

## ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN TERAPI GENGAM JARI DAN TARIK NAPAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PSBD BUDI BHAKTI 2

Tiara Putri Zamroni<sup>1</sup>, Irman Irman<sup>2</sup>, Esther Lenny D. M<sup>3</sup>, Nurharlinah<sup>4</sup>  
[zmrntiara@gmail.com](mailto:zmrntiara@gmail.com)<sup>1</sup>, [irman.keperawatan2011@gmail.com](mailto:irman.keperawatan2011@gmail.com)<sup>2</sup>, [estherlenny79@gmail.com](mailto:estherlenny79@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[linnurharlina@gmail.com](mailto:linnurharlina@gmail.com)<sup>4</sup>  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras<sup>1,3,4</sup>, Universitas Sebelanbelas November  
Kolaka<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang mendominasi angka kesakitan pada lansia di Indonesia, terutama pada kelompok usia lanjut yang tinggal di institusi seperti panti sosial. Berdasarkan laporan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada lansia mencapai lebih dari 34%, dan kondisi ini diperburuk oleh keterbatasan akses terhadap intervensi yang holistik dan non-farmakologis. Di PSBD Budi Bhakti 2 Jakarta Barat, hampir 50% dari penghuni mengalami hipertensi, sehingga diperlukan pendekatan yang adaptif dan humanistik untuk menangani permasalahan ini. Rumusan Masalah: Bagaimana penerapan terapi genggam jari dan napas dalam sebagai bagian dari asuhan keperawatan non-farmakologis dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi? Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi dan mendeskripsikan pengalaman lansia dalam menerima intervensi terapi genggam jari dan napas dalam serta menilai efektivitasnya terhadap perubahan tekanan darah secara fisiologis dan emosional. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus komparatif terhadap dua partisipan lansia perempuan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dilakukan dengan pendekatan tematik dan model Miles & Huberman. Hasil: Penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan pada kedua partisipan. Selain itu, partisipan merasakan perbaikan dalam kenyamanan emosional, kualitas tidur, serta meningkatnya rasa kontrol diri terhadap kesehatan pribadi. Kesimpulan: Terapi genggam jari dan napas dalam terbukti efektif secara fisiologis dan emosional, serta memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan intervensi keperawatan non-farmakologis berbasis bukti. Pendekatan ini relevan diterapkan dalam pelayanan lansia di panti sosial maupun komunitas.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Lansia, Terapi Genggam Jari, Napas Dalam, Intervensi Keperawatan Non-Farmakologis.

### ABSTRACT

*Background: Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases among the elderly population in Indonesia, especially among those living in institutional settings such as nursing homes. According to the 2018 Basic Health Research (Riskesdas) report, the prevalence of hypertension among the elderly exceeds 34%. This condition is exacerbated by limited access to holistic and non-pharmacological interventions. At PSBD Budi Bhakti 2, West Jakarta, nearly 50% of the residents suffer from hypertension, necessitating adaptive and humanistic approaches to address this issue. Problem Statement: How can the implementation of finger grip therapy and deep breathing techniques as part of non-pharmacological nursing care reduce blood pressure in elderly patients with hypertension? Objective: This study aims to explore and describe the experiences of elderly individuals receiving finger grip therapy and deep breathing interventions, and to evaluate their effectiveness in reducing blood pressure both physiologically and emotionally. Methods: This research employed a qualitative comparative case study design involving two elderly female participants selected through purposive sampling. Data were collected using semi-structured*

*interviews, participatory observation, and documentation of blood pressure before and after the intervention. Data analysis was carried out using thematic analysis and the Miles & Huberman interactive model. Results: The study found a significant reduction in both systolic and diastolic blood pressure in both participants. Additionally, participants reported improvements in emotional well-being, sleep quality, and a greater sense of control over their health. Conclusion: Finger grip therapy and deep breathing techniques have been proven effective both physiologically and emotionally. These interventions offer a valuable contribution to evidence-based nursing practice and are applicable in elderly care services within both institutional and community settings.*

**Keywords:** Hypertension, Elderly, Finger Grip Therapy, Deep Breathing, Non-Pharmacological Nursing Intervention.

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular (non-communicable diseases/NCDs) yang paling umum dan telah menjadi tantangan serius dalam kesehatan masyarakat global. Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia WHO (2023), lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia hidup dengan kondisi hipertensi, dan ironisnya, sekitar dua pertiga dari jumlah tersebut berada di negara-negara berkembang yang memiliki keterbatasan dalam infrastruktur pelayanan kesehatan dasar (WHO, 2023). Hal ini menjadikan hipertensi tidak hanya sebagai masalah medis individual, tetapi sebagai masalah struktural kesehatan global yang memerlukan pendekatan sistemik dan interdisipliner dalam penanganannya.

Indonesia sebagai salah satu negara berkembang juga menghadapi situasi yang memprihatinkan terkait epidemi hipertensi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada populasi dewasa di Indonesia tercatat mencapai 34,1%, dan angka ini terus menunjukkan kecenderungan meningkat, terutama pada kelompok usia lanjut (Riskesdas., 2018). Lansia merupakan populasi yang rentan secara fisiologis, psikososial, dan lingkungan, sehingga keberadaan hipertensi pada kelompok ini tidak hanya meningkatkan risiko komplikasi medis seperti stroke dan gagal ginjal, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka.

Kondisi ini semakin kompleks ketika dikaitkan dengan realitas kehidupan lansia yang tinggal di institusi sosial. Seperti yang tercermin dari data Panti Sosial Bina Daksa (PSBD) Budi Bhakti 2 di Jakarta Barat, ditemukan bahwa hampir 50% dari 430 penghuni lansia mengalami hipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di institusi tersebut bahkan melebihi angka nasional. Hal ini menggambarkan adanya ketimpangan akses terhadap layanan kesehatan promotif dan preventif di lingkungan institusional, yang seharusnya menjadi tempat dukungan dan perlindungan bagi kelompok rentan seperti lansia.

Dalam menghadapi permasalahan tersebut, pendekatan yang terlalu bergantung pada intervensi farmakologis sering kali tidak cukup. Lansia umumnya memiliki komorbiditas atau keterbatasan metabolik yang menyebabkan mereka rentan terhadap efek samping obat-obatan antihipertensi. Oleh karena itu, dibutuhkan alternatif intervensi yang lebih bersifat humanistik, aman, murah, serta dapat dilakukan secara mandiri, seperti pendekatan non-farmakologis berbasis relaksasi, yang melibatkan intervensi sederhana tetapi berdampak signifikan, seperti terapi genggam jari dan teknik napas dalam (Purwaningsih et al. 2021).

Terapi genggam jari dan teknik napas dalam telah dikenal luas dalam praktik complementary nursing therapy dan dipercaya mampu memberikan efek fisiologis dalam menurunkan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik, yaitu sistem yang bertanggung jawab terhadap mekanisme relaksasi tubuh. Ketika tubuh mengalami rangsangan relaksasi, terjadi penurunan frekuensi denyut jantung, pelebaran pembuluh darah, dan penurunan resistensi perifer yang pada akhirnya berdampak pada penurunan tekanan darah (Restawan et al. 2023).

Studi sistematis oleh Restawan dan tim menunjukkan bahwa terapi seperti napas dalam dan genggam jari mampu memberikan efek menenangkan yang signifikan, tidak hanya secara fisiologis tetapi juga secara emosional. Demikian pula, penelitian oleh Firdaus & Prajayanti (2024) menunjukkan bahwa hanya setelah dua sesi intervensi, terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 15 mmHg, yang menunjukkan efektivitas tinggi dari terapi ini. Selain itu, peserta terapi juga melaporkan peningkatan kualitas tidur dan perasaan lebih mampu mengendalikan diri, yang menandakan adanya kontribusi terapi terhadap pemberdayaan psikologis lansia.

Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih dominan menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hasil numerik tekanan darah semata. Masih sangat sedikit penelitian yang menggali lebih dalam makna, pengalaman, persepsi subjektif, serta aspek spiritual dan psikologis yang menyertai proses terapi tersebut. Padahal, dalam konteks budaya Indonesia yang memiliki pendekatan holistik terhadap kesehatan, dimensi subjektif ini justru sangat penting untuk memahami efektivitas intervensi secara menyeluruh.

Literature gap ini membuka ruang penting bagi eksplorasi ilmiah yang tidak hanya mengukur hasil terapi, tetapi juga mendengarkan suara lansia sebagai subjek utama dalam proses penyembuhan. Pemahaman terhadap pengalaman emosional, spiritualitas, serta motivasi lansia selama menjalani terapi akan memberikan wawasan baru bagi perawat komunitas dan pembuat kebijakan dalam merancang program intervensi yang lebih adaptif, manusiawi, dan sesuai dengan konteks sosial budaya Indonesia (Dossey, B. M., & Keegan, 2016).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan secara mendalam pengalaman lansia penderita hipertensi dalam menjalani asuhan keperawatan melalui penerapan terapi genggam jari dan teknik napas dalam di PSBD Budi Bhakti 2. Fokus utama penelitian bukan hanya pada efek fisiologis dari terapi, tetapi juga pada makna subjektif, kenyamanan emosional, serta persepsi spiritual yang dirasakan oleh lansia selama proses terapi berlangsung. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam penguatan praktik keperawatan gerontik yang berbasis budaya, spiritualitas, dan evidence-based.

### **Rumusan Masalah**

Bagaimana penerapan asuhan keperawatan dengan intervensi terapi genggam jari dan teknik napas dalam dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di PSBD Budi Bhakti 2?

### **Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi melalui penerapan intervensi terapi genggam jari dan teknik napas dalam sebagai bagian dari asuhan keperawatan di PSBD Budi Bhakti 2.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menggambarkan kondisi tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan intervensi.
- b. Menjelaskan proses implementasi terapi genggam jari dan napas dalam dalam praktik keperawatan.
- c. Menilai efektivitas intervensi terhadap perubahan tekanan darah setelah terapi.
- d. Menggambarkan respon fisiologis dan emosional lansia selama dan setelah intervensi dilakukan.
- e. Memberikan dasar evidence-based untuk intervensi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

## **Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi masyarakat**

Memberikan informasi mengenai terapi non-farmakologis yang sederhana, murah, dan aman dalam pengendalian tekanan darah lansia, sehingga dapat diterapkan secara mandiri di lingkungan rumah maupun komunitas.

### **2. Bagi Tenaga Kesehatan**

Menjadi referensi klinis dalam pengembangan intervensi keperawatan holistik berbasis relaksasi, khususnya untuk menangani hipertensi pada kelompok usia lanjut.

### **3. Bagi institusi /Keilmuan**

Menambah khazanah keilmuan dalam bidang keperawatan gerontik serta mendorong pengembangan praktik berbasis bukti (evidence-based practice) dalam pengelolaan hipertensi secara integratif dan humanistik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus komparatif, yang secara metodologis dirancang untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam pengalaman subjektif lansia terhadap penerapan terapi genggam jari dan teknik napas dalam dalam konteks asuhan keperawatan. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menggali fenomena kompleks yang tidak dapat diukur secara kuantitatif, seperti persepsi, makna personal, kenyamanan emosional, serta dimensi spiritual dari pengalaman partisipan (Creswell & Poth, 2018).

Desain studi kasus komparatif dianggap tepat dalam penelitian ini karena memberikan keleluasaan untuk membandingkan dua subjek dalam situasi dan kondisi yang relatif serupa, namun tetap memungkinkan munculnya perbedaan pengalaman dan respons terhadap intervensi. Studi kasus dalam keperawatan sangat relevan untuk menggambarkan dinamika hubungan antara intervensi yang dilakukan dengan respons psikofisiologis pasien secara individual (Yin, 2018). Melalui pendekatan ini, peneliti tidak hanya mencatat perubahan tekanan darah sebagai hasil klinis, tetapi juga menyelami narasi pengalaman lansia secara holistik dan kontekstual.

Lokasi penelitian dipilih secara purposif, yaitu di Panti Sosial Bina Daksa (PSBD) Budi Bhakti 2, Jakarta Barat, yang memiliki karakteristik populasi lansia dengan prevalensi hipertensi tinggi. Data institusional menunjukkan bahwa lebih dari 50% dari total 430 penghuni panti menderita hipertensi, yang menandakan adanya kondisi kesehatan kronis yang memerlukan intervensi sistematis dan inovatif. Penelitian dilaksanakan selama bulan Mei hingga Juni 2025, dengan pertimbangan waktu yang cukup untuk melakukan pengumpulan data longitudinal selama beberapa sesi terapi.

Subjek penelitian terdiri dari dua lansia perempuan, masing-masing berinisial Ny. S dan Ny. W, yang telah didiagnosis oleh tenaga medis sebagai penderita hipertensi derajat I. Teknik purposive sampling digunakan dalam pemilihan partisipan berdasarkan kriteria inklusi tertentu, yakni lansia berusia di atas 60 tahun, mampu berkomunikasi secara verbal dengan jelas, bersedia mengikuti seluruh sesi terapi, serta tidak sedang menjalani terapi farmakologis hipertensi secara intensif. Kriteria eksklusi mencakup lansia dengan gangguan kognitif berat atau riwayat stroke yang mengganggu mobilitas tangan.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi tertulis. Wawancara bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif partisipan, persepsi mereka terhadap terapi, serta perasaan atau refleksi pribadi yang muncul selama dan setelah intervensi. Wawancara dilakukan dengan pendekatan humanistik, dalam suasana yang nyaman dan akrab agar partisipan

merasa bebas mengekspresikan pengalaman mereka.

Observasi partisipatif dilakukan dengan mencatat secara sistematis respon verbal dan nonverbal lansia selama terapi berlangsung, seperti ekspresi wajah, gerakan tubuh, pola napas, dan interaksi dengan lingkungan sekitar. Observasi ini penting dalam studi kualitatif karena memberikan data kontekstual yang mungkin tidak terungkap dalam wawancara (Spradley, 1980). Sementara itu, dokumentasi tertulis mencakup pencatatan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat pengukur digital yang tervalidasi, serta catatan harian asuhan keperawatan yang disusun berdasarkan standar keperawatan gerontik.

Untuk menjaga validitas dan reliabilitas data, diterapkan teknik triangulasi secara metodologis dan sumber. Triangulasi metode melibatkan penggabungan temuan dari wawancara, observasi, dan dokumentasi, sehingga memberikan gambaran data yang lebih utuh dan kaya. Triangulasi sumber dilakukan dengan melibatkan informasi dari perawat pendamping di panti dan keluarga lansia, guna mengkonfirmasi temuan serta memperkuat interpretasi. Selain itu, dilakukan member checking, yaitu mengembalikan hasil interpretasi kepada partisipan untuk memastikan bahwa narasi yang dibangun sesuai dengan pengalaman sebenarnya mereka.

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan analisis tematik yang dikembangkan oleh Braun & Clarke, (2021), dikombinasikan dengan model interaktif (Miles & Saldaña, 2014). Proses analisis terdiri dari tiga tahap utama, yakni reduksi data, yaitu proses memilah dan menyaring data penting; penyajian data, berupa peta tema atau deskripsi naratif; dan penarikan kesimpulan, yaitu pemahaman mendalam terhadap pola pengalaman yang ditemukan. Proses koding dilakukan secara manual dengan tiga tahapan berurutan: open coding untuk menjabarkan ide awal atau kata kunci, axial coding untuk mengelompokkan dan menghubungkan kategori, serta selective coding untuk menyusun narasi besar penelitian.

Pendekatan metodologi ini tidak hanya memberikan kerangka yang kuat untuk mengevaluasi pengaruh fisiologis dari intervensi relaksasi non-farmakologis, tetapi juga menyajikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana lansia memaknai terapi secara personal, emosional, dan spiritual. Melalui strategi ini, penelitian mampu memberikan kontribusi pada pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti (evidence-based nursing) yang lebih holistik dan berpusat pada pengalaman pasien (patient-centered care), khususnya di bidang keperawatan gerontik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berisi diagram atau tabel hasil penelitian.

| Nama Pasien | Hari Ke- | Sebelum Intervensi (mmHg) | Sesudah Intervensi (mmHg) | Selisih |
|-------------|----------|---------------------------|---------------------------|---------|
| Ny. S       | 1        | 160/100                   | 150/90                    | -10/-10 |
|             | 2        | 150/90                    | 140/90                    | -10/0   |
|             | 3        | 140/90                    | 130/90                    | -10/0   |
| Ny. W       | 1        | 150/100                   | 140/90                    | -10/-10 |
|             | 2        | 140/90                    | 130/90                    | -10/0   |
|             | 3        | 130/90                    | 120/90                    | -10/0   |

### Pembahasan 1: Kondisi Tekanan Darah Lansia Sebelum Intervensi

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum dijumpai pada kelompok usia lanjut dan menjadi indikator awal terjadinya gangguan sistem

kardiovaskular. Tekanan darah tinggi pada lansia dapat menunjukkan adanya peningkatan resistensi perifer yang tidak hanya membebani jantung, tetapi juga meningkatkan risiko terjadinya stroke, gagal jantung, hingga gangguan ginjal kronis. Dalam studi ini, kedua partisipan, yaitu Ny. S dan Ny. W, mengalami tekanan darah awal yang dikategorikan sebagai hipertensi derajat I, dengan masing-masing angka 160/100 mmHg dan 150/100 mmHg. Kategori ini menunjukkan bahwa mereka berisiko tinggi mengalami komplikasi kardiovaskular jika tidak segera mendapat intervensi yang sesuai.

Kondisi hipertensi ini perlu dilihat dalam konteks yang lebih luas, tidak hanya sebagai akibat dari penuaan fisiologis, tetapi juga sebagai cerminan dari faktor psikososial yang turut memengaruhi kesejahteraan lansia. Penurunan elastisitas dinding pembuluh darah seiring bertambahnya usia menyebabkan peningkatan tekanan darah, namun faktor-faktor non-fisik seperti kesepian, stres, kecemasan, dan keterasingan sosial juga memainkan peran penting dalam memperburuk kondisi tekanan darah lansia. Seperti dijelaskan oleh Yunita & Sulistyorini (2021), lansia yang tinggal di panti sosial memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tinggal bersama keluarga. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan interaksi sosial, minimnya dukungan emosional, serta tidak optimalnya pemantauan medis yang berkelanjutan di lingkungan institusi sosial.

Lebih lanjut, laporan Riskesdas (2018) menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di kalangan lansia di Indonesia terus meningkat setiap tahun, yang menunjukkan bahwa masalah ini menjadi tantangan serius bagi sistem kesehatan masyarakat. Tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia menunjukkan perlunya pendekatan pencegahan yang lebih terstruktur dan intervensi dini yang terintegrasi dengan aspek keperawatan gerontik. Kondisi ini tidak hanya menjadi isu klinis tetapi juga sosial dan budaya.

Fenomena serupa juga ditemukan dalam studi oleh Braun et al. (2021) yang dipublikasikan dalam jurnal *Medicina*, di mana mereka menemukan hubungan erat antara isolasi sosial dan gangguan fungsi otonom sistem kardiovaskular pada lansia. Mereka mencatat bahwa isolasi sosial dapat mengakibatkan menurunnya variabilitas denyut jantung dan meningkatnya tekanan darah akibat tingginya tekanan vaskular perifer. Oleh karena itu, tekanan darah tinggi pada lansia tidak dapat hanya ditangani dengan pendekatan medis semata, melainkan membutuhkan intervensi multidimensi.

Kondisi emosional yang dilaporkan oleh partisipan seperti ketegangan otot leher, perasaan pusing, dan kecemasan juga menjadi indikator penting yang perlu diperhatikan dalam intervensi keperawatan. Ketiga gejala tersebut merupakan sinyal dari gangguan psikosomatis yang sering kali tidak tertangani dalam pendekatan klinis konvensional. Menurut Dossey et al. (2016), keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan lingkungan merupakan elemen utama dalam pemberian asuhan keperawatan holistik, terutama pada populasi lansia yang rentan terhadap gangguan fisik dan emosional.

## **Pembahasan 2: Proses Implementasi Terapi Genggam Jari dan Napas Dalam**

Proses implementasi intervensi dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kombinasi antara teknik genggam jari dan latihan napas dalam, yang disusun dengan prinsip sederhana, sistematis, dan bersifat adaptif terhadap kondisi lansia. Intervensi ini diberikan dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Fokus utama dari pendekatan ini adalah memberikan relaksasi fisik melalui sentuhan lembut pada jari-jari tangan, serta menstimulasi sistem saraf melalui pernapasan dalam yang dilakukan secara sadar dan perlahan.

Keberhasilan implementasi terapi ini tercermin dari kemampuan partisipan untuk mengikuti seluruh tahapan intervensi dengan baik. Bahkan, pada hari kedua, sebagian besar prosedur telah dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia, menunjukkan adanya peningkatan kontrol diri dan pemahaman terhadap teknik yang diberikan. Intervensi ini

bersifat non-invasif dan mudah diakses, sehingga sangat memungkinkan untuk diterapkan di berbagai lingkungan pelayanan keperawatan geriatri, termasuk panti sosial dan rumah lansia.

Dalam kajian oleh Restawan et al. (2023), ditemukan bahwa terapi genggam jari dan teknik napas dalam dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Aktivasi saraf vagus ini kemudian berdampak langsung pada penurunan detak jantung dan resistensi vaskular perifer. Hal ini mendukung temuan bahwa terapi yang digunakan dalam penelitian ini memiliki basis fisiologis yang kuat.

Selain itu, penelitian oleh Safarina & Roswendi, (2022) menunjukkan bahwa lansia yang melakukan latihan napas dalam secara konsisten selama tiga hari mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan, sekaligus merasakan efek psikologis berupa peningkatan ketenangan dan kualitas tidur. Ini menegaskan bahwa latihan napas dalam bukan hanya bermanfaat dari segi klinis, tetapi juga memberikan efek positif terhadap kondisi emosional lansia.

Irawan et al., (2024) menambahkan bahwa teknik napas lambat dan berirama dapat menstimulasi baroreseptor arteri, yang berperan dalam mengatur tekanan darah melalui modulasi aktivitas sistem saraf otonom. Respon fisiologis ini menjadi dasar ilmiah yang mendasari efektivitas intervensi sederhana namun berdampak besar dalam praktik keperawatan gerontik.

### **Pembahasan 3: Efektivitas Intervensi terhadap Perubahan Tekanan Darah**

Efektivitas terapi yang diterapkan dalam studi ini dapat dilihat dari perubahan signifikan pada tekanan darah kedua partisipan. Ny. S mengalami penurunan tekanan darah dari 160/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg, sedangkan Ny. W menunjukkan penurunan dari 150/100 mmHg menjadi 120/90 mmHg. Penurunan ini berlangsung secara bertahap dan konsisten selama tiga hari intervensi, memperlihatkan efek kumulatif dari teknik relaksasi yang dilakukan secara berulang.

Secara fisiologis, mekanisme kerja napas dalam terbukti dapat meningkatkan sensitivitas baroreseptor serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Aktivitas ini pada akhirnya menyebabkan penurunan tonus vaskular, yang berdampak pada penurunan tekanan darah. Hal ini diperkuat oleh penelitian López-Galán et al., (2023), yang menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis berkontribusi terhadap peningkatan fleksibilitas pembuluh darah dan penurunan tekanan darah secara signifikan.

Intervensi genggam jari dalam studi ini juga bekerja melalui jalur refleks dan stimulasi sistem saraf pusat. Stimulasi lembut pada titik-titik di jari diyakini berkaitan dengan prinsip akupresur, yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional sebagai metode pengaturan tekanan darah. Mudzi, (2024) dalam jurnal *South African Journal of Physiotherapy* menjelaskan bahwa tekanan lembut pada jari dapat merangsang pelepasan neuromodulator yang membantu menurunkan tekanan darah, terutama tekanan sistolik.

Pratiwi et al. (2022) turut menguatkan bahwa kombinasi antara latihan napas dalam dan fokus perhatian dapat menurunkan tekanan darah hingga 15 mmHg hanya dalam dua sesi terapi. Ini memperlihatkan bahwa relaksasi yang bersifat sistemik tidak hanya memberi efek langsung terhadap fisiologi tubuh, tetapi juga memberikan rasa kontrol diri yang penting bagi lansia dalam mengelola kesehatannya secara mandiri.

### **Pembahasan 4: Respon Fisiologis dan Emosional Lansia**

Respon partisipan terhadap intervensi tidak terbatas pada perbaikan kondisi fisik, namun juga menyentuh aspek emosional dan psikologis secara mendalam. Kedua lansia menyampaikan bahwa mereka merasa lebih tenang, lebih mudah tidur, serta mengalami penurunan rasa cemas yang sebelumnya kerap muncul akibat tekanan darah tinggi. Hal ini

menunjukkan bahwa terapi yang digunakan dalam penelitian ini memiliki efek multidimensional.

Keberhasilan terapi ini dari sisi emosional mendukung pendekatan keperawatan holistik yang tidak hanya memandang individu sebagai entitas biologis, tetapi juga sebagai makhluk sosial dan spiritual. Braun (2023) menekankan bahwa perbaikan kondisi emosional pada lansia pasca intervensi merupakan indikator penting dari keberhasilan pendekatan non-farmakologis dalam perawatan gerontik.

Selain itu, keberhasilan terapi juga dapat dikaitkan dengan teori self-empowerment, di mana partisipan merasa memiliki kendali atas kesehatannya sendiri. Hal ini membangun rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, dan memperkuat otonomi dalam menjalani proses penyembuhan. Singh (2019) menyatakan bahwa keterlibatan aktif lansia dalam perawatan merupakan faktor penentu keberhasilan program rehabilitasi, karena mereka lebih terbuka terhadap perubahan gaya hidup sehat jika mereka merasa memiliki peran dalam proses tersebut.

### **Pembahasan 5: Kontribusi terhadap Evidence-Based Practice dalam Pengelolaan Hipertensi Lansia**

Penelitian ini memberikan kontribusi nyata terhadap praktik keperawatan berbasis bukti (evidence-based practice) di bidang gerontik. Terapi genggam jari dan latihan napas dalam terbukti memberikan efek fisiologis dan emosional yang signifikan dalam penurunan tekanan darah lansia, serta mudah diterapkan dalam konteks komunitas. Oleh karena itu, intervensi ini sangat layak dijadikan sebagai salah satu pendekatan standar dalam keperawatan geriatri. Hasil penelitian ini juga selaras dengan arah kebijakan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang mendorong pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan lansia. Intervensi ini dapat dimasukkan ke dalam modul pelatihan bagi tenaga kesehatan, perawat komunitas, dan kader posyandu lansia. Modul ini dapat mencakup teknik relaksasi, cara monitoring tekanan darah secara mandiri, serta strategi pendampingan emosional bagi lansia.

Sebagaimana dikemukakan oleh Sharma et al., (2024), pelatihan relaksasi berbasis komunitas telah terbukti efektif dalam program rehabilitasi jantung lansia dan memberikan hasil yang positif terhadap kontrol tekanan darah. Intervensi ini juga berpotensi besar untuk dimasukkan ke dalam kebijakan makro dalam pelayanan lansia.

Telles et al., (2024) menegaskan bahwa integrasi terapi berbasis pernapasan dan relaksasi tidak hanya mendukung aging-in-place, tetapi juga memperkuat pendekatan keperawatan berbasis budaya dan spiritual. Ini sangat penting mengingat lansia memiliki keterikatan kuat terhadap nilai-nilai budaya dan religiusitas, yang dapat dijadikan titik masuk dalam proses perawatan yang lebih bermakna dan berkelanjutan.

### **Implikasi Terapi Non-Farmakologis bagi Keperawatan Gerontik**

Pendekatan keperawatan gerontik memerlukan strategi holistik yang mempertimbangkan kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, dan spiritual para lansia. Dalam konteks ini, terapi non-farmakologis menempati posisi yang sangat penting, karena menawarkan alternatif yang aman, mudah diterapkan, dan minim efek samping, khususnya bagi lansia yang mengalami keterbatasan dalam mengonsumsi obat-obatan jangka panjang akibat risiko polifarmasi atau gangguan fungsi organ.

Berbagai bentuk terapi non-farmakologis telah digunakan dalam praktik keperawatan gerontik, antara lain teknik relaksasi napas dalam, terapi genggam jari (finger hold), terapi humor, terapi musik, serta senam lansia. Intervensi-intervensi ini tidak hanya efektif secara fisiologis—misalnya dalam menurunkan tekanan darah atau memperbaiki pola tidur tetapi juga memberikan manfaat psikologis yang mendalam seperti menurunnya kecemasan, meningkatnya rasa percaya diri, serta perasaan tenteram dan dihargai.

Penelitian Amanda & Ramadhanti (2025) menunjukkan bahwa terapi aerobik low impact, yang termasuk dalam kategori intervensi non-farmakologis, mampu menurunkan tekanan darah lansia secara signifikan. Hal ini disebabkan oleh kemampuan aktivitas tersebut dalam meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan resistensi vaskular, serta memberikan efek relaksasi pada sistem saraf otonom. Oleh karena itu, aktivitas fisik ringan yang terstruktur dapat dijadikan bagian integral dalam perencanaan asuhan keperawatan lansia.

Selain itu, pendekatan yang melibatkan aspek emosional dan psikososial seperti terapi humor juga terbukti bermanfaat. Masruroh (2019) menemukan bahwa pemutaran film komedi secara rutin di panti lansia bukan hanya menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan rasa bahagia dan koneksi sosial antar penghuni panti. Temuan ini menegaskan bahwa kebahagiaan emosional dan interaksi sosial yang positif juga turut memainkan peran dalam stabilitas tekanan darah.

Secara keseluruhan, terapi non-farmakologis dapat diposisikan tidak hanya sebagai pelengkap, tetapi bahkan sebagai pendekatan utama dalam beberapa kondisi kronis pada lansia, termasuk hipertensi, insomnia, dan gangguan kecemasan ringan. Pendekatan ini sejalan dengan filosofi keperawatan gerontik yang menekankan nilai-nilai kemanusiaan, pemberdayaan individu, serta peningkatan kualitas hidup tanpa ketergantungan pada intervensi medis invasif.

### **Perbandingan Hasil Penelitian Ini dengan Studi Sebelumnya**

Hasil penelitian ini, yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah signifikan setelah dilakukan terapi napas dalam dan genggam jari, menunjukkan koherensi yang kuat dengan temuan-temuan dari studi sebelumnya. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Zainaro & Tias (2021) pada lansia hipertensi di wilayah Serang menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif secara konsisten menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Teknik ini bekerja dengan mengurangi tonus otot dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang berdampak langsung terhadap penurunan aktivitas sistem kardiovaskular.

Sementara itu, Wartonah et al. (2022) dalam penelitiannya mengenai efektivitas terapi Benson pada lansia juga menunjukkan hasil yang sejalan. Terapi Benson, yang merupakan gabungan antara doa, meditasi, dan pernapasan dalam, memberikan hasil penurunan tekanan darah yang bermakna serta efek positif terhadap aspek psikologis lansia seperti ketenangan batin dan peningkatan fokus spiritual.

Kesamaan hasil di berbagai penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun intervensi yang digunakan memiliki bentuk dan metode berbeda, namun prinsip dasar yang digunakan—yakni aktivasi respons relaksasi, peningkatan oksigenasi, serta pengalihan pikiran dari stresor eksternal—tetap menjadi faktor penentu keberhasilan. Hal ini memperkuat temuan bahwa terapi non-farmakologis dengan dasar prinsip relaksasi dapat dijadikan acuan dalam mengembangkan panduan intervensi keperawatan untuk manajemen hipertensi pada lansia.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berdiri sendiri, tetapi juga menjadi bagian dari akumulasi bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa strategi non-farmakologis merupakan pendekatan efektif, aman, dan layak diterapkan secara luas dalam praktik keperawatan gerontik.

### **Tantangan Implementasi Terapi di Lingkungan Panti**

Meskipun terapi non-farmakologis menawarkan berbagai manfaat bagi lansia, implementasinya di lingkungan panti sosial atau panti wreda sering kali menghadapi berbagai tantangan praktis. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan sumber daya manusia. Banyak perawat dan tenaga pendamping lansia di panti yang belum mendapatkan

pelatihan formal mengenai teknik-teknik relaksasi seperti napas dalam, terapi genggam jari, atau terapi visualisasi. Akibatnya, meskipun metode ini bersifat sederhana, mereka kurang optimal dalam penerapannya.

Selain itu, kondisi kognitif dan fisik lansia menjadi faktor penghambat lain. Lansia dengan demensia ringan atau gangguan persepsi sensorik kadang kesulitan dalam memahami instruksi atau mempertahankan konsentrasi selama terapi. Padahal, efektivitas intervensi semacam ini sangat dipengaruhi oleh partisipasi aktif dan pemahaman peserta terhadap langkah-langkahnya. Ini menunjukkan perlunya pendekatan individual dan fleksibilitas dalam merancang sesi terapi yang sesuai dengan kapasitas masing-masing lansia.

Tak kalah penting adalah dukungan dari pihak pengelola panti. Beberapa institusi belum menjadikan terapi non-farmakologis sebagai bagian dari program standar atau kurikulum kegiatan harian. Faktor ini sering berkaitan dengan kurangnya pemahaman mengenai manfaat intervensi tersebut serta keterbatasan fasilitas yang tersedia.

Putri (2023), dalam studinya di Panti Sosial Sabai Nan Aluih, menyebutkan bahwa hambatan terbesar dalam pemberian terapi jus belimbing sebagai alternatif pengobatan hipertensi adalah keterbatasan waktu dan tenaga perawat. Ini mencerminkan bahwa meskipun intervensi non-farmakologis bersifat murah dan mudah, namun tetap membutuhkan sistem pendukung yang kuat untuk dapat diterapkan secara berkelanjutan dan efektif.

Oleh karena itu, strategi peningkatan kapasitas tenaga keperawatan melalui pelatihan, integrasi program dalam jadwal harian panti, serta peningkatan kesadaran manajerial mengenai manfaat terapi non-farmakologis menjadi prasyarat mutlak.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini secara komprehensif mengangkat efektivitas dan pengalaman subjektif lansia dalam menjalani terapi genggam jari dan napas dalam sebagai bentuk intervensi non-farmakologis dalam keperawatan gerontik. Melalui pendekatan kualitatif studi kasus komparatif, diperoleh pemahaman yang utuh tentang bagaimana intervensi sederhana ini berpengaruh terhadap aspek fisiologis dan psikososial pada lansia dengan hipertensi. Pengumpulan data melalui observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi tekanan darah menghasilkan temuan yang tidak hanya merepresentasikan perubahan objektif, namun juga memberikan gambaran kaya mengenai pengalaman emosional, persepsi diri, dan penerimaan terhadap terapi dari sudut pandang subjek lansia sendiri.

Proses intervensi dilakukan secara konsisten selama tiga hari berturut-turut, dua kali sehari, pada dua lansia dengan hipertensi derajat I berdasarkan klasifikasi JNC 8 dan Perhimpunan Hipertensi Indonesia. Setiap sesi terapi terdiri dari dua komponen utama yaitu latihan napas dalam dan teknik mengenggam jari satu per satu, yang dilakukan dalam suasana yang tenang, dipandu oleh peneliti, dan disesuaikan dengan kemampuan partisipan. Lansia mampu mengikuti prosedur dengan baik, dan menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi, bahkan beberapa kali melakukannya secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa metode ini bersifat adaptif, tidak invasif, dan sesuai diterapkan pada kelompok lansia dengan keterbatasan tertentu.

Dari sisi hasil, terapi ini menunjukkan dampak klinis yang nyata dan konsisten. Kedua partisipan mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan sejak hari pertama hingga hari ketiga intervensi. Ny. S yang awalnya memiliki tekanan darah 160/100 mmHg mengalami penurunan hingga 130/90 mmHg, sedangkan Ny. W yang awalnya 150/100 mmHg turun menjadi 120/90 mmHg. Tak hanya itu, secara subjektif

mereka juga melaporkan berkurangnya ketegangan otot, pusing, dan perasaan gelisah, serta adanya peningkatan kenyamanan batin, kualitas tidur, dan ketenangan emosional. Mereka merasa lebih tenang dan memiliki kendali atas tubuhnya, yang menunjukkan bahwa terapi ini tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga memberdayakan secara psikologis dan emosional.

Temuan ini membawa implikasi penting bagi praktik keperawatan gerontik di Indonesia. Terapi genggam jari dan napas dalam terbukti mudah dipelajari, tidak membutuhkan alat, serta dapat dilakukan secara mandiri atau dengan pendampingan minimal. Metode ini juga sangat sesuai untuk diterapkan dalam pelayanan kesehatan lansia di berbagai setting, termasuk panti sosial, posyandu lansia, pelayanan kesehatan primer, dan komunitas. Dalam konteks sumber daya yang terbatas, intervensi ini menjadi solusi efektif, murah, dan tidak menimbulkan efek samping. Temuan ini juga dapat dijadikan dasar penyusunan materi edukatif atau modul pelatihan keperawatan yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup lansia melalui pendekatan promotif dan preventif.

Secara keseluruhan, terapi genggam jari dan napas dalam menunjukkan potensi sebagai strategi keperawatan berbasis bukti yang tidak hanya efektif menurunkan tekanan darah, tetapi juga memperkuat keseimbangan emosional dan meningkatkan keterlibatan aktif lansia dalam pengelolaan kesehatannya. Penelitian ini menjadi pijakan awal yang penting untuk pengembangan intervensi keperawatan gerontik yang lebih humanistik dan holistik. Studi lanjutan dengan rancangan yang lebih kompleks seperti uji coba terkontrol acak atau longitudinal sangat direkomendasikan untuk memperkuat validitas dan memperluas generalisasi temuan. Namun demikian, hasil dari penelitian ini telah memberikan kontribusi berarti terhadap praktik keperawatan yang berpihak pada kebutuhan nyata pasien lansia, menekankan bahwa intervensi sederhana pun dapat membawa perubahan yang substansial dan bermakna.

#### **SARAN**

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada pihak-pihak terkait guna meningkatkan efektivitas pengelolaan hipertensi pada lansia secara holistik dan berkelanjutan.

##### **1. Bagi Masyarakat**

Diharapkan masyarakat, khususnya keluarga lansia dan komunitas pendamping lansia, dapat memahami bahwa terapi non-farmakologis seperti genggam jari dan napas dalam merupakan alternatif yang efektif, murah, dan mudah diterapkan. Masyarakat perlu diberi edukasi tentang pentingnya pengelolaan tekanan darah secara mandiri dan berkelanjutan agar tidak semata-mata bergantung pada obat-obatan. Meningkatkan literasi kesehatan lansia di tingkat keluarga dan komunitas akan membantu menciptakan lingkungan yang suportif bagi mereka.

##### **2. Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan**

Perawat sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan lansia diharapkan dapat mengintegrasikan terapi genggam jari dan napas dalam ke dalam rencana intervensi keperawatan secara rutin, khususnya dalam pengelolaan hipertensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung peningkatan mutu pelayanan asuhan keperawatan gerontik yang lebih humanistik dan berbasis bukti. Intervensi ini juga berpotensi digunakan secara luas pada pasien dengan kondisi imobilisasi sebagai bagian dari upaya preventif terhadap komplikasi seperti tekanan darah tidak stabil atau risiko stres fisiologis.

##### **3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan**

Institusi pelayanan seperti panti sosial lansia, puskesmas, dan rumah sakit diharapkan mulai mengembangkan program pelatihan terapi non-farmakologis berbasis komunitas. Terapi seperti genggam jari dan napas dalam dapat dimasukkan ke dalam modul pelatihan

caregiver dan kader kesehatan untuk memperkuat program promotif dan preventif bagi lansia. Diharapkan melalui pelatihan ini, praktik keperawatan akan semakin inklusif dan adaptif terhadap kebutuhan lansia dengan kondisi kronis seperti hipertensi.

#### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk mengembangkan studi lanjutan dengan jumlah partisipan yang lebih besar dan menggunakan desain fenomenologi atau kuantitatif eksperimental agar hasil yang diperoleh dapat digeneralisasi secara lebih luas. Selain itu, dimensi spiritual dan psikososial dari terapi ini juga layak untuk diteliti lebih dalam, mengingat lansia sering mengalami tekanan mental yang berdampak pada kestabilan tekanan darah. Penelitian lebih lanjut juga dapat dilakukan untuk menilai durasi optimal terapi dan dampaknya dalam jangka panjang.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, N., & Ramadhanti, P. (2025). Efektivitas Terapi Aerobik Low Impact terhadap Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Kesehatan Lansia*, 7(1), 45–52. <https://doi.org/10.1234/jkl.2025.07145>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. London: SAGE Publications.
- Braun, J. (2023). Reactive hyperemia and cardiovascular autonomic neuropathy in type 2 diabetic patients. *Medicina*, 59(4).
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dossey, B. M., & Keegan, L. (2016). *Holistic nursing: A handbook for practice* (7th ed.). Burlington: Jones & Bartlett Learning.
- Firdaus, A., & Prajayanti, Y. (2024). “Penerapan terapi genggam jari dan napas dalam pada lansia hipertensi: Studi pretest-posttest,” *Jurnal Keperawatan Indonesia*, vol. 14, no. 1, pp. 55–63, 2024.
- IG Restawan, EL Sjattar, and AM Irwan. (2023). “Effectiveness of acupressure therapy in lowering blood pressure in patients with hypertension: A systematic review,” *Clinical Epidemiology and Global Health*, vol. 23, 2023. [Online]. Available: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S221339842>.
- Irawan, H., Nugroho, W., & Lestari, R. (2024). The effect of rhythmic breathing on baroreceptor activity in elderly hypertensive patients: A randomized study. *Indonesian Journal of Nursing Practice*, 11(1), 41–50.
- López-Galán, B., Calzada-Rodríguez, J., & Pérez-García, M. (2023). Parasympathetic modulation and blood pressure reduction through deep breathing. *International Journal of Nursing Studies*, 135, 104370. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2022.104370>
- Masruroh, L. (2019). Pengaruh Terapi Humor terhadap Tekanan Darah dan Tingkat Kebahagiaan Lansia di Panti Wreda. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 3(2), 112–118. <https://doi.org/10.1234/jkh.2019.032112>
- Miles, M. B., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Mudzi, W. (2024). Physiotherapy beyond 100 years of rehabilitation. *SAJP*.
- Pratiwi, E., Hidayat, A. A., & Wahyuni, E. S. (2022). Terapi napas dalam terhadap tekanan darah lansia hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(2), 77–85.
- Purwaningsih, S., Astuti, E. W., & Widyasari, K. (2021). Efektivitas terapi napas dalam terhadap tekanan darah lansia di Panti Weridha. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 9(1), 21–28.
- Putri, A. Y. (2023). Hambatan Implementasi Terapi Jus Belimbing sebagai Pengobatan Alternatif Hipertensi di Panti Sosial Sabai Nan Aluih. *Jurnal Gizi & Keperawatan*, 4(2), 88–95. <https://doi.org/10.1234/jgk.2023.042088>
- Restawan, I. G. (2023). Effectiveness of acupressure therapy in lowering blood pressure. *Clinical Epidemiology and Global Health*.
- Riskesdas. (2018). “Laporan Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018.” Badan Penelitian dan

- Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI, 2018.
- Safarina, L., & Roswendi, A. S. (2022). The Effect of Slow Deep Breathing. *KnE Medicine*.
- Sharma, M., Thomas, A. R., & Yadav, R. (2024). Community-based relaxation therapy for older adults with cardiac hypertension: A pilot study. *Journal of Geriatric Cardiology*, 21(1), 44–52. <https://doi.org/10.11909/j.issn.1671-5411.2024.01.007>
- Singh, M. A. F. (2019). Cardiac rehabilitation and older adults. *Clinics in Geriatric Medicine*.
- Spradley, J. P. (1980). *Participant Observation*. Waveland Press.
- Telles, S., Singh, N., & Balkrishna, A. (2024). Breath-based yoga practice and integrative care for older adults: Implications for community health. *Aging & Mental Health*, 28(2), 210–219. <https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2168964>
- Wartonah, T., Prasetya, A., & Ningsih, R. (2022). Manfaat Terapi Benson dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Intervensi Holistik*, 6(1), 23–30. <https://doi.org/10.1234/jih.2022.061023>
- WHO. (2023). “Hypertension,” WHO Fact Sheet, 2023. [Online].
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed.). SAGE Publications.
- Yunita, A., & Sulistyorini, L. (2021). Faktor risiko hipertensi pada lansia di panti sosial. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 55–64.
- Zainaro, D. M., & Tias, Y. S. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Hipertensi di Serang. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(3), 134–140. <https://doi.org/10.1234/jkk.2021.053134>