

BAB 7

KESIMPULAN dan SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh terapi rendam kaki jahe merah terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi bahwa:

Tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum diberikan terapi rendam kaki jahe merah dan akupresur titik LV3 (*taichong*) menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar $150,4 \text{ mmHg} \pm 5,95153$, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik tercatat sebesar $93,0333 \text{ mmHg} \pm 2,76035$.

Setelah diberikan terapi rendam kaki jahe merah dan akupresur pada titik LV3 (*taichong*), tekanan darah lansia penderita hipertensi mengalami rata-rata *posttest* tekanan darah sistolik sebesar $142 \text{ mmHg} \pm 6,0572$, sementara rata-rata *posttest* tekanan darah diastolik tercatat $87,333 \text{ mmHg} \pm 3,33563$.

Terdapat pengaruh terapi rendam kaki jahe merah dan akupresur pada titik LV3 (*taichong*) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Hasil uji hipotesis dengan metode *Wilcoxon* menunjukkan nilai p sebesar 0,000, dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 8,4 mmHg dan penurunan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 5,7 mmHg.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Lanjut Usia dengan Hipertensi

Terapi rendam kaki dengan jahe merah sebaiknya dilakukan secara rutin oleh lansia yang mengalami hipertensi dengan bantuan keluarga, untuk membantu menurunkan tekanan darah, dan stimulasi akupresur pada titik LV3 (*taichong*)

sebaiknya dilakukan secara rutin oleh lansia yang mengalami hipertensi, untuk membantu menurunkan tekanan darah, mencegah lonjakan tekanan darah, serta menjaga kondisi kesehatan dan kebugaran tubuh.

7.2.2 Bagi panti wreda

Diharapkan bahwa perawat di Griya Wreda, dapat menjadwalkan lanjut usia yang menderita hipertensi untuk melakukan terapi rendam kaki jahe merah secara teratur.

7.2.3 Bagi keperawatan gerontik

Terapi rendam kaki jahe merah dan akupresur titik LV3 (*taichong*) dapat dijadikan sebagai pengembangan terapi komplementer dalam ilmu keperawatan dan intervensi baru bagi lanjut usia dengan hipertensi.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian berikutnya, disarankan agar terapi rendam kaki jahe merah dan akupresur titik LV3 (*taichong*) dilakukan pada pagi hari pukul 08.00–10.00 WIB, dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan dilengkapi kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

1. Christiani Telaumbanua A, Rahayu Y. Penyuluhan dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. Jurnal Abdimas Saintika [Internet]. 2021;3(1):119–24. Available from: <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
2. Kresti Sundari R, Tasalim Program Studi Profesi Ners R, Kesehatan F, Sari Mulia U, Pramuka No J, Selatan K. Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi [Internet]. 2024
3. Ina SHJ, Selly JB, Feoh FT, Kupang CB, Kesehatan DF, Citra U, et al. Analisa Hubungan Faktor Genetik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (19-49 Tahun) Di Puskesmas Bakunase Kota Kupang Tahun 2020. CHMK HEALTH JOURNAL. 2020;4(3).
4. Zhongjie S. *Aging, Arterial Stiffness, and Hypertension. Hypertension*. 2015 Feb 21;65(2):252–6.
5. Maryam S, Cheristina, Dewiyanti. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Fenomena Kesehatan. 2019 May;2(1):269–75.
6. *World Health Organization. Global Report On Hypertension The Race Against a Silent Killer*. 2022.
7. Kementrian Kesehatan RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI; 2018.
8. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023[1].
9. Birgita JTL, Raditya KD, Irine YP. Kualitas Hidup Pada Lansia Dengan Hipertensi. Jurnal Penelitian Kesehatan. 2024 Jun;14(1):37–43.
10. Lacolley P, Regnault V, Laurent S. *Mechanisms of Arterial Stiffening: From Mechanotransduction to Epigenetics. Arterioscler Thromb Vasc Biol*. 2020 May 1;40(5):1055–62.
11. Gunawan D, Nada IKW. Fisiologi sirkulasi. Tesis Fisiologi Sirkulasi Fakultas Kedokteran UNUD RSUP Sangla Denpasar. 2017;1(2).
12. Yekti S, Wulandari A, Westriningsih. Cara Jitu Mengatasi Darah Tinggi (Hipertensi). Yogyakarta Andi. 2011.
13. Massa K, Arini L, Akademi M, Rumah K, Tingkat S, Manado I, et al. Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Pada Lansia. Sam Ratulangi Journal of Public Health. 2021;2(2).

14. Medika TB. Berdamai Dengan Hipertensi [Internet]. Sari YNI, editor. Jakarta: Bumi Medika; 2022 [cited 2024 Dec 13]. Available from: <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=yAVjEAAAQBAJ&oi=fn>
15. Lusiane A. Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*. 2019 Aug;1(2).
16. Sartik, RM. Suryadi T, M. Zulkarnain. Faktor-Faktor Risiko dan Angka Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2017 Nov 10;8(3):180–91.
17. Zhu QO, Tan CSG, Tan HL, Wong RG, Joshi CS, Cuttilan RA, et al. *Orthostatic hypotension: Prevalence and associated risk factors among the ambulatory elderly in an Asian population*. *Singapore Med J*. 2016 Aug 1;57(8):444–51.
18. Nuning AW, Sapti A, Janu P. Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD JEND. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*. 2023 Mar;3(1).
19. Refa TM. Pengaruh Parutan Kunyit Pada Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Berkoh Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas. *Medisain: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*. 2017;15(2).
20. Sukmawati, Nurarifah, Nitro G. Edukasi tentang Hipertensi bagi Kader dan Lansia Hipertensi di Posbindu Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*. 2023 Sep 30;3(1):16–22.
21. Ayu F, Pertiwi C. Pengaruh Hidroterapi Air Hangat Dengan Pemberian ekstra kulit Pepaya (*Carica Papaya*) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Maternal Child Health Care Journal*. 2020 Mar;2(1).
22. Inggrid ED, Erlisa C, Ragil CAW. Efektifitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Wreda Al-Islah Malang. *Nurs News*. 2017;2.
23. Patricia P, Griffin, Potter. *Fundamental Of Nursing : Concept, Process, And Practice*. Harlow, England : Pearson Education; 2006.
24. Murniati, Aminy SN. Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *JKBL*. 2017 Jan;10(1).
25. Luthfina DS, Nikmatul K. *Foot Hydrotheraphy* Menggunakan Jahe Merah (*Zingiber Officanale Var Rubrum*) Untuk Penurunan Hipertensi Lansia. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*. 2021;4:1613–24.
26. Nurhakim I. Jahe Merah. Nurrohmah FA, editor. Vol. 1. Jakarta: Penebar Swadaya; 2023.

27. Nadilla AH, Wulandari Y, Fitriyani N. Pengaruh Pemberian Terapi Rendam Kaki Dengan Rebusan Jahe Merah Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklamsia. 2021;
28. Dyan S, Desi AR. Pengaruh Rendam Kaki Air Jahe Merah Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Ners Muda. 2022 Dec 30;3(3).
29. Luthfina DS, Nikmatul K. Aplikasi foot hydrotherapy dengan jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi. Ners Muda. 2021 Dec 31;2(3):127–40.
30. Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Jahe Merah Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Uptd Griya Wreda Jambangan Surabaya Artikel Penelitian.
31. Afrila N, Pristiana Dewi A, Erwin. Efektivitas Kombinasi Terapi Slow Stroke Back Massage Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jom. 2015;2(2).
32. Lin GH, Chang WC, Chen KJ, Tsai CC, Hu SY, Chen LL. *Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. 2016;2016.
33. Lin GH, Chang WC, Chen KJ, Tsai CC, Hu SY, Chen LL. *Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. 2016;2016.
34. Saputra R, Mulyadi B, Mahathir M. Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. 2020 Oct 1;20(3):942.
35. Utami Dewi S, Ayu Rahmawati P, Keperawatan Fatmawati A. Penerapan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dalam Menurunkan Tekanan Darah. Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi [Internet]. 2019;3(2):74. Available from: <https://ejournal.akperfatmawati.ac.id>
36. Gusti MGP, Kelana KD, Arina N. Pengaruh Hidroterapi Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Unit Pelaksanaan Teknis (UPT) Usia Mustika Dharma Provinsi Kalimantan Barat.
37. Prakastiwi DM. Benarkah Jahe Merah Berkhasiat? Tim Elementa, editor. Elementa Agro Lestari; 2021.
38. Setyaningrum HD, Saparinto C. Jahe [Internet]. Prasetya, editor. Jakarta: Penebar Swadaya; [cited 2024 Oct 29].

39. Kurniawati N. Sehat dan Cantik Alami berkat Khasiat Bumbu Dapur. In Bandung Qanita 2010; 2013 [cited 2024 Oct 28]. Available from: https://books.google.co.id/books/about/Sehat_Cantik_Alami_Berkat_Khasiat_Bumbu.html?id=FOR8AwAAQBAJ&redir_esc=y
40. Laksmidewi GA, Mustofa A. Terapi rendam kaki dengan rebusan air jahe merah (*zingiber officinale var rubrum rhizoma*) untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Ners Muda. 2023 Apr 28;4(1):104.
41. Ain A, Sholichin, Layun Rining MK. Modul Rendam Kaki. 2022.
42. Putri M. Khasiat dan Manfaat Jahe Merah. Rahayu Herni, editor. Alprin; 2009.
43. Gunawan D. Teknik Mudah & Lengkap Pijat Refleksi Cepat Sembuh Dari Aneka Penyakit Kronis, Tanpa Operasi, Tanpa Suntik, Tanpa Biaya Mahal. In: Rudy, editor. Jakarta: Media Pressindo; 2014 [cited 2024 Dec 13]. Available from: Teknik Mudah & Lengkap Pijat Refleksi Cepat Sembuh Dari Aneka Penyakit Kronis, Tanpa Operasi, Tanpa Suntik, Tanpa Biaya Mahal
44. Santoso DA, Ernawati, Maulana MA. Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Khatulistiwa Kota Pontianak.
45. Fithriyani, Putri ME, Nasrullah D. Effect of Hydrotherapy Warm Red Ginger to Reduce Blood Pressure on Elderly at Panti. Vol. 11, Indian Journal of Public Health Research & Development. 2020.
46. Widniah AZ, Hidayat T, Febriana A. Pemberian Terapi Akupresur Pada Lansia Hipertensi Di Keluarga Dalam Menurunkan Tekanan Darah. Mathori. A, Kurniawan. I, editors. 2023;
47. Abdurachman. Mudah Akupunktur Melalui Anatomi. Abdurachman, editor. Arti Bumi Intaran; 2016.
48. Wirakhmi IN, Novitasari D, Purnawan I. Pengaruh Stimulasi Titik Akupresur Liv 3 (Taichong) Terhadap Nyeri Pada Pasien Hipertensi. PROFESI (Profesional Islam) Media Publikasi Penelitian. 2018;16(1).
49. Kurniyawan EH. Narrative Review: Terapi Komplementer Alternatif Akupresur Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri. NurseLine Journal. 2016;1(2).
50. de Moraes ACF, Fernández-Alvira JM, Rendo-Urteaga T, Julián-Almárcegui C, Beghin L, Kafatos A, et al. Effects of clustering of multiple lifestyle-related behaviors on blood pressure in adolescents from two observational studies. Prev Med (Baltim). 2016 Jan 1;82:111–7.
51. Murwidi, Cahyo I, Muhlis, Rasdiyanah. Kombinasi Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah

- Penderita Hipertensi. *Health Information: Jurnal Penelitian*. 2021 Jun 29;13(1):29–38.
52. Suraya LT, Margono, Masithoh RF. Aplikasi akupresure (thaicong acupoint) dengan resiko perfusi jaringan cerebral tidak efektif pada Hipertensi. *Borobudur Nursing Review*. 2022 Jun 24;2(1):1–8.
 53. Zubaidah Z, Maria I, Rusdiana R, Pusparina I, Norfitri R. The Effectiveness of Acupressure Therapy in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*. 2021 Jul 5;6(1):33.
 54. Sumarni S, Lutfia L, Putri NA, Chotimah C, Yulianti RE. Metode akupresur untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia. *JURAI: Jurnal Abdimas Indonesia* [Internet]. 2024;2(2):22–35. Available from: <https://doi.org/10.59841/jai.v2i2.1127>
 55. Simorangkir L, Ginting AAY, Saragih IS, Saragih H. Mengenal Lansia Dalam Lingkup Keperawatan [Internet]. Simarmata J, editor. Jakarta: Yayasan Kita Menulis; 2022 [cited 2024 Sep 14]. 118. Available from: <https://kitamenulis.id/2022/11/16/mengenal-lansia-dalam-lingkup-keperawatan/>
 56. Arifin AS. *Gigi Lansia*. 2016;
 57. *World Health Organization. Global Report On Hypertension The Race Against a Silent Killer*. 2022.
 58. Dimensi Fisik: Penurunan Taraf Hidup Lansia, Karena Minimnya Interaksi Sosial. 2019;
 59. Fitri Br Malau T, Silitonga S, Agustina Hutagalung S. Penyuluhan Terhadap Lansia: Mengenal Karakteristik Para Lansia. 2023;1:47–56. Available from: <https://elettera.iakntarutung.ac.id/>
 60. Susyanti S, Nurhakim DL. Karakteristik dan Tingkat Kemandirian Lansia di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia (RSLU) Pemerintah Provinsi Jawa Barat.
 61. Singgalingging G, Sitopu SD, Sihalo L. Karakteristik Lanjut Usia Yang Mengalami Gangguan Memori. 2020;7(1):33–44.
 62. Widyastuti A, Nopriani Y. Pengaruh Progressive Relaxation (PMR) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Nyeri Pada Lansia. 2024 Jun;5(2).
 63. Widiyawati W, Sari DJE. Keperawatan Gerontik. *Literasi Nusantara*; 2020. vii–220.
 64. Handayani F, Hia DM, Pujiyanti R, Namuwali D. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Flobamora Nursing Jurnal*. 2023;3(1).

65. Manungkalit M, Novita Sari N, Andi Puput Novita N. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi. 2024;(1):1–8.
66. Riyada F, Fauziah SA, Liana N, Hasni D. Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. 2024 Jan;3(1). Available from: <http://journal.scientic.id/index.php/sciena/issue/view/17>
67. Sutiari DK. Penuntun Praktikum Penralatan Diagnostik Dasar. NEM; 2022. 1–66 p.
68. Lita, Hamid A, Anggreini SN, Kasrin R. Tekanan Darah dan Musik Suara Alam. 2021;
69. Zunnur NH, Adrianto AA, Basyar E. Kesesuaian Tipe Tensimeter Raksa dan Tensimeter Digital Terhadap Pengukuran Tekanan Darah Pada Usia Dewasa. J Kedokt Diponegoro. 2017;
70. Woro DW, Swistoro E, Connie. Efektifitas *Sphygmomanometer* Aneroid modifikasi Sebagai Alat Ukur Tekanan Hidrostatik Sebagai Alat Ukur Tekanan Hidrostatik Dan Implementasi Sebagai Alat Peraga. *Pendipa Journal of Science Education*. 2018;2018(2):82–7.
71. Aparecida Caromano F, Monte F, Morgani de Almeida MH, Candido Jerônimo da Costa J, Santos Albuquerque P, Cachoni LF, et al. *Effects of a single-session massage for sedentary older women with prehypertension: a pilot study*. *Int Arch Med*. 2015;
72. Zuhdi M, Kosim, Ardhuha J, Wahyudi, Taufik M. Keunggulan Pengukuran Tekanan Darah Menggunakan Tensimeter Digital Dibandingkan dengan Tensimeter Pegas. 2020;2:28–31.
73. Malibel YAA, Herwanti E, A Djogo HM. Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang. *CHMK HEALTH JOURNAL*. 4(1).
74. Rasdiyanah. Mengenal Hipertensi pada Kelompok Dewasa dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan [Internet]. Imran MC, editor. Pekalongan: PT Nasya Expanding Managemen (NEM-Anggota IKAPI); 2022 [cited 2024 Sep 24]. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=W9KjEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
75. Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, Redon J, Zanchetti A, Böhm M, et al. 2013 ESH/ESC guidelines for the management of arterial hypertension: The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and of the European Society of Cardiology (ESC). *Eur Heart J*. 2013 Jul 21;34(28):2159–219.

76. Kurnia A. Self-Management Hipertensi [Internet]. Lestari T, editor. Surabaya: CV Jakad Media Publishing; 2020 [cited 2024 Sep 28]. Available from: https://books.google.co.id/books/about/SELF_MANAGEMENT_HIPERTENSI.html?id=a18XEAAAQBAJ&redir_esc=y
77. Widiyono, Indriyati, Astuti TB. Aktivitas Fisik untuk Mengatasi Hipertensi. Lentera, Brahmanda Chakra PL, editors. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera; 2021.
78. Pratama DA. Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr.R.M. Djoelham Binjai. 2023;3(3).
79. Sasongko HP. Faktor Yang Mempengaruhi Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Banyuwangi. Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan. 2024 Feb 3;2(1):154–66.
80. Kandarini Y. Tatalaksana Farmakologi Terapi Hipertensi.
81. Yulanda G, Lisiswanti R. Penatalaksanaan Hipertensi Primer [Internet]. 2017 [cited 2024 Nov 25].
82. Arianie CP. Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular. 2019.
83. Sari SM, Effendy HV. *The Effect of Ginger Water Soaking in The Feet on Blood Pressure Reduction In The Elderly*. 2021 Jun;12:34–42.
84. Masyukur A, Pujiastuti SE, Ta'adi. Intervensi Pemberian Sirup Bunga Rosella Untuk Membantu Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. 2022.
85. Harmili, Huriah T. Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Pengobatan Hipertensi pada Lansia: A Literature Review. 2019;10:115–31.
86. Kurnia A. Self-Management Hipertensi [Internet]. Lestari T, editor. Surabaya: CV Jakad Media Publishing; 2020 [cited 2024 Nov 14]. 78 p.
87. Uyuun N, Biahimo, Mulyono S, Herlinah L. Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Melalui Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat. 2020;5(1).
88. Nurhayati R, Bagus Sugiarto K, Effendi Z, Fatoni HI. Efektifitas Terapi Genggam Jari Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. Journal Well Being [Internet]. 2023;8(1):26157519. Available from: <http://journal.stikes-bu.ac.id/>
89. Saragih MG, Saragih L, Purba JWP, Panjaitan PD. Metode Penelitian Kuantitatif Dasar-Dasar Memulai Penelitian. 2021.
90. Gede I, Sudipa I, Rahman A. Buku Ajar Metodologi Penelitian [Internet]. 2024.

91. Saragih MG, Saragih L, Purba JWP, Panjaitan PD. Metode Penelitian Kuantitatif: Dasar – Dasar Memulai Penelitian. 2021.
92. Roflin E, Liberty IA, Pariyana. Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran [Internet]. 2021 [cited 2024 Nov 28].
93. Swarjana IK. Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian [Internet]. Risanto E, editor. Yogyakarta: Andi; 2022 [cited 2024 Dec 14].
94. Sumargo B, Budyanra, Kurniawan R. Metode Pengaplikasian Teknik Sampling [Internet]. Jakarta: UNJ PRESS; 2020 [cited 2024 Dec 14].
95. Ismail, Triyanto B. Penulisan Karya Ilmiah Suatu Pedoman [Internet]. Farahsinta I, Rosanawati IMR, editors. Klaten: Lakeisha; 2020 [cited 2025 Jan 14].
96. Rahmiaty, Meylina, Rahman F. Instrumen Penelitian: Panduan Penelitian di Bidang Pendidikan [Internet]. Azizah N, editor. Yogyakarta: Jejak Pustaka; 2022 [cited 2025 Jan 14]. Available from: <https://kubuku.id/detail/read/94300?fr=desktop>
97. Yusup Program Studi Tadris Biologi F, Tarbiyah dan Keguruan F. Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. Januari-Juni. 2018;7(1):17–23.
98. Hasibuan SW, Wahab A, Ujang Syahrul Mubarrok, Muhammad Sholahuddin, Jayanti A, Misno A. Metodologi Penelitian Bidang Muamalah, Ekonomi Dan Bisnis [Internet]. Haeran, editor. Bandung: Media Sains Indonesia; 2021 [cited 2025 Jan 10]. Available from: <https://repo.uinmybatusangkar.ac.id/xmlui/handle/123456789/23379?show=full>
99. Cohen Jacob. Statistical Power Analysis for The Behavioral Sciences. Psychology Press, Taylor & Francis Group; 1988. 567 p.
100. Handayani LT. Kajian Etik Penelitian Dalam Bidang Kesehatan Dengan Melibatkan Manusia Sebagai Subjek. 2018;10(1):2087–5053.
101. Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2021.
102. Alfaqih MR, Kurniati MF. Terapi Herbal Anti Hipertensi. Gue Pedia, editor. Bojonegoro; 2022.
103. Siwi AS, Irawan D, Susanto A. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi. 2020 Nov;164–6.
104. Nuraini B. *Risk Factors Of Hypertension*. Vol. 4, J MAJORITY |. 2015.
105. Sun Z. *Aging Arterial Stiffness And Hypertension*. 2015 Feb;

106. Muhith A, Siyoto S. Pendidikan Keperawatan Gerontik. Christian P, editor. CV Andi Offset; 2016.
107. Ledoh¹ K, Tira² DS, Landi³ S, Purnawan⁴ S, Kesehatan S, Kesehatan F. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia (60-74 Tahun). Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan. 2024;13(1).
108. Massa K, Arini L, Akademi M, Rumah K, Tingkat S, Manado I, et al. Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Pada Lansia. Sam Ratulangi Journal of Public Health. 2021;2(2).
109. Kusumawaty J, Hidayat N, Ginanjar E. Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi. 2016 Jul.
110. Keperawatan dan Kebidanan Halaman J, Kusuma Wardani D, Sulastien H, Studi PD, Ilmu Kesehatan F. Identifikasi Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia.
111. Kesehatan J, Octavian Y, Setyanda G, Sulastris D, Lestari Y. Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang [Internet]. Vol. 4, Andalas. 2015. Available from: <http://jurnal.>
112. Umbas IM, Muhamad JT, Program N, Ilmu S, Kedokteran K. Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. Vol. 7. 2019.
113. *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology.*
114. Fitria F, Harlivasari AD, Susanto AD. Pedoman Diagnosis dan peatalaksanaan berhenti merokok di indonesia. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI); 2024.
115. Husna A. Hubungan Riwayat Keluarga dan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kuta Alam Banda Aceh *Relationship History of Family and Lifestyle With Hypertension in Elderly Natural Health in Kuta Banda Aceh*. Vol. 3, Journal of Healthcare Technology and Medicine. 2017.
116. Setiani R, Wulandari SA. Hubungan Faktor Genetik dengan Kejadian Hipertensi: Scoping Review. Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains. 2023 Jan 31;5(1):60–6.
117. Mulyasari S, Wurjanto MA, Hestningsih R, Adi MS. Hubungan Antara Riwayat Hipertensi Dalam Keluarga, Status Merokok, Dan Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 35-59 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebumen I. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2023 Nov 30;11(6):639–44.
118. Zappa M, Golino M, Verdecchia P, Angeli F. Genetics of Hypertension: From Monogenic Analysis to GETomics. Vol. 11, Journal of Cardiovascular Development and Disease. Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI); 2024.

119. Fithriyani F, Eka Putri M, Nasrullah D. *Effect of Hydrotherapy Warm Red Ginger to Reduce Blood Effect of Hydrotherapy Warm Red Ginger to Reduce Blood Pressure on Elderly at Panti Werdha Budi Luhur, Jambi Pressure on Elderly at Panti Werdha Budi Luhur, Jambi Lecture Lecturer at Study Program of Nursing Stike r at Study Program of Nursing Stikes Baiturahim, s Baiturahim, 2 2 Lecturer Lecturer at Study Program of Nursing Stike at Study Program of Nursing Stikes s Baiturahim. Vol. 11, Indian Journal of Public Health Research & Development. 1968.*
120. Tunnisaa A, Riana Putri P, Kemenkes Banten P, Kardi J. Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Jahe Merah Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.
121. Yasa IDPGP, Sukawana IW, Surasta IW, Rasdini IGAA. *Self-administered acupressure at the Taichong point reduces blood pressure in hypertensive patients. Babali Nursing Research [Internet]. 2024 Oct 31;5(4):794–805.*
122. Lenny A, Saputra A, Marleni L. Pengaruh Pemberian Terapi Akupuntur Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. 2023 Jul;10(7).
123. Netra Wirakhmi I, Novitasari D, Purnawan I, Purwokerto HB, Fakultas JK, Kesehatan II, et al. Pengaruh Stimulasi Titik Akupresur Liv 3 (Taichong) Terhadap Nyeri Pada Pasien Hipertensi Program Studi D3 Kebidanan STIKES Harapan Bangsa Purwokerto 2 Program Studi S1 Farmasi STIKES The Influence of Stimulation Point Acupressure Liv 3 (Taichong) on Pain in Hypertension Patients. Vol. 16, PROFESI (Profesional Islam) Media Publikasi Penelitian. 2018.
124. Rusdian Hidayat U, Bintang Putri S, Yarsi Pontianak Stik. Rendam Kaki Air Hangat Jahe Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.
125. Arifin N, Mustofa A. Penerapan rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Ners Muda. 2021 Dec 31;2(3):106.
126. Astutik MF, Mariyam M. Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. Ners Muda. 2021 Apr 30;2(1):54.
127. Mutmainnah HN, Dwiani I, Fiitria R. Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dan Jahe Merah Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Teluk Singkawang. MAHESA : Malahayati Health Student Journal. 2023 Dec 1;3(12):4187–93.
128. Lin GH, Chang WC, Chen KJ, Tsai CC, Hu SY, Chen LL. *Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine. 2016;2016.*
129. Kesehatan J, Sukmadi A, Alifariki LO, Mardhiah I, Kasman A, Siagian HJ. Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Agustus

[Internet]. 2021;9(2):109–14. Available from: <https://doi.org/10.25047/j-kes>.

130. Sirengar FGG, Theo D, Syafitri R, Fitriani AD, Yuniati. Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Rasau Kab. Labuhanbatu Selatan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*. 2024 Jan;2.
131. Linta MP, Marline MM, Caturia SS. Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa dan Lansia Di Tambaksari Surabaya. *Journal Of Health Management Research*. 2023 Feb;2(1):1–6.
132. Netra Wirakhmi I, Novitasari D, Purnawan I. Pengaruh Stimulasi Titik Akupresur Liv 3 (*Taichong*) Terhadap Nyeri Pada Pasien Hipertensi. *PROFESI (Profesional Islam) Media Publikasi Penelitian*. 2018;16(1).
133. Siti Yuli Harni N. Gangguan Sistem Kardiovaskular Pada Lansia. 2021.
134. Rizma Amalia A, Hasanah N, Soetomo Surabaya R, Keperawatan J, Kemenkes Surabaya P. Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Pacar Kembang Surabaya Physical Activity For Elderly Hypertension At Elderly Intedrated Service Pacar Kembang District Surabaya [Internet]. Vol. 16.
135. Gillis EE, Sullivan JC. *Sex Differences in Hypertension: Recent Advances. Hypertension*. 2016 Dec 1;68(6):1322–7.
136. Nurshahab MM, Ichwansyah F, Agustina. Faktor Resiko Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Mauraxa Kecamatan Merauraxa Kota BandaAceh Tahun 2022. 2022 Oct;1.
137. Widyaswara CD, Hardjanti CB TM, Mahayanti A. Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Dusun Kembangan, Candibinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*. 2022 Nov 30;6(3):145.
138. Rusdian Hidayat U, Bintang Putri S, Yarsi Pontianak Stik. Rendam Kaki Air Hangat Jahe Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.
139. Longhurst J. *Acupuncture's cardiovascular actions: A mechanistic perspective*. Vol. 25, *Medical Acupuncture*. 2013. p. 101–13.
140. Jepara K, Hartinah D, Syafiq AN. *The Effect of Hydrotherapy on Blood Pressure of the Hypertensive Patients in Public Hospital of RA*. 2019.