

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh kombinasi terapi imajinasi terbimbing dan terapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPDT Griya Jambangan didapatkan hasil tekanan darah pada lansia sebelum diberikan intervensi kombinasi terapi imajinasi terbimbing dan terapi rendam kaki air hangat yaitu rerata sistolik $159,65 \text{ mmHg} \pm 11,695$ dan rerata diastolik $146,82 \text{ mmHg} \pm 10,964$. Tekanan darah pada lansia sesudah diberikan intervensi dengan rerata sistolik $146,82 \text{ mmHg} \pm 10,964$ dan rerata diastolik $86,79 \text{ mmHg} \pm 4,241$. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji *Paired T-test* dengan hasil signifikansi tekanan darah sistolik 0,000 dan hasil signifikansi tekanan darah diastolik 0,000 sehingga $p < \alpha$ ($\alpha = 0,05$), hal ini berarti ada pengaruh kombinasi terapi imajinasi terbimbing dan terapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPDT Griya Wreda Jambangan.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Lansia dengan Hipertensi

Lansia dengan hipertensi yang mampu melakukan aktivitas secara mandiri diharapkan dapat melakukan terapi secara rutin yaitu kombinasi terapi imajinasi terbimbing dan terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah dan mengontrol tekanan darah secara optimal.

7.2.2 Bagi Panti Wreda

Bagi panti Wreda dan khususnya perawat yang ada dapat memfasilitasi dan memotivasi lansia yang mengalami hipertensi untuk melakukan kombinasi terapi imajinasi terbimbing dan terapi rendam kaki air hangat secara rutin.

7.2.3 Bagi Keperawatan Gerontik

Kombinasi terapi imajinasi terbimbing dan terapi rendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai pengembangan terapi komplementer yang baru, khususnya dalam keperawatan gerontik yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat memilih waktu terapi kombinasi terapi imajinasi terbimbing dan terapi rendam kaki air hangat pada pagi hari pukul 09.00-10.00 WIB agar tidak mengganggu aktivitas seperti jam tidur para lansia. Selain itu diharapkan pemberian terapi dapat dilakukan pada semua lansia hipertensi dengan besar sampel yang lebih banyak dan dapat diberikan secara individu tidak berkelompok.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rehman S, Hashmi FM, Nelson LV. Stat Pearls. 2024 [Cited 2024 Apr 25]. Pengukuran Tekanan Darah - Statpearls - Rak Buku NCBI. Available From: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/translate/goog/books/nbk482189/? X Tr Sl=En& X Tr Tl=Id& X Tr Hl=Id& X Tr Pto=Tc](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/translate/goog/books/nbk482189/?X_Tr_Sl=En&X_Tr_Tl=Id&X_Tr_Hl=Id&X_Tr_Pto=Tc)
2. Kusumo MP. Buku Lansia [Internet]. Buku Lansia. 2020. 1–66 P. Available From: <https://id1lib.org/book/17513624/1d56ea>
3. Tika TT. Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi. Jurnal Medika [Internet]. 2021;03(01):1260–5. Available From: <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>
4. Telaumbanua AC, Rahayu Y. Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. Jurnal Abdimas Sainika. 2021;3(1):119–24.
5. Wijayanti L, Setiawan AH, Wardani EM. Autogenik Relaksasi Dengan Aroma Terapi Cendana Terhadap. Seminar Nasional Kesehatan. 2020; 5:22–7.
6. Safitri AR, Ismawati R. Efektifitas Teh Buah Mengkudu Dalam Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi (Studi Di UPTD Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2018) Effectiveness Noni Fruit Tea in Lowering Blood Pressure Elderly with Hypertension. Amerta Nutr. 2018;163–71.
7. Udani G. Pengaruh Massase Pada Penderita Hipertensi Di UPTD Panti Tresna Werdha Lampung Selatan. Jurnal Kesehatan. 2016;7(3):503.
8. Kemenkes RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. 2018. 1–200 P.
9. Riskesdas. Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan RI. 2018. 1–552 P.
10. Adam L. Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. Jambura Health And Sport Journal. 2019;1(2):82–9.
11. Sundari L, Bangsawan M. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. Jurnal Keperawatan. 2015; XI (2):216–23.
12. Fauziah T, Nurmayni, Putri R, Pidia S, Sari S. Hipertensi (Si Pembunuh Senyap). Harahap RA, Editor. Medan: CV. Pusdikra Mitra Jaya, Medan; 2021. 1–29 P.

13. Adrianus K, Antonia AL, Arieska AS, Amanda T. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. Lukito AA, Harmeiwaty E, Hustrini NM, Editors. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia; 2019. 1–96 P.
14. Tiksnadi A, Mumpuni ASS, Suling F, Hustrini NM, Dewi PP, Hidayat R. Panduan Pengenalan Dan Tatalaksana Hipertensi Resisten di Indonesia. Danny SS, Editor. Jakarta: Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia; 2024. 1–62 P.
15. Bustan M, Usman RD. Pengaruh Pemberian Terapi Imajinasi Terpimpin Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RSUD Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Keperawatan*. 2023;6(3):1–7.
16. Setyani HI, Arifianto, Rohana N. Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*. 2019;9(2):49–56.
17. Oktaviani M, Nur HA. Pemberian Relaksasi Imajinasi Terbimbing Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*. 2019;6(2):163–76.
18. Mantiria SM, Wantaniab FEN, Nurmansyahc M. Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pada Masyarakat Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*. 2024;12(1):81–8.
19. Susanti E, Nyoman Cyntia Damayanti N. Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Palembang. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Makassar*. 2022;13(2):185–91.
20. Astutik MF, Mariyam M. Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Ners Muda*. 2021;2(1):54–8.
21. Qodry Miftakhul Jannah A, Susilowati T, Purnamawati F. Penerrapan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RSUD Dr. Soeratno Gemolong. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*. 2023;2(8):407–13.
22. Julianto JD, Yuliana N, Mirasari T. Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Usia Pertengahan Dan Lansia di Desa Genggong. *Stethoscope*. 2022;3(1):8–15.
23. Masi GNM, Rottie J V. Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan

- Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*. 2019;5(1):105810.
24. Muttaqin A. Buku Ajar Asuhan Keperawatan dengan Gangguan Sistem Pernapasan [Internet]. 2004 [Cited 2023 Nov 22]. 284 P. Available From: https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Asuhan_Keperawatan_Dgn_Gangguan/8uuijrjz95ac?hl=id&gbpv=1&dq=Buku+Terapi+Imajinasi+Terbimbing&pg=PA528&printsec=frontcover
 25. Achmad H Adr. *Khazanah Terapi Komplementer-Alternatif* - Google Books [Internet]. 2022 [Cited 2024 Jan 19]. 1–316 P. Available From: https://www.google.co.id/books/edition/Khazanah_Terapi_Komplementer_Alternatif/Elikeaaaqbaj?hl=id&gbpv=0
 26. Koodeswara Prabu P, Subhash Jeyagowrid. Guided Imagery Therapy. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*. 2015;4(5):56–8.
 27. Poernomo DISH, Prawesti D, Astarani K. Potensi Guided Imagery Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan* [Internet]. 2015;1(1):1–10. Available From: http://repository.um-surabaya.ac.id/4937/1/jurnal_9.pdf
 28. Kusuma RP, Kristiyawati SP, Purnomo Sech. Efektifitas Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang. *Jurnal Karya Ilmiah S1 STIKES Telogorejo*. 2013;1–10.
 29. Milenia A, Retnaningsih D. Penerapan Terapi Guided Imagery Pada Pasien Dengan Kanker Payudara Dengan Nyeri Sedang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*. 2022;6(1):35–42.
 30. Aswad Y, Susanto B. Pengaruh Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Panti Wirda Ilomata. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*. 2019;1(1):7–12.
 31. Handiyani W, Kartini SA. Modul Penatalaksanaan Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Pasien Hipertensi di Rumah. In *Bandung: Stikep PPNI Jawa Barat*; 2021. P. 20.
 32. Siti Oktavianti D, Dwi Insani P. Penurunan Tekanan Darah Dengan Penerapan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Pada Pasien Hipertensi. *Madago Nursing Journal*. 2022;3(1):15–21.
 33. Kristanto B, Diyono, Hartono M. Efektifitas Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2022;10(2):117–27.

34. Carsita NW, Herlangga RA, Puspitasari RN. Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Ditambah Garam Terhadap Tingkat Stres Pekerja Di PT X. *The Indonesian Journal of Health Science*. 2016;10(2):1–23.
35. Biahimo NUI, Mulyono S, Herlina L. Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Melalui Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat. *Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah* [Internet]. 2020;5(1):9–16. Available From: <https://journal.polita.ac.id/index.php/jakiyah/article/view/3>
36. Nur D, Ain A, Sholichin, Rining M Kristi Layun. Modul Rendam Kaki Air Hangat [Internet]. Samarinda: Itekes Wiayata Husada Samarinda; 2022. 1–14 P. Available From: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1275/perubahan-sistem-jantung-dan-pembuluh-darah-ibu-hamil
37. Arisandi Y. Penerbit NEM. 2023 [Cited 2023 Nov 22]. P. 179 Buku Keperawatan Gerontik - Google Buku. Available From: https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Keperawatan_Gerontik/-M-9EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Buku+Konsep+lansia&pg=PA171&printsec=frontcover
38. Karni A. Subjective Well-Being Pada Lansia Asniti Karni. *Syi'ar*. 2018;18(2):84–102.
39. Sari Mahaji Putri R, Mazarina Devi H, Ilmu Kesehatan F, Tungagdewi T. Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Hipertensi. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)* [Internet]. 2022;7(1):73–8. Available From: <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/japi/article/view/3279>
40. Ekasari MF, Suryati ES, Badriah S, Narendra SR, Amini FI. Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanganannya. Jubaedi A, Editor. Jakarta: Poltekkes Jakarta, Poltekkes Tasikmalaya; 2021. 1–23 P.
41. Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan ... - Zainul Arifin - Google Buku [Internet]. [Cited 2024 Apr 25]. Available From: https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Qleeeaaqbaj&oi=Find&pg=PP1&dq=Manfaat+Terapi+Rendam+Kaki+Air+Hangat+Untuk+Menurunkan+Tekanan+Darah+&ots=V03hl5peyg&sig=Mc2C49I9oa38uDPbsK2mOg56kqE&redir_esc=Y#v=onepage&q=Manfaat%20terapi%20rendam%20kaki%20air%20hangat%20untuk%20menurunkan%20tekanan%20darah&f=false
42. Aprillia Y. Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 2020;12(2):1044–50.

43. Malonda NSH, Dinarti LK, Pangastuti R. Pola Makan Dan Konsumsi Alkohol Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2012;8(4):202.
44. Santoso P. Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Hipertensi. *Jurnal Kebidanan*. 2023;12(1):74–81.
45. Bergler-Klein J. What's New in The ESC 2018 Guidelines for Arterial Hypertension. *Wien Klin Wochenschr*. 2019;131(7–8):180–5.
46. Oliveros E, Patel H, Kyung S, Fugar S, Goldberg A, Madan N, Et Al. Hypertension in Older Adults: Assessment, Management, And Challenges. *Clin Cardiol*. 2020;43(2):99–107.
47. WHO. Hipertensi [Internet]. 2023 [Cited 2024 Jan 20]. Available From: <https://www-who-int.translate.goog/news-room/factsheets/detail/hypertension? X Tr Sl=En& X Tr Tl=Id& X Tr Hl=Id & X Tr Pto=Tc>
48. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hemofilia. 2021. 1–85 P.
49. Yessi H, Astri A. Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Soak Feet Warm Watertherapy Effective to Reduce Blood Pressure In The Elderly). *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health) [Internet]*. 2017;3(4):129–32. Available From: <https://doi.org/10.25311/Keskom.Vol3.Iss4.127>
50. Fadlilah S, Hamdani Rahil N, Lanni F. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo2). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. 2020;(Spo 2):21–30.
51. Kementerian Kesehatan RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/4613/2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Pada Anak. https://yankeskemkesgoid/unduh/Fileunduh_1660185729_318602Pdf. 2021;1–55.
52. Nuryamah S, Frianto D, Farmasi PS, Farmasi F. Pengecekan Tekanan Darah Dan Informasi Kesehatan Kepada Lansia Di Desa Sumberjaya. *Jurnal Pengabdian Mahasiswa*. 2023;2(1):1630–7.
53. Sugiarto, Harioputra DR, Suselo YH, Munawaroh S, Suryawati B, Sugiarto, Et Al. Buku Manual Keterampilan Klinis Dasar Pemeriksaan Fisik. Universitas Sebelas Maret. 2017;60.

54. Kuniano D. Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 2015;11(2):19–30.
55. Kuswardhani TR, Geriatri D. Penatalaksanaan Hipertensi Pada Usia Lanjut. 2017;7(2):135–40.
56. Sugiyono Profd. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (2nd Ed). Data Kualitatif*. 2019. 1–346 P.
57. Abdullah Profm. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aswaja Pressindo. 2015. 1–450 P.
58. Syapitri H, Amila, Aritonang J. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. 2021. 1–222 P.
59. Muslimah K, Tharida M, Dezreza N. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Kecamatan Kuta Alam. *Journal Of Healthcare Technology and Medicine*. 2023;9(1):447–63.
60. Lawalata IV, Talarima B, Sahulatta D. Hubungan Faktor Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Halong. *Moluccas Health Journal*. 2021;3(2):7–18.
61. Pratama IBA, Fathnin FH, Budiono I. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*. 2020;3(1):408–13.
62. Griendling K Kathy, Camargo LL, Rios F, Alves-Lopes R, Montezo CA, Touys MR. Oxidative Stress and Hypertension. *Physiol Behav [Internet]*. 2021;1–52. Available From: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/eutils/Elink.fcgi?Dbfrom=PubMed&Retmode=Ref&Cmd=Prlinks&Id=33793335>
63. Widiyanto A, Aditya Pradana K, Syukma Putra N, Tri Atmojo J, Sani Fajriah A, Mamba S, Et Al. Efektivitas Rendam Kaki Air Hangat Dengan Serai Terhadap Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Banyu Urip, Klego, Boyolali the Effectiveness Of Warm Water Soak With Serai On Quality Sleep Elderly Patients With Hypertension In the Village Banyu. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*. 2020;6(2):155–64.
64. Wulandari WF, Ekawati D, Harokan A. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *An Idea Nursing Journal*. 2022;8(01):286–99.
65. Cífková R, Strilchuk L. Sex Di Erences In Hypertension. Do We Need A Sex-Specific Guideline? *Front Cardiovasc Med [Internet]*. 2022;9(Cvd):1–17. Available From:

<https://www.frontiersin.org/journals/cardiovascular-medicine/articles/10.3389/fcvm.2022.960336/full>

66. Sari YK, Susanti ET. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Nglegok Kabupaten Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*. 2016;3(3):262–5.
67. Mukhopadhyay M. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin Tahun 2020. 2020;5(1):1–10.
68. Rumahorbo LJ, Fanggidae RS, Pakpahan M, Purimahua DI. Kajian Literatur: Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*. 2020;8(1):18.
69. Yuli Hilda Sari, Usman, Makhrajani Majid. Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab.Enrekang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*. 2019;2(1):68–79.
70. Prabasari NA, Sukmawati E, Ardhanawati S. Gambaran Terjadinya Hipertensi Pada Lajut Usia di Komunitas. *Jurnal Ners Lentera*. 2024;12(1):10–2.
71. Fithriyani F, Putri ME. Faktor Determinan Yang Berhubungan Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Di PSTW Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2020;9(2):234.
72. Haruna M, Matsuzaki M, Ota E, Shiraishi M, Hanada N, Mori R. Guided Imagery for Treating Hypertension in Pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2014;(10):1–12.
73. Wulandari F, Majib AY, Zairinayati. Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Masker Medika*. 2021;9(2):542–50.
74. Ignasimuthu A, Parimala S. A Study to Assess the Effectiveness Of Warm Foot Bath Therapy On The Reduction Of Blood Pressure Among Hypertensive Patients Attending A Tertiary Care Setting. *MGM Journal of Medical Sciences*. 2022;9(3):380–2.
75. Wahyuningsih W, Astuti E. Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Usia Lanjut. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*. 2016;1(3):71.
76. Agustina M. Distraction Guided Imagery Technique to Reduce Anxiety Levels in Elderly with Hypertension. *Indonesian Journal of Global Health Research*. 2024;6(1):127–34.

77. Suwandewi A, Rizani K, Hiryadi H, Rusmini R. The Effect of Therapy Modality Of Warm Water Foot Soak On Blood Pressure In The Elderly. *Journal Of Nursing and Health Education* [Internet]. 2022;1(2):19–25. Available From: <https://Journal.Mbunivpress.Or.Id/Index.Php/Jnhe/Article/View/234/139>
78. Christanto EY, Zainaro MA, Sandi AG. Efektivitas Guided Imagery and Music (Gim) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*. 2022;5(9):2978–92.
79. Sumiati P, Andriani E. Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Perubahan. *JFK: Jurnal Fenomena Kesehatan* [Internet]. 2023;6(2):63–72. Available From: <https://Ojs.Ikbbkjp.Ac.Id/JFK>
80. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The Impact of Stress on Body Function: A Review. *EXCLI J*. 2017; 16:1057–72.
81. Kenney M, Ganta C. Autonomic Nervous Sistem and Immune System Interaction. *Physiol Behav*. 2015;176(3):139–48.
82. Aletta F, Kang J. Promoting Healthy and Supportive Acoustic Environments: Going Beyond the Quietness. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(24):10–3.
83. Gard T, Holzel BK, Lazar SW. The Potential Effects of Meditation on Age-Related Cognitive Decline: A Systematic Review. *Ann N Y Acad Sci*. 2014;1307(1):89–103.
84. Makwa DJ, Hidayati E. Relaksasi Untuk Mengatasi Stres Sehari-Hari Pada Lansia. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI* [Internet]. 2019;112–20. Available From: http://Psychologyforum.Umm.Ac.Id/Files/File/Prosiding IPPI 2019/13_ Dedek Jannatul Makwa%2C Erny Hidayati.Pdf
85. Habibie H, Puspitasari E. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Wreda Omega Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*. 2017;1(2):11–5.
86. Sapartinah T, Sundari A, Supardi S. The Effectiveness of Feet Soak With Warm Water And Murottal Al-Qur'an To Reduce Blood Pressure In Hypertensive Patients. *Jendela Nursing Journal*. 2023;7(1):10–9.
87. Atmojo JT, Putra MM, Astriani NMDY, Dewi PIS, Bintoro T. Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2019;8(1):51–60.
88. Fitriana Y. Pengaruh Pemberian Relaksasi Majinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Yang Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas

- Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. 2018;9(2):125.
89. Chaidir R, Putri A, Yantri K. Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Preeklampsia. *Afiyah*. 2022;9(1):37–44.
 90. Purqoti DNS, Rispawati BH, Rusiana HP, Ernawati E, Fatmawati BR, Suprayitna M. Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Melalui Guided Imagery Di Kelurahan Bintaro Kota Mataram. *Abdi Masyarakat*. 2020;2(1):55–60.
 91. Rindiani, Safruddin, Akbar Asfar. Efektifitas Guided Imagery Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Window Of Nursing Journal*. 2022;03(01):66–74.
 92. Alimansur M, Anwar MC. Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2017;2(1):74–82.
 93. Samsu SH, Budiono B, Mustayah M. Pengaruh Kombinasi Diaphragmatic Breathing Exercise Dan Guided Imagery Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Interna I Rsud Dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan. *Journal Of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*. 2020;5(2):155–64.
 94. Lestari L, Pahrul D, Fatriansari A, Desvitasari H. Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi the Effect Of Warm Water Foot Sound Therapy On Blood Pressure Changes In Hypertension Patients. *Jurnal Riset Media Keperawatan*. 2023;6(1):15–22.
 95. Marlin Muksin, Sabirin B. Syukur, Fadli Syamsuddin. Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Jahe Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Limboto. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*. 2023;2(1):91–101.
 96. Priyanto A, Mayangsari M, Nurhayati. Efektifitas Terapi Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat Dan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan [Internet]*. 2020;11(2):1–16. Available From: <https://Stikes-Nhm.E-Journal.Id/NU/Index%0aarticle>