

Terapi Akupresur untuk Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Literature Review

Putri Ayu Suryawan¹, Arneliwati Arneliwati¹, Jumaini Jumaini¹

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru, Riau, Indonesia

| Article History | Abstrak |
|---|--|
| <p>Article info: Received: April 15th 2022 Revised: June 23th 2022 Accepted: July 4th 2022</p> <p>Corresponding author: Name: Putri Ayu Suryawan Address: Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru, Riau, Indonesia E-mail: putriayusuryawang@gmail.com</p> <p>Website: http://ejournal.stikesrshusada.ac.id/index.php/jkh/</p> <p>http://doi.org/10.33377/jkh.v6i2.130 ISSN 2548-1843 eISSN 2621-8704</p> | <p>Pendahuluan: Terapi akupresur sebagai pilihan pengobatan non-medis, terapi ini ialah terobosan terapi konvensional yang seiring dengan akupunktur. Dimana memakai jari menggantikan fungsi jarum akupunktur. Akupresur kaya akan manfaat, contohnya mengobati hipertensi. Tujuan: Penelitian ini berguna dalam mengkaji hubungan akupunktur dalam tekanan darah penderita hipertensi arteri. Metode: Desain jurnal berbentuk kajian pustaka. Sumber data: google scholar dan pubmed. Kriteria inklusi: artikel 2016-2020, berbahasa Indonesia serta Inggris, jurnal kesehatan, membahas tentang menekan tensi darah untuk pasien hipertensi. Hasil: Berdasarkan 5 artikel penelitian didapatkan semua artikel menyatakan bahwa ada pengaruh atau mengurangi tensi darah pada pasien hipertensi sesudah diperlakukan terapi akupresur. Kesimpulan: Kesimpulan yaitu akupresur bisa menekan tensi darah pada pasien hipertensi.</p> <p>Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Akupresur</p> |
| | <p>Abstract</p> <p>Introduction: Acupressure is a non-pharmacological method of treatment, acupressure therapy is the development of massage therapy that goes participation in participation with the exploitation of acupuncture. The procedure therein remedial programme put into practice digits instead of therapeutic needles made at the same points as those used in acupuncture therapy. Acupressure therapy has many benefits, one of which is to lower your blood pressure. Objective: The objective of the contemplate was to influence the chain reaction of shiatsu remedial programme on parentage coercion in patients with arterial hypertension. Method: Journal design in the form of literature review. Data sources: google scholar and pubmed. Inclusion criteria: 2016-2020 articles, in Indonesian and English, health journals, discussing suppressing blood pressure for hypertensive patients. Outcome: Based on 5 scientific articles, all articles concluded that hypertensive patients experienced an effect or decrease</p> |

in blood pressure after using acupressure therapy. Conclusion: Acupressure can lower blood pressure in hypertensive patients

Keywords:

Hypertension, Blood Pressure, Acupressure Therapy



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sangat berbahaya di seluruh dunia karena merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal, dua penyebab utamanya adalah penyakit arteri koroner dan stroke. Kematian di Dunia (WHO), 2018). Orang yang terdiagnosis hipertensi diklasifikasikan memiliki tekanan darah sistolik (TDS) lebih besar dari 130 mmHg dan tekanan darah diastolik (TDD) lebih besar dari 80 mmHg (AHA, 2017). Tekanan darah tinggi diklasifikasikan sebagai silent killer karena pasien tidak mengetahuinya sampai tekanan darahnya diukur. (Rilantono, 2015).

Prevalensi global hipertensi melebihi 1,3 miliar orang, yang merupakan 31% dari populasi orang dewasa dunia, meningkat 5,1% dibandingkan dengan keseluruhan kasus di dunia pada dari tahun 2000 hingga 2010 (Bloch, 2016). Dalam Asia Tenggara, sepertiga penduduknya mengidap hipertensi, maupun mortalitasnya mencapai 1,5 juta kasus karena hipertensi tiaptahun. Pengidap hipertensi terbanyak pada kelompok usia 45-64 tahun yaitu 37.341 penderita(KEMENKES RI, 2017).

Satu diantara terapi pasien hipertensi ialah akupresur, perkembangan pemijatan tergantunginovasi akupunktur. Metode akupresurmamakai jari menjadi substitusi jarum akupunktur yang digunakan dalam terapi akupunktur. Tekanan jari pada area tertentu pada permukaan kulit memiliki berdampak baikbagi kesehatan fisik, psikis, serta lingkungan (Hartono, 2012).

Hasil penelitian Mustofa (2015) menemukan hubunganh penggunaan akupresur dalam menurunkan tensi darah yang tinggiuntuk pasien hipertensi, dan dapat mengurangi efek yang tidak diinginkan dari terapi obat pada pasien hipertensi. (Widodo, 2014).

Titik yang digunakan sama dengan akupunktur. Akupresur bermanfaat dalam mengatasi stres, meredakan tegangnya saraf, dan merelaksasi fisik. Terapi Akupresur melibatkan pemijatan titik akupunktur meridian dan pengamanan hipertensi dengan jari .Pada beberapa titik akupunktur, pemijatan titik akupunktur dapat merangsang impuls saraf, distribusi darah, meredekankontraksi otot, dan mengatasi hipertensi (Hartono, 2012).

METODE

Dalam jurnal ini digunakan tinjauan pustaka. Tinjauan pustaka merupakan kegiatan menemukan data bersumber dari literatur, misalnya buku serta jurnal, agar membandingkan temuan antar penelitian (Manzilati, 2017).

Tinjauan pustaka dibantu metode pengumpulan data secara baca, catat serta mengolahnya (Nursalam, 2016). Jurnal ini merupakan studi literatur dalam mengetahui, mengkaji maupun menginterpretasikan efek akupresur untuk tekanan darah bagi orang dewasa dengan hipertensi.

1. Kriteria inklusi:

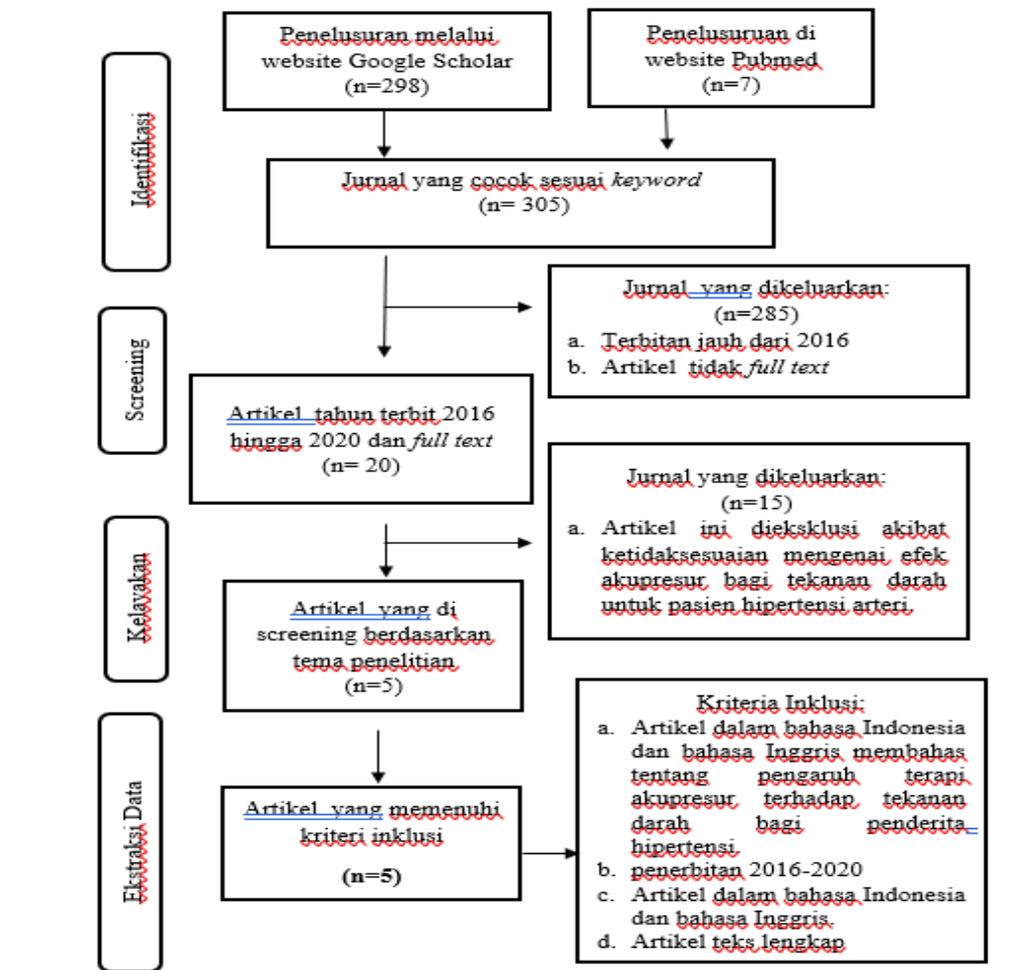
- Jurnal terbitan 2016 sampai 2020
- Hasil pengukuran relevan dengan dampak akupresur untuk tekanan darah bagi penderita hipertensi.
- Jurnal ditampilkan dalam teks lengkap.
- Jurnal berbahasa Indonesia serta Inggris.
- Penelitian dengan metode eksperimen semu serta uji klinis secara acak.

2. Kriteria Eksklusi:

- Penelitian dengan ketidakjelasan metode
- Jurnalnya tidak berbentuk full text.
- Jurnal Metode Review Penelitian.
- hasil uji statistik

HASIL

Hasil serta analisis data 5 artikel (lihat tabel 1) berjudul "Pengaruh akupresur pada tekanan darah pada pasien hipertensi" digunakan. Topik tersebut menjelaskan tentang pengaruh akupunktur untuk tekanan darah penderita hipertensi di tahun 2020. Di 5 jurnal yang diterbitkan, kemampuan mereka untuk memenuhi kriteria inklusi diperiksa dan divalidasi.



Gambar 1. Tahap Literature Review

Tabel 1
Analisis Artikel

| No | Judul Penelitian, penulis dan tahun | Metode Penelitian | Sampel | Hasil/Temuan |
|----|--|--------------------------------------|--|---|
| 1 | Pengaruh Terapi Akupresur Totok Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarhajo | quasy experimental dengan pendekatan | 16 responden mengambil bagian dalam penelitian ini | Hasil dari penelitian terapi akupresur totok punggung ini didapatkan pengaruh pada tekanan darah pada pasien hipertensi |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| | Semarang, (Mega Ayu Maharani, Sri Widodo, 2019). | pre-post test design | | |
| 2 | Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang Dan Nyaman Serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia (Yudi Abdul Majid & Puji Setya Rini, 2018) | quasi eksperimen dengan pendekatan pre and post test control group. | 32 responden disempitkan hingga 16 responden di group test perlakuan dan 16 responden di kelompok kontrol. | Hasil dari penelitian ini didapatkan perbedaan yang bermakna tekanan darah (sistole dan diastole) responden antara sebelum dan sesudah akupresur pada kelompok perlakuan. |
| 3 | Effectiveness Of Acupressure On The Taichong Acupoint In Lowering Blood Pressure in Patients With Hypertension: A Randomized Clinical Trial, (Gan-Hon Lin, et all, 2016) | randomized clinical trial. | 80 pasien hipertensi turut serta di penelitian ini | Temuan ini didapatkan Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok eksperimen turun hingga 0, 15, dan 30 menit setelah akupresur (165.0 / 96.3, 150.4 / 92.7, 145.7 / 90.8, dan 142.9 / 88.6mmHg); tidak ada perubahan signifikan yang terjadi pada kelompok kontrol. Ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol segera dan 15 dan 30 menit setelah akupresur ($p < 0,05$). Kesimpulan. Akupresur pada titik akupuntur Taichong dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan dapat dimasukkan dalam rencana asuhan keperawatan untuk hipertensi. Namun, penelitian tambahan diperlukan untuk menentukan dosis, frekuensi, dan efek jangka panjang yang optimal dari terapi ini. |
| 4 | Self-Acupressure To Lower Blood Pressure On Older Adults With Hypertension (Agus Citra Dermawan et all, 2019) | Quasi experimental | 36 orang lanjut usia dengan hipertensi turut di penelitian ini | Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat perbedaan bermakna pada kelompok intervensi antara hasil pengukuran sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah akupresur. |
| 5 | Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur (Aminuddin, Yulianus, Sudarman, Moh Syakib, 2020) | Pre-experiment with one group pre and post-test design | 7 responden dengan hipertensi arteri berpartisipasi dalam penelitian ini | Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi tekanan darah responden setelah terapi akupresur dari 7 responden terdapat 5 orang (71,42%) terjadi penurunan dan 2 orang (28,58%) tetap. |

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dan analisis data artikel nasional yang diterbitkan oleh Widodo dan Maharani (2019), temuan penelitian menunjukkan meantensi darah sistolik ialah 155,00 mmHg serta 125,75 mmHg sebelum pengobatan akupresur punggung dan akupresur. Mean tensi darah diastolik pra serta pasca perlakuan akupresur punggung masing-masing adalah 101,25 mmHg dan 81,00 mmHg.

Ketidaksamaan antara sistolik serta diastolik praserta pasca perlakuan akupresur punggung masing-masing adalah 29,25 mmHg serta 20,25 mmHg. Dalam studinya, temuan (p-value kurang dari 0,005) menunjukkan hubungan akupresur retrograde, terapi non-obat, bagi tekanan darah sistolik serta diastolik melalui tekanan di 2 meridian akupunktur di sekitar punggung dan getaran, dengan 12 titik di sepanjang tulang belakang, meridian kantung kemih memiliki 25 area di sepanjang punggung, dan 2 jari berada di sisi kanan k. Pada sistem saraf tulang belakang adanya saraf simpatis yang menghubungkan jantung, yaitu saraf pectoral I yang lebih besar dan saraf pectoral VI. Ada titik akupunktur yang bersentuhan langsung dengan saraf titik *Taodao* (GV 13), *Shenshu* (GV 12), *Lingtai* (GV 10), *Dazhu* (BL 11), *Fengmen* (BL 12), dan *Feishu* (BL 13).

Hasil yang didukung oleh penelitian Majida dan Rini (2018) menemukan tekanan darah (sistolik maupun diastolik) subjek di grup pra-akupresur dan pasca-akupresur berbeda nyata (p-value 0,001) serta menemukan ketidaksamaan dimana tekanan darah (p-value 0,001), darah (sistolik), pasien perawatan serta kontrol pasca-akupresur (p-value 0,008). Ketidaksamaan turunan rata-rata tekanan darah pra maupun pasca akupresur. Metode Akupresur merangsang sel-sel saraf sensorik di area titik akupunktur disalurkan pada sumsum tulang belakang kemudian ke otak tengah dan kompleks hipotalamus-hipofisis, yang semuanya dipakainya melepaskan endorfin menciptakan perasaan damai. Akupresur juga memicu pelepasan histamin, yang berpengaruh bagi vasodilatasi, dan dua manfaat akupresur dapat mengurangi stres selama intervensi: titik (Titik Lr 2 (*Xingjian*), Titik Lr 3 (*Taichong*), Titik Sp 6 (*Sanyinjiao*), Titik Ki 3 (*Taixi*), Titik Li 4 (*Hegu*), Titik PC 6 (*Neiguan*)). Rangsangan yang diberikan saat ini merangsang sel-sel saraf sensorik area akupunktur, dikirim pada sumsum tulang belakang, otak tengah, dan kompleks hipotalamus-hipofisis, yang semuanya diteruskan dalam menyalurkan endorfin, yang bisa memberikan perasaan damai. Mempengaruhi perubahan tekanan darah.

Didukung oleh Lin dan Chang. (2016) dimana kelompok eksperimen, tekanan darah sistolik dan diastolik turun 0,15 serta 30 menit sesudah perawatan akupunktur (165.0 / 96.3, 150.4 / 92.7, 145.7 / 90.8, dan 142.9 / 88.6 mmHg); Tidak menghasilkan apa-apa di kelompok kontrol. Adanya perubahan ($p < 0,05$) di tekanan darah sistolik dan diastolik baik kelompok eksperimen serta kontrol setelah akupresur serta setelah 15 maupun 30 menit. Akupresur menstimulasi hati dan meningkatkan distribusi Qi (hati) dalam tubuh, dapat mengurangi tensi darah sistolik dan diastolik. Didukung temuan Dermawan dan Maryam, (2019) yang menunjukkan perbedaan mencolok saat pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah akupresur di kelompok intervensi (p-value = 0,000). Stimulasi acupoint merangsang sel stem agar menyalurkan histamin untuk media vasodilator, yang meningkatkan sirkulasi darah, merilekskan tubuh, dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah.

Didukung temuan Dermawan dan Maryam, (2019) yang menemukan ketidaksamaan mencolok antara pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik praserta pasca akupresur pada kelompok intervensi (p-value = 0,000). Dari mengukur tekanan darah sistolik kesatuserta selanjutnya (p = 0,000 i = 0,05). Rata-rata pengukuran tekanan darah diastolik ialah 92,78 mmHg untuk mengukur kesatu dan 83,89 mmHg untuk pengukuran kedua. Ditemukannya ketidaksamaan yang mencolok dari hasil pertama serta kedua. Akupresur, atau tekanan pada bagian tubuh tertentu, adalah intervensi non-obat yang efektif dan relatif aman karena tidak melibatkan prosedur invasif apa pun.

Berdasarkan temuan dan analisis data dari artikel nasional oleh Widodo dan Maharani (2019), menemukan tekanan darah sistolik umumnya 155,00 mmHg serta 125,75 mmHg sebelum akupresur punggung dan akupresur. Umumnya tekanan darah diastolik pra serta pasca pengobatan akupresur punggung 101,25 mmHg dan 81,00 mmHg. Ketidaksamaan sebelum dan sesudah perawatan akupresur punggung masing-masing adalah 29,25 mmHg dan 20,25 mmHg. Dalam penelitian ini, hasil (p-value < 0,005) menunjukkan efek akupresur retrograde (terapi non-obat dengan menerapkan tekanan dan getaran pada 2 meridian akupunktur di sekitarnya) pada tekanan darah sistolik dan diastolik yakni meridian du yang memiliki 12 area akupunktur di sepanjang punggung serta meridian kantung kemih yang memiliki 25 area akupunktur di sepanjang punggung, 2 jari di sebelah kanan du meridian. Pada sistem saraf spinal ada saraf simpatis sebagai mediator jantung yaitu saraf pektoralis I sampai dengan saraf pektoralis VI. Ada area akupresur yang bersentuhan terhadap saraf, yaitu titik *Taodao* (GV 13), *Shenshu* (GV 12), *Lingtai* (GV 10), *Dazhu* (BL 11), *Fengmen* (BL 12), dan *Feishu* (BL 13).

Didukung studi Majid dan Rini (2018) menemukan perbedaan yang mencolok (p-value 0,001) pada tekanan darah (sistolik maupun diastolik) pra dan pasca akupresur bagi kelompok perlakuan. Terdapat ketidaksamaan yang bermakna pada tekanan darah (p-value 0,001), darah (p-value), dan tekanan darah

responden antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (p-value 0,008). Anda dapat melihat perbedaan ini saat tekanan darah rata-rata Anda turun sebelum dan sesudah akupresur. Akupresur merangsang sel-sel saraf sensorik di area accupoint yang diteruskan menuju sumsum tulang belakang serta kemudian lalu otak tengah dan kompleks hipotalamus-hipofisis, yang semuanya dilepaskan dalam menyalurkan endorfin menghasilkan rasa damai. Akupresur pun merangsang histamin yang mempengaruhi pelebaran pembuluh darah, seluruh kegunaan akupresur ini bisamengurangi tekanan darah titik (Titik Lr 2 (*Xingjian*), Titik Lr 3 (*Taichong*), Titik Sp 6 (*Sanyinjiao*), Titik Ki 3 (*Taixi*), Titik Li 4 (*Hegu*), Titik PC 6 (*Neiguan*)). Rangsangan yang diberikan saat ini merangsang sel-sel saraf sensorik di area accupoint, yang disalurkan ke sumsum tulang belakang, otak tengah, dan area hipotalamus-hipofisis, yang semuanya dipakai menyalurkan endorfin, yang dapat memberikan perasaan damai. dan kenyamanan. Mempengaruhi perubahan tekanan darah.

Didukung studi Lin dan Chang. (2016) tekanan darah sistolik dan diastolik bagi kelompok eksperimen turun hingga 0, 15 dan 30 menit pasca akupresur (165,0 / 96,3, 150,4 / 92,7, 145,7 / 90,8 dan 142,9 / 88, masing-masing, 6 mm Hg); tidak berubah bagi kelompok kontrol. Perubahan terjadi statistik dalam tekanan darah sistolik dan diastolik baik kelompok eksperimental dan kontrol langsung dan 15 dan 30 menit setelah tekanan titik akupunktur ($\bullet < 0,05$). Akupresur menstimulasi hati dan aliran Qi (hati) dalam tubuh, dapat mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik. Didukung oleh Dermawan dan Maryam, (2019) menemukan perbandingan mencolok baik tekanan darah sistolik dan diastolik yang dikaji pra dan pasca akupresur pada kelompok intervensi. (p-value = 0,000). Akupunktur merangsang sel mast untuk melepaskan histamin sebagai mediator vasodilatasi, sehingga meningkatkan sirkulasi darah, relaksasi tubuh dan akhirnya menurunkan tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian Dermawan dan Maryam, (2019) yang menemukan perbandingan mencolok di tekanan darah sistolik dan diastolik yang diukur sebelum dan sesudah akupresur pada kelompok intervensi (p-value = 0,000). Hasil pengukuran kontraksi pertama dan kedua (p-value = 0,000 i = 0,05). Rerata pengukuran tekanan darah diastolik adalah 92,78 mmHg untuk pengukuran pertama dan 83,89 mmHg untuk pengukuran kedua. Ada perbedaan yang signifikan antara hasil pertama. Shiatsu, atau memberi tekanan pada bagian tubuh tertentu, adalah intervensi non-narkoba yang efektif dan relatif aman karena tidak melibatkan aktivitas invasif apa pun.

Hal ini sejalan dengan penelitian Aminuddin dan Nopriyanto (2020) yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik (100%) dan diastolik pada 7 dari 7 orang setelah penelitian. Tekanan darah diastolik tidak berubah pada 5 (71,42%) dan 2 (28,58%) subjek. Analisis statistik uji-t berpasangan untuk tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pengobatan akupunktur memberikan nilai p = 0,000. Hal ini sejalan dengan penelitian Aminuddin dkk (2020) yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik (100%) dan diastolik pada 7 dari 7 orang setelah penelitian. Tekanan darah diastolik tidak berubah pada 5 (71,42%) dan 2 (28,58%) subjek. Hasil analisis statistik t-test bagi tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pengobatan akupresur p-value = 0,000.

KESIMPULAN

Menurut hasil review yang membahas terkait dampak akupresur bagi tekanan darah untuk penderita hipertensi, telah dikonfirmasi bahwa terapi akupresur punggung dan taichong berdampak bagi tekanan darah penderita hipertensi, serta pasien hipertensi dapat merasakan bahwa melakukan akupresur membuat merasa nyaman dan tenang.

REFERENCES

- AHA, A. H. (2017). *A Cosly Burden For America Projection Through 2035*. Washington DC: The American Heart Association Office of Federal Advocacy.
- Aminuddin, M. I. (2020). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Rt 17 Kelurahan baa Samarinda Seberang. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi kalimantan*, 48-59.

- Aminuddin, M., Inkasari, T., dan Nopriyanto, D. (2020). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Rt 17 Kelurahan baa Samarinda Seberang. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi kalimantan*, 48-59.
- Bloch, M. J. (2016). Worldwide Prevalence of Hypertension Exceeds 1.3 Billion . *Journal of The American Society of Hypertension*, 753.
- Dermawan, A. C. (2019). Self Acupressure To Lower Blood Pressure On Older Adults With Hypertension. *Jurnal Riset Kesehatan*, 79.
- Dermawan, A. C., Setiawati, S., & Maryam, R. S. (2019). Self Acupressure To Lower Blood Pressure On Older Adults With Hypertension. *Jurnal Riset Kesehatan*, 79.
- Hartono, R. I. (2012). *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kementrian, K. R. (2017). *Manajemen Keselamatan Pasien*. Jakarta.
- Lin, G. H. (2016). Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patient With Hypertension: A Randomized Clinical Trial. 115.
- Lin, G. H., Chang, W. C., Chen, K. J., Tsai, C. C., Hu, S. Y., & Chen, I. I. (2016). Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patient With Hypertension: A Randomized Clinical Trial. 115.
- Majid, Y. A. (2018). Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman Serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 79-86.
- Majid, Y. A., dan Rini, P. S. (2018). Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman Serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 79-86.
- Manzilati, A. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Universitas Sriwijaya Press.
- Mustofa, A. (2015). Pengaruh Akupresur Terhadap Kekuatan Otot dan Rentang Gerak Ekstremitas Atas Pada Pasien Stroke Pasca Rawat Inap di RSUP Fatmawati Jakarta. *Jurnal Universita Indonesia*.
- Nurrahmini, K. d. (2015). *Stop Diabetes, Hipertensi, Kolesterol Tinggi, Jantung Koroner*. Yogyakarta: Istana Media.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rilantono. (2015). Rahasi Penyakit Kardiovaskuler (PKV). *Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*, 279-287.
- Rilantono dan Lily, I. (2016). Rahasi Penyakit Kardiovaskuler (PKV). *Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*, 279-287.
- RISKESDAS, R. K. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013*. Retrieved september 6, 2020, from depkes.go.id: <http://www.depekes.go.id/resource/download/general/hasil%20riskesdas%20>
- RISKESDAS, R. K. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018*. Retrieved September 6, 2020, from depkes.go.id: <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%20>
- Utami. (2013). *Solusi Sehat Mengatasi Stroke*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- WHO. (2018). *The Top 10 Cause of Death*. Retrieved Februari 26, 2019, from who.int: <http://www.who.int/news-rom/fact>
- Widodo, B. (2014). *Teori dan Implementasi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Widodo, D. S. (2019). *Pengaruh Terapi Akupresur Pada Pasien Hipertensi di Klinik Synergi Mind health Surakarta*. surakarta.
- Widodo, S., & Maharani, M. A. (2019). Pengaruh Terapi Akupresur Totok Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang. vol.2.

}