



## Aplikasi akupresur (*thaichong acupoint*) dengan resiko perfusi jaringan cerebral tidak efektif pada hipertensi

Lutvia Tika Suraya<sup>1\*</sup>, Margono<sup>2</sup>, Robiul Fitri Masithoh<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan (D3), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan (D3), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan (D3), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

\*email korespondensi : lutviatika10@gmail.com

DOI: 10.31603/bnur.5411

### Abstract

**Introduction:** Hypertension is a condition where blood pressure exceeds normal limits, Hypertension can be experienced by everyone and is called the silent killer, hypertension causes physical discomfort, such as dizziness, neck pain, fatigue that can interfere with activities. To overcome this, it can be done by means of non-pharmacological treatment, one of which is the application of *Thaichong point acupressure*. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of the application of *Thaichong point acupressure* in helping to reduce blood pressure in hypertensive patients. **Methods:** the method used in this research is a case study, with a sampling technique that is purposive sampling. The samples taken were elderly patients aged 60 years who had hypertension and did not take antihypertensive drugs regularly. **Results:** the results showed that the application of *thaichong point acupressure* can lower blood pressure within 14 days with 6 meetings every 2 days. **Conclusion:** The application of *Thaichong point acupressure* can stimulate nerve waves so that it can launch blood pressure and lower blood pressure.

**Keywords:** Hypertension; acupressure; *Thaichong point*

### Abstrak

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah melebihi batas normal, hipertensi dapat dialami setiap orang dan disebut *silent killer*, hipertensi menyebabkan ketidaknyamanan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, kelelahan yang dapat mengganggu aktivitas. Untuk mengatasinya dapat dilakukan dengan cara pengobatan non farmakologi, salah satunya dengan aplikasi akupresur titik *thaichong*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan aplikasi akupresur titik *thaichong* dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode:** metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan studi kasus, dengan teknik sampling



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

yaitu *purposive sampling*. Sampel yang diambil adalah pasien lansia usia 60 tahun yang mengalami hipertensi dan tidak mengonsumsi obat anti hipertensi secara rutin. **Hasil:** penelitian menunjukkan bahwa aplikasi akupresur titik *thaicong* dapat menurunkan tekanan darah dalam waktu 14 hari dengan 6 kali pertemuan 2 hari sekali. **Kesimpulan:** Aplikasi akupresur titik *thaicong* dapat merangsang gelombang saraf sehingga mampu melancarkan tekanan darah dan menurunkan tekanan darah.

**Kata kunci:** Hipertensi; Akupresur; Titik *Thaicong*

---

## 1. Pendahuluan

Menurut [WHO \(2019\)](#) penderita hipertensi diperkirakan mencapai 1 milyar di dunia, dan dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang. Jumlah penderita hipertensi usia dewasa di dunia tercatat sebanyak 972 juta (26%) orang. Angka ini terus meningkat dan diprediksi pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Berdasarkan data [Kemenkes \(2019\)](#) jumlah penderita hipertensi di Indonesia sebanyak 70 juta orang (28%), namun hanya 24% diantaranya merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi hipertensi pada populasi dewasa di negara maju sebesar 35% dan di negara berkembang sebesar 40%. Prevalensi hipertensi menurut [Susanti et al \(2020\)](#) pada orang dewasa adalah 6-15%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan kota Magelang termasuk dalam salah satu kota di Jawa Tengah dengan persentase pelayanan kesehatan terhadap klien hipertensi tertinggi, yaitu sebesar 100% ([Dinkes, 2020](#)). Hipertensi tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, stroke, ensefalopati hipertensif, dan gagal ginjal kronis dan retinopati hipertensif. Berbagai komplikasi yang dapat timbul merupakan penyakit yang serius dan berdampak terhadap psikologis penderita ([Nuraini, 2015](#)).

Penyakit hipertensi menurut [Ardiansyah \(2012\)](#) dapat diobati, antara lain dengan mengonsumsi obat-obatan yang dapat membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah, pengaturan pola makan, olahraga, mengurangi stress, tidak merokok dan menghindari alkohol. Pengobatan farmakologis tidak hanya memiliki efek yang menguntungkan tetapi juga memiliki efek samping seperti terjadinya *bronkospasme* (penyempitan saluran pernafasan menuju paru-paru atau bronkus) pada penggunaan beta *blocker*. Pengobatan hipertensi yang sudah menjadi tren saat ini yaitu terapi alternatif dan komplementer seperti bekam, akupuntur, akupresur dan terapi herbal. Salah satu metode alternatif yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah yaitu dengan aplikasi akupresur. Akupresur adalah sistem pengobatan dengan cara menekan pada titik-titik tertentu pada bagian tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan. Salah satu terapi aplikasi akupresur yang sangat berpengaruh dalam membantu menurunkan tekanan darah adalah terapi aplikasi akupresur titik *taichong* ([Afrila, 2015](#))

Letak titik *taichong* yaitu pada kaki kanan terletak di punggung kaki di cekungan distal di persimpangan tulang metatarsal pertama dan kedua. Ibu jari digunakan untuk memberikan tekanan pada titik akupresur secara tegak lurus. Pemijatan pada titik *taichong* dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan pemijat sehingga penulis tertarik untuk meneliti mengenai aplikasi pijatan

titik taichong dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian mengenai keefektifan titik taichong dalam pengobatan hipertensi telah dilakukan oleh [Lin et al \(2016\)](#). Akupresur didasarkan pada sistem meridian pengobatan tradisional Tiongkok dengan menggunakan jari untuk memijat titik akupresur. Selanjutnya penelitian yang dilakukan [Afrila \(2015\)](#) didapatkan hasil bahwa teknik akupresur berfungsi sebagai perbaikan sirkulasi pembuluh darah dan sakit kepala. Teknik ini menggunakan jari tangan untuk menekan pada titik yang berhubungan dengan penyakit hipertensi. Aplikasi pada titik tertentu dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang saraf sehingga mampu melancarkan aliran darah, merelaksasikan spasme dan menurunkan tekanan darah. Berdasarkan fenomena atau kejadian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan inovasi aplikasi akupresur titik *taichong* pada klien hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu penulis juga tertarik karena akupresur titik *taichong* merupakan cara pengobatan non farmakologis yang murah, mudah, aman, dan resiko yang rendah meskipun dilakukan dalam jangka waktu yang lama.

---

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode *case study* atau studi kasus dengan 1 kasus hipertensi, pengambilan sampel atau responden menggunakan *purposive sampling*. Responden yang dipilih adalah seorang lansia usia 60 tahun dengan hipertensi dan tidak mengonsumsi obat anti hipertensi. Pengambilan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Alat pengumpulan data menggunakan 13 domain NANDA, SOP (Standar Operasional Prosedur) akupresur titik *thaicong* dan SOP (Standar Operasional Prosedur) pengukuran tekanan darah.

### 2.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan inovasi.

### 2.2. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, adalah seorang lansia usia 60 tahun dengan hipertensi dan tidak mengonsumsi obat anti hipertensi.

### 2.3. Pengumpulan dan Analisa Data

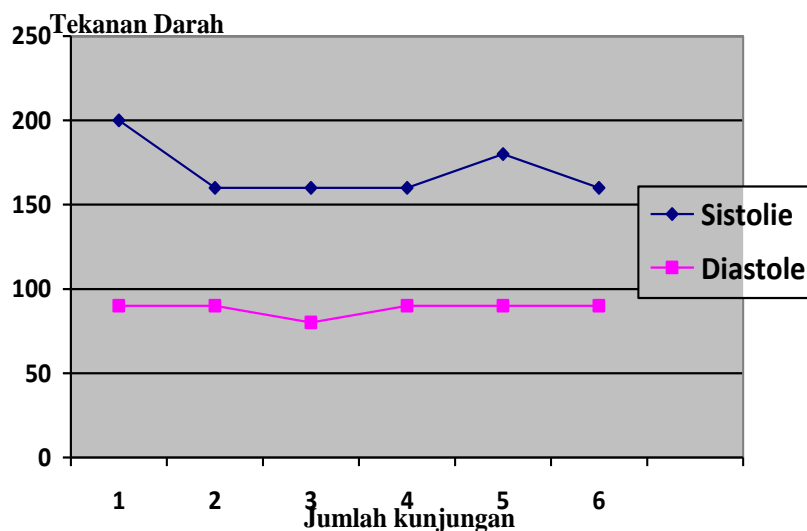
Pengambilan data menggunakan metode observasi partisipatif, wawancara, dan dokumentasi. Kegiatan ini dilakukan secara langsung dengan melakukan asuhan keperawatan pada responden, melakukan wawancara saat pengambilan data, melakukan pemeriksaan fisik serta melakukan pengukuran tekanan darah sesuai SOP.

---

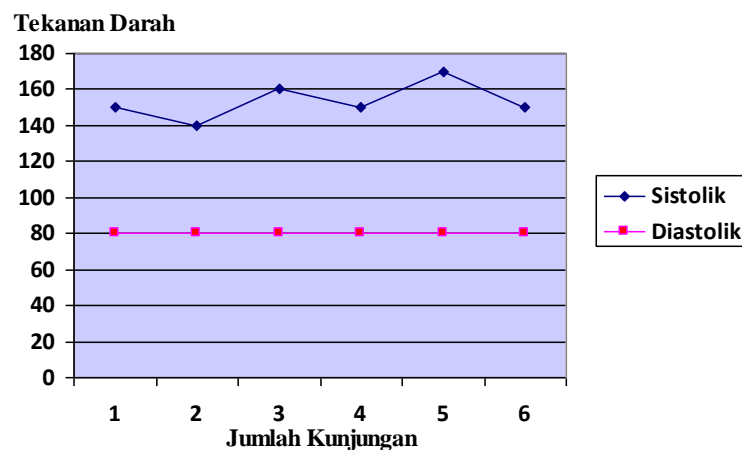
### 3. Hasil dan pembahasan

#### 3.1. Hasil

Hasil pengkajian yang dilaksanakan pada tanggal 7 Juni 2021 pukul 15.00 WIB didapatkan data bahwa responden adalah Ny.W berusia 60 tahun yang berjenis kelamin perempuan dan beragama islam. Alamat klien berada di Dusun Sukoponco, Bondowoso Mertoyudan Magelang. Saat ini klien tidak bekerja, jumlah anggota keluarga 2 anak kandung, tidak memiliki riwayat penyakit masa lalu dan sudah menderita hipertensi kurang lebih 1 tahun yang lalu. Responden menyampaikan bahwa setiap diperiksa tekanan darah hasilnya selalu diatas normal, sering pusing, nyeri tengkuk dan sulit tidur di malam hari. Responden hanya mengkonsumsi obat warung untuk menghilangkan pusingnya karena tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi secara rutin. Informasi fokus yang ditemui pada pengkajian 13 domain NANDA adalah *Health promotion* dan *Comfort*. Pada penelitian ini dilakukan pengukuran tekanan darah sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukan tindakan inovasi akupresur titik *taichong*.



Grafik 1. Sebelum diberikan Inovasi



Grafik 2. Sesudah diberikan Inovasi

[Grafik 1](#) menunjukkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan terapi akupresur titik *thaicong*. Hasil tekanan darah responden dari pertemuan pertama hingga pertemuan ke enam tidak stabil dan tergolong tinggi. Kunjungan pertama didapatkan hasil tekanan darah 200/80 mmHg, kunjungan kedua hasil tekanan darah 160/80 mmHg, kunjungan ketiga tekanan sistolik stabil yaitu 160/70mmHg, kunjungan keempat didapatkan hasil tekanan darah 160/80 mmHg, kunjungan kelima tekanan darah klien meningkat yaitu 180/80mmHg, dan pada kunjungan terakhir atau keenam didapatkan hasil tekanan darah 160/80 mmHg. Dengan diterapkannya inovasi akupresur titik *taichong* data pada [Grafik 2](#) menunjukkan peningkatan yang cukup baik. Pemberian inovasi aplikasi akupresur titik *thaicong* diberikan selama berturut turut selama 6 kali kunjungan. Pada [Grafik 2](#) adalah hasil tekanan darah responden sesudah diberikan inovasi relatif turun, tekanan darah sistolik mengalami penurunan yang signifikan tetapi tidak stabil, tekanan darah diastolik pada responden menurun secara stabil. Pada kunjungan pertama tekanan darah klien mengalami penurunan dari 200/80mmHg menjadi 150/80 mmHg, kunjungan kedua penurunan tekanan darah dari 160/80mmHg menjadi 140/80 mmHg, kunjungan ketiga dari hasil tekanan darah 160/70mmHg menjadi 160/80 mmHg, kunjungan keempat dari hasil tekanan darah 160/80 mmHg turun menjadi 150/80 mmHg, pada kunjungan kelima tekanan darah klien cukup sulit diturunkan karena kondisi klien yang sedang memikirkan banyak masalah dan sulit mengontrol emosi dan tekanan darah mampu turun setelah diberikan terapi selama 3 kali dengan jeda waktu 10 menit dan di dapatkan hasil dari 180/80 mmHg menjadi 170/80 mmHg, pertemuan keenam tekanan darah klien mampu turun dari 160/80 mmHg menjadi 150/80 mmHg.

Evaluasi keperawatan yang diperoleh selama melakukan implementasi keperawatan selama 14 hari dengan 6 kali kunjungan dengan durasi 1 jam dan 10-15 menit untuk pemijatan akupresur *taichong acupoint* didapatkan respon responden mengatakan pusing berkurang, nyeri tengkuk hilang, dan lebih mudah tidur di malam hari. Untuk hasil sistolik relatif turun dan rata-rata berada di angka 160, untuk hasil diastolik relatif stabil yaitu di angka 80. Masalah resiko perfusi jaringan serebral teratasi sehingga intervensi dihentikan.

### 3.2. Pembahasan

Pengkajian dengan cara observasi, wawancara dengan kunjungan rumah klien, pengkajian menggunakan 13 domain NANDA yang terdiri dari *Health promotion, nutrition, elimination, activity/rest, perception/cognitif, self perception, role relationship, sexuality, coping/stress tolerance, life principles, safety/protection, comfort and growth/development*. Terdapat pengkajian yang belum dilakukan oleh penulis yaitu terkait *biochemical*. Hal ini meliputi pemeriksaan laboratorium, karena klien tidak melakukan pemeriksaan laboratorium di fasilitas kesehatan. Pada pengkajian didapatkan hasil klien mengatakan sering pusing dan nyeri di tengkuk, tekanan darah klien diatas normal yaitu 200/90mmHg. Sesuai dengan teori menurut [Yonata \(2016\)](#) menyebutkan seseorang dikatakan hipertensi apabila terjadi kondisi dimana terjadi kenaikan darah sistolik mencapai angka di atas sama dengan 140 mmHg dan diastolik diatas 90mmHg, teori ini sangat berkesinambungan dengan hasil tekanan darah pada klien, yaitu tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Tanda gejala yang dialami klien juga sesuai dengan tanda gejala yang disebutkan oleh Manuntung (2019) yaitu sakit kepala, kelelahan, pusing, wajah kemerahan. Walaupun tidak semua tanda gejala

yang disebutkan dalam teori dialami oleh klien tetapi sebagian besar tanda gejala yang disebutkan dialami klien yaitu sakit kepala, kelelahan, dan pusing.

Rumusan diagnosa pada Ny.W berdasarkan data yang didapat dari pengkajian yaitu klien mengalami pusing dan nyeri tengkuk serta tekanan darah yang tinggi sesuai dengan batasan karakteristik hipertensi yaitu resiko perfusi jaringan serebral tidak efektif (PPNI, 2018; Manuntung, 2019). Selain itu, menurut teori [Yonata \(2016\)](#) berdasarkan usia klien yang tidak lagi muda yaitu 60 tahun peningkatan resistensi vaskuler iskemik dan kekakuan pembuluh darah memainkan peran yang dominan. Rencana keperawatan yang penulis susun telah sesuai dengan SDKI, SLKI, dan SIKI untuk mengatasi resiko perfusi jaringan serebral tidak efektif. Penanganan yang dilakukan dengan intervensi keperawatan yaitu aplikasi akupresur titik *taichong*, memonitor status neurologis, memonitor tekanan darah, mengurangi stimulus dalam lingkungan klien, memberikan pendidikan kesehatan terkait diit hipertensi. Penulis memberikan dan mengajarkan aplikasi akupresur titik *taichong* yang bertujuan membantu menurunkan tekanan darah klien. Titik *taichong* adalah salah satu titik yang mampu membantu menurunkan tekanan darah klien dengan hipertensi tanpa menggunakan peralatan dan bahan [Ikhsan \(2019\)](#). Terapi akupresur dapat merangsang gelombang saraf sehingga mampu melancarkan aliran darah, merelaksasikan spasme dan menurunkan tekanan darah [Majid & Rini \(2016\)](#). Pemijatan dibagian cekungan sendi metatarsal, titik ini dapat ditemukan pada garis meridian, dilakukan selama kurang lebih 30 detik.

Menurut penelitian yang dilakukan [Afrila \(2015\)](#) bahwa teknik akupresur dapat memperbaiki sirkulasi pembuluh darah dan mengurangi sakit kepala. Teknik ini menggunakan jari tangan yang dilakukan pada titik yang berhubungan dengan penyakit hipertensi, aplikasian pada titik tertentu dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang saraf sehingga mampu melancarkan aliran darah, merelaksasikan spasme dan menurunkan tekanan darah. Selain itu [Lin et al \(2016\)](#) juga menyebutkan dalam penelitiannya bahwa efek akupresur titik *taichong* efektif dalam pengobatan hipertensi. Akupresur didasarkan pada sistem meridian pengobatan tradisional Tiongkok dengan menggunakan jari untuk memijat titik akupresur. Titik *taichong* yaitu pada kaki kanan terletak di punggung kaki di cekungan distal di persimpangan tulang metatarsal pertama dan kedua, ibu jari digunakan untuk memberikan tekanan pada titik akupresur secara tegak lurus. Tetapi hasil yang penulis dapatkan terdapat sedikit perbedaan dengan penelitian yang dilakukan [Wirakhmi et al \(2018\)](#) dimana penelitian ini mendapatkan hasil yaitu tidak terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan pijat akupresur dengan titik *thaichong*.

Penulis melakukan implementasi dan evaluasi sesuai rencana yang telah dibuat selama 14 hari dengan 6 kali pertemuan durasi 1 jam untuk keseluruhan tindakan. Pada penelitian [Lin et al \(2016\)](#) tekanan darah dilakukan dengan pemantauan 15 menit dan 30 menit setelah diberikan pijat akupresur titik *thaicong* dan terjadi perubahan tekanan darah yang signifikan. Berbeda dengan penelitian ini, yaitu pemantauan tekanan darah 5 sampai 10 menit setelah dilakukan pemijatan akupresur titik *taichong*. Persamaan pada hasil penelitian didapatkan perubahan tekanan darah klien yang signifikan. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan aplikasi akupresur titik *thaicong* yaitu relatif tinggi dan setelah diberikan pijat akupresur titik *thaicong* terdapat penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Tindakan tersebut dilakukan 10 sampai 15 menit dengan kondisi klien tidak lapar dan tidak

terlalu kenyang, karena dikhawatirkan akan merangsang mual, kemudian diberikan 30-90 kali penekanan. Penulis juga memberikan implementasi dengan memonitor tekanan darah, menciptakan lingkungan yang nyaman, menganjurkan klien mengurangi konsumsi garam dan makanan berlemak serta berkolaborasi dengan keluarga terkait penerapan inovasi akupresur titik *thaichong*. Penerapan inovasi tersebut secara rutin selama 6 kali pertemuan dapat mengatasi masalah keperawatan resiko perfusi jaringan serebral tidak efektif.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh [Afrila \(2015\)](#) disebutkan pengaplikasian titik *taichong* dapat merangsang gelombang saraf sehingga mampu memperlancar aliran darah, merealisasikan spasme dan menurunkan tekanan darah sehingga penelitian ini juga selaras dengan hasil yang penulis lakukan bahwa teknik akupresur berfungsi sebagai perbaikan sirkulasi pembuluh darah dan sakit kepala. Berdasarkan penelitian tersebut peneliti berpendapat bahwa sebelum diberikan pijat akupresur titik *thaichong* klien sering mengeluh pusing, nyeri tengkuk dan ketegangan di otot. Setelah diberikan inovasi pijat akupresur titik *thaichong* klien mengalami penurunan pusing, nyeri tengkuk, dan ketegangan otot terasa efek rileks. Menurut penelitian [Saputra et al\(2020\)](#) akupresur titik *thaichong* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat menghambat stres atau ketegangan jiwa seseorang sehingga tekanan darah tidak meninggi atau menurun. Pada keadaan rileks atau tenang mekanisme autoregulasi dapat menurunkan tekanan darah dengan cara menurunkan denyut jantung dan *total peripeheral resistance*. Tindakan akupresur titik *thaichong* menghasilkan penurunan tekanan darah responden yang signifikan sehingga terapi ini dapat menjadi alternatif dalam penurunan tekanan darah.

Penelitian diatas sesuai dengan hasil yang peneliti dapatkan yaitu sebelum mendapat inovasi ini wajah klien tampak tegang, mudah marah, sering pusing. Pemberian inovasi pijat akupresur titik *thaichong* pada klien menghasilkan wajah tampak tenang, rileks dan tekanan darah menurun. Penelitian yang dilakukan oleh [Wirakhmi et al \(2018\)](#) menyatakan stimulasi titik akupresur Liv 3 atau *thaichong* tidak memiliki pengaruh pada 15 respondennya, namun secara rerata terdapat penurunan nyeri meskipun tidak signifikan. Penelitian tersebut bertolak belakang dengan hasil penelitian ini yaitu terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian terapi akupresur titik *thaichong*, tetapi pada hasil penelitian ini tidak ditemukan hasil yang berarti sebelum dan sesudah dilakukan pijat akupresur titik *thaichong*. Berdasarkan beberapa penelitian diatas sejalan dengan tindakan yang telah diberikan kepada Ny.W bahwa inovasi pijat akupresur *thaichong acupoint* memiliki pengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi jika dilakukan dengan benar dan rutin. Secara langsung penulis berkeyakinan untuk melanjutkan inovasi sebagai terapi non farmakologis yang rutin, sehingga diharapkan tekanan darah klien dapat terkontrol dalam rentang normal.

---

#### 4. Kesimpulan

Penulis mengaplikasikan akupresur titik *taichong* untuk mencegah resiko ketidakefektifan perfusi jaringan serebral dengan membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tindakan pengkajian hingga evaluasi perlu dilakukan sesuai kriteria yang harus terpenuhi dalam asuhan keperawatan.



---

---

## 5. Ucapan Terima Kasih

Terimakasih tak terhingga kepada seluruh *reviewer* UNIMMA dan para *proofreader* dari UNIMMA serta teknisi saat pengambilan data di komunitas.

---

---

## Referensi

- Afrila, N. (2015). Efektivitas Kombinasi terapi slow stroke back massage dan Akupresur terhadap penurunan tekanan darah terhadap hipertensi. *Cybrarians Journal*, 2(37), 1–31. <https://doi.org/10.12816/0013114>
- Ardiansyah, M. (2012). *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. DIVA press.
- Dinkes. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019*.
- Ikhsan, M. N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi*. Bhimaristan Press.
- Kemenkes, R. (2019). Determinan kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sosio Demografi dan Konsumsi Makan. <https://core.ac.uk/download/pdf/322601058.pdf>
- Lin, G. H., Chang, W. C., Chen, K. J., Tsai, C. C., Hu, S. Y., & Chen, L. L. (2016). 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. <https://doi.org/10.1155/2016/1549658>
- Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2016). Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 79–86. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i1.11>
- Manuntung, A. (2019). *terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi*. Wineka Media. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=VWGDWAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=terapi+perilaku+kognitif&ots=yVWc3ygix-&sig=9i3psN\\_nAn5vSf5Xb3ZZ3uXqZik&redir\\_esc=y#v=onepage&q=terapi\\_kognitif&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=VWGDWAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=terapi+perilaku+kognitif&ots=yVWc3ygix-&sig=9i3psN_nAn5vSf5Xb3ZZ3uXqZik&redir_esc=y#v=onepage&q=terapi_kognitif&f=false)
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- PPNI. (2018). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*.
- Saputra, R., Mulyadi, B., & Mahathir, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 942. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1068>
- Susanti, N., Siregar, P. A., & Falefi, R. (2020). Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sosio Demografi dan Konsumsi Makan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–52. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i1.52>
- WHO. (2019). *Hypertention*. Geneva.
- Wirakhmi, I. N., Novitasari, D., & Purnawan, I. (2018). Pengaruh Stimulasi Titik Akupresur Liv 3 (Taichong) Terhadap Nyeri Pada Pasien Hipertensi. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 30. <https://doi.org/10.26576/profesi.288>
- Yonata. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*, 5(3), 17–21. <http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1030>