



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 2, 2026

Revised: February, 20, 2026

Available online: February, 25, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Edukasi pengelolaan hipertensi berbasis terapi komplementer sebagai upaya pengendalian tekanan darah

Mardiana*, Irawati

Program Studi Diploma III Keperawatan, Institut Batari Toja Bone

Koresponden penulis: Mardiana. *Email: dianaizzan@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension remains a leading cause of high mortality, both in Indonesia and globally. Although various efforts have been made to improve early detection and management of hypertension, some patients still fail to achieve blood pressure control targets despite receiving appropriate pharmacological therapy. Complementary therapies are expected to be an adjunct to blood pressure control. Therefore, providing education is one way to increase public awareness.

Purpose: To increase knowledge about hypertension management and the application of complementary therapies in the community with hypertension.

Method: Community service was conducted on February 5, 2026, in Wollangi Village, Barebbo District, Bone Regency, South Sulawesi. This activity was attended by 40 participants who had hypertension to become respondents. The counseling used a direct interactive communicative approach. Measurement of knowledge levels used an instrument in the form of a questionnaire given before (*pre-test*) and after (post-test) the health education intervention. The questionnaire consisted of 25 questions with a score range of 0-25 points, where for the accumulated score category 0-13 = less, if the score is 14-18 = sufficient, and if the score is 19-25 = good. Evaluation was carried out by analyzing questionnaire score data using the Wilcoxon Sign Rank Test. The test results were presented descriptively qualitatively in explaining the increase in knowledge and understanding of participants during the implementation of the activity.

Results: Data obtained showed that respondents' knowledge levels regarding complementary therapies in hypertension management before the educational activity (*pre-test*) were 17.5% in the good category, 30.0% in the adequate category, and 52.5% in the poor category. After the educational activity (post-test), the levels increased to 42.5% in the good category, 40.0% in the adequate category, and 17.5% in the poor category. Descriptively, respondents gained knowledge about hypertension, complementary therapies, and gained the confidence to independently implement complementary therapies.

Edukasi pengelolaan hipertensi berbasis terapi komplementer
sebagai upaya pengendalian tekanan darah

Conclusion: This educational activity can improve public understanding of hypertension based on complementary therapies. Increased public knowledge and understanding of complementary therapies has a positive impact on behavioral and attitudinal changes in self-management of blood pressure, thereby influencing changes in the quality of health at the community level.

Suggestion: The public is expected to routinely apply knowledge about complementary therapies as an adjunct to blood pressure management. Healthcare workers are also expected to provide regular guidance to encourage hypertension sufferers to undergo regular health check-ups at integrated health posts (Posyandu) to monitor their complementary therapies.

Keywords: Elderly health management; Complementary therapy; Health education; Hypertension

Pendahuluan: Hipertensi hingga saat ini masih menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka kematian, baik di Indonesia maupun secara global. Walaupun berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan deteksi dini dan penatalaksanaan hipertensi, masih terdapat sebagian pasien yang belum mencapai target pengendalian tekanan darah meskipun telah mendapatkan terapi farmakologis sesuai indikasi. Terapi komplementer diharapkan dapat menjadi terapi pendamping untuk pengendalian tekanan darah. Oleh karena itu pemberian edukasi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan tentang manajemen hipertensi dan penerapan terapi komplementer pada masyarakat dengan hipertensi.

Metode: Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 05 Februari 2026 di Desa Wollangi, Kecamatan Barebbo Kabupaten Bone Sulawesi Selatan. Kegiatan ini dihadiri oleh 40 peserta yang memiliki hipertensi untuk menjadi responden. Penyuluhan menggunakan pendekatan komunikatif interaktif langsung. Pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi edukasi kesehatan. Kuesioner berupa 25 pertanyaan dengan rentang skor 0-25 poin, dimana untuk kategori akumulasi skor 0-13=kurang, apabila skor 14-18=cukup, dan apabila skor 19-25=baik. Evaluasi dilakukan dengan analisa data skor kuesioner menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil uji disajikan secara deskriptif kualitatif dalam menjelaskan peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta selama pelaksanaan kegiatan.

Hasil: Mendapatkan data tingkat pengetahuan responden tentang terapi komplementer dalam manajemen hipertensi sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) sebesar 17.5% dalam kategori baik, sebesar 30.0% dalam kategori cukup, dan sebesar 52.5% dalam kategori kurang. Sedangkan setelah kegiatan edukasi (*post-test*) menjadi sebesar 42.5% dalam kategori baik, sebesar 40.0% dalam kategori cukup, dan sebesar 17.5% dalam kategori kurang. Secara deskriptif, pencapaian responden mendapatkan pengetahuan tentang pengertian hipertensi, terapi komplementer dan memiliki kepercayaan diri untuk melakukan penerapan terapi komplementer secara mandiri.

Simpan: Kegiatan edukasi ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi yang berbasis terapi komplementer. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang terapi komplementer memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku dan sikap untuk menerapkan pengelolaan tekanan darah secara mandiri sehingga memberikan pengaruh perubahan kualitas kesehatan di tingkat komunitas.

Saran: Masyarakat diharapkan dapat menerapkan pengetahuan tentang terapi komplementer secara rutin sebagai terapi pendamping untuk pengendalian tekanan darah. Diharapkan juga kepada tenaga kesehatan untuk selalu memberikan bimbingan secara berkala supaya penderita hipertensi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di Posyandu sebagai monitoring terapi komplementer yang sudah dilakukan.

Kata kunci: Hipertensi; Pengelolaan kesehatan lansia; Penyuluhan kesehatan; Terapi komplementer

Mardiana*, Irawati

Program Studi Diploma III Keperawatan, Institut Batari Toja Bone
Koresponden penulis: Mardiana. *Email: dianaizzan@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2589>

Edukasi pengelolaan hipertensi berbasis terapi komplementer
sebagai upaya pengendalian tekanan darah

PENDAHULUAN

Hipertensi hingga saat ini masih menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka kematian, baik di Indonesia maupun secara global. Walaupun berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan deteksi dini dan penatalaksanaan hipertensi, masih terdapat sebagian pasien yang belum mencapai target pengendalian tekanan darah meskipun telah mendapatkan terapi farmakologis sesuai indikasi. Kelompok pasien tersebut dikategorikan sebagai penderita hipertensi resisten, yang umumnya memiliki risiko lebih tinggi terhadap terjadinya komplikasi pada organ target serta peningkatan angka kematian akibat hipertensi (Utama, 2025). Manajemen hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Namun sebagian besar hanya mengetahui terapi farmakologis saja. Masyarakat tidak memikirkan efek samping jangka panjang dari pemakaian obat yang terus menerus (Rohmawati & Prawoto, 2020; Jamaica, Rindarwati, Destiani, & Salsabila, 2024).

Pengobatan dasar untuk hipertensi untuk hipertensi adalah terapi non farmakologis, penurunan berat badan, asupan natrium terbatas, aktifitas fisik dan penghentian merokok serta konsumsi alkohol. Namun kepatuhan jangka panjang bagi sebagian besar pasien sulit untuk di terapkan secara berkesinambungan (Trisnawati & Jenie, 2019). Upaya yang dilakukan dalam penatalaksanaan hipertensi berupa upaya farmakologis (obat-obatan) dan upaya non farmakologis (modifikasi gaya hidup). Selain itu dapat diberikan terapi non-farmakologis sebagai terapi pendamping yaitu dengan terapi dzikir (James, Oparil, Carter, Cushman, Himmelfarb, Handler, Lackland, LeFevre, MacKenzie, Ogedegbe, Smith Jr, Svetkey, Taler, Townsend, Wright Jr, Narva, & Ortiz, 2014 Mas'ud, 2025; Prasetya, Hermawati, & Waluyo, 2024)). Kurangnya pengetahuan dari pihak tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat terkait hipertensi menjadi pemicu utama tekanan darah yang tidak terkontrol, khususnya pada penderita hipertensi di wilayah Asia (Maulidina, Widiartika, Gunawan, Ikhsan, Adani, Syafa, & Adiyanto, 2023).

Salah satu studi literature menunjukkan bahwa 6 jenis terapi komplementer seperti aromaterapi, meditasi & yoga, akupresure, bekam, akupuntur pada thaicong acupoint efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Literature review ini menunjukan bahwa terapi komplementer memiliki peranan penting dalam pengobatan tradisional sebagai terapi non farmakologi. Terapi komplementer memiliki efek samping yang aman dibandingkan dengan efek samping dari reaksi obat kimia. Selain itu mudah dilaksanakan dan tidak membutuhkan biaya yang tinggi (Trisnawati & Jenie, 2019; Susaldi, Rahayu, & Okstoria, 2023).

Selain itu melalui edukasi dan pelatihan, pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan penanganan hipertensi meningkat secara signifikan. integrasi skrining kesehatan, edukasi, dan terapi komplementer bekam dapat menjadi model intervensi yang efektif dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat pesisir. Terapi komplementer adalah pendekatan kesehatan holistik yang mudah untuk diintegrasikan bersamaan dengan pengobatan medis konvensional guna meningkatkan kualitas hidup. Terapi ini mudah untuk diakses dan diterapkan dengan pembiayaan yang relatif terjangkau pada masyarakat, bahkan beberapa teknik terapi sudah menjadi bagian dari budaya masyarakat. Memberikan edukasi tentang terapi komplementer juga dapat meningkatkan pemahaman dari miskonsepsi. Pendekatan ini dapat meningkatkan kesadaran dan derajat kesehatan masyarakat, khususnya di wilayah dengan akses layanan kesehatan konvensional yang terbatas (Hadi, Rosyanti, & Koro, 2025; Hadi, Rosyanti, Purnama, Syahrianti, & Sarita, 2025).

Desa Wollangi adalah salah satu desa yang berada di Kecamatan Barebbo, Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia. Desa ini dijadikan sebagai lokasi pengabdian masyarakat karena angka kejadian hipertensi terbilang cukup tinggi. Berdasarkan permasalahan yang ada penyakit hipertensi menjadi urutan pertama PTM di desa ini.

Mardiana*, Irawati

Program Studi Diploma III Keperawatan, Institut Batari Toja Bone
Koresponden penulis: Mardiana. *Email: dianaizzan@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2589>

Edukasi pengelolaan hipertensi berbasis terapi komplementer
sebagai upaya pengendalian tekanan darah

METODE

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 05 Februari 2026 di Desa Wollangi, Kecamatan Barebbo Kabupaten Bone Sulawesi Selatan. Kegiatan ini dihadiri oleh 40 peserta yang memiliki hipertensi untuk menjadi responden. Sasaran kegiatan ini adalah pemberian edukasi tentang manajemen hipertensi dengan terapi benson. Penyuluhan menggunakan pendekatan komunikatif interaktif langsung. Materi disampaikan melalui ceramah dan dilanjutkan dengan demonstrasi terapi *benson* oleh tim pengabdian masyarakat. Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan pendampingan kepada responden dalam melakukan simulasi yang disertai diskusi dan tanya-jawab. Pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi edukasi kesehatan. Kuesioner berupa 25 pertanyaan dengan rentang skor 0-25 poin, dimana untuk kategori akumulasi skor 0-13=kurang, apabila skor 14-18=cukup, dan apabila skor 19-25=baik. Evaluasi dilakukan dengan analisa data skor kuesioner menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil uji disajikan secara deskriptif kualitatif dalam menjelaskan peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta selama pelaksanaan kegiatan.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Mardiana*, Irawati

Program Studi Diploma III Keperawatan, Institut Batari Toja Bone
Koresponden penulis: Mardiana. *Email: dianaizzan@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2589>

HASIL

Tabel 1 Pengetahuan tentang Hipertensi dan terapi komplementer(N=40)

Variabel	Hasil	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Tingkat pengetahuan(n/%)		
Baik	7/17.5	17/42.5
Cukup	12/30.0	16/40.0
Kurang	21/52.5	7/17.5

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden tentang terapi komplementer dalam manajemen hipertensi sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) adalah sebanyak 7 orang (17.5%) dalam kategori baik, sebanyak 12 orang (30.0%) dalam kategori cukup, dan sebanyak 21 orang (52.5%) dalam kategori kurang. Sedangkan tingkat pengetahuan responden setelah kegiatan edukasi (*post-test*) menjadi sebanyak 17 orang (42.5%) dalam kategori baik, sebanyak 16 orang (40.0%) dalam kategori cukup, dan sebanyak 7 orang (17.5%) dalam kategori kurang.

Tabel 2. Deskripsi pencapaian kegiatan edukasi(N=40)

Variabel	Pencapaian
Pengetahuan	• Pengertian terapi komplementer. • Pengertian hipertensi. • Manajemen hipertensi. • Pencegahan hipertensi.
Kemampuan	• Menerapkan terapi benson secara mandiri. • Menjaga pola hidup sehat dengan aktifitas fisik yang teratur. • Menerapkan pola makan sehat

Edukasi pengelolaan hipertensi berbasis terapi komplementer
sebagai upaya pengendalian tekanan darah

PEMBAHASAN

Penderita hipertensi membutuhkan informasi yang komprehensif terkait terapi untuk meningkatkan kepatuhan pengobatan, yang berujung pada terkontrolnya tekanan darah dan pencegahan komplikasi. Informasi ini mencakup aspek farmakologis (obat-obatan) dan non-farmakologis (gaya hidup). Kurangnya informasi dan literasi yang memadai mengenai terapi komplementer sering kali membuat penderita hipertensi di Indonesia hanya bergantung pada pengobatan konvensional atau, sebaliknya, mengabaikan pengobatan medis karena salah kaprah menggunakan terapi alternatif tanpa pengawasan. Meskipun minat terhadap terapi pendamping meningkat, banyak pasien masih minim pengetahuan tentang cara penggunaan yang tepat dan aman.

Terapi relaksasi *benson* adalah terapi komplementer non-farmakologi yang efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan menggabungkan teknik pernapasan dalam dan fokus pada kata/kalimat bernuansa keyakinan atau agama. Teknik ini mengurangi stres, memperbaiki denyut nadi, dan menurunkan tekanan darah (Riyanti, Yarden, & Manurung, 2022; Buana, Chloranyta, & Dewi, 2021). Kombinasi terapi napas dalam (deep breathing) dan zikir merupakan salah satu terapi komplementer non-farmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi zikir komplementer terbukti secara ilmiah memberikan dampak psikologis positif yang signifikan, terutama dalam mereduksi stres, kecemasan, dan meningkatkan ketenangan jiwa. Sebagai bagian dari pendekatan psikoreligius, zikir bertindak sebagai terapi pendamping (komplementer) yang digunakan bersamaan dengan pengobatan medis/psikologis konvensional untuk mengoptimalkan kesehatan mental. Terapi ini bekerja dengan menenangkan sistem saraf, mengurangi stres, dan meningkatkan relaksasi fisik maupun psikologis (Hartanti, Wardana, & Fajar, 2016; Hartiningsih, Oktavianto, & Hikmawati, 2021; Lutfi, 2019; Wati, Ayubhana, & Purwono, 2023; Prasetya, Hermawati, & Waluyo, 2024; Aini, & Astuti, 2020).

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat tersebut menunjukkan bahwa edukasi berperan penting dalam merencanakan, mendeskripsikan serta mengevaluasi pengetahuan masyarakat dalam memahami hipertensi yang disertai dengan demonstrasi dan simulasi terapi komplementer. Terdapat peningkatan proporsional tingkat pengetahuan responden tentang terapi komplementer dalam manajemen hipertensi dari sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) adalah sebanyak 7 orang (17.5%) dalam kategori baik menjadi sebanyak 17 orang (42.5%) sesudah kegiatan edukasi. Edukasi memegang peranan sentral dalam pengabdian kepada masyarakat. Metode edukasi kesehatan yang terstruktur dengan penggunaan metode interaktif, komunikasi dua arah disertai demonstrasi dan penggunaan berbagai media yang menarik sesuai dengan usia sasaran dapat membantu meningkatkan kepatuhan minum obat pada lansia (Pitayanti, & Priyoto, 2021; Matorang & Juwita, 2025).

Intervensi berupa penyuluhan dapat diberikan secara langsung melalui tenaga kesehatan atau melakukan pemberdayaan kader sehingga edukasi akan menjadi lebih efektif dirasakan pada masyarakat. Oleh karena itu edukasi masih berperan penting dalam mengubah perilaku individu dalam menangani hipertensi (Agustina, Nursasi, & Permatasari, 2023). Salah satu penanganan hipertensi yang telah dilakukan sebelumnya oleh peneliti yaitu strategi edukasi menggunakan metode CERDIK adalah pendekatan edukatif yang diperkenalkan Kementerian Kesehatan RI untuk mendorong perilaku hidup sehat dalam mencegah penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Pendampingan mengenai pencegahan hipertensi membantu lansia dalam mengatasi ketidakpahaman mereka tentang upaya pencegahan hipertensi. Mayoritas lansia menunjukkan sikap positif terhadap pencegahan penyakit komplikasi hipertensi (Maulidina, Widiatika, Gunawan, Ikhsan, Adani, Syafa, & Adiyanto, 2023). Dimana hasil penelitian tersebut dinyatakan efektif meningkatkan derajat kualitas kesehatan komunitas khususnya para lansia dengan hipertensi.

Mardiana*, Irawati

Program Studi Diploma III Keperawatan, Institut Batari Toja Bone
Koresponden penulis: Mardiana. *Email: dianaizzan@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2589>

Edukasi pengelolaan hipertensi berbasis terapi komplementer
sebagai upaya pengendalian tekanan darah

SIMPULAN

Kegiatan edukasi ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi yang berbasis terapi komplementer. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang terapi komplementer memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku dan sikap untuk menerapkan pengelolaan tekanan darah secara mandiri sehingga memberikan pengaruh perubahan kualitas kesehatan di tingkat komunitas.

SARAN

Masyarakat diharapkan dapat menerapkan pengetahuan tentang terapi komplementer secara rutin sebagai terapi pendamping untuk pengendalian tekanan darah. Diharapkan juga kepada tenaga kesehatan untuk selalu memberikan bimbingan secara berkala supaya penderita hipertensi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di Posyandu sebagai monitoring terapi komplementer yang sudah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, N. W. P. D., Nursasi, A. Y., & Permatasari, H. (2023). Edukasi kesehatan dalam meningkatkan kepatuhan minum obat pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 2049-2059.

Aini, L., & Astuti, L. (2020). Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(01), 38-45.

Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1).

Hadi, I., Rosyanti, L., Purnama, D., Syahrianti, S., & Sarita, S. (2025). Edukasi Terapi Komplementer Bekam dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular Hipertensi pada Masyarakat Nelayan Desa Pekaroa, Kecamatan Sawa. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 8-17.

Hartanti, R. D., Wardana, D. P., & Fajar, R. A. (2016). Terapi relaksasi napas dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.

Hartiningsih, S. N., Oktavianto, E., & Hikmawati, A. N. (2021). Terapi relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 123-128.

Jamaica, P. A., Rindarwati, A. Y., Destiani, D. P., & Salsabila, L. (2024). Skrining dan Edukasi Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat Multikultural*, 2(3), 104-110.

James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., Himmelfarb, C. D., Handler, J., Lackland, D. T., LeFevre, M. L., MacKenzie, T. D., Ogedegbe, O., Smith Jr, S. C., Svetkey, L. P., Taler, S. J., Townsend, R. R., Wright Jr, J. T., Narva, A. S., & Ortiz, E. (2014). 2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults. Report From the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). Diakses dari: <https://jamanetwork.com/journals/>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Perilaku CERDIK dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular. Diakses dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/perilaku-cerdik-dalam-mencegah-penyakit-tidak-menular>

Mardiana*, Irawati

Program Studi Diploma III Keperawatan, Institut Batari Toja Bone
Koresponden penulis: Mardiana. *Email: dianaizzan@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2589>

Edukasi pengelolaan hipertensi berbasis terapi komplementer
sebagai upaya pengendalian tekanan darah

- Lutfi, B. (2019). Efektifitas Tehnik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Cibatu Kabupaten Garut. *Jurnal Mitra kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 35-
- Mas'ud, A. (2025). Efektifitas Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 216-220.
- Maulidina, C. M., Widiatika, A. R., Gunawan, W., Ikhsan, M. N., Adani, A. T., Syafa, B., & Adiyanto, O. (2023). Edukasi pencegahan hipertensi menuju lansia sehat. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 4(4), 776-783.
- Nurwahita, N., Matorang, M. W., & Juwita, H. (2025). Edukasi dan Demonstrasi Pemanfaatan Serai Sebagai Terapi Komplementer Pencegahan Hipertensi di Dusun Konja Selatan. *Omni Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 107-115. Diakses dari: <https://omnijournal.id/pengmas/article/view>
- Pitayanti, A., & Priyoto, P. (2021). Edukasi perilaku cerdas dan patuh dalam pengendalian hipertensi. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, 4(2), 15-22. Diakses dari: <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jbca/article/download/162/153/>
- Prasetya, D. T., Hermawati, H., & Waluyo, W. (2024). Penerapan Terapi Dzikir Terhadap Efektivitas Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Stroke Hemoragic di ICU. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(3),
- Riyanti, E., Yarden, N., & Manurung, S. (2022). Relaksasi "Benson" Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. 7(2), 234-242.
- Rohmawati, D. L., & Prawoto, E. (2020). Pemberdayaan masyarakat peduli hipertensi sebagai upaya penurunan tekanan darah melalui terapi komplementer. *Jurnal of Community Health Development*, 1(01), 62-67.
- Rosyanti, L., Hadi, I., Rosyanti, A., & Koro, S. (2025). Jurnal inovasi pemberdayaan dan Skrining PTM Hipertensi dan Terapi Pencegahannya (Terapi Komplementer Bekam) Serta Pemeriksaan Kesehatan di Daerah Pesisir Kecamatan Soropia. *Jurnal Inovasi, Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), e1695-e1695.
- Susaldi, S., Rahayu, P., & Okstoria, M. R. (2023). Penerapan senam hipertensi dan rebusan air daun salam untuk hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(2), 182-189.
- Tiffanidhani, H., & Mulyaningsih, M. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 391-402.
- Trisnawati, E., & Jenie, I. M. (2019). Terapi komplementer terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi: A literatur review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), 641-648.
- Utama, Y. A. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Peduli Hipertensi sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah melalui Terapi Komplementer Slow Stroke Back Massage di Puskesmas 23 Ilir Palembang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(1), 91-97.
- Wartonah, W., Riyanti, E., Yarden, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi "Benson" Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *JKEP*, 7(2), 234-242.
- Wati, N. A., Ayubbana, S., & Purwono, J. (2023). Penerapan slow deep breathing terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 144-148.

Mardiana*, Irawati

Program Studi Diploma III Keperawatan, Institut Batari Toja Bone
Koresponden penulis: Mardiana. *Email: dianaizzan@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2589>