jalur energy (energy meridian) tubuh.	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT terhadap	<i>Goggle Scholar</i>

	(Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan		tekanan darah pada penderita hipertensi.	33 responden Teknik <i>sampling</i> .	<i>Purposive</i>		penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.	
9.	Armen Patria, Richta Puspita Hariyani (2019) Judul: Pengaruh Masase Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Kelompok Dewasa Yang Mengalami Hipertensi	Indonesia	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh masase kaki terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok dewasa yang mengalami hipertensi	Desain: <i>Quasy experimen</i> dengan rancangan <i>one group Pre Post Test</i> . Sampel: 30 responden Tehnik <i>Sampling</i>	<i>Accidental</i>	Analisa data digunakan untuk mengolah data yang diperoleh dengan menggunakan program software computer dimana akan dilakukan 2 macam analisa data, yaitu analisa univariat dan analisa bivariat.	Hasil penelitian menunjukan terdapat pengaruh masase kaki terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastole pada kelompok dewasa yang mengalami hipertensi.	<i>Goggle Scholar</i>
10.	Nurul Hidayat, Agus Setyo Utomo, Deny (2018) Judul: Pengaruh Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia	Indonesia	Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh jus tomat terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi	Desain: <i>Quasi experimen</i> dengan <i>pre test dan post test design</i> . Sampel: 30 orang. Usia 46-75 tahun Laki-Laki dan perempuan Teknik <i>sampling</i> jenuh		Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tensimeter untuk mengukur tekanan darah dan angket untuk mengisi biodata dan lembar observasi yang dibutuhkan. Penelitian dilaksanakan selama 7 hari.	Dengan hasil diperoleh bahwa ada pengaruh pemberian jus tomat yang signifikan dengan perubahan tekanan darah baik sistolik maupun diastolic.	<i>Goggle Scholar</i>

11.	Hamonangan Damanik, Alfonsus A W Ziraluo (2018)	Indonesia	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi	Desain: <i>Quasi eksperimen</i> dengan pendekatan <i>one-group prapost test design</i> Sampel: 23 orang Usia 40-60 tahun Laki-laki dan perempuan Tehnik <i>accidental sampling</i>	Analisa Data terdiri dari dua jenis univariat dan bivariat.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh sistole dan diastole sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif	<i>Goggle Scholar</i>
	Judul: Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Imelda						
12.	Ingrid Evi Dillianti, Erlisa Candrawati, Ragil Catur Adi W (2017)	Indonesia	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas hidroterapi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi	Deasin: <i>Quasi experimental</i> dengan <i>nonequivalent control group design.</i> Sampel: 20 sampel Usia 70-85 tahun Perempuan menggunakan <i>purposive sampling</i>	Instrumen yang digunakan peneliti : variabel independen dengan menggunakan sphygmomanometer dan stestoscope. variabel dependen menggunakan thermometer air, baskom, handuk, dan wadah air atau termos air hangat.	Berdasarkan hasil didapatkan ada efektivitas terapi hidroterapi terhadap penurunan tekanan darah dikrnakan dalam proses kerja hidroerapi sangat mempengaruhi sistem saraf, terjadinya vasodilatasi, mempengaruhi viskositas, dan memberikan efek rileks/rasa nyaman, sehingga efek yang diberikan hidroterapi	<i>Goggle Scholar</i>
	Judul: Efektivitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Wreda Al-Islah Malang						

						dalam tubuh yang mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah.	
13.	Nurhusnah, Yosi Oktarina, Andika Sulistiawan (2018) Judul: Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi	Indonesia	Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat apakah ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	Desain: <i>Quasi Experimental dengan Pre-Test and Post-Test Two Group Design.</i> Sampel: 28 orang Usia > 60 tahun Tekhnik <i>Purporsive Sampling.</i>	instrument yang mengukur tekanan darah dengan spignomanometer melalui metode obeservasi. alat ukur pedoman standar Operating Procedure (SOP) terapi tertawa oleh Madan Kataria yang telah teruji validitas dan realibilitasnya.	Penelitian ini menunjukan terapi teratwa dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi terutama pada nilai sistol.	<i>Goggle Scholar</i>
14.	Aminuddin, Yulianus Sudarman, Moh Syakib (2020) Judul: Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur	Indonesia	Tujuan pada penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi	Desain: <i>pra eksperimen dengan one group pre dan post test design.</i> Sampel: 7 responden Usia 46-55 tahun Laki – Laki dan perempuan Sampel rumus <i>Lemeshow.</i>	Pengambilan data primer dengan wawancara langsung dan melakukan pengukuran tekanan darah kemudian dilanjutkan dengan terapi akupresur, 10 menit kemudian setelah diberikan terapi akupresur kembali dilakukan pengukuran tekanan darah. Terapi akupresur diberikan sebanyak 3 kali dalam sehari pada responden selama 2 hari berturut-	Hasil penelitian menunjukan ada pengaruh pemberian terapi akupersur terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.	<i>Goggle Scholar</i>

					turut.		
15.	Neneng Siti Lathifah dan Ismiyen (2017) Judul: Pengaruh Konsumsi Pisang Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus Tahun 2017	Indonesia	Bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia	Design: <i>Quasi experimen dengan One group pretest-posttest design.</i> Sampel: 15 responden Teknik <i>purposive sampling</i> ,	penelitian ini memberikan intervensi kepada responden yang akan dilakukan tindakan perlakuan dan membandingkan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Peneliti memberikan intervensi kepada kelompok sebelum pemberian pisang dan sesudah pemberian pisang.	Dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia	<i>Goggle Scholar</i>
16.	Lisa Mustika Sari Dan Niche Ardila (2015) Judul: Pengaruh Teknik Kombinasi Hidroterapi Rendam Hangat Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Maek Kecamatan Bukik Barisan	Indonesia	Tujuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik Kombinasi Hidroterapi Rendam Hangat Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	Desain : <i>Pra eksperiment dengan rancangan one group pretest-posttest</i> Sampel: 16 responden Teknik <i>purposive sampling</i>	Alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan : Ember yang bersih atau baskom (untuk merendam kaki), Handu, Kursi atau bangku (tempat duduk pasien, Lembar observasi TD sebelum (pre) dan sesudah (post), Tensimeter dan stetoskop untuk mengukur TD, Panduan terapi relaksasi benson.	Didapatkan hasil bahwa ada pengaruh teknik kombinasi hidroterapi rendam hangat dan terapi relaksai benson, ada perbedaan yang signifikan antara TD sebelum dan TD sesudah perlakuan.	<i>Goggle Scholar</i>

17.	Muhammad Nur F, Yeni Rusyani dan Erlina Hermawat (2018) Judul: Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansiadi Posyandu Lansia Desa Waleng Girimarto Wonogiri	Indonesia	Bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia	Desain: <i>Pra-eksperiment design dengan desain one group pretest-posttest.</i> Sampel: 30 responden, usia 65-68 tahun laki-laki dan perempuan	Instrument yang digunakan sudah dilakukan uji validitas dengan Content validity dan didapatkan hasil rata-rata 0,8 (tinggi) yang berarti layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.	Hasil penelitian di dapatkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.	<i>Goggle Scholar</i>
18.	Sigit Priyanto (2018) Judul: Pengaruh Rebusan Daun Sirih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pasuruhan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang	Indonesia	Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui pengaruh rebusan daun sirih terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi	Desain: <i>Quasi experiment menggunakan two group pre post test with control group desain.</i> Sampel: 72 responden Teknik <i>purposive sampling.</i>	intervensi berupa rebusan daun sirih pada responden selama sekali perhari selama 3 hari. Rebusan daun sirih ini yang membuat adalah peneliti. Dengan bahan 6 gram (5 lembar daun sirih) dan gelas air ukuran 250 cc direbus dari 2 gelas menjadi satu gelas.	Berdasarkan hasil di dapatkan pengaruh adanya rebusan daun sirih terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi	<i>Goggle Scholar</i>
19.	Rini Tri Hastuti dan insiyah (2015) Judul:	Indonesia	Bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul sebagai	Desain: <i>Pra Eksperimental dengan desain One Group Pretest-Posttest ; tehnik Purposive Sampling.</i>	Dengan mengurangi frekuensi bernafas 16-19 kali dalam satu menit menjadi 10 kali	Didapatkan hasil bahwa Adanya pengaruh terapi tehnik nafas dalam (deep breathing) terhadap penurunan	<i>Goggle Scholar</i>

	Penurunan Tekanan Darah Dengan Menggunakan Teknik Nafas Dalam (Deep Breathing) Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo		akibat dari adanya perlakuan teknik nafas (deep breathing)	Sampel: 30 responden pria dan wanita usia 22-59 tahun	atau kurang secara rutin selama 15 menit per harinya dapat membantu mengatur tekanan darah dan menurunkan tekanan darah 10 - 15 poin.	tekanan darah pada pasien hipertensi	
20.	Nehima Bangkit Pangestu, Maria Dyah Kurniasari, Antonius Tri Wibowo (2017) Judul: Efektifitas Yoga Ketawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Derajat II di Panti Wredha Salib Putih Salatiga	Indonesia	Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisa efektifitas yoga ketawa sebagai terapi non farmakologi pada lansia dengan hipertensi dengan mengukur perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberi perlakuan yoga ketawa	Desain: <i>kuantitatif eksperimen</i> dengan rancangan penelitian <i>pretestposttest with control group</i> . Sampel: 30 responden Usia 60-85 tahun Laki-laki dan perempuan Teknik <i>purposive sampling</i>	Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, kelompok perlakuan diberikan intervensi yaitu terapi yoga tawa, sedangkan kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi. Proses intervensi ini berlangsung selama 15-20 menit.	Hasil penelitian ini menunjukkan yoga ketawa efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat II dengan adanya perbedaan tekanan darah pada sistole dan diastole sesudah dan sebelum perlakuan yoga ketawa.	<i>Goggle Scholar</i>

21.	Andhika Mahatidanar H dan Khairun Nisa (2017) Judul: Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi	Indonesia	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh musik klasik terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi.	Desain: <i>Quasi experimental</i> dengan pendekatan <i>pre and post test</i> Sampel: 50 orang Umur 45-60 tahun Laki-laki dan perempuan Teknik <i>concesutive sampling</i>	Semua data yang telah didapatkan dalam penelitian, dikumpulkan dan dilakukan pemaparan pada setiap variabel yang diperoleh. Data kemudian disusun, dikelompokkan dan dianalisis. Hasil penelitian, disajikan dan dijabarkan dalam bentuk tabel dan grafik.	Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa musik klasik dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.	<i>Goggle Scholar</i>
22.	Noor Cholifah, Setyowati, Sri Karyati (2019) Judul: Pengaruh Pemberian Terapi Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pelang Mayong Jepara	Indonesia	Tujuan penelitian ini mengetahui Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	Desain: <i>Quasy experiment</i> dengan pendekatan <i>pre test dan pos test with control grup</i> Sampel: 24 responden Usia 48- 59 tahun Laki-laki dan perempuan	Dengan cara mengekspos satu atau lebih atau kelompok eksperimental dan satu atau lebih kondisi eksperimen.	Hasil yang diperoleh terapi suara alam menunjukkan adanya perubahan yaitu penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi baik sitolik maupun diastolic yang signifikan.	<i>Goggle Scholar</i>
23.	Iin Fitah Camalia. Franly Onibal, Vandri D Kallo (2017) Judul: Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat	Indonesia	Tujuan ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan	Desain: <i>Pre Experimen</i> dengan <i>One group Pretest Posttest</i> Sampel: 15 orang Usia ≤ 75 tahun Laki-laki dan perempuan	Dilakukan observasi pertama (pretest) sehingga peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan, tetapi dalam desain ini tidak ada kelompok.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat pada lansia hipertensi.	<i>Goggle Scholar</i>

	Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Bplu Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara		tekanan darah pada lansia	Tehnik <i>systematic random sampling</i>			
24.	Jeri Hermanto (2014) Judul: Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang Gading Semarang	Indonesia	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	Desain: <i>Quasi-experiment</i> digunakan <i>Non Equivalent Control Group</i> . Sampel: 30 orang Usia 60-67 tahun Menggunakan <i>accidental sampling</i>	Menggunakan tehnik meditasi yang dilakukan selama satu minggu dengan lama latihan 2 x 15 menit dengan frekuensi 3 kali/seminggu.	Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tekanan darah sistole yang signifikan karena meditasi akan menekan sistem saraf otonom. Dengan meditasi akan menstimulus sistem parasimpatik sehingga menimbulkan keadaan tenang (rileks).	<i>Goggle Scholar</i>
25.	Ramdya Akbar Tukan (2018) Judul: Efektifitas Jus Mentimun Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	Indonesia	Bertujuan Untuk mengetahui pengaruh penuruan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan mengkonsumsi jus mentimun.	Desain: <i>True Experiment</i> Sampel: 20 responden,	Pemberian intervensi selama lima hari setiap lansia diberi perlakuan berupa jus mentimun sebanyak 100 gram dan diukur tekanan darahnya pada 2 jam, 6 jam, dan 9 jam setelah perlakuan.	Hasil menyebutkan bahwa ada penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi dengan mengkonsumsi jus mentimun secara rutin. Oleh karena itu, jus mentimun sangat efektif digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Konsumsi	<i>Goggle Scholar</i>

150 ml jus mentimun
selama 7 hari dapat
menurunkan tekanan
darah.

HASIL

Dalam pemilihan artikel, penulis melakukan pencarian dengan menggunakan kata kunci (keyword) yang telah disusun. Setelah dilakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 25 Artikel yang kemudian artikel tersebut dianalisis.

Berdasarkan artikel yang didapat berasal dari Negara Indonesia dengan jumlah 7 sampai 60 responden dengan metode penelitian *Quasy experiment, pre experiment, pra experiment, true experiment, dan kuantitatif eksperimen*

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis 25 artikel yang telah diulas oleh penulis didapatkan 15 terapi kompelementer yaitu: Rebusan dan Jus (*infused* air mentimun, jus mentimun, buah pisang, jus tomat, rebusan daun alpukat, rebusan daun sirih). yoga, meditasi, musik klasik, tekuk dan hipnotis, terapi SEFT, relaksasi otot progresif, teknik nafas dalam, pijat refleksi, dance movement terapi, masas kaki, hidroterapi, terapi tertawa, terapi akupresur, akupuntur. Menunjuka hasil yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah.

Rebusan Dan Jus

Rebusan dan Jus: mentimun (Katimenta *et al.*, 2018 & Tukan, 2018), tomat (Hidaya *et al.*, 2018), pisang (Lathifah & Ismiyeni, 2017), daun sirih (Priyanto, 2018), dan daun alpukat (Camalia *et al.*, 2017), dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Mentimun (*Cucumis sativus Lin*) adalah salah satu sayuran buah yang banyak dikonsumsi segar oleh masyarakat Indonesia. Nilai gizi mentimun cukup baik karena sayuran buah ini merupakan sumber mineral dan vitamin. Kandungan nutrisi per 100 g mentimun terdiri dari 15 kalori, 0,8 g protein, 0,1 pati, 3 g karbohidrat, 30 mg posfor, 0,5 mg besi, 0,02 thianine, 0,01 riboflavin, 14 mg asam, 0,45 IU vitamin A, 0,3 IU vitamin B1, dan 0,2 IU vitamin B2 Tanaman mentimun tidak memerlukan persyaratan khusus karena dapat ditanam dengan baik di dataran rendah hingga dataran tinggi. Namun untuk memperoleh produksioptimal perlu diperhatikan beberapa persyaratan tumbuh tertentu (Swastika, 2014). Tomat (*Lycopersicon lycopersicum*) Merupakan salah satu dari jenis terapi herbal untuk menangani penyakit hipertensi. Tomat kaya akan kalium. Kerja kalium adalah mempengaruhi sistem renin angiotensin dengan menghambat pengeluaran. Renin yang bertugas mengubah angiotensinogen menjadi angiotensin I tetapi karena adanya blok pada sistem tersebut maka pembuluh darah mengalami vasodilatasi sehingga tekanan darah akan turun. Kalium juga menurunkan potensial membran pada dinding pembuluh darah sehingga terjadi relaksasi pada dinding pembuluh darah dan akhirnya menurunkan tekanan darah (Monika, 2013). Buah pisang merupakan buah tropis yang menjadi favorit banyak orang. Selain rasanya manis, pisang juga kaya vitamin dan mineral, bisa dimakan langsung atau diolah menjadi berbagai hidangan lezat (Jayanti, 2016). Daun Sirih (*piper crocatum*) merupakan salah satu tanaman obat potensial yang diketahui secara empiris memiliki khasiat untuk menyembuhkan berbagai jenis penyakit seperti DM, batu ginjal, menurunkan kolestrol, asam urat kanker, radang liver, radang prostat, radang mata, keputihan, maag, kelelahan, nyeri sendi dan memperhalus kulit mencegah stroke dan hipertensi (Neldawati, 2013). Daun alpukat mengandung zat alkaloid, Flavonoid, sterol, saponin . Alkaloid dalam daun avokad berkhasiat sebagai diuretik. Diuretik adalah senyawa yang dapat menambah kecepatan pembentukan urine, fungsi utama deuretik adalah untuk memobilisasi cairan edema yang berarti mengubah keseimbangan cairan sedemikian rupa sehingga volume cairan ekstra sel kembali menjadi normal (Paramawati & Dumilah, 2016).

Yoga

Menyatakan bahwa terapi yoga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Pujiastuti *et al.*, 2019). Yoga sangat baik dalam penurunan tekanan darah pada lansia, hal ini dikarenakan adanya peningkatan pengeluaran hormon endofren pada otak yang berfungsi untuk merilekskan pembuluh darah yang tegang dan meyempit sehingga pembuluh darah mampu

mengalirkan darah secara optimal keseluruh tubuh (Windo, 2015). Diperkuat oleh teori (Ridwan, 2009). Yoga dianjurkan pada penderita hipertensi, karne yoga memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh. Sirkulasi darah yang lancar, mengindikasikan kerja jantung yang sangat baik.

Meditasi

Meditasi menunjukkan bahwa adanya perubahan tekanan darah yang signifikan karena meditasi akan menekankan sistem sarag otonom (Hermanto, 2014). Meditasi adalah pemfokusan pikiran menuju status kesadaran yang membawa status ketenangan, kejelasan, dan kebahagiaan yang merupakan media dari NSR (Sukmono, 2009). Diperkuat oleh teori ((Ramaiah,2007), meditasi diketahui dapat membantu menurunkan tekanan darah, stress, depresi, kecemasan pada klien yang mengalami hipertensi dan setres. Hal ini karena meditasi dapat menekan pengeluaran hormon yang dapat meningkatkan tekanan darah, denyut nadi, frekuensi pernafasan, yaitu epinefrin, kortisol, steroid dan aldosterone.

Musik Klasik

Didapatkan bahwa terapi musik mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Nur et al, 2018). Musik klasik adalah esensi keteraturan dan membaca pada semua hal yang baik, adil dan indah. Berdasarkan pengertian musik secara umum, musik klasik diartikan sebagai suatu cipta, rasa, dan karsa manusia yang indah dan dituangkan dalam bentuk bunyi-bunyian, suara melodi, ritme dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi, dan bisa membuat mood menjadi bahagia, menghilangkan stress, pengiring selama proses pembelajaran dan bisa untuk mengurangi nyeri (Mahatidanar & Nisa, 2017).

Hal ini sejalan dengan teori dalam buku (Nurgawati, 2014). Bahwa pada lansia terapi musik dapat diberikan untuk mengurangi cemas, depresi dan nyeri sendi terutama lansia yang tinggal dip anti karena dengan musik akan memberikan peluang kepada situasi yang menyenangkan, rileks, mengurangi rasa sakit, agitasi dan kesempatan untuk bersosialisasi dan mengenang memori atau peristiwa dan makna yang menyertai dari musik/ lagu tersebut.

Tekuk Dan Hipnotis

Didapatkan terapi tekuk dan hipnotis berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastole yang signifikan pada pasien hipertensi (Subandiya, 2014). Terapi pijat tengkuk hanya menggunakan tangan manusia, dengan gerakan tangan dapat meningkatkan gerakan pada sistem musculoskeletal dengan mengurangi pembengkakan, melonggarkan dan meregangkan otot tendon. Tekanan terhadap kutan dan jaringan subkutan melepaskan histamine yang pada akhirnya akan menghasilkan vasodilator pembuluh darah dan meningkatkan aliran balik vena yang kemudian akan menurunkan kerja jantung. Dengan penurunan kerja jantung, maka tekanan darah akan menjadi turun. Dalam pelaksanaan pemijatan tidak menggunakan obat, pembedahan, atau alat-alat kedokteran, karena itulah metode ini dirasa lebih aman untuk digunakan (Subandiya, 2014).

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

Didapatkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Huda & Alvita, 2018). Menurut (Zainnudin, 2019) teknik ini menggabungkan sistem energy tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual yang digunakan sebagai salah satu teknik terapi untuk mengatasi masalah emosional dan fisik yaitu dengan melakukan ketukan ringan (tapping) pada titik syaraf (meridian tubuh). Spiritual dalam SEFT adalah doa yang diafirmasikan oleh klien pada saat akan dimulai hingga sesi terapi berakhir, yaitu fase set-up, tune-in, dan tapping. Pada fase iset-up, klien diminta untuk berdoa kepada tuhan yang maha esa dengan penuh rasa khusyu', ikhlas menerima dan kita pasrahkan esembuhannya pada tuhan yang maha esa. Pada fase tune-in, di lakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, dan secara bersamaan dibarengi dengan hati dan mulut mengucapkan doa. Bersamaan dengan tune-in ini dilakukan fase ketiga yaitu tapping. Pada proses ini (tune-in yang dilakukan bersamaan dengan tapping), yang akan menetralsir emosi negatif atau rasa sakit fisik. Klien juga

diminta mengucapkan doa dengan kalimat tertentu ketika setiap titik-titik meridian diketuk ringan selama tapping.

Teknik Relaksasi Otot Progresif

Didapatkan bahwa ada pengaruh sistole dan diastole sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif (Damanik & Ziraulio, 2018). Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto, 2013). Diperkuat oleh teori (Ramadhani & Putra, 2009), Mengatakan bahwa relaksasi otot progresif merupakan suatu metode untuk membantu menurunkan ketegangan sehingga otot tubuh menjadi rileks. Relaksasi otot progresif bertujuan untuk menurunkan kecemasan, stres, otot tegang dan kesulitan tidur. Pada saat tubuh dan pikiran rileks, secara otomatis ketegangan yang seringkali membuat otot-otot mengencang akan diabaikan.

Teknik Nafas Dalam

Didapatkan bahwa adanya pengaruh terapi teknik nafas dalam (depp breathing) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Hastuti & Insiyah, 2015). Teknik relaksasi napas dalam adalah pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat tarik nafas. Efek dari terapi ini ialah distarksi atau pengalihan perhatian (Setyoadi et al, 2013).

Didukung oleh (Heryanto, 2010), bahwa Pernapasan diafragma sampai saat ini menjadi metode relaksasi yang mudah dalam pelaksanaannya. Terapi relaksasi teknik pernapasan diafragma ini sangat baik untuk di lakukan setiap hari oleh penderita tekanan darah tinggi, agar membantu relaksasi otot tubuh terutama otot pembuluh darah sehingga mempertahankan elastisitas pembuluh darah arteri sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Pijat Refleksi

Menunjukkan bahwa terapi pijat refleksi dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Rezky et al, 2019). Pijat refleksi adalah suatu praktik memijat titik-titik tertentu pada tangan dan kaki. Salah satu khasiatnya yang adalah untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh dan mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan dan menurunkan tekanan darah (Wahyuni, 2014).

Dance Movement Therapy

Menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dalam perubahan tekanan darah sistol dan diastole setelah dilakukan dance movement therapy (Supriadin, 2019). Menari adalah alternatif tradisional terstruktur yang baik untuk program latihan fisik karena dapat memberikan keamanan dan hal yang menyenangkan dalam menjaga keseimbangan tubuh (Franco et al, 2016). Didukung oleh teori (Conceicao, et al 2016). Terapi menari merupakan terapi modalitas aktifitas fisik dalam rehabilitasi kardiovaskuler yang berkaitan secara positif terhadap integrasi kognitif, emosional dan social dari para penari.

Terapi Mases Kaki

Didapatkan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh masase kaki terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastole pada kelompok dewasa yang mengalami hipertensi (Patria & Hariyani, 2019). Masase atau pijat adalah penggunaan tekanan dan gerakan yang bervariasi untuk memanipulasi otot dan jaringan lunak lainnya. Dengan melemaskan jaringan lunak tubuh, lebih banyak darah dan oksigen dapat mencapai daerah yang terkena dampak dan mengurangi nyeri. Masase merupakan teknik integrasi sensori yang mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom. Apabila seseorang mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus rileks maka akan muncul respon relaksasi (Dalimartha, 2012).

Hidroterapi

Didapatkan bahwa hidroterapi mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Diliani et al, 2017). Hidroterapi (hydrotherapy) yang sebelumnya dikenal sebagai hidropati (hydropathy) adalah metode pengobatan menggunakan air untuk mengobati atau meringankan kondisi yang menyakitkan dan merupakan metode terapi dengan pendekatan “lowtech” yang mengandalkan pada respon-respon tubuh terhadap air (Perry & Potter, 2006 dalam Damayanti, 2014). Teori tersebut juga diperkuat oleh peneliti sebelumnya (Ilkafah, 2016) perbedaan penurunan tekanan darah lansia dengan obat anti hipertensi dan terapi rendam air hangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah, dan penelitian oleh (Destia. D, 2014) bahwa adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian hidroterapi rendam air hangat terhadap penurunan tekanan sistolik dan diastolik.

Terapi Tertawa

Didapatkan bahwa terapi tertawa dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi terutama pada nilai sistol (Nurhusnah, 2018). Tertawa merupakan salah satu bentuk ekspresi emosi seseorang atas kondisi yang menggembarakan, membahagiakan atau menyenangkan yang secara alami dapat menghambat aktivasi saraf simpatis. Pada gilirannya hambatan terhadap aktivasi saraf simpatis ini dapat mencegah peningkatan tekanan darah (hipertensi) bagi yang tidak menderita hipertensi atau menurunkan tekanan darah bagi mereka yang sudah menderita hipertensi (Velindria *et al*, 2012). Diperkuat oleh teori (Haruyama, 2011), dimana dengan berelaksasi yang bisa didapatkan melalui tertawa tubuh akan melepaskan hormone endorphin yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Terapi Akupresur

Menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Aminuddin et al, 2020). Akupresur adalah salah satunya perawatan non-farmakologis yang dapat diberikan sebagai alternatif atau melengkapi perawatan medis tertentu. Akupresur atau pemberian tekanan pada titik-titik tertentu di bagian tubuh yang sangat efisien dan relatif aman karena tidak melibatkan tindakan invasif atau melukai kulit (Hartono, 2012). Menurut (Kozier, Erb, Berman, & Snyder, 2010) Akupresur adalah salah satunya perawatan non-farmakologis dengan metode, alat, atau bahan yang diterapkan dalam perawatan medis, yang dapat diberikan sebagai alternatif atau melengkapi perawatan medis tertentu.

Terapi Akupuntur

Didapatkan akupuntur berpengaruh terhadap menurunkan tekanan darah sistol dan diastole secara signifikan (Hasnah & Ekawati, 2016). Terapi akupuntur merupakan pengobatan tradisional chinese atau metode noninvasif berupa pendekatan pada titik-titik tubuh tertentu dengan menggunakan jarum (longhurst, 2013). Diperkuat oleh teori (Saputra, 2017). Akupuntur merupakan pengobatan dengan cara memasukkan jarum ketitik (accupoint) tertentu. Kata akupuntur diambil dari kata acus jarum dan puncture tusuk. Menurut (Plachta et al, 2014).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh penulis diketahui bahwa terdapat 15 terapi komplementer dari 25 artikel yang dapat digunakan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi seperti: (Rebusan dan Jus: *infused* air mentimun, jus mentimun, buah pisang, jus tomat, rebusan daun alpukat, rebusan daun sirih), yoga, meditasi, musik klasik, tekuk dan hipnotis, terapi SEFT, relaksasi otot progresif, teknik nafas dalam, pijat refleksi, dance movement terapi, mases kaki, hidroterapi, terapi tertawa, akupresur, akupuntur.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penelitian ini tidak ada konflik kepentingan, penelitian dilaksanakan untuk pengembangan keilmuan

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1) : 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Camalia, I.F., Onibala, F., Kallo, V.D., Studi, P., Keperawatan fakultas, I., Sam, U., & Manado., R. (2017). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Bplu Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 0–4.
- Damanik, H., & Ziraluo, A. A. W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Imelda. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(2), 96–104.
- Dilianti, I. E., Candrawati, E., & Adi, W. R. C. (2017). Efektivitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wreda Al-Islah Malang. *Nursing News*, 2(3), 193–206. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/579>
- Hartono, R. I. W. (2012). *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit*. Yogyakarta : Rapha Publishing.
- Hasanah., & Ekawati, D. (2016). Pengaruh Terapi Akupuntur Pada Pasien Hipertensi Di Balai Kesehatan Tradisional Masyarakat Makasar. *Journal Of Islamic Nursing Volume 2 No 1*.
- Hastuti, R. T., & Insiyah. (2015). Penurunan Tekanan Darah Dengan Menggunakan Tehnik Nafas Dalam (Deep Breathing) Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 4(2), 130–135.
- Heryanto. (2010). National Safety Council. Manajemen Stress, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran : EGC.
- Hidayah, N., Utomo, A. S., & D, D. (2018). (the Effect of Tomato Juice To Decrease of Blood Pressure on. *The Indonesian Journal of Health Science, September*, 77–83.
- Huda, S., & Alvita, G. W. (2018). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita. Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.256>
- Katimeta, K. Y., Sianipar, S. S., & Indriani, N. (2018). efektivitas pemberian infusid water mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dikecamatan pahadut kota palang karya. 42 (2).
- Lathifah, N. S., & Ismiyeni. (2017). Pengaruh Konsumsi Pisang Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*, 3(4), 217–223.
- Nur, M., Rusyani, Y., & Hermawati, E. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Waleng Girimarto Wonogiri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Stikes Duta Gama Klaten*, 10(2), 20–30. <https://www.e-journal.stikesdutagama.ac.id/index.php/e-journal/article/view/428>
- Patria, A., & Haryani, R. P. (2019). Pengaruh Masase Kaki Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi. *Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, VII(1), 48–56.
- Priyanto, S. (2018). Pengaruh Rebusan Daun Sirih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pasuruhan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 1(1), 34. <https://doi.org/10.32584/jikk.v1i1.86>
- Pujiastuti, R. S. E., Sawab, S., & Afiyati, S. Z. (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 36. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.181>
- Rezky, R. A., Hasneli, Y., & Hasanah, O. (2015). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. In *Jom* (Vol. 2, Issue 2). [https://kulon2.undip.ac.id/pluginfile.php/500/mod_resource/content/1/Pengaruh terapi pijat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.pdf](https://kulon2.undip.ac.id/pluginfile.php/500/mod_resource/content/1/Pengaruh%20terapi%20pijat%20terhadap%20tekanan%20darah%20pada%20penderita%20hipertensi.pdf)
- Setyoadi, S., & Kushariyadi, K. (2012). Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta : Salemba Medika

- Supriadin, S., Waluyo, A., & Azzam, R. (2019). Pengaruh Dance Movement Therapy terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 215–225. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.511>
- World Health Organizing (WHO) 2019, *A global brief on hypertension : silent killer, global public health crisis*. 2019
- Zainuddin, A. F. (2009). *Spiritual emotional freedom technique*. Jakarta : Afzan Publishing