

## Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Melalui Pelatihan Kesehatan Tentang Teknik Relaksasi Genggam Jari (*Fingerhold*)

### Empowerment of Hypertension Care Groups By Giving Health Training on Fingerhold Relaxation Techniques

Handoyo<sup>1\*</sup>, Hartati<sup>2</sup>, Ratifah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Poltekkes Kemenkes Semarang

\*Corresponding author: handoyo28@gmail.com

#### ABSTRAK

Hipertensi pada lanjut usia (lansia) merupakan masalah kronis sebagai penyebab dari banyak penyakit kardiovaskuler seperti stroke, penyakit jantung koroner dan gangguan fungsi ginjal. Diperlukan suatu terapi pendamping untuk mengurangi ketergantungan pada obat hipertensi yaitu melalui teknik relaksasi genggam jari (*fingerhold*) akan menimbulkan rasa nyaman dan rileks yang dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga dapat menurunkan denyut jantung, frekuensi pernafasan, dan tekanan darah. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah edukasi kepada lansia supaya mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam menangani hipertensi secara mandiri. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertempat di Balai Desa Mersi Purwokerto Timur. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui pemberian pelatihan atau edukasi tentang hipertensi dan demonstrasi teknik relaksasi genggam jari (*fingerhold*). Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, pendampingan dan monitoring. Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan soal pre dan post test dan pengukuran tekanan darah. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terjadi peningkatan tingkat pengetahuan yaitu dari rata-rata nilai pretest 50,92 menjadi rata-rata 83,38.

**Kata Kunci:**  
*Fingerhold,*  
*Hipertensi,*  
*Lansia*

Artikel Info  
Dikirimkan  
01/12/2021  
Diperbaiki  
05/01/2022  
Diterima  
09/01/2022

#### ABSTRACT

Hypertension in the elderly is a chronic problem as the cause of many cardiovascular diseases such as stroke, coronary heart disease and impaired kidney function. A complementary therapy is needed to reduce dependence on hypertension drugs, namely through finger hold relaxation techniques that will cause a sense of comfort and relaxation that can activate the parasympathetic nervous system so that it can reduce heart rate, respiratory rate, and blood pressure. The purpose of this community health services is to increase of knowledge and skill in terms of hypertension management for elderly people by applying finger hold relaxation techniques. Implementation of community health services activities at Mersi, East Purwokerto The method of implementing community health services activities was through providing training or education about hypertension and demonstration of finger hold relaxation techniques. The method used was classical lecturer, discussion, mentoring and monitoring. Evaluation of the implementation of activities was carried out by pre and post test and measuring blood pressure. The result of the implementation of this community health services is that there was a significant increase of knowledge level with average pre and post test score at 50.92 and 83.38 respectively.

**Keywords:**  
*Elderly,*  
*Hypertension,*  
*Fingerhold*

Article Info  
Submitted  
01/12/2021  
Revised  
05/01/2022  
Accepted  
09/01/2022

#### PENDAHULUAN

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan, di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau

26,4% populasi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun

2030. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2020). Menurut Sulistyarini (2013) penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejalanya dapat bervariasi pada masing-masing individu (Malekshahi et al., 2018)

Hipertensi sebagai masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%, (Handayani, 2020). Di samping itu, pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia. Gambaran secara umum menunjukkan bahwa secara nasional 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi. Jika saat ini penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi. Suatu kondisi yang cukup mengejutkan. Terdapat 13 provinsi yang persentasenya melebihi angka nasional, dengan tertinggi di Provinsi Bangka Belitung (30,9%) atau secara absolut sebanyak  $30,9\% \times 1.380.762$  jiwa = 426.655 jiwa.

Hipertensi disebut sebagai pembunuh nomor satu di dunia (Upoyo & Taufik, 2019)

Angka kejadiannya diperkirakan akan mengalami peningkatan lebih dari 50% pada 30 tahun yang akan datang (Supa'At et al., 2013). Hipertensi merupakan masalah kronis sebagai penyebab dari banyak penyakit kardiovaskuler seperti stroke, penyakit jantung koroner dan gangguan fungsi ginjal. Risiko komplikasi ini juga sudah meningkat walau pada hipertensi ringan. Bahkan pada hipertensi di Asia diperkirakan mencapai 8-18%. Angka prevalensi hipertensi di Amerika Serikat menunjukkan kisaran antara 15-22% sedangkan di Indonesia berkisar antara 0,65-28,6% (Upoyo & Taufik, 2019).

Hipertensi juga menempati proporsi penyakit tidak menular (PTM) dengan angka tertinggi yaitu sebesar 57,87% dan diikuti oleh Diabetes Melitus (DM) dengan persentase 18,33% di Jawa Tengah pada tahun 2015. Kabupaten Banyumas menempati peringkat keempat tertinggi dengan persentase 39,52% setelah Wonosobo (42,82%), Tegal (40,67%), dan Kebumen (39,55%) (Kemenkes, 2013)

Banyak hal dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah baik melalui modifikasi gaya hidup ataupun pemberian obat hipertensi. Namun, pengobatan yang dilakukan dalam jangka panjang akan memungkinkan terjadinya efek samping obat yang menyebabkan kerusakan organ. Oleh karena itu, diperlukan suatu terapi pendamping untuk mengurangi ketergantungan pada obat yaitu melalui teknik relaksasi. Teknik relaksasi genggam jari (*fingerhold*) adalah salah satu terapi komplementer yang dipercaya menimbulkan rasa nyaman dan rileks serta dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga dapat menurunkan denyut jantung, frekuensi pernafasan, dan tekanan darah (Sulistyarini, 2013)

Terapi *fingerhold* merupakan bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu* yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun karena berhubungan dengan jari tangan dan pernafasan. Teknik ini menggunakan sentuhan tangan dengan melibatkan pernapasan untuk meningkatkan ketenangan dan membuat tubuh menjadi rileks (Handayani, 2020). Perasaan rileks tersebut mampu mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan stres. Penurunan stres tersebut akan merangsang kerja saraf parasimpatis dengan cara menurunkan katekolamin dan kortisol yang akan meningkatkan *dehydroepiandrosterone* (DHEA) dan dopamin sehingga terjadi penurunan *heart rate* (HR) dan *respiratory rate* (RR). Penurunan HR dan RR tersebut akan menurunkan beban kerja jantung yang akhirnya akan menurunkan tekanan darah (Lin et al., 2016).

Penelitian tentang teknik relaksasi genggam jari (*fingerhold*) terhadap *mean arterial pressure* masih belum banyak dilakukan namun beberapa penelitian *finger hold* dilakukan untuk mengatasi intensitas nyeri dan tekanan darah seperti Penelitian oleh Upoyo & Taufik (2019), menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Banyumas dengan *p-value* sistolik = 0,371 dan *p-value* diastolik = 0,605. Artinya teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian oleh Yu et al., (2007) menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik ( $p=0,003$  dan  $p=0,014$ ).

Berdasarkan survei di Desa Mersi Purwokerto Timur diperoleh data bahwa secara letak geografis berada di jalur utama kota dengan jumlah lansia yang mengalami hipertensi cukup besar. Dari hasil wawancara beberapa lansia usia 60-65 tahun di Posyandu Lansia didapatkan pernyataan bahwa sebagian besar lansia tidak mengetahui cara pencegahan dan penanganan hipertensi secara tepat. Penyakit hipertensi mempunyai gejala-gejala yang sangat mengganggu aktifitas sehari-hari saat di rumah, masjid maupun saat kegiatan sosial masyarakat. Selain itu, menurut informasi dari beberapa kader kesehatan sebagai Kelompok Peduli Hipertensi (KPH) juga belum pernah dilakukan pelatihan atau edukasi tentang teknik relaksasi genggam jari (*fingerhold*) untuk menurunkan tekanan darah. Apabila pengelolaan Kelompok Peduli Hipertensi dioptimalkan melalui edukasi yang terstruktur dan bertahap diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan para lansia agar dapat mencegah resiko terjadinya hipertensi maupun komplikasi stroke sehingga

kehidupan lansia lebih produktif dan berkualitas.

Tujuan Pelaksanaa pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat mampu mengenal penyakit hipertensi, hal-hal apa saja yang dapat mengakibatkan dan memperburuk keadaan penyakitnya serta cara pencegahannya serta dapat menggunakan teknik terapi komplementer teknik relaksasi genggam jari (*fingerhold*) untuk mengatasi hipertensi.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RW 1, 2, 3 dan 4 di Desa Mersi Purwokerto Timur ini diikuti oleh lansia penderita hipertensi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertempat di Balai Desa Mersi Purwokerto Timur bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan ketrampilan masyarakat khususnya lansia tentang teknik Relaksasi Genggam Jari (*Fingerhold*). Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 7 hari diawali dengan pengukuran tekanan darah serta pre test tentang hipertensi dan teknik relaksasi genggam jari, kemudian dilakukan edukasi selama 3 jam dan kemudian dilakukan redemostrasi tehnik genggam jari secara mandiri. Monitoring selama 5 hari dilakukan untuk memantau dan memastikan lansia melakukan terapi genggam jari secara mandiri. Pada hari ke 7 dilakukan evaluasi dengan post test dan observasi tekanan darah. Hal ini dilakukan untuk memastikan kegiatan berhasil. Kegiatan berhasil jika nilai minimal peserta minimal 76.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertempat di Wilayah Desa Mersi Purwokerto Timur ini dilakukan dengan lancar dan tidak ada kendala atau hambatan yang berarti. Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan maka dapat dipaparkan beberapa hasil kegiatan sebagai berikut:



Gambar 1. Pengukuran tekanan darah dan pre test



Gambar 2. Edukasi teknik genggam jari



Gambar 3. Pengukuran tekanan darah dan pre test

## 1. Tingkat Pendidikan Responden

Tabel 1. Tingkat Pendidikan Responden

Tingkat pendidikan	n	%
SD	4	8,0
SMP	17	34,0
SMA	25	50,0
PT	4	8,0

Responden yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari Lansia di desa Mersi Purwokerto Timur. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden atau peserta adalah mempunyai tingkat pendidikan SLTA sebesar 25 orang (50%), SLTP sebesar 17 orang (34%), Diploma sebesar 4 orang (8%) dan sebagian kecil berpendidikan SD sebesar 4 orang (8%).

Salah satu faktor yang berpengaruh pada perilaku kesehatan adalah tingkat pendidikan. Hasil pendidikan ikut membentuk pola berpikir, pola persepsi, tingkat pengetahuan, wawasan yang luas dan sikap pengambilan keputusan seseorang. Pendidikan seseorang yang meningkat mengajarkan individu

mengambil keputusan yang terbaik untuk dirinya. Tingkat pendidikan menjadi salah satu indikator akademik mengenai kemampuan seseorang untuk memahami informasi secara cepat dan benar sehingga tingkat pendidikan seseorang sering berkorelasi dengan tingkat pengetahuan seseorang. Berbagai informasi dari pihak luar sangatlah penting untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang kaki pengkor baik dari media, orang tua, tenaga kesehatan, maupun dari teman. Informasi memberikan pengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Seseorang yang mempunyai banyak informasi akan mempunyai pengetahuan yang luas. Tingkat pendidikan, umur, informasi, dan pengalaman merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang (Agustin et al., 2019)

## 2. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan setelah Pelatihan

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan tentang hipertensi dan tehnik genggam jari

Tingkat Pengetahuan	Pre test		Post Test	
	n	%	n	%
< 60	36	72	0	0
60-79	11	22	7	14
80-100	3	6	43	86

Sebagian besar responden atau peserta mempunyai tingkat pengetahuan tentang Hipertensi dan Teknik *Fingerhold* sebelum pelatihan (hasil pre test) adalah kurang (nilai < 60) yaitu sebesar 36 orang (72,0%), tingkat pengetahuan cukup (nilai 60-79) sebesar 11 orang (22,0%) dan tingkat pengetahuan baik (nilai 80-100)

sebesar 3 (6,0%). Sementara itu setelah pelatihan nilai post test tingkat pengetahuan tentang Hipertensi dan Teknik *Fingerhold* berada pada rentang baik (nilai 80-100) yaitu sebesar 43 orang (86%), tingkat pengetahuan cukup (nilai 60-79) sebesar 7 orang (14,0%) dan tingkat pengetahuan kurang adalah 0 (0%).

Tabel 3. Rerata skor Tingkat Pengetahuan tentang hipertensi dan tehnik genggam jari

Skor Pengetahuan	n	Mean	df	t	p
Pretest	50	50.92	49	-15.9	0.000
Posttest	50	83.38			

Hasil analisis menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum pelatihan 50,92 dan setelah pelatihan sebesar 83,38. Sementara itu uji t menunjukkan nilai p 0.000, hal ini menunjukkan ada perbedaan significant tingkat pengetahuan tentang finger hold sebelum dan setelah pelatihan. Hasil ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat Kusuma & Nurhidayati (2021) bahwa sebanyak 67% masyarakat memiliki pengetahuan baik tentang hipertensi setelah pendidikan kesehatan Hal ini sesuai dengan teori menurut Handoyo and Hartati, (2021), bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi bagaimana seseorang untuk bertindak dan mencari penyebab serta solusi dalam hidupnya. Orang yang berpendidikan lebih tinggi biasanya akan bertindak lebih rasional. Pendidikan juga mempengaruhi pola pikir pragmatis dan rasional terhadap adaptasi kebiasaan, dengan pendidikan yang tinggi seseorang dapat beradaptasi lebih mudah untuk menerima ide atau masalah baru.

Pelatihan (*training*) adalah proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisir sehingga tenaga kerja non manajerial mempelajari pengetahuan dan keterampilan teknis untuk tujuan tertentu. Kesiapan seseorang secara fisik, emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan ketrampilannya dalam menerima informasi. Kecakapan dan ketrampilan yang dimaksud berarti luas, baik

kecakapan personal yang mencakup kecakapan mengenali diri sendiri dan kecakapan berpikir rasional, kecakapan sosial, kecakapan akademik, maupun kecakapan vokasional. Kemampuan seseorang dalam proses pelatihan bisa terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada sehingga materi yang diberikan selama pelatihan yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh seseorang.

Menurut Ju et al., (2013), mengungkapkan bahwa derajat keaktifan bervariasi sesuai jenis suatu program atau latihan tersebut apakah bersifat kuratif atau preventif, jangka panjang atau jangka pendek. Keaktifan seseorang terhadap program terapi yang bersifat kuratif dan dalam jangka waktu pendek memiliki presentase keaktifan yang lebih tinggi dibandingkan dengan keaktifan terhadap program terapi yang bersifat preventif dan memiliki jangka waktu yang lama. Keaktifan seseorang juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti motivasi, support keluarga, jarak, waktu, pekerjaan, tingkat pendidikan dan tingkat pengetahuan.

Lin et al., (2016) menyatakan bahwa perilaku manusia dalam bidang kesehatan diantaranya dipengaruhi oleh tersedia atau tidaknya fasilitas atau sarana kesehatan. Perilaku kesehatan juga bertitik tolak diantaranya ada atau tidaknya informasi tentang kesehatan atau fasilitas kesehatan (*accessibility of information*). Dukungan sosial dari masyarakat sekitar (*social support*) juga mempengaruhi seseorang atau masyarakat dalam berperilaku terhadap kesehatan. Perilaku manusia dalam bidang kesehatan diantaranya juga dipengaruhi oleh tersedia atau tidaknya fasilitas atau sarana kesehatan

## 3. Tekanan darah sebelum dan setelah aplikasi terapi gegam jari (fingerhold)

Tabel 4 Tekanan darah sebelum dan setelah aplikasi terapi gegam jari (fingerhold)

Pengukuran	Sebelum		Setelah		P Value
	Mean	SD	Mean	SD	
Sistole	159,58	14,57	150,7	12,86	0,001
Diastole	94,00	7,11	88,8	7,74	0,011

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan setelah tehnik genggam jari menurun secara bermakna. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Agustin et al., (2019), menunjukkan bahwa tekanan darah sistole dan diastole menunjukkan penurunan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dimana p value Sistole = 0,000 dan p value Diastole = 0,001. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Menurut Upoyo & Taufik, (2019) relaksasi sama dengan obat anti hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Prosesnya yaitu dimulai dengan membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot ini menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun. Otot-otot yang rileks akan menyebarkan stimulus ke hipotalamus sehingga jiwa dan organ dalam manusia merasakan ketenangan dan kenyamanan. Situasi ini akan menekan sistem saraf simpatik sehingga produksi hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah menurun. Penurunan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah akan menyebabkan kerja jantung untuk memompa darah akan menurun sehingga tekanan darah ikut menurun.

## SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan dan

ketrampilan dalam menangani hipertensi secara mandiri dengan aplikasi terapi komplementer *fingerhold*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. R., Rosalina, S., Ardiani, N. D., & Safitri, W. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 108–114. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.337>
- Handayani, K. P. (2020). Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i1.442>
- Handoyo, & Hartati. (2021). The Effect Of Finger Hold Relaxation Techniques On Mean Arterial Pressure ( Map ) In Hypertension Patients. *NVEO – Natural Volatiles & Essential Oils*, 8(5).
- Ju, M. S., Lee, S., Bae, I., Hur, M. H., Seong, K., & Lee, M. S. (2013). Effects of aroma massage on home blood pressure, ambulatory blood pressure, and sleep quality in middle-aged women with hypertension. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013. <https://doi.org/10.1155/2013/403251>
- Kemenkes, R. I. (2013). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013. *Kemenkes RI. Jakarta*.
- Kusuma, A. H., & Nurhidayati, L. E. (2021). Upaya Penurunan Tekanan Darah dengan Latihan Slow Deep Breathing pada Penderita Hipertensi. *EMPATI (Edukasi Masyarakat*,

- Pengabdian Dan Bakti*, 3(2), 83–87.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.26753/empati.v3i2.536>
- 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>
- Malekshahi, F., Aryamanesh, F., & Fallahi, S. (2018). The effects of massage therapy on sleep quality of patients with end-stage renal disease undergoing hemodialysis. *Sleep and Hypnosis*, 20(2), 91–95. <https://doi.org/10.5350/Sleep.Hypn.2017.19.0138>
- Sarwono, &, Suwaryo, P.A. (2021). Upaya Pencegahan Risiko Kegawatdaruratan Hipertensi Pada Kelompok Lapanan Di Dusun Krajan Desa Selogiri. *Jurnal Empati*, Vol 2 No 2. Doi [10.26753/empati.v2i2.591](https://doi.org/10.26753/empati.v2i2.591)
- Sulistyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 28–38. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7064>
- Supa'At, I., Zakaria, Z., Maskon, O., Aminuddin, A., & Nordin, N. A. M. M. (2013). Effects of swedish massage therapy on blood pressure, heart rate, and inflammatory markers in hypertensive women. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013. <https://doi.org/10.1155/2013/171852>
- Upoyo, A. S., & Taufik, A. (2019). the Effectiveness Differences of Finger Handheld and Deep Breathing Relaxation Techniques in Reducing Heart Rate and Stress Levels in Primary Hypertension Patients. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 7(3). <https://doi.org/10.24198/jkp.v7i3.996>
- WHO. (2020). *Hearts: technical package for cardiovascular disease management in primary health care*.
- Yu, D. S. F., Lee, D. T. F., Woo, J., & Hui, E. (2007). Non-pharmacological interventions in older people with heart failure: Effects of exercise training and relaxation therapy. *Gerontology*, 53(2), 74–81. <https://doi.org/10.1159/000096427>