

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Hasil penelitian pengaruh terapi kombinasi meditasi dan terhadap tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jagir menyimpulkan bahwa:

7.1.1. Tekanan darah lanjut usia dengan hipertensi sebelum dilakukan terapi kombinasi meditasi dan *tai chi* memiliki rata-rata *pretest* tekanan darah sistolik senilai 148,46 mmHg $\pm$ 5,882, sedangkan rata-rata *pretest* tekanan darah diastolik senilai 93,5 mmHg $\pm$ 2,688

7.1.2. Tekanan darah lanjut usia dengan hipertensi sesudah dilakukan terapi kombinasi meditasi dan *tai chi* memiliki rata-rata *pretest* tekanan darah sistolik senilai 139,5 mmHg $\pm$ 5,870, sedangkan rata-rata *pretest* tekanan darah diastolik senilai 86,7 mmHg $\pm$ 3,161

7.1.3. Terapi kombinasi meditasi dan *tai chi* memiliki pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Uji *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai *p value* $<0,001$ untuk tekanan darah sistolik dan diastolik, serta adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 8,9 mmHg $\pm$ 2,023 dan 6,76 $\pm$ 2,062.

7.2. Saran

7.2.1. Bagi Lansia Hipertensi

Bagi lansia, diharapkan dapat menerapkan terapi kombinasi meditasi dan *Tai chi* untuk menurunkan tekanan darah ataupun mengontrol tekanan darah agar tidak terjadi komplikasi penyakit lainnya seperti stroke.

7.2.2. Bagi Studi Ilmu Keperawatan

Diharapkan bagi studi ilmu keperawatan dapat menggunakan hasil penelitian sebagai referensi di bidang keperawatan terutama dalam pemberian pengobatan non-farmakologis bagi lansia dengan hipertensi.

7.2.3. Bagi Puskesmas

Bagi Puskesmas, dapat menambahkan terapi tambahan pada saat posyandu keluarga sebagai bentuk pencegahan dan penanganan kasus hipertensi dengan terapi kombinasi meditasi dan *tai chi* agar dapat menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas.

7.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat menambah jumlah sampel yang lebih besar serta adanya penambahan kelompok kontrol, lokasi yang berbeda, dan apabila melakukan penelitian dengan cara *door to door* ada baiknya memberikan perlakuan yang sama yaitu, tempat ataupun lingkungan yang memadai agar hasil penelitian lebih valid.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ekaningrum AY. Hubungan asupan natrium, lemak, gangguan mental emosional, dan gaya hidup dengan hipertensi pada dewasa di DKI Jakarta. *Journal of Nutrition College* [Internet]. 2021;10:82–92. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/%0ASubmitted>:
2. Lumempouw DO, Wungouw HIS, Polii H. Pengaruh senam Prolanis terhadap penyandang hipertensi. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. 2016;4(1).
3. Arisandi Y. Buku Keperawatan Gerontik. Penerbit NEM; 2023.
4. Ningsih PA, Prasetya D, Yosdimyati L. Pengaruh Senam *Tai chi* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi [Internet]. *Insan Cendekian Medika* Jombang; 2018. Available from: <https://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/940/>
5. Nugroho W. Keperawatan Gerontik & Geriatrik. 3rd ed. Jakarta: EGC; 2008.
6. *World Health Organization. World Health Statistics 2022: monitoring health for the SDGs*. Geneva; 2022.
7. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI; 2018.
8. Dinkes Jatim 2022. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2022. 2022;
9. Prabasari NA, Sukmawati E, Ardhanawati S. Gambaran Terjadinya Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Komunitas. *Jurnal Ners LENTERA*. 2024;12(1):10–8.
10. Pamungkas WT, Indira R, Pasaribu I. Pengaruh Penggunaan Obat Antihipertensi Terhadap Sindroma Mata Kering di Surabaya. *Journal Medical Hangtuah*. 2020;17:159–71.
11. Imandiri A, Inayati E, Wahjuni RS. *Integration Of Health Sector In Effort To Improve The Health Of Order People In RW VII Jagir Surabaya*. *Journal of Community Service and Engagements*. 2019;01(2):56–9.
12. Lacolley P, Regnault V, Laurent S, Editors S, Powell J, Mitchell G. *Mechanisms of Arterial Stiffening From Mechanotransduction to Epigenetics*. 2020;(May):1055–62.
13. Gunawan D, Nada IKW. Fisiologi sirkulasi [Internet]. UNUD RSUP Sangla Denpasar; 2017. Available from: https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/d86da803a59b17df4285c9445d002869.pdf.
14. Susilo Y, Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta: ANDI; 2011.

15. Konita S, Azmi S, Erkadius. Pola Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Padang Pasir Padang Januari 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2014;4(1):269–73.
16. Hikmaharidha I, Hardian. Pengaruh Senam *Tai chi* Terhadap Tekanan Darah Wanita Berusia 50 Tahun Ke Atas. 2011;
17. Riza F. Sistem Kardiovaskuler. Yogyakarta: Deepublish; 2018.
18. Tri T. Motivasi Melatih Pikiran: Teknik Meditasi, Pernapasan Dan Visualisasi Yang Membantu Konsentrasi. 1st ed. Irawan G, editor. Yogyakarta: Cahaya Harapan; 2023. 72 p.
19. Fauzi RA, Gustriyanti K. *Effects of Meditation on Blood Pressure in Elderly Hypertension at Panti Werda Karitas Cimahi West Java Indonesia. International Seminar on Global Health (ISGH)*. 2017;202–9.
20. Pujiastuti TT. Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2018;11(2):1029–39.
21. Annisa N, Maryatun. Perbedaan Pengaruh Pemberian Meditasi Sederhana Dan Latihan *Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Mentari Senja Semanggi Surakarta. 2018;457–63.
22. Kuhn A. *Tai chi in 10 Weeks: A Beginner's Guide*. YMAA Publication Center; 2017.
23. Sutanto J. *Tai chi dan Kesehatan Otak : Senam Berbasis Neuroplastisitas*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas; 2015. 65 p.
24. Sutanto J. *The dancing leader 3.0 Tai chi untuk perawat: Membangun keluarga dan rumah sehat*. Sutanto J, editor. Jakarta: Gramedia; 2013.
25. Wang Y, Luo B, Wu X, Li X, Liao S. *Comparison of the effects of Tai chi and general aerobic exercise on weight , blood pressure and glycemic control among older persons with depressive symptoms : a randomized trial*. *BMC Geriatrics* [Internet]. 2022;1–9. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03084-6>
26. Emiliyani D, Yudistia HA, Mardiatun, Sumartini NP, Darmawan A. Pengaruh Senam *Tai chi* Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Desty. *Journal of Excellent Nursing Students (JENIUS)ge*. 2018;1(2):11–20.
27. Humaira AK, Budianto WY, Negara CK. *The Effect Of Tai chi Exercise On Lowering Blood Pressure In Hypertensive Patients In Awang Bangkal Barat Village*. *Journal Of Health*. 2023;2:103–7.
28. Sardjono B. Meditasi Emas Lansia. Eny, editor. Yogyakarta: PT. Kanisius; 2014.

29. Riyanto T. *Meditasi Penyembuhan Tuntunan Menjadi Manusia Integral dan Seimbang*. Eny, editor. Yogyakarta: PT. Kanisius;
30. Hidayat AA. *Mind-Body -Spirit Therapies* (4) *Meditasi*. 1st ed. Elwa M, Kurniawan I, editors. Bandung: Nuansa Cendekia; 2020. 17 p.
31. Martin W, Mardian P. Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Ipteks Terapan*. 2016;4:211–7.
32. Hall JE. Guyton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. 13th ed. Widjajakusumah MD, Tanzil A, Ilyas E, editors. *Elsevier Health Sciences*; 2019.
33. Wardhana M. *Pengantar Psikoneuroimunologi*. Bali: Vaikuntha International Publication; 2016.
34. Aquina S. *Meditasi Minimalis : Teknik Meditasi Sederhana Untuk Pemula*. Surabaya: CV Garuda Mas Sejahtera; 2024.
35. Hermansyah. *Senam Tai chi & Guided Imagery Pada Lansia Penderita Hipertensi*. Ramadhan RP, editor. Bengkulu: Poltekkes Kemenkes Bengkulu; 2021. 50 p.
36. Li X, Chang P, Wu M, Jiang Y, Gao Y, Chen H, et al. *Effect of Tai chi vs Aerobic Exercise on Blood Pressure in Patients With Prehypertension A Randomized Clinical Trial*. 2024;7(2):1–12.
37. Chang MY. *Effects of Tai chi Exercise Program Incorporating Laughter Therapy on Blood Pressure , Stress Response and Depression in Older People with Hypertension*. 2016;3(1):91–100.
38. Yuniandita AS, Wahyuni ES. Pengaruh Senam *Tai chi* Terhadap Psychological Wellbeing Lansia Di Posyandu Sugih Waras, Desa Ngargorejo, Kecamatan Ngemplak, Boyolali. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*. 2024;2:714–23.
39. Muttaqin A. *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Nurachmach E, editor. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
40. Ratulangi USAM, Danes VR, Skripsi K, Fisika B, Universitas K, Ratulangi S. *Analisa Hasil Pengukuran Tekanan Darah Antara*. 2015;3(April):125–9.
41. Nurrahmani U. *Stop! Hipertensi*. Qoni, editor. Yogyakarta: Familia; 2015.
42. Wulandari AN, Samara TD. Tekanan Darah Sistolik Lebih Tinggi Pada Sore Daripada Pagi Hari Pada Usia 45-65 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*. 2023;8(2):377–86.
43. Susilo Y, Wulandari A. *Seluk Beluk Darah Tinggi (Hipertensi)*. 1st ed. Westriningsih, editor. Yogyakarta: Rumah Baca; 2023. 90 p.

44. Rohmana O. Lansia Sehat Dan Produktif. 1st ed. Rochyati AS, editor. Tasimalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia; 2022. 13 p.
45. Intannia D, Lingga HN, Ratnaputri PH. Lansia Sehat dan Bahagia Bersama Hipertensi dan Diabetes. 1st ed. Yogyakarta: CV Binrang Semesta Media; 2022. 6 p.
46. *World Health Organisasazation. Decade of Healthy Ageing 2021–2030: Plan of Action.* Geneva; 2020.
47. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia bagi Petugas Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016.
48. Ratnawati E. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2023. 208 p.
49. Dewi SR. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. 1st ed. Yogyakarta: Deepublish; 2014. 13–20 p.
50. James P, Oparil S, Carter B. 2014 *Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults: Report From the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8)*. JAMA. 2014;311(5):507–20.
51. Munasifah. Pentingnya Olahraga bagi Penderita Hipertensi. Hardjono, editor. Semarang: Mutiara Aksara; 2023.
52. Departemen Keperawatan Geontik. Buku Penuntun Praktik Kepereawatan Gerontik. Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember; 2012.
53. Glazier JJ. *Pathophysiology, Diagnosis, and Management of Hypertension in the Elderly. The International journal of angiology : official publication of the International College of Angiology.* 2022;222–8.
54. Setiyorini E, Wulandari NA. Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Dengan Penyakit Degeneratif. 1st ed. Malang: Media Nusa Creative; 2018.
55. Trisnawan A. Mengenal Hipertensi. Ade, editor. Semarang: Mutiara Aksara; 2019.
56. Wen J, Su M. *A Randomized Trial of Tai chi on Preventing Hypertension and Hyperlipidemia in Middle-Aged and Elderly Patients. International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2021;18(5480).
57. Riza F. Sistem Kardiovaskuler. 1st ed. Yogyakarta: Deepublish; 2018.
58. Rohmana O. Latihan Isometrik Handgrip : Aktivitas Fisik Sederhana Lansia Hipertensi. Rochayati AS, editor. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia; 2022.

59. Nasrullah D, Aisyah S, Fitri A. *Proposing a Healthy Environment for Elderly People with Hypertension: Taichi gymnastic against blood pressure. International Conference on Environment and Technology*. 2020;
60. Djawa SK, Makmur S, Rahman W. *Metodologi Penelitian: Penulisan Dan Penyusunan Skripsi, Tesis dan Disertasi*. CV Diva Pustaka; 2022.
61. Putra SR. *Panduan Riset Keperawatan Dan Penulisan Ilmiah*. D-Medika; 2012.
62. Sutriyawan A. *Metodologi Kedokteran Dan Kesehatan*. 1st ed. Atif NF, editor. Bandung; 2021.
63. Kusumastuti A, Khoirun AM, Achmadi TA. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish; 2020.
64. Sudaryana B, Agusady H. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish; 2022.
65. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 5th ed. Jakarta: Salemba Medika; 2020.
66. Soegiarto E. *Metodologi Penelitian Dan Penulisan Ilmiah*. Tangerang: Indocampp; 2019.
67. Sun Z. *Recent Advances in Hypertension Aging, Arterial Stiffness, and Hypertension. AHA Journals*. 2014;65(2):252–6.
68. Harvey A, Montezano AC, Touyz RM. *Vascular biology of ageing—Implications in hypertension. Journal of Molecular and Cellular Cardiology* [Internet]. 2015;83:112–21. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.yjmcc.2015.04.011>
69. Buford TW. *Hypertension and Aging. Ageing research reviews*. 2016;26:96–111.
70. Wahyuni, Majid YA, Pujiana D. Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Jlka : Jurnal Inspirasi Kesehatan*. 2023;1(1):65–71.
71. Mohanty P, Patnaik L, Nayak G, Dutta A. *Gender difference in prevalence of hypertension among Indians across various age - groups : a report from multiple nationally representative samples. BMC Public Health* [Internet]. 2022;1–10. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13949-5>
72. O ESL, Widyarni A, Azizah A. Analisis Hubungan Riwayat Keluarga dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Indrasari Kabupaten Banjar. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 2020;20(3):1043–6.
73. Riyadina W. *Hipertensi Pada Wanita Menopause*. 1st ed. Suhendra F, editor. Jakarta: LIPI Press; 2019.

74. Drury ER, Wu J, Gigliotti JC, Le TH, Drury ER, Wu AJ. *Sex Differences In Blood Pressure Regulation And Hypertension : Renal, Hemodynamic, And Hormonal Mechanisms. American Physiological Society.* 2025;104:199–251.
75. Ruslang, Darwis N, Surianti T, Rusanda R. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Laki-Laki Di Desa Bekku Kecamatan Awangpone Kabupaten Bone. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat.* 2021;5(2):898–903.
76. Fitriani F, Harlivasari AD, Susanto AD. *Berhenti merokok : Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan Di Indonesia.* 1st ed. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI); 2024.
77. Ikrimah, Handayani E, Suryanto D. Pengaruh Pola Makan Dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin. 2021;
78. Gustia A, Adam A, Nelwan JE, Wariki WM V. Kejadian Hipertensi Dan Riwayat Keluarga Menderita Hipertensi Di Puskesmas Paceda Kota Bitung. *Jurnal Kesmas.* 2018;7(5).
79. Sari YH, Usman, Majid M, Sari RW. Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab. Enrekang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan.* 2019;2(1).
80. Kalangi JA, Umboh A, Pateda. Hubungan Faktor Genetik Dengan Tekanan Darah Pada Remaja. *Jurnal e-Clinic (eCl).* 2015;3(1):3–7.
81. Melizza N, Kurnia AD, Masruroh NL, Bakti Y, Ruhyanudin F, Mashfufa EW, et al. Prevalensi Konsumsi Kopi dan Hubungannya dengan Tekanan Darah. *Faletehan Health Journal.* 2021;8(1):10–5.
82. Lestari HD, Widyarni A. Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Minum Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pulau Tanjung Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2020. 2020;
83. Rodriguez-artalejo F, Lopez-garcia E, Mesas AE, Leon-mun LM. *The effect of coffee on blood pressure and cardiovascular disease in hypertensive individuals : a systematic review and meta-analysis 1 – 3. The American Journal of Clinical Nutrition.* 2011;94(4):1113–26.
84. Amin S, Wahab A, Atika RA. Pengaruh konsumsi kopi terhadap tekanan darah pada pengunjung warung. *Jurnal Kesehatan Tambusai.* 2023;4(3):2458–65.
85. Sari F, Zulfitri R, Nopriadi. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Riwayat Hipertensi. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK).* 2020;5(2):138–47.
86. Mulyani NI, Alvi RW, Muna M, Rosyid R, Kurniawan. *Terapi Meditasi*

- Mahasiswa dimasa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*. 2022;5(2):125–31.
87. Fátima M De, Marchiori R, Kozasa EH, Miranda RD, Luiz A, Andrade M, et al. *Decrease in blood pressure and improved psychological aspects through meditation training in hypertensive older adults : A randomized control study. Geriatrics Gerontology International*. 2014;1–7.
 88. Oktaviani NP, Urmilasari NPY, Trisnadewi NW, Adiputra IMS. Pengaruh Meditasi Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Banjar Angkling Desa Bakbakan Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar II. *Bali Medika Jurnal*. 2021;8(1):51–63.
 89. Kurniawan CA, Setyowati D. Terapi Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat dan Relaksasi Nafas dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners Muda*. 2023;4(3).
 90. Dikson M, Sisilia A, Dua W, Mukin FA. *Effect of Praying Meditation : “God in a breath” on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients. Media Karya Kesehatan*. 2021;4(1):78–85.
 91. Aileen A, Kiu W, Ying S, Tze D, Lee F, Yin D, et al. *Tai chi Exercise is More Effective than Brisk Walking in Reducing Cardiovascular Disease Risk Factors among Adults with Hypertension: A Randomised Controlled Trial. International Journal of Nursing Studies* [Internet]. 2018;18(3). Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.08.009>
 92. Rismawati I, Isnaeni Y. Pengaruh terapi senam *tai chi* terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Desa Sukunan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. 2025;3:1267–73.
 93. Yulianti A, Suri A, Febilia AW, Herowati RE. Senam *tai chi* efektif menurunkan tekanan darah, kadar gula, dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. *PhysioHS: Physiotherapy & Healthy Science: Physiotherapy & Healthy Science*. 2019;2:65–72.
 94. Deng M, Chen MBD, Dong MBY, Cheng X, Mm PL, Mm BZ, et al. *Independent association between age and circadian systolic blood pressure patterns in adults with hypertension. The Journal Of Clinical Hypertension*. 2017;19(10):948–55.
 95. Hakim A. *Neo-Tai chi : Teknik Praktis Meningkatkan Kecerdasan & Kesehatan*. 1st ed. Esfand M, editor. Jakarta: Visimedia; 2011.
 96. Karyatin, Sari AY. Asuhan Keperawatan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Lansia Hipertensi Dengan Penerapan Senam *Tai chi* Terhadap Nilai Tekanan Darah Di Panti Sosial “X” *Jurnal Kesehatan STIKes Sumber Waras*. 2024;6(1):55–61.

97. Sunarti N, Patimah I. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut. *Journal Of Midwifery And Nursing*. 2019;1(3):7–11.
98. Zaenurrohman DH, Rachmayanti RD. *Relationship Between Knowledge and Hypertension History with Blood Pressure Control in Elderly*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2017;5(2):174–84.
99. Margaretha MC, Turana Y, Barus J, Widjaja NT. Hubungan Kadar Gula Darah Dan Tekanan Darah Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di Kelurahan Meruya, Jakarta Barat. *Damianus Journal of Medicine*. 2020;19(2):125–32.
100. Tat F, Aty YMV, Hamu S, Herwanti E, Romana A. *The Relationship Of Coffee Consumption With Hypertension*. *Jurnal Mutiara Ners*. 2025;6(1):84–9.
101. Hezkia S, Kurnia T, Malinti E. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dan Merokok Dengan Tekanan Darah Laki-Laki Dewasa. *Jurnal Nutrix*. 2020;4(288):1–6.
102. Khalisah, Mardiaty N, Setia L, Saidillah. Perbedaan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Yang Diberikan Terapi Amlodipin Pada Pagi Hari Dan Malam Hari Di Puskesmas Bayanan Kabupaten Hulu Sungai Selatan. *Jurnal Insan Farmasi Indonesia*. 2022;5(2):219–29.
103. Aini R, Rohayani L. Pengaruh Terapi Meditasi Pernafasan Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Karangmekar Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah. *Jurnal Kesehatan Kartika*. 2023;18(3).
104. Levine GN, Lange RA, Bairey-merz CN, Davidson RJ, Jamerson K, Mehta PK, et al. *Meditation and Cardiovascular Risk Reduction*. *American Heart Association Journals*. 2017;6(10).
105. Wayne PM. *The Harvard Medical School Guide to Tai chi : 12 Weeks To A Health Body, Strong Heart, And Sharp Mind*. Hodgon D, editor. Boston: Shambhala Publications, Inc; 2013.