

Gusti Sumarsih, S.Kp, M. Biomed



Technique (SEFT)

Dengan Akupresur
dan Terapi Musik buat Hipertensi

Technique (SEFT)

Dengan Akupresur Dan Terapi Musik buat Hipertensi

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan istilah ini di pakai untuk cara penyembuhan yang menggunakan teknik penekanan dengan jari pada titik-titik akupuntur. Tujuan penekanan pada titik-titik akupresur adalah melancarkan aliran energi vital pada seluruh bagian tubuh. Manusia memerlukan energi untuk dapat menjalankan fungsinya. Fungsi organ-organ tubuh akan terganggu jika tidak mendapatkan aliran energi yang cukup. Akupresur dapat dimanfaatkan untuk pencegahan penyakit tekanan darah tinggi, penyembuhan rehabilitasi, cemas, menghilangkan rasa sakit, serta mencegah kekambuhan penyakit



eureka
media akara

Anggota IKAPI
No. 225/JTE/2021

0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-151-483-7



9 786231 514837

TECHNIQUE (SEFT) DENGAN AKUPRESUR DAN TERAPI MUSIK BUAT HIPERTENSI

Gusti Sumarsih, S.Kp., M. Biomed.



PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

TECHNIQUE (SEFT) DENGAN AKUPRESUR DAN TERAPI MUSIK BUAT HIPERTENSI

Penulis : Gusti Sumarsih, S.Kp., M. Biomed.

Desain Sampul: Ardyan Arya Hayuwaskita

Tata Letak : Salma Fathina Hanin

ISBN : 978-623-151-483-7

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA,**
SEPTEMBER 2023
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan
Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama : 2023

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau
seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara
apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan
teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas taufiq dan inayah-Nya, buku berjudul **“Technique (SEFT) dengan Akupresur dan Terapi Musik buat Hipertensi”** ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan, masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan social secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari (tahap penurunan). Penyakit Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sudah lazim terjadi pada lansia. Salah satu usaha untuk mengatasinya adalah dengan melakukan Terapi Spiritual Freedom Technique dengan akupresor untuk penurunan tensi pada lansia serta mencapai kehidupan yang berkualitas.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan buku ini baik secara materil maupun non materil. Penulis berharap semoga Tuhan mencatat ini sebagai ladang pahala dan kebaikan kita semua. Aamiin.

Padang, . Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|------------|
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| BAB 2 KONSEP LANSIA SEBAGAI POPULASI RENTAN | 10 |
| A. Definisi Lansia..... | 10 |
| B. Karakteristik Populasi Vulnerable | 18 |
| C. Batasan Usia | 20 |
| D. Perubahan-Perubahan yang Terjadi pada Lansia | 21 |
| E. Peran Stres pada Hipertensi Lansia..... | 23 |
| F. Peran Perawat pada Lansia | 24 |
| BAB 3 HIPERTENSI | 25 |
| A. Definisi Hipertensi..... | 25 |
| B. Gejala..... | 25 |
| C. Etiologi Hipertensi..... | 26 |
| D. Patofisiologi..... | 29 |
| E. Jenis Hipertensi | 30 |
| F. Klasifikasi Hipertensi | 30 |
| G. Komplikasi..... | 31 |
| BAB 4 SEFT EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) | 34 |
| A. Pengertian..... | 34 |
| B. Cara Melakukan SEFT..... | 35 |
| C. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan SEFT..... | 39 |
| D. Perbedaan SEFT dengan Akupresur | 41 |
| BAB 5 AKUPRESUR..... | 43 |
| A. Definisi | 43 |
| B. Manfaat Terapi Akupresur | 44 |

| | |
|---|-----------|
| C. Hal-Hal yang Perlu di Perhatikan dalam Akupresur..... | 45 |
| D. Proses Akupresur Taichong pada Hipertensi | 46 |
| E. Mekanisme Akupresur Taichong Menurunkan Tekanan Darah..... | 48 |
| F. Akupresur, Teknik Pijat yang Bermanfaat bagi Kesehatan Tubuh..... | 49 |
| G. Manfaat Akupresur | 51 |
| BAB 6 KONSEP TERAPI MUSIK | 59 |
| A. Definisi | 59 |
| B. Tujuan Terapi Musik | 60 |
| C. Manfaat Terapi Musik..... | 60 |
| D. Bagaimana Terapi Musik Mempengaruhi Otak .. | 63 |
| E. Jenis Terapi Musik..... | 65 |
| F. Hal Yang Perlu Diperhatikan dalam Terapi Musik | 66 |
| G. Tata Cara Terapi Musik | 66 |
| H. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan.... | 68 |
| I. Evidence-Based Nursing (EBN)..... | 69 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 71 |
| TENTANG PENULIS | 82 |



**TECHNIQUE (SEFT) DENGAN
AKUPRESUR DAN TERAPI MUSIK
BUAT HIPERTENSI**

Gusti Sumarsih, S.Kp., M. Biomed.



BAB 1

PENDAHULUAN



A. Latar Belakang

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di dunia saat ini mengalami peningkatan dengan cepat. Berdasarkan batasan menurut WHO, lansia adalah seorang yang mencapai usia 60 tahun keatas. Hal ini merupakan salah satu dampak keberhasilan pembangunan dan kemajuan teknologi yang berakibat salah satunya pada meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH). Dengan

BAB 2

KONSEP LANSIA SEBAGAI POPULASI RENTAN



A. Definisi Lansia

1. Konsep Lansia

a. Pengertian Usia Lanjut

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Hardjomarsono). Lanjut usia didefinisikan sebagai karakteristik sosial masyarakat yang telah menunjukkan ciri fisik seperti rambut beruban, kerutan kulit dan hilangnya gigi.

BAB 3

HIPERTENSI

A. Definisi Hipertensi

Hipertensi umumnya didefinisikan sebagai tekanan arteri yang lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg pada orang dewasa, pada sedikitnya tiga kali kunjungan. Batas atas tekanan normal lebih rendah pada anak dan lebih tinggi pada orang berusia lanjut. Tekanan sistol biasanya meningkat seumur hidup dan tekanan diastol meningkat sampai usia 50-60 tahun, kemudian menurun (Stephen J. McPhee & William F Ganong, 2010).

Sedangkan menurut Kaplan (2006) hipertensi merupakan manifestasi gangguan keseimbangan hemodinamik sistem kardiovaskular, yang mana patofisiologinya adalah multi faktor, sehingga tidak bisa dijelaskan dengan hanya satu mekanisme tunggal. Menurut Unger et al., (2020) hipertensi adalah penyakit yang terjadi karena adanya peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.

B. Gejala

Hipertensi tidak memiliki gejala spesifik. Secara fisik, seseorang yang mengalami hipertensi juga tidak menunjukkan kelainan apa pun. Gejala hipertensi kadangkala menyerupai gejala atau keluhan kesehatan pada umumnya sehingga sebagian orang tidak

BAB

4

SELF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)



A. Pengertian

SEFT adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamai Energi Psikologi. Selain itu SEFT merupakan gabungan antara spiritual Power dengan Energy Psychology. Sedangkan energi psikologi adalah seperangkat prinsip dan tehnik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku. (Zainnuddin,2009)

Menurut Zainnuddin (2009) teknik SEFT adalah tehnik dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilaksanakan untuk membantu menyelesaikan

BAB 5

AKUPRESUR



A. Definisi

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan istilah ini di pakai untuk cara penyembuhan yang menggunakan teknik penekanan dengan jari pada titik-titik akupuntur. Tujuan penekanan pada titik-titik akupresur adalah melancarkan aliran energi vital pada seluruh bagian tubuh. Manusia memerlukan energi untuk dapat menjalankan fungsinya. Fungsi organ-organ tubuh akan terganggu jika tidak mendapatkan aliran energi yang cukup. Gangguan fungsi

BAB

6

KONSEP TERAPI MUSIK



A. Definisi

Musik adalah sebuah bagian integral yang mampu menenangkan jiwa, menjadi saran untuk memusatkan diri pada hal yang menyenangkan, mengangkat seseorang pada situasi damai, hening, sadar akan diri sendiri. Lagi pula musik mengurangi kecemasan, nyeri serta dapat meningkatkan relaksasi tubuh dan suasana hati yang positif (Young & koopsen, 2007).

Terapi musik yaitu bentuk terapi psikologis yang menggunakan musik, suara, instrument, dan teknologi musik untuk membuat perubahan positif dalam hidup

DAFTAR PUSTAKA

- Aaronson, P. & J. P. T. W. (2010). *At a glance Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta: Erlangga.
- Ainurrafiq, Risnah, & Azhar, M. U. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 2(3), 192-199. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Arikunto, S. (2014). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Arnata, A. P., & Lestari, P. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabuapten Semarang. *Indonesian Journal Of Nursing Research*, 1(1), 1-14.
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. (E. A. setiawan, Ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Banegas Banegas, J. R. (2002). [Epidemiology of hypertension in the elderly population of Spain]. *Anales de La Real Academia Nacional de Medicina*, 119(1), 143-152; discussion 153-9. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12197202>
- Benetos, A., Petrovic, M., & Strandberg, T. (2019). Hypertension Management in Older and Frail Older Patients. *Circulation Research*, 124(7), 1045-1060. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313236>

- Bhatnagar, A., Dhar, U., & Tripathi, Y. (2016). Effect of lifestyle modifications on oxidative stress in elderly essential hypertensive patients. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 5(9), 1942. <https://doi.org/10.5455 /ijmsph.2016.01112015383>
- Bin Mohd Arifin, M., & Weta, I. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2016. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(7).
- Corwin, E. J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Dermawan, A. C., Setiawati, S., & Maryam, R. S. (2019). Self-Acupressure To Lower Blood Pressure on Older Adults With Hypertension. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.31983/jrk.v8i2.3879>
- Dharma, K. (2011). *Metodologi Penelitian keperawatan (Pedoman melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian)*. Jakarta: Trans Info Media.104
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. (2019). *Buku pedoman manajemen penyakit tidak menular*, 1-101.
- Duthie, E. & K. (2007). *Practice of Geriatric (4th ed.)*. WB Saunders Company USA.
- Dzau, V. J., & Balatbat, C. A. (2019). Future of Hypertension. *Hypertension*, 74(3), 450-457. <https://doi.org/10.1161/hypertensionaha.119.13437>
- Etika, A. N. (2016). *Intervensi Spiritual Emotional Freedom*

Technique (SEFT) Menurunkan Depresi Pada Lansia.
NurseLine Journal, 1(1), 1-10.

Everett, B., & Zajacova, A. (2015). Gender differences in hypertension and hypertension awareness among young adults. *Biodemography and Social Biology*, 61(1), 1-17.
<https://doi.org/10.1080/19485565.2014.929488>

Flack, J. M., & Adekola, B. (2019). Blood pressure and the new ACC/AHA hypertension guidelines. *Trends in Cardiovascular Medicine*, (xxxx).
<https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.05.003>

Goodman, M. S., & Thompson, V. S. (2017). Public Health Research Methods for Partnerships and Practice. *Public Health Research Methods for Partnerships and Practice*. <https://doi.org/10.1201/9781315155722>

Han, K. M., Ko, Y. H., Yoon, H. K., Han, C., Ham, B. J., & Kim, Y. K. (2018). Relationship of depression, chronic disease, self-rated health, and gender with health care utilization among community-living elderly. *Journal of Affective Disorders*, 241, 402-410.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.044>

Huda, S., & Alvita, G. W. (2018). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(2), 114.
<https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.256>

Jadhav, S. B., Jatti, G. M., Jadhav, A. S., Sakharamrajderkar, S., Naik, J. D., & Ashoknandimath, V. (2014). Stressing "mental stress" in hypertension: A rural background

- study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(6), 7-10. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/8209.4506>
- Jambi, D. K. P. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jambi 2018*.
- Kaplan, N. M. (2006). *Kaplan ' s Clinical Hypertension*, 1-996.
- Kemenkes. (2017). *Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Asia di Pusat Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes. (2019). *Hipertensi The Silent Killer*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riskesdas 2018 (Vol. 134)*. Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*, 1-582.
- Kementerian Kesehatan RI. (2012). *Kurikulum dan Modul Orientasi Akupresur bagi Petugas Puskesmas. (dan komplementer Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional, alternatif, Ed.)*. Jakarta.
- Kerinci, D. K. K. (2019). *Profil Kesehatan Kabupaten Kerinci*. Kerinci.
- Kristen L, M. (2014). *Gerontological Nursing Competencies For Care*. Chief Executive. Valparaiso: Jones & Bartlett Learning.
- Leavy, P. (2017). *Research Design: Quantitative, Qualitative, Mixed Methods, Arts-Based, and Community-Based Participatory Research Approaches*. New York: The Guilford Press.
- 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, 9. <https://doi.org/10.1155/2016/1549658>

Lionakis, N., Mendrinou, D., Sanidas, E., Favatas, G., Georgopoulou, M., Lionakis, N., ... Favatas, G. (2012). Hypertension in the elderly, 4(5), 135-147. <https://doi.org/10.4330/wjc.v4.i5.135>

Lolong, P. A. S. H. J. B. J. (2016). Hubungan Kejadian Stress Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado, 147, 11-40.

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>

McFadden, K. L., & Hernández, T. D. (2010). Cardiovascular benefits of acupressure (Jin Shin) following stroke. *Complementary Therapies in Medicine*, 18(1), 42-48. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2010.01.001>

Metri, K.G., & et al. (2018). Effect of 1-Week Yoga-Based Residential Program on Cardiovascular Variables of Hypertensive Patients: Comparative Study. *Internasional Journal of Yoga*, 11(2), 170-174.

Miller, C. (2012). *Nursing for wellness in older adults*. Philadelphia: Lippincott

- Williams and Wilkins. Murphy, S. L., Xu, J., Kochanek, K. D., & Arias, E. (2018). Mortality in the United States, 2017 Key findings Data from the National Vital Statistics System, (328), 1-8. Retrieved from <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db328.htm>
- Musfirah, M., & Masriadi, M. (2019). Analisis Faktor Risiko dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Takalala Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng. *Jurnal Kesehatan Global*, (2), 94. <https://doi.org/10.33085/jkg.v2i2.4316>
- Nies, M. A., & McEwen, M. (2019). Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga. (Junaiti sahar, Agus Setiawan, & Ni Made Riasmini, Eds.) (Indonesia). Singapore: Elsevier.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo. (2016). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT.Rineka Cipta. Nugroho, W. (2008). Keperawatan gerontik. (EGC, Ed.). Jakarta.
- Nursalam. (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila. (2013). Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pender, J.N & Murdaugh, L. (2002). Health promotion in nursing practice. New Jersey: Upper Saddle River.

- Permatasari, A. S., Sri, R., Pujiastuti, E., & Kristatnto, D. (2020). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Intervention on Blood Pressure among Pregnancy with Hypertension. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(3), 402–410. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i3.233>
- Potter, P. (2010). *Fundamental of nursing :consep, prosesand practice (7th ed.)*. Jakarta: EGC.
- Price, A.S., dan Wilson, M. . (2006). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Priyo, Margono, N. H. (2018). Efektifitas relaksasi Autogenik dan Akupresur Menurun Sakit Kepala dan Tekanan Darah pada Lansia. *Complementary Therapies in Medicine*.
- Purwanto, E., & Sakinah, T. (2014a). Efektivitas Terapi SEFT Dalam Menurunkan Hipertensi (The Effect of SEFT Therapy to Decrease Hipertension), 1(2), 97–102. <https://doi.org/10.26699/jnk.v1i2.ART.p0>
- Purwanto, E., & Sakinah, T. (2014b). Efektivitas Terapi SEFT Dalam Menurunkan Hipertensi (The Effect of SEFT Therapy to Decrease Hypertension), 1(2), 97–102. <https://doi.org/10.26699/jnk.v1i2.ART.p0>
- Puspita, R.M., dan Immelati, R. (2012). *Makanan Berbahaya untuk Penderita Darah Tinggi*. Jakarta: Dunia Sehat.
- R, K. (2005). *Cardiovaskular Physiology Concepts*. (W. &Wilkins Lippincott, Ed.). Philadelphia,Pa, USA.
- Ratnawati, E. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Rofacky, H., & Aini, F. (2015). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 2(1), 17-23. Retrieved from <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/185/86gmbran>
- Rokade, P. B. (2011). Release of Endomorphin Hormone and Its Effects on Our Body and Moods: A Review, *431127(215)*, 436-438.
- Roymon, H. simamor. (2009). Buku ajar pendidikan dalam keperawatan. (tiar Estu, Ed.) (I). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Saputra, K., Sudirman, S. (2009). Akupuntur Untuk Nyeri dengan pendekatan neurosain. Jakarta: Sagung Seto.
- Seedat, Y. K., Rayner, B. L., & Veriava, Y. (2014). South African hypertension practice guideline 2014. *Cardiovascular Journal of Africa*, 25(6), 288-294. <https://doi.org/10.5830/CVJA-2014-062>
- Sella, N., Erwin, & Novayelinda, R. (2018). Perbandingan Pemberian Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Pijat Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *JOM FKp*, 5(2), 477-484.
- Setyowati, H. (2018). Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian. Semarang: Unimma Press.
- Sonhaji, S., & Lekatompessy, R. (2019). Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan menyanyi terhadap tekanan darah lansia di rumpelsos pucang gading semarang. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.32504/hspj.v3i1.93>

- Sparrenberger, F., Cichelero, F. T., Ascoli, A. M., Fonseca, F. P., Weiss, G., Berwanger, O., ... Fuchs, F. D. (2009). Does psychosocial stress cause hypertension? A systematic review of observational studies. *Journal of Human Hypertension*, 23(1), 12-19. <https://doi.org/10.1038/jhh.2008.74>
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2010). *Community & public health nursing*. Stanley, M., & Bare, P. (2007). *Gerontological nursing: health promotion protection approach*. Philadelphia: The F.A. Davis Company.
- Stephen J. McPhee & William F. Ganong. (2010). *Patofisiologi Penyakit: Pengantar menuju Kedokteran klinis*, Ed.5. (F. Dany, Ed.) (5th ed.). Jakarta: EGC.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Usia Lanjut* (1st ed.). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media.
- Susilo, Y., dan Wulandari, A. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. (Anda, Ed.). Yogyakarta.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Tim Bumi Medika. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi*. (Yanita Nur Indah Sari, Ed.) (1st ed.). Jakarta.

- Udjianti, W. (2010). Keperawatan Kardiovaskular. Jakarta: Salemba Medika. Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., ... Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- WHO. (2019a). Hypertension: Act Now.
- WHO. (2019b). hypertension. Retrieved September 25, 2019, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widyanto, C. dan T. W. C. (2013). Trend Disease (Trend Penyakit Saat ini). Jakarta: Penerbit Buku Kesehatan.
- Yeung, W.-F., Ho, F. Y.-Y., Chung, K.-F., Zhang, Z.-J., Yu, B. Y.-M., Suen, L. K.-P., ... Ho, L.-M. (2018). Self-administered acupuncture for insomnia disorder: A pilot randomized controlled trial. *European Sleep Research Society*, 27, 220–231. <https://doi.org/10.1111/jsr.12597>
- Yosep, iyus. (2009). Keperawatan Jiwa. (P. R. Aditama, Ed.) (Revisi). Bandung. Zainnuddin, A. F. (2009). Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing, success, hapipiness, greatness. Jakarta Timur: Afzan.
- Zhao, Z. H., Zhou, Y., Li, W. H., Tang, Z. H., Xia, T. W., & Han-Li. (2020). Auricular Acupuncture in Patients with Hypertension and Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020.

<https://doi.org/10.1155/2020/7279486>

Zheng, L. W., Chen, Y., Chen, F., Zhang, P., & Wu, L. F. (2014). Effect of acupressure on sleep quality of middle-aged and elderly patients with hypertension. *International Journal of Nursing Sciences*, 1(4), 334-338. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2014.10.012>

TENTANG PENULIS

Gusti Sumarsih S.Kp M.Biomed

Seorang pengajar pada bagian keperawatan komunitas pada fakultas keperawatan Universitas Andalas. Bekerja pada fakultas keperawatan sejak tahun 1999. Pada tahun 2000 menyelesaikan studi sarjana. kemudian menyelesaikan studi Magister Biomedik pada tahun 2011 pada fakultas kedokteran Universitas Andalas, sekarang menjabat sebagai ketua Pusat bencana Universitas Andalas.