HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: May, 05, 2026
Revised: July, 21, 2026
Available online: July, 31, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Efektivitas intervensi non-farmakologi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi: *A systematic review*

Inaya Safitri Puryanti*, Iwan Ardian, Iskim Luthfa, Wahyu Endang Setyawati

Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Inaya Safitri Puryanti. *Email: inayasafitri21@std.unissula.ac.id

Abstract

Background: Hypertension in the elderly is a significant health concern because it can lead to serious cardiovascular complications. Although antihypertensive medications are effective, long-term use often leads to side effects and the risk of polypharmacy. Therefore, non-pharmacological interventions are an option worth considering as supportive therapy. Various methods, such as progressive muscle relaxation, exercise for the elderly, and dietary adjustments, have been extensively studied to help lower blood pressure in the elderly.
Purpose: To examine the effectiveness of non-pharmacological interventions in lowering systolic and diastolic blood pressure in the elderly with hypertension.
Method: This study used a systematic review design following PRISMA guidelines. A literature search was conducted in PubMed, Google Scholar, and ScienceDirect for articles published between 2020 and 2026. Inclusion criteria included randomized controlled trials and quasi-experimental studies with participants aged 60 years and older. A total of 14 articles meeting the criteria were analyzed descriptively to determine the effects of the interventions on blood pressure.
Results: Progressive muscle relaxation, exercise for the elderly, and the DASH diet have positive effects on lowering blood pressure. The average reduction achieved was 10–15 mmHg for systolic blood pressure and 5–10 mmHg for diastolic blood pressure after the intervention. These findings confirm that non-pharmacological approaches play a crucial role in supporting the management of hypertension in the elderly.
Conclusion: Non-pharmacological interventions have been shown to be effective in helping lower blood pressure in the elderly with hypertension. The implementation of this approach needs to be strengthened in community nursing and eldercare services as a safer, more holistic, and sustainable hypertension management strategy.

Keywords: Blood Pressure; Elderly; Hypertension; Non-Pharmacological Interventions.

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi tantangan kesehatan global utama yang sering disebut "*silent killer*" karena memicu kematian dini dan komplikasi kardiovaskular tanpa gejala awal mencolok. Prevalensi kondisi ini melonjak drastis pada lansia akibat perubahan fisiologis degenerative, seperti kekakuan arteri dan penurunan elastisitas pembuluh darah yang membebani kerja jantung (Purwono, Sari, Ratnasari, & Budianto, 2020). Apabila tidak ditangani secara adekuat, hipertensi pada lansia dapat berujung pada kerusakan organ target yang fatal, termasuk stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup penderita.

Meskipun terapi farmakologis merupakan standar pengobatan, penerapannya secara jangka panjang pada lansia sering kali terkendala oleh risiko polifarmasi, interaksi obat, penurunan fungsi metabolisme, serta efek samping yang merugikan. Keterbatasan inilah yang mendorong urgensi penerapan intervensi non-farmakologi sebagai strategi manajemen yang aman, minim efek samping, dan efektif, baik sebagai terapi

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3166

komplementer maupun alternatif dalam upaya mengendalikan tekanan darah pada lansia (Wirakhmi & Purnawan, 2023).

Lonjakan kasus hipertensi di Indonesia mencapai 34.11% pada dewasa usia >18 tahun menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, naik dari 25.8% pada Riskesdas 2013, menandakan 1 dari 3 orang dewasa terdampak (Langingi, 2021). Kenaikan prevalensi sekitar 8.3% dalam kurun waktu lima tahun ini menandakan adanya pergeseran pola penyakit di masyarakat, dari penyakit menular ke penyakit tidak menular (katastropik). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, mengungkap kesadaran rendah, dengan mayoritas kasus terdeteksi saat komplikasi lanjutan, seperti stroke atau gagal ginjal, sementara BPJS mencatatnya sebagai penyerap biaya kesehatan terbesar (Khotimah, 2023). Hal ini diperburuk oleh data BPJS Kesehatan yang secara konsisten menempatkan hipertensi dan komplikasinya sebagai salah satu penyerap biaya kesehatan terbesar setiap tahunnya.

Faktor risiko dan demografi peningkatan kasus ini tidak terjadi secara acak, melainkan didorong oleh perubahan gaya hidup masyarakat modern. Tingginya konsumsi natrium (garam) yang melebihi batas anjuran harian, kurangnya aktivitas fisik (sedentari), serta peningkatan angka obesitas menjadi pemicu utama (Calisanie & Meriyani, 2020). Secara demografis, meskipun hipertensi umumnya menyerang kelompok lanjut usia (lansia), tren beberapa tahun terakhir menunjukkan pergeseran ke usia yang lebih muda (usia produktif 25-45 tahun). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) juga menyoroti, bahwa prevalensi di wilayah perkotaan cenderung tinggi akibat pola makan instan dan tingkat stres yang tinggi, namun wilayah pedesaan pun mulai menunjukkan tren kenaikan yang serupa (Yanto, Armiyati, Hartiti, Ernawati, Aisah, & Nurhidayati, 2022).

Hipertensi pada lanjut usia (lansia) memiliki dampak destruktif yang lebih signifikan dibandingkan pada kelompok usia muda karena kondisi pembuluh darah yang secara alami telah mengalami penurunan elastisitas atau kaku (arteriosklerosis). Kondisi ini sering memicu Hipertensi Sistolik Terisolasi (HST), hanya tekanan darah atas (sistolik) yang tinggi sebagai faktor risiko utama kejadian kardiovaskular fatal. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi melonjak drastis seiring bertambahnya usia, mencapai angka 63.2% pada kelompok usia 65-74 tahun dan 69.5% pada usia di atas 75 tahun. Tingginya angka ini menempatkan mayoritas lansia di Indonesia dalam risiko tinggi komplikasi serius, terutama stroke dan penyakit jantung koroner, yang menjadi penyebab kematian tertinggi pada kelompok usia ini (Karyanto, Kartika, Cinta, Pristianto, & Sudaryanto, 2023).

Tinjauan literatur sebelumnya, telah membahas intervensi non-farmakologis umum pada hipertensi lansia namun terbatas pada studi pra-2021 dengan sampel kecil dan kurangnya analisis PRISMA ketat, sehingga generalisasi lemah. Tinjauan ini mengisi celah dengan fokus studi RCT/quasi-eksperimen 2021-2026, kriteria JBI >80%, serta sintesis 14 artikel terkini untuk bukti lebih kuat bagi praktik keperawatan komunitas.

METODE

Penelitian ini dirancang dan dieksekusi dengan mengacu pada standar pelaporan internasional untuk tinjauan sistematis. Pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) digunakan untuk memastikan kualitas serta reproduksibilitas data.

Penulusuran literatur dilakukan pada bulan Januari 2026 menggunakan boolean AND dan OR. Data yang digunakan dalam studi ini merupakan data sekunder karena diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya dan bukan data dari observasi lansung, dengan sumber data yang digunakan adalah artikel yang bersumber dari jurnal nasional dengan tingkat sinta 5–2. Tinjauan sistematis ini menggunakan artikel dengan kualitas tinggi dan sedang dengan menggunakan sumber dari Google Schoolar dan Garuda, dengan kata kunci berpendoman dengan *Medica Subject Heading* atau MeSH.

Proses *critical appraisal* (telaah kritis) menjadi langkah awal utama dalam tinjauan sistematis ini untuk menilai validitas metodologi dan mendeteksi bias potensial pada artikel terpilih. Penilaian dilakukan menggunakan instrumen standar Joanna Briggs Institute (JBI) yang menyediakan checklist spesifik untuk berbagai desain penelitian, memastikan objektivitas melalui verifikasi kriteria kualitas.

Setiap item checklist dijawab dengan kategori "Yes", "No", "Unclear", atau "Not Available", lalu dihitung sebagai skor persentase. Meskipun ambang batas umum adalah >75% untuk kualitas tinggi, studi

Inaya Safitri Puryanti*, Iwan Ardian, Iskim Luthfa, Wahyu Endang Setyawati

Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Inaya Safitri Puryanti. *Email: inayasafitri21@std.unissula.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3166

ini menerapkan kriteria inklusi ketat >80% agar hanya bukti ilmiah paling kredibel yang masuk sintesis data, menjaga validitas hasil dan meminimalkan distorsi dari studi berkualitas rendah.

Pengulas memilih jurnal atau artikel berdasarkan yang telah ditentukan sesuai kata kunci, sebelum pengulas membuat format *population, intervention/issue of interest, comparison, outcome, and study design* (PICOS) sebagai indikator penilaian kesesuain artikel. Population (P): Studi yang berfokus pada intervensi non farmakologi untuk pasien lansia yang memiliki hipertensi; Intervention (I): Studi yang yang melakukan intervensi intervensi non farmakologi untuk pasien lansia yang memiliki hipertensi; Comparation (C): diamati tanpa diberikan intervensi; *Outcome* (O): Studi yang menjelaskan pengaruh intervensi non farmakologi untuk hipertensi pada lansia; *Study Design and Publication type* (S): RCT, quasi-eksperimental, pre-post test, kohort, cross-sectional dengan intervensi non-farmakologi, dipublish menggunakan bahasa Indonesia dan Inggris serta diterbitkan sejak 2021.

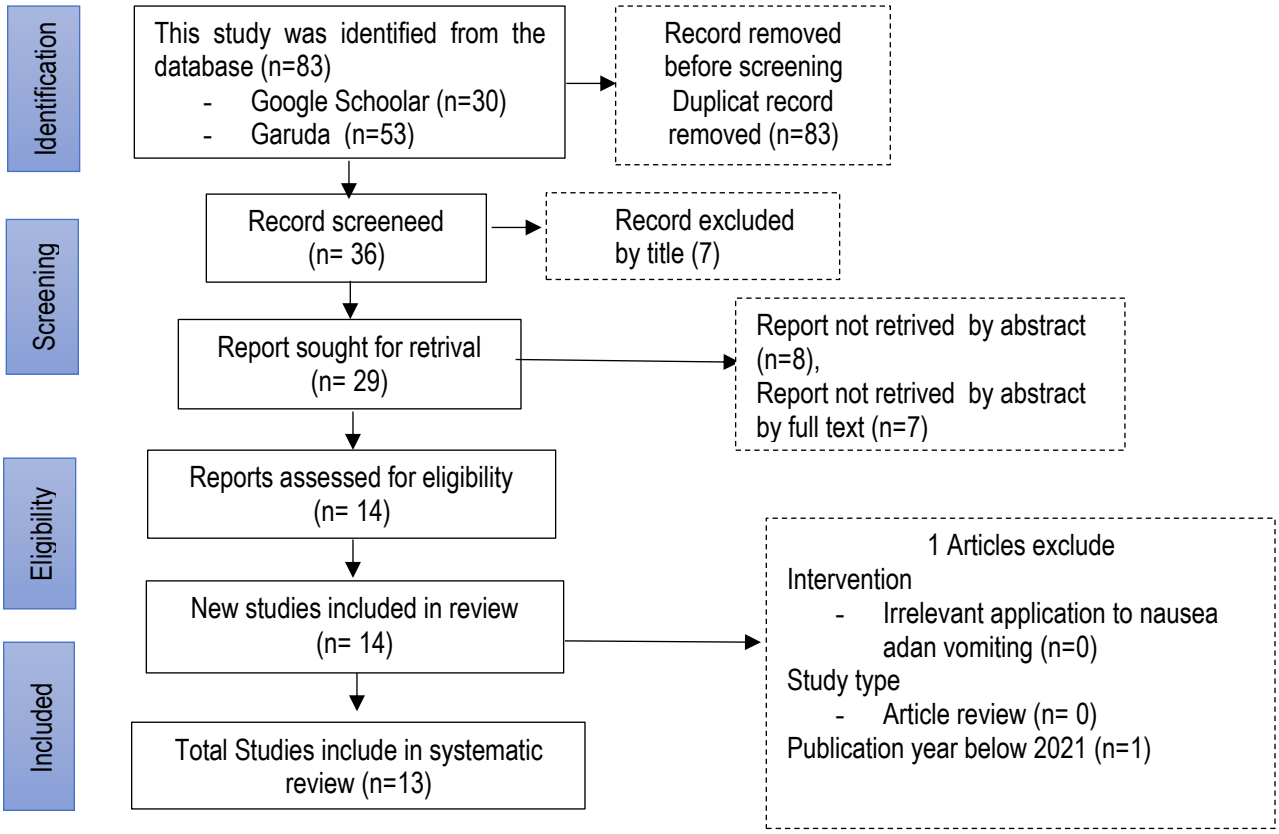
Proses penyaringan dilakukan secara bertahap, berdasarkan judul (n=35), abstrak (n=20), dan teks lengkap (n=13) sesuai relevansi tema. Dari evaluasi kriteria inklusi, ditemukan 12 artikel dari Indonesia dan 1 artikel dari Malaysia serta layak dianalisis dalam tinjauan ini. Alur pemilihan studi direpresentasikan melalui diagram PRISMA dengan database PubMed, Scopus, CINAHL, Google Scholar, dan Garuda.

Inaya Safitri Puryanti*, Iwan Ardian, Iskim Luthfa, Wahyu Endang Setyawati

Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Inaya Safitri Puryanti. *Email: inayasafitri21@std.unissula.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3166

HASIL



Gambar Diagram Alir PRISMA

Inaya Safitri Puryanti*, Iwan Ardian, Iskim Luthfa, Wahyu Endang Setyawati

Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Inaya Safitri Puryanti. *Email: inayasafitri21@std.unissula.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3166

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)	Topik	Desain	Sampel	Variabel	Instrumen	Analisis
(Buana et al., 2021)	Pengaruh relaksasi Benson	Studi kasus	2 lansia	Relaksasi Benson; TD	Tensimeter	Deskriptif
(Sari et al., 2022)	Manajemen diri hipertensi	Intervensi komunitas	Tidak disebutkan	Program & TD	Kuesioner	Deskriptif
(Basuki & Barnawi, 2021)	Senam hipertensi	Quasi eksperimen	Lansia	Senam & TD	Tensimeter	Wilcoxon
(Febriyanti et al., 2021)	Relaksasi Benson	Pre-eksperimental	Tidak disebutkan	Relaksasi & TD	Tensimeter	Statistik
(Kurniawan & Viliano, 2025)	Asuhan komunitas	Deskriptif	Masyarakat	Edukasi	Wawancara	Kualitatif
(Retnowati et al., 2021)	Relaksasi autogenik	Studi kasus	2 lansia	Relaksasi & TD	Observasi	Deskriptif
(Dafriani et al., 2025)	Ansietas lansia	Pengabdian	Lansia	Mewarnai & ansietas	Observasi	Deskriptif
(Dewi et al., 2021)	PHBS & hipertensi	Komunitas	211 KK	Edukasi	Angket	Deskriptif
(Morika & Yurnike, 2021)	Terapi & konsumsi garam	Cross-sectional	56 lansia	Konsumsi & TD	Kuesioner	Chi-square
(Nurani & Fazriana, 2025)	Gangguan tidur	Studi kasus	1 lansia	Relaksasi & tidur	PSQI	Deskriptif
(Suryana, 2025)	Hidroterapi	Mix method	6 lansia	Hidroterapi & TD	Tensimeter	Wilcoxon
(Zulkarnaini et al., 2025)	Slow breathing	Quasi eksperimen	16 lansia	Napas & TD	Tensimeter	Wilcoxon
(Liu, 2025)	Edukasi kesehatan	RCT	60 lansia	Edukasi & TD	Kuesioner	Statistik

Inaya Safitri Puryanti*, Iwan Ardian, Iskim Luthfa, Wahyu Endang Setyawati

Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Inaya Safitri Puryanti. *Email: inayasafitri21@std.unissula.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3166

PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, hasil telaah terhadap 13 artikel menunjukkan bahwa berbagai intervensi nonfarmakologis terbukti efektif dalam mengurangi dampak hipertensi pada populasi lanjut usia. Beberapa bentuk intervensi yang digunakan meliputi relaksasi otot progresif yang dipadukan dengan aromaterapi lavender dan musik relaksasi, latihan fisik seperti orhiba (olahraga hidup baru), serta teknik imajinasi terbimbing. Penerapan kombinasi intervensi tersebut tidak hanya meningkatkan pengetahuan lansia terkait hipertensi dan kemampuan dalam melakukan manajemen diri, tetapi juga berkontribusi pada penurunan yang bermakna pada rata-rata tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik (Sari et al., 2022).

Hasil tinjauan literatur juga menunjukkan bahwa berbagai intervensi, seperti *progressive muscle relaxation* (PMR), senam antihipertensi, edukasi diet DASH, program multikomponen "Langkah Mandiri", serta terapi psikososial berbasis kader memiliki efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk perilaku hidup sehat, mengurangi tingkat kecemasan, serta menurunkan tekanan darah baik pada kelompok usia produktif maupun lansia. Secara umum, intervensi keperawatan komunitas terbukti memberikan dampak yang signifikan dan berpotensi menjadi pendekatan utama dalam pengendalian hipertensi di masyarakat (Citra & Lismayanti, 2025).

Selain itu, terapi mewarnai juga dilaporkan mampu menurunkan tingkat ansietas pada lansia, yang ditandai dengan munculnya perasaan lebih tenang, relaksasi otot, serta peningkatan suasana hati. Tidak hanya pada lansia, peningkatan juga terlihat pada kader posyandu dalam hal pengetahuan dan keterampilan untuk mendampingi lansia. Intervensi ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup lansia sekaligus memperkuat peran kader sebagai agen perubahan di komunitas (Putri & Cahyaningrum, 2025).

Di sisi lain, penerapan asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan hipertensi yang disertai gangguan pola tidur melalui terapi relaksasi Benson menunjukkan hasil yang efektif. Pendekatan ini dilakukan secara holistik melalui tahapan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, hingga evaluasi. Kombinasi antara dukungan fisik dan spiritual dalam terapi Benson terbukti mampu memperbaiki kondisi pasien secara menyeluruh. Terapi relaksasi Benson sendiri merupakan pengembangan dari konsep relaxation response yang diperkenalkan oleh Herbert Benson, yang mengintegrasikan teknik pernapasan dalam dengan unsur keyakinan atau spiritualitas untuk mencapai kondisi relaksasi yang lebih mendalam (Nurani & Fazriana, 2025; Zulkarnaini, Febriana, & Ardilla, 2025).

SIMPULAN

Intervensi nonfarmakologis terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah, baik pada lansia maupun usia produktif. Berbagai terapi fisik dan relaksasi, seperti kombinasi Progressive Muscle Relaxation (PMR), aromaterapi lavender, musik relaksasi, latihan ORHIBA, dan senam antihipertensi berkorelasi signifikan dengan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Intervensi edukatif, termasuk diet DASH dan program "Langkah Mandiri", juga berperan dalam meningkatkan pengetahuan serta kemandirian pasien dalam mengelola hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa perpaduan antara aktivitas fisik terstruktur dan edukasi gaya hidup memberikan kontribusi penting terhadap perbaikan kondisi hemodinamik.

Selain aspek fisik, pendekatan holistik yang mencakup dimensi psikologis dan spiritual juga diperlukan, terutama dalam mengatasi masalah seperti kecemasan dan gangguan tidur. Teknik seperti relaksasi Benson, imajinasi terbimbing, dan terapi mewarnai terbukti mampu meningkatkan relaksasi, memperbaiki suasana hati, serta mengurangi ketegangan pada lansia. Dengan demikian, asuhan keperawatan gerontik perlu mengintegrasikan pendekatan bio-psiko-sosio-spiritual untuk mencapai kesejahteraan yang optimal, termasuk kualitas tidur yang lebih baik.

Keberhasilan pengendalian hipertensi jangka panjang juga dipengaruhi oleh dukungan komunitas, khususnya melalui pemberdayaan kader kesehatan. Pendekatan berbasis komunitas terbukti meningkatkan kapasitas kader dalam mendampingi lansia dan mendorong perubahan perilaku sehat. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis yang melibatkan pemberdayaan masyarakat layak dijadikan strategi utama dalam pengelolaan hipertensi, terutama untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Inaya Safitri Puryanti*, Iwan Ardian, Iskim Luthfa, Wahyu Endang Setyawati

Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Inaya Safitri Puryanti. *Email: inayasafitri21@std.unissula.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3166

DAFTAR PUSTAKA

Basuki, S. P. H., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada komunitas lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *Sainteks*, *18*(1), 87-93.

Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, *2*(1), 36-41.

Calisanie, N. N. P., & Meriyani, I. (2020). Gambaran tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas Kademangan Kabupaten Cianjur. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal), 6*(1), 64–69.

Citra, A. Y., & Lismayanti, L. (2025). Efektivitas intervensi keperawatan komunitas dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, *3*(6), 787-795.

Dafriani, P., Sartiwi, W., & Dewi, R. I. S. (2023). Edukasi Hipertensi Pada Lansia Di Lubuk Buaya Kota Padang. *Abdimas Galuh*, *5*(1), 90-93.

Dewi, F., Nggarang, B. N., & Sarbunan, H. (2021). Penerapan Asuhan Keperawatan Masalah Hipertensi Dan Perilaku Hidup Bersih Sehat Pada Warga Dusun Puarwase Kabupaten Manggarai. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1).

Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, *15*(1).

Karyanto, M. D., Kartika, G. M., Cinta, A. R., Pristianto, A., & Sudaryanto, W. T. (2023). Penyuluhan Teknik Relaksasi Untuk Mencegah Dampak Lanjut Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Macanan Kebakkramat. *Beujroh: Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat*, *1*(1), 52-62.

Khotimah, K. (2023). Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Adisara Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas Tahun 2022. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, *19*(1), 37-46.

Kurniawan, B. E., & Viliano, A. (2025). Asuhan Keperawatan Komunitas pada Masyarakat dengan Hipertensi di Kelurahan Boneoge. *ABDI WIDYA NUSANTARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2), 1-7.

Langingi, A. R. C. (2021). Hubungan status gizi dengan derajat hipertensi pada lansia di desa tombolango kecamatan lolak. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, *9*(1), 46.

Liu, Y. (2025). The value of introducing health education measures in community nursing activities for elderly hypertension. *Journal of Medicine and Life Sciences*, *1*(1), 7-14.

Morika, H. D., & Yurnike, M. W. (2021). Hubungan Terapi Farmakologi Dan Konsumsi Garam Dalam Pencapaian Target Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, *7*(2).

Nurani, B. L., & Fazriana, E. (2025). Asuhan Keperawatan Gerontik pada Lansia Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di RW 03 Kelurahan Pasirlayung Tahun 2025. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.

Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, *5*(1), 531-542.

Putri, N. R. I. A. T., & Cahyaningrum, E. D. (2025). Terapi Komplementer Berbasis Komunitas: Pemberdayaan Kader dan Lansia dalam Penanganan Ansietas Lansia Hipertensi: Pengabdian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, *3*(4), 4557-4561.

Inaya Safitri Puryanti*, Iwan Ardian, Iskim Luthfa, Wahyu Endang Setyawati

Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Inaya Safitri Puryanti. *Email: inayasafitri21@std.unissula.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3166

Retnowati, L., Andrean, D., & Hidayah, N. (2021). Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma Sumberporong Kab. Malang. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Mojokerto)*, *13*(2), 20-30.

Sari, N. L. P. D. Y., Rekawati, E., & Widyatuti, W. (2022). Implementasi Program Keperawatan Komunitas "Langkah Mandiri" untuk Lansia Hipertensi. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 325-331.

Suryana, A. M. (2025). *Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke (Studi di Ruang Abimanyu RSUD Kabupaten Jombang)* (Doctoral dissertation, ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang).

Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, *7*(1), 61-67.

Yanto, A., Armiyati, Y., Hartiti, T., Ernawati, E., Aisah, S., & Nurhidayati, T. (2022). Pengelolaan kasus hipertensi pada lansia di pulau Karimunjawa menggunakan pendekatan terapi komplementer. *SALUTA: Jurnal pengabdian kepada Masyarakat*, *2*(1), 6-13.

Zulkarnaini, Z., Febriana, D., & Ardilla, A. (2025). Efektivitas Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Primer. *Holistic Nursing and Health Science*, *8*(1), 14-22.

Inaya Safitri Puryanti*, Iwan Ardian, Iskim Luthfa, Wahyu Endang Setyawati

Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung
Korespondensi penulis: Inaya Safitri Puryanti. *Email: inayasafitri21@std.unissula.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3166