

Kombinasi Massage Punggung dan Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hipertensi

Dimas Dewa Darma^{1,*}, Fatih Hibatullah², Dela Fransisca³

¹²³ Stikkes Sapta Bakti, Jl. Mahakam Raya No.16, Lkr. Barat, Kec. Gading Cemp., Kota Bengkulu, Bengkulu 38225
dprasajamuda@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) dan masih menjadi masalah utama di dunia termasuk Indonesia. Hipertensi dijuluki sebagai *silent killer* atau pembunuh diam-diam karena penyakit ini tidak memiliki gejala yang spesifik, dapat menyerang siapa saja, dan kapan saja. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah terlalu tinggi dimana tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 diastolik mmHg. Mengetahui bagaimana gambaran penerapan kombinasi *massage* punggung dan aromaterapi mawar terapi penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus penerapan Asuhan Keperawatan dengan kombinasi *massage* punggung dan aromaterapi mawar. Peneliti melakukan asuhan keperawatan pada 1 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah dari 166/100 mmHg menjadi 138/88 mmHg setelah dilakukan Penerapan kombinasi *massage* punggung dan aromaterapi mawar terhadap pasien hipertensi selama 3 hari. Maka Intervensi keperawatan ini dapat dilanjutkan dan dikombinasikan dengan terapi komplementer lainnya sehingga dapat memberikan asuhan keperawatan secara optimal pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Massage, Aromaterapi, Mawar, Hipertensi

Combination Of Back Massage And Rose Aromatherapy Combination To Reduce High Blood Pressure In Hypertension Patients

Abstract

Hypertension is one of the Non-Communicable Diseases (PTM) and is still a major problem in the world including Indonesia. Hypertension is nicknamed the silent killer because this disease does not have specific symptoms and can attack anyone at any time. Hypertension is characterized by an increase in blood pressure that is too high where systolic pressure ≥ 140 mmHg and diastolic pressure 290 diastolic mmHg. To find out how the application of a combination of back massage and rose aromatherapy therapy to reduce high blood pressure in hypertension patients. This type of research is descriptive research with a case study approach to the application of Nursing Care with a combination of back massage and rose aromatherapy. The researcher carried out nursing care on 1 person. The results of this study indicate that there was a decrease in blood pressure from 166/100 mmHg to 138/88 mmHg after the application of a combination of back massage and rose aromatherapy to hypertension patients for 3 days. So this nursing intervention can be continued and combined with other complementary therapies so that it can provide optimal nursing care for hypertensive patients.

Keywords: *massage, rose aromatherapy, hypertensive*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan Salah satu PTM (Penyakit Tidak Menular) dan masih menjadi masalah utama di dunia termasuk Indonesia, Hipertensi dijuluki sebagai *silent killer* atau pembunuh diam-diam karena penyakit ini tidak memiliki gejala yang spesifik, dapat menyerang siapa saja, dan kapan saja. (Putri, Hj.Netty, and Chandra 2022) hipertensi ditandai dengan

peningkatan tekanan darah terlalu tinggi dimana tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 diastolik mmHg (WHO 2023).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) 2020, Prevalensi Pada tahun 2025 diperkirakan sebanyak 1,5 miliar orang dan 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya. Sedangkan Di Asia

Tenggara angka kejadian hipertensi mencapai 36% (Mahdalena, Kutbi, and Ningsih 2023).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 30,8% berdasarkan pengukuran tekanan darah, namun hanya 8,6% yang terdiagnosis oleh dokter, menunjukkan banyak kasus yang belum terdeteksi. Prevalensi hipertensi pada kelompok usia muda juga cukup tinggi, yaitu 10,7% pada usia 18–24 tahun dan 17,4% pada usia 25–34 tahun berdasarkan pengukuran, meskipun diagnosis dokter pada kelompok ini hanya 0,4% dan 1,8%. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Rahmi, Husna, and Mahfuzha 2022).

Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, mulai dari 27,2% pada usia 35-44 tahun, 39,1% pada 45-54 tahun, hingga 57,8% pada 65-74 tahun, dan lebih tinggi pada wanita (34,7%) dibandingkan pria (26,9%). Provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi berdasarkan pengukuran adalah Kalimantan Tengah (40,7%), Kalimantan Selatan (35,8%), dan Jawa Barat (34,4%). Data ini menggambarkan hipertensi sebagai masalah kesehatan utama di Indonesia yang memerlukan perhatian serius dalam pencegahan dan pengobatan.

Profil kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2020 menunjukkan bahwa penyakit tidak menular (PTM) tertinggi adalah penyakit jantung dan pembuluh darah, dengan hipertensi esensial mencapai 797.966 kasus (67% dari total 943.204 kasus) Prevalensi hipertensi di DKI Jakarta adalah 26,4%, menempatkannya di peringkat ke-9 di Indonesia, dengan prevalensi tertinggi di Kota Jakarta sebesar 77,10% (Ratika and Samsuni 2024). Berdasarkan data survey pendahuluan di Rumah Sakit Islam Jakarta periode 2014-2023, hipertensi menduduki peringkat ke-3

dari 10 penyakit terbanyak. Tahun 2023, penderita hipertensi di Rumah sakit Islam Jakarta Pondok Kopi berjumlah 2.891 orang (Sudrajat et al. 2024).

Hipertensi terjadi sebagai respon terhadap meningkatnya curah jantung dan meningkatnya tekanan perifer. Namun, terdapat berbagai faktor yang berkontribusi secara khusus terhadap terjadinya hipertensi, antara lain : merokok, asupan garam yang tinggi, gaya hidup tidak sehat, kebiasaan makan yang tidak teratur, kegiatan fisik yang kurang, usia, obesitas, mengonsumsi minuman beralkohol, dan faktor genetic (Marhabatsar 2021). Gejala hipertensi yang perlu diwaspadai meliputi sakit kepala, mual dan muntah, mimisan, sesak napas, nyeri dada, gangguan penglihatan, telinga berdenging, dan detak jantung tidak beraturan. Hipertensi dapat menimbulkan komplikasi jika tidak dilakukan manajemen diet dan medikasi. Komplikasi tersebut antara lain adalah jantung, stroke, dan gagal ginjal. Data survey kesehatan Indonesia (SKI ,2023)

Penatalaksanaan pada pasien hipertensi dibedakan menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis yang biasa digunakan adalah golongan obat diurectic, antihipertensi thiazide, penghambat adrenergic, antigitensin II blocker, antagonis kalsium, dan vasodiator (Saputra and Huda 2023). Namun Penatalaksanaan non farmakologi lebih di anjurkan karena tidak menyebabkan efek samping. Penatalaksanaan non farmakologi hipertensi mulai dari latihan fisik secara teratur, diet rendah lemak dan rendah garam, yoga, meditasi dapat juga menggunakan terapi aromaterapi mawar dan massange punggung (Jannah and Safitri 2024).

Aromaterapi mawar ialah terapi inhalasi atau menghirup aromaterapi melalui hidung dengan cara menggunakan humidifier dengan menambahkan air dan 3-4 tetes oil mawar kemudian hirup selama 10-15 menit, ukur tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi

mawar. Aromaterapi mawar bisa dipergunakan dalam menenangkan pikiran. Aroma terapi mawar bisa mengurangi depresi, mengurangi nyeri kepala, dan bisa mengendalikan keseimbangan produksi hormon sehingga mempermudah peredaran darah hingga memperlambat resiko sakit kepala dan penyakit jantung, Aroma terapi mawar memiliki aroma yang khas dengan senyawa kimia yang akan diterima oleh saraf penciuman sebagai teknik relaksasi yang bisa melancarkan sirkulasi darah, mengurangi sakit kepala dan membantu menstabilkan tekanan darah serta dapat mengurangi nyeri kepala (Jannah and Safitri 2024).

Terapi non farmakologi selanjutnya yaitu pemberian *massage punggung*, *massage punggung* adalah tindakan usapan perlahan pada belakang punggung dengan Kedua tangan menutup suatu area yang lebarnya 5 cm pada kedua sisi tonjolan tulang belakang dari ujung kepala sampai ke area sacrum. Gosokan punggung yang efektif memerlukan waktu 3 sampai 5 menit (Istyawati, Prastiani, and Rakhman 2020). *massage punggung* juga terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pemberian *massage punggung* dapat dilakukan pada pasien hipertensi dan dijadikan alternatif perawatan hipertensi yang murah, mudah, dan aman (M.Ricko Gunawan 2021). penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa *massage punggung* dalam waktu 6-15 menit dapat menurunkan tekanan darah (Kifti'ah, Siti, and Sukarno 2021). *Massage punggung* sebagai rekomendasi terapi non farmakologi untuk menstabilkan tekanan darah guna mencegah komplikasi kardiovaskular (Rasdini et al. 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Mahendra, Purwono, and Ayubbana (2021) mengatakan bahwa aromaterapi bunga mawar dapat merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi sistem limbik, sehingga meningkatkan perasaan positif dan rileks. Hal ini menyebabkan kerja jantung tidak membutuhkan tekanan

kuat untuk memompa darah, sehingga menurunkan tekanan darah. Peneliti yang dilakukan oleh (Hermawati and Saellan 2023) menunjukkan bahwa terapi *massage punggung* selain bermanfaat untuk penurunan tekanan darah juga sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan bagi siapa saja.

Peran perawat sebagai (care giver) pemberi asuhan, dimana perawat memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi, dimulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Perawat juga melakukan peran sebagai educator (pendidik) bagi klien yang mengalami hipertensi dengan membantu dalam meningkatkan pengetahuan klien untuk mengatasi penyakitnya sehingga terjadi perubahan dari pasien setelah dilakukan pendidikan dan penyuluhan kesehatan pada klien yang mengalami hipertensi. Sumber Peran juga sebagai peneliti yang mengumpulkan data tentang pemenuhan kebutuhan rasa aman nyaman nyeri pada pasien hipertensi dan melakukan analisa data sesuai yang didapat, salah satu intervensi yang dapat dilakukan yaitu pemberian obat pada pasien hipertensi. pemberiana obat, perawat berperan sebagai perawat independent sehingga menjalankan tugasnya secara sendiri dengan keputusan sendiri. Berdasarkan latarbelakang diatas maka peneliti berminat untuk melakukan penelitian tentang “penerapan kombinasi *massage punggung* dan aromaterapi mawar terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model asuhan keperawatan yaitu dengan cara pengkajian, identifikasi diagnosa dan masalah aktual, perencanaan keperawatan, melakukan implementasi, mengevaluasi, serta pemberian asuhan keperawatan secara

biologis, psikologis, sosial, dan spiritual melalui intervensi yang diberikan. Sedangkan pendokumentasian menggunakan metode dokumentasi, rekaman arsip, wawancara, dan observasi.

HASIL

Tabel 1. Hasil pengukuran tekanan darah

| Hari | Sebelum di lakukan tindakan (nilai hari sebelumnya) | Sesudah di lakukan tindakan |
|------|---|-----------------------------|
| Ke 1 | 166/100 mmhg | 158/95 mmhg |
| Ke2 | 158/95 mmhg | 149/88 mmhg |
| Ke3 | 149/88 mmhg | 138/81 mmhg |

Berdasarkan tabel.1 didapatkan perbedaan tekanan darah pada pasien sebelum dilakukan terapi hari 1 yaitu 166/100 MmHg, hari ke 2 yaitu 158/95 MmHg dan hari ke 3 yaitu 149/88 MmHg sedangkan sesudah dilakukan terapi hari 1 yaitu 158/95 MmHg, hari ke 2 yaitu 149/88 MmHg dan hari ke 3 yaitu 138/81 MmHg.

PEMBAHASAN

1. Pengkajian Keperawatan

Pengkajian merupakan tahap awal dari proses keperawatan, pada tahap ini semua data dapat dikumpulkan secara sistematis guna menentukan kesehatan klien, pengkajian harus dilakukan secara komprehensif terkait dengan aspek biologis, psikologis, sosial, maupun spiritual klien. Tujuan pengkajian adalah untuk mengumpulkan informasi dan membuat data dasar klien.

Dari hasil dilakukannya pengkajian pada 26 november 2024, keluhan utama klien mengatakan sering merasakan kelelahan pada tubuh, saat melakukan aktivitas berat akan mengalami sesak nafas disertai nyeri seperti ditusuk-tusuk pada bagian kepala hingga belakang leher pasien mengatakan tidak mampu melakukan aktivitas yang terlalu berat serta merasa gelisah,diketahui bahwa

masalah yang di alami klien merupakan hipertensi dengan chf (gagal jantung kongestif) .

Ditemukan kesamaan antara data yang di dapatkan peneliti dengan data penelitian sebelumnya dimana di temukan bahwa keluhan utama pasien datang dengan keluhan sesak nafas ditandai dengan frekuensi napas 24x/menit dan penurunan saturasi pernapasan sehingga menimbulkan ketidaknyamanan pada pasien dan mengganggu aktivitas sehari –hari ,diketahui bahwa pasien mengalami hipertensi yang tidak terkontrol yang merupakan faktor resiko terjadi chf (Sastianingsih, Sari, and Pebrianti 2024).

Congestive Heart Failure (CHF) merupakan salah satu komplikasi karena penyakit hipertensi yang berkepanjangan, peningkatan beban kerja jantung akibat hipertensi dapat menyebabkan perubahan struktural dan fungsional pada otot jantung. oleh karena itu pengelolaan hipertensi secara efektif sangat penting untuk mencegah perkembangan chf dan meningkatkan kualitas hidup klien.edukasi diet rendah garam dan lemak ,pemantauan tekanan darah secara rutin ,dan pengobatan yang tepat dapat mencegah komplikasi ini, Hasil penelitian Badan Kesehatan Sedunia (WHO) menunjukkan hampir setengah dari kasus serangan jantung disebabkan oleh tekanan darah tinggi (Kemenkes RI, 2021).

Pada responden didapatkan mengalami tekanan darah 166/100 mmHg, merasa mudah lelah, sesak napas, nyeri di bagian belakang leher kepala, dan gelisah. Responden mengalami hipertensi karena tekanan darah yang tinggi.

Seseorang dikatakan mengalami peningkatan tekanan darah jika tekanan darah > 140/80 mmHg dimana pada pemeriksaan fisik akan terjadi

peningkatan pada kadar tekanan darah. Penyakit hipertensi pada responden merupakan akibat dari pola hidup keseharian klien dikarenakan sering mengkonsumsi makanan yang asin dan mengandung lemak .

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan itu sendiri merupakan suatu label singkat yang menggambarkan kondisi pasien ,kondisi pasien tersebut dapat berupa masalah-masalah aktual atau potensi yang di temukan pada pasien (Hasan and Mulyanto 2022).

Diagnosa keperawatan merupakan suatu penilaian klinis mengenai respon klien terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialami baik yang berlangsung aktual maupun potensial. Diagnosa keperawatan bertujuan untuk mengidentifikasi respon klien individu, keluarga, dan komunitas terhadap situasi yang berkaitan dengan kesehatan (Sabrina 2020).

Diagnosa keperawatan dirumuskan berdasarkan teori SDKI PPNI (2017), pada teori terdapat 3 diagnosa, yang pertama penurunan curah jantung berhubungan dengan perubahan afterload dibuktikan dengan tekanan darah meningkat, merasa gelisah., kelelahan. Dispnea, kedua Intoleransi aktivitas berhubungan dengan ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan oksigen dibuktikan dengan mengalami kelelahan, lemah, dispnea dan yang ke tiga nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dibuktikan dengan mengeluh nyeri di kepala hingga ke belakang leher, tampak meringis, gelisah,tekanan darah meningkat.

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan adalah suatu rangkaian kegiatan penentuan langkah-langkah pemecahan masalah dan prioritasnya, perumusan tujuan,

rencana tindakan dan penilaian asuhan keperawatan pada pasien berdasarkan analisa data dan diagnosa keperawatan (Bustan and P 2023). Perencanaan ini dilakukan guna mempermudah perawat dalam memberikan asuhan keperawatan kepada klien sesuai dengan diagnosa keperawatan (Juniarti etal., 2020).

Intervensi yang dilakukan pada diagnosa yaitu penurunan curah jantung berhubungan dengan perubahan afterload dibuktikan dengan tekanan darah meningkat, gelisah ,lelah, dispnea sesuai dengan SDKI yang terdiri dari :**observasi** (1)Identifikasi tanda/gejala primer penurunan curah jantung (meliputi dispnea, kelelahan),(2)Monitor tekana darah ,(3)Monitor saturasi oksigen ,(4)Perikasa tekanan darah sebelum dan sesudah aktivitas **Terapeutik** (1)Posisikan pasien semi –fower atau fowler, (2)Berikan oksigen tambahan sesuai indikasi, (3)Lakukan terapi relaksasi untuk mengurangi stress (Menggunakan penerapan kolaborasi aromaterapi mawar dan *massage* punggung) **Edukasi** (1), Anjurkan aktivitas yang sesuai dengan kemampuan ,(2) anjurkan diet rendah garam dan rendah lemak **Kolaborasi** (1)kolaborasi Pemberian obat antiaritmia jika perlu (Dwi wahyuni kalelun 2024).

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi adalah tindakan dari sebuah perencanaan. Tindakan keperawatan terdiri dari tindakan mandiri dan kolaborasi. Implementasi dilakukan dimulai dari 27-29 november 2024. Implementasi yang pertama yaitu pada diagnosa penurunan curah jantung dilakukan terapi komplementer yaitu terapi penerapan kolaborasi aromaterapi mawar dan *massage* punggung. Implementasi ini dilakukan selama 3 hari menunjukkan penurunan tekanan

darah pada responden. perbaikan n saturasi pernafasan Sedangkan hasil pengukuran suhu dan nadi dalam rentang normal sejak pengukuran hari pertama sampai hari ke-tiga. Penurunan tekanan darah dan perbaikan saturasi pernafasan tersebut juga disebabkan karena adanya penurunan kelelahan pada klien. Setelah dilakukan implementasi selama 3 hari ditemukan terjadinya penurunan tekanan darah, pada responden dari Tekanan Darah 166/100mmHg menjadi 138/81 mmHg, perbaikan saturasi pernafasan dari 98 ke 100 % dan penurunan skala nyeri 6 ke 3. Penurunan tekanan darah yang terjadi responden dikarenakan melakukan terapi relaksasi untuk mengurangi stres dengan cara penerapan kolaborasi aromaterapi mawar dan massange punggung, perubahan gaya hidup, dan mengurangi mengkonsumsi makanan tinggi garam dan lemak.

5. Evaluasi Keperawatan

Berdasarkan implementasi yang di lakukan selama 3 hari dengan kriteria hasil yang di inginkan ,Tekanan darah membaik, Perasaan gelisah membaik , lelah menurun, dispnea menurun, nyeri menurun didapatkan hasil tekanan darah menurun dari 166/100mmhg menjadi 138/81 mmhg, perasaan gelisah membaik,lelah menurun dan dispnea menurun dari 98% menjadi 100%,nyeri berkurang dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 3. pasien sudah membatasi mengkonsumsi makanan yang bisa memperburuk hipertensinya ,dan pasien juga membatasi aktivitas yang dapat memperburuk kondisinya

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah dari 166/100 mmHg menjadi 138/88 mmHg setelah dilakukan Penerapan kombinasi

massage punggung dan aromaterapi mawar terhadap pasien hipertensi selama 3 hari. Maka Intervensi keperawatan ini dapat dilanjutkan dan dikombinasikan dengan terapi komplementer lainnya sehingga dapat memberikan asuhan keperawatan secara optimal pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Naufal Rivo, and Syazili Mustofa. 2023. "Hipertensi: Gambaran Umum." *Majority* 11(2): 128–38.
- Ardiansyah. 2021. "Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi The Effect of Back Massage on Blood Pressure in Hypertension Patients." *Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung* 4(2): 101–5.
- Bustan, M, and Dwi Purnama P. 2023. "Studi Deskriptif Pendokumentasian Asuhan Keperawatan Jiwa Oleh Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sulawesi Tenggara." *Jurnal Keperawatan* 6(3): 1–8.
- Dwi wahyu kalelun. 2022. "Dengan intervensi slow deep breathing manajemen sirkulasi : slow stroke Jantung (Isometric Handgrip Exercise) Pada." : 2021.
- Fauziah, Tambunan, Nurmayni, Rahayu Putri, Sari Pidia, and Suci Sari. 2021. *Buku Saku Hipertensi Si Pembunuh Senyap "Yuk Kenali Pencegahan Dan Penanganannya."*
- Hariyono. 2020. "Buku Ajar Asuhan Keperawatan Sistem Kardiovaskuler Untuk Profesi Ners." *Repository.Itskesicme.Ac.Id*: 1–126.
- Hasan, Sri Musriniawati, and Atim Mulyanto. 2022. "The Effect Of Using SDKI And Wilkinson Book On The Accuracy Level Of Nursing Diagnosis by Poltekkes Palu Nursing Student." *Lentora Nursing Journal* 3(1): 37–43.
- Hermawati, Desi, and Saelan. 2023. "Pengaruh Massage Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Fortuna

- Husada Gunung Kidul.” 21.
- Istyawati, Purwani, Dwi Budi Prastiani, and Arif Rakhman. 2020. “Efektifitas Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Dalam Menurunkan Skala Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Mitra Siaga Tegal.” *Coping: Community of Publishing in Nursing* 8(2): 207.
- Jannah, Firdha Miftahul, and Yenny Safitri. 2024. “Rendam kaki dengan air hangat dan pemberian aromaterapi mawar terhadap tekanan darah penderita hipertensi.” 3: 307–15.
- Kemkes. 2021. “Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa.” *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*: 1–85.
- Kifti’ah, Mariatul, Siti, and Sukarno. 2021. “Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia : Systematic Review.” *Scholar*.
- Kune. 2022. “Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.” *Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi* 4(2): 108–20.
- Kusuma, Universitas, and Husada Surakarta. 2023. “Penerapan Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Emergency Di UGD Di RSUD Karanganyar.” 20: 1–7.
- M. Ricko Gunawan1. 2021. “Pemberian massage punggung terhadap klien hipertensi di kota bandar lampung.” *Jurnal kreativitas pengabdian kepada masyarakat pkm* 4: 458–63.
- Mahdalena, Mahdalena, Muhammad Amin Kutbi, and Endang Sri Purwati Ningsih. 2023. “Literature Review Pengaruh Gaya Hidup Masyarakat Perkotaan Terhadap Kejadian Hipertensi.” *Jurnal Skala Kesehatan* 14(1): 84–94.
- Mahendra, Yudha Putra, Janu Purwono, and Sapti Ayubbana. 2021. “Penerapan Aroma Terapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi.” *Jurnal Cendikia Muda* 1(2): 1–9.
- Marhabatsar, N. S. 2021. “Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. In Prosiding Seminar Nasional Biologi.” Vol. 7, No(Id): 1–5.
- Pratiwi, Fazrina, and Anas Subarnas. 2020. “Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi.” *Farmaka* 18(3): 66–75. <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/27910>.
- Purwono, Janu, Rita Sari, Ati Ratnasari, and Apri Budianto. 2020. “Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia.” *Jurnal Wacana Kesehatan* 5(1): 531.
- Putri, Aisyah Anindya, Hj.Netty, and Chandra. 2022. “Hubungan Pendidikan, Pengetahuan Dan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Alalak Selatan Tahun 2022.” *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin*.
- Rahmi, Nuzulul, Asmaul Husna, and Difa Mahfuzha. 2022. “Kabupaten Aceh Selatan Factors Associated with Hypertension in Jambo Apha Village Tapaktuan District South Aceh Regency.” 10(2): 211–23.
- Rasdini, I G A Ari, Ni Made Wedri, V M Endang, and S P Rahayu. 2021. “Reffbacks.” 1(2019): 11–12.
- Ratika, Sisilia Febriana, and Samsuni Samsuni. 2024. “Penerapan Terapi Minum Teh Hijau Dalam Mengontrol Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Pada Keluarga Ibu A Di Kelurahan Bambu Apus RT 14 RW 03 Kecamatan Cipayang Jakarta Timur.” *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat* 1(4): 115–22.
- Sabrina, Adelia. 2020. “Diagnosa Keperawatan Dalam Asuhan

- Keperawatan.” *Jurnal Keperawatan Indonesia* 7(2): 1–6.
- Saputra, Suanda, and Syaefunnuril Anwar Huda. 2023. “Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic Pada Penderita Hipertensi.” *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 14(1): 345–53.
- Sastianingsih, Siska, Eka Afrima Sari, and Sandra Pebrianti. 2024. “Manajemen Sesak Pada Pasien Congestive Heart Failure (Chf) Dengan Efusi Pleura: Case Report.” *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 3(2): 568–76.
- Sudrajat, Ace, Tsabita Wulan D C, Nelly Yardes, Santa Manurung, and Dewi Lusiani. 2024. “Kestabilan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Berhubungan Dengan Kepatuhan Minum Obat Dan Diet Rendah Garam Blood Pressure Stability Within Normal Range in Hypertension Patients Is Closely Related to Compliance with Medication and Low Salt Diet.” 4: 104–12.
- Suprpto, Suprpto. 2022. Jakarta: EGC *Keperawatan Medikal Bedah : Dasar-Dasar Keperawatan Medikal Bedah*. Brunner & Suddarth. 2019. “Keperawatan Medikal Bedah.”
- Tika, Tiara Trias. 2021. “Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi.” *Jurnal Medika* 03(01):
- Trio Fadriana, Tati Karyawati, and Siti Fatimah. 2023. “Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Keluarga Tn. K Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler: Hipertensi Di Desa Kutayu Dukuh Krajan 2 RT 05 RW 02 Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes.” *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan* 1(4): 132–47.
- Wedri, Ni Made. 2020. “The Influence of Complementer Therapy on Blood Pressure in Elderly with Hypertension in the Gianyar Sukawati II Health Centre.”
- Whelton, Paul K., Robert M. Carey, Giuseppe Mancina, Reinhold Kreutz, Joshua D. Bundy, and Bryan Williams. 2022. “Harmonization of the American College of Cardiology/American Heart Association and European Society of Cardiology/European Society of Hypertension Blood Pressure/Hypertension Guidelines: Comparisons, Reflections, and Recommendations.” *Journal of the American College of Cardiology* 80(12): 1192–1201.
- WHO. 2023. “Hypertension 16.” *World Health Organisation* (May): 4–7. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>.
- Yanita, N I S. 2022. “Buku Berdamai Dengan Hipertensi.” : 13–14.