



## TREN RISET PENATALAKSANAAN BERBASIS TERAPI KOMPLEMENTER AKTIVITAS FISIK PADA HIPERTENSI: ANALISIS BIBLIOMETRIK

Nian Afrian Nuari <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Karya Husada Kediri, Jawa Timur,  
Indonesia)

e-mail : [nian.afrian@gmail.com](mailto:nian.afrian@gmail.com)

No Tlp WA : 085733241601

### ABSTRACT

Complementary physical activity therapy in hypertension is required since hypertension is a frequent health concern in society and can produce complications that can cause organ damage. This article's goal is to give bibliometric analysis for studies on physical activity as a supplemental therapy for hypertension patients. In the period from 2017 to 2022, an online search was conducted using the terms "Complementary physical activity therapy for blood pressure Hypertension." The analysis's findings included 402 papers from 2017 to 2022. 660 citations are included in the study's total number of citations. There are 132 articles cited on average per year, which is the number of citations. The first cluster lists four items: non-pharmacology therapy, senior care, complementary medicine, and alternative therapy. Acupressure, alternative medicine, high blood pressure, and reduced blood pressure are the four items that make up the second cluster. Hypertension patients, blood pressure readings, music therapy, and progressive muscle relaxation are the four components of Cluster 3. Cluster 4 consists of 4 things, including physical therapy, massage, and Indonesia. Aerobic exercise (such as walking, jogging, cycling, or swimming), yoga, strength training, progressive muscle relaxation exercises, acupressure, and music therapy are a few examples of complementary therapies centered on physical activity. In order to assess the degree of production, quality, and contribution of research in this area and to help determine the course and trends of future research, bibliometric analysis on supplementary therapy of physical exercise in hypertension can be helpful.

**Keywords:** hypertension, complementary, physical, bibliometric

### ABSTRAK

Terapi komplementer aktivitas fisik pada hipertensi diperlukan karena hipertensi merupakan masalah kesehatan yang cukup banyak dijumpai di masyarakat dan bisa menimbulkan komplikasi yang dapat menyebabkan kerusakan pada organ. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah mengetahui analisis bibliometrik untuk penelitian yang terkait dengan terapi komplementer aktifitas fisik apada pasien Hipertensi. Pencarian online dimulai dengan menggunakan kata kunci berikut "Terapi komplementer aktifitas fisik untuk tekanan darah Hipertensi" dalam rentang tahun 2017-2022. Hasil analisis didapatkan 402 artikel dari tahun 2017-2022. Jumlah sitasi total dalam penelitian ini meliputi 660 sitasi. Untuk jumlah rata-rata sitasi pertahun menunjukkan jumlah sitasi per tahun 132 artikel. Cluster pertama menunjukkan terdapat 4 item yang meliputi *alternative therapy*, *complementary*, *elderly* dan *non pharmacology therapy*. Cluster kedua meliputi 4 item yang terdiri dari *acupressure*, *complementary therapy*, *hypertension* dan *lower blood pressure*. Cluster ke 3 meliputi 4 item yang meliputi *blood pressure*, *hypertension patient*, *music therapy* dan *progressive*

*Received October 30, 2022; Revised November 2, 2022; Accepted December 22, 2022*

*muscle relaxation*. Cluster ke 4 meliputi 4 item yang meliputi hipertensi, Indonesia, massage dan physical therapy. Terapi komplementer berbasis aktivitas fisik yang ditemukan misalnya adalah latihan aerobik (berjalan, berlari, bersepeda, atau berenang), Yoga, Latihan kekuatan, Latihan relaksasi otot progresif, *accupresure*, dan terapi musik. Analisis bibliometrik pada terapi komplementer aktivitas fisik pada hipertensi dapat memberikan informasi yang berguna untuk mengevaluasi tingkat produktivitas, kualitas, dan kontribusi penelitian dalam bidang ini dan membantu dalam menentukan arah dan tren penelitian selanjutnya.

**Kata Kunci:** hipertensi, komplementer, fisik, bibliometrik

## 1. PENDAHULUAN

Terapi komplementer aktivitas fisik pada hipertensi diperlukan karena hipertensi merupakan masalah kesehatan yang cukup banyak dijumpai di masyarakat dan bisa menimbulkan komplikasi yang dapat menyebabkan kerusakan pada organ-organ seperti jantung, ginjal, dan otak dan dapat menyebabkan kematian atau kecacatan. Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi meliputi diet yang tidak sehat, obesitas, merokok, dan kurang aktivitas fisik. Terapi komplementer aktivitas fisik dapat digunakan untuk mengurangi tekanan darah tinggi (hipertensi) karena aktivitas fisik dapat meningkatkan kekuatan otot jantung dan pembuluh darah, meningkatkan sensitivitas insulin, dan menurunkan stres. Beberapa jenis aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi meliputi jalan cepat, bersepeda, berenang, dan latihan yoga. Namun, sebelum memulai program latihan, seseorang yang menderita hipertensi harus berkonsultasi dengan dokter mereka untuk memastikan bahwa latihan tersebut aman dilakukan.

Terapi konvensional untuk hipertensi meliputi pengobatan farmakologi, namun pengobatan ini tidak selalu efektif dan dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, terapi komplementer aktivitas fisik dianggap sebagai opsi yang aman dan efektif untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kekuatan otot jantung dan pembuluh darah, meningkatkan sensitivitas insulin, dan menurunkan stres, yang semuanya dapat membantu mengurangi tekanan darah. Selain itu, aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi dan membantu mencegah komplikasi yang dapat timbul dari hipertensi. Oleh karena itu, terapi komplementer aktivitas fisik pada hipertensi diperlukan untuk meningkatkan efektivitas pengobatan dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa terapi komplementer aktivitas fisik dapat memberikan manfaat yang signifikan pada pasien hipertensi. Salah satu penelitian terbaru menunjukkan bahwa latihan interval intensitas tinggi (HIIT) dapat mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa latihan HIIT dapat meningkatkan kapasitas aerobik dan menurunkan berat badan pada pasien obesitas yang menderita hipertensi. Penelitian lain menunjukkan bahwa latihan yoga dapat mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Yoga juga dapat meningkatkan kualitas hidup, menurunkan stres, dan meningkatkan fungsi endotel pada pasien hipertensi.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa latihan resistensi dapat mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Latihan resistensi juga dapat meningkatkan masa otot, meningkatkan sensitivitas insulin, dan menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes yang menderita hipertensi (Nuari, N. A., Rahman, H. F., & Wahid, A. H, 2022). Secara keseluruhan, terdapat banyak penelitian yang menunjukkan bahwa terapi komplementer aktivitas fisik dapat memberikan manfaat yang signifikan pada pasien hipertensi.

Bibliometrik digunakan untuk mengevaluasi jumlah, distribusi, dan kualitas publikasi ilmiah dalam suatu bidang studi. Dalam konteks terapi komplementer aktivitas fisik pada hipertensi, bibliometrik dapat digunakan untuk mengevaluasi jumlah dan kualitas publikasi ilmiah yang menyelidiki efektivitas aktivitas fisik dalam mengurangi tekanan darah tinggi. Beberapa hasil penelitian bibliometrik menunjukkan bahwa terdapat cukup banyak jumlah publikasi ilmiah yang menyelidiki efektivitas aktivitas fisik pada pasien hipertensi. Beberapa jenis aktivitas fisik yang diteliti meliputi latihan aerobik, latihan resistensi, dan latihan yoga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi.

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah mengetahui analisis bibliometrik untuk penelitian yang terkait dengan terapi komplementer aktivitas fisik pada pasien Hipertensi. Analisis bibliometrik pada terapi komplementer aktivitas fisik pada hipertensi dapat memberikan informasi yang berguna untuk mengevaluasi tingkat produktivitas, kualitas, dan kontribusi penelitian dalam bidang ini dan membantu dalam menentukan arah dan tren penelitian selanjutnya.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Analisis bibliometrik pada terapi komplementer aktivitas fisik pada hipertensi dapat digunakan untuk mengevaluasi jumlah, distribusi, dan kualitas publikasi ilmiah yang menyelidiki efektivitas aktivitas fisik dalam mengurangi tekanan darah tinggi. Analisis bibliometrik dapat mengukur jumlah publikasi ilmiah yang diterbitkan dalam suatu bidang studi dalam jangka waktu tertentu, seperti jumlah artikel yang diterbitkan dalam jurnal-jurnal ilmiah tertentu atau jumlah patent yang diterbitkan dalam bidang terkait (Hastuti, N. et al, 2022). Analisis ini juga dapat mengukur distribusi publikasi ilmiah dalam suatu bidang studi, seperti negara atau wilayah yang memproduksi publikasi ilmiah terbanyak, atau institusi penelitian yang paling produktif.

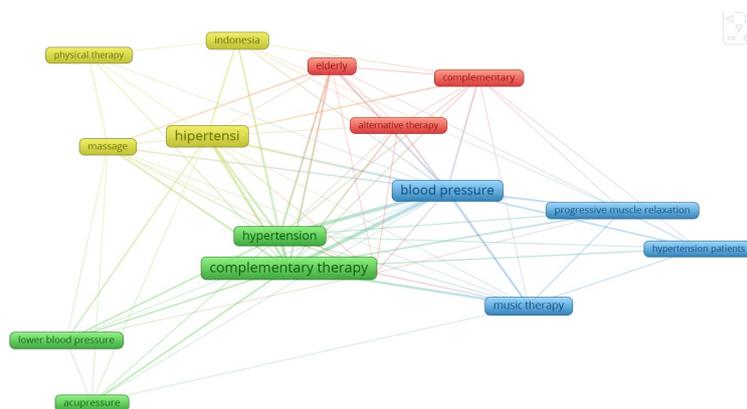
Analisis bibliometrik juga dapat digunakan untuk mengevaluasi kualitas publikasi ilmiah dalam suatu bidang studi, seperti jumlah kutipan atau citas yang diterima oleh publikasi ilmiah tertentu, atau tingkat impak faktor atau indeks yang diterima oleh jurnal-jurnal ilmiah tertentu (Nuari, N. A, 2022). Beberapa tujuan spesifik dari analisis bibliometrik pada terapi komplementer aktivitas fisik pada hipertensi dapat meliputi: 1). Memahami tingkat produktivitas penelitian dalam bidang ini, seperti jumlah artikel yang diterbitkan dalam jurnal-jurnal ilmiah

tertentu atau jumlah patent yang diterbitkan dalam bidang terkait, 2). Mengetahui distribusi geografis dari publikasi ilmiah, seperti negara atau wilayah yang memproduksi publikasi ilmiah terbanyak, atau institusi penelitian yang paling produktif. 3). Mengevaluasi kualitas publikasi ilmiah, seperti jumlah kutipan atau citas yang diterima oleh publikasi ilmiah tertentu, atau tingkat dampak faktor atau indeks yang diterima oleh jurnal-jurnal ilmiah tertentu. 4). Mengetahui tren dan pola dalam bidang terapi komplementer aktivitas fisik pada hipertensi, seperti jenis aktivitas fisik yang paling sering diteliti, metode yang digunakan, atau hasil yang diperoleh. 5). Menentukan kebutuhan penelitian dan area kritis yang perlu diteliti lebih lanjut dalam bidang terapi komplementer aktivitas fisik pada hipertensi.

Pencarian database Google Cendekia menggunakan bantuan Publish of Perish. Pencarian online dimulai dengan menggunakan kata kunci berikut “Terapi komplementer aktifitas fisik untuk tekanan darah Hipertensi” sesuai dengan kriteria “judul, kata kunci dan abstrak (area topik)”. Artikel-artikel yang disertakan adalah publikasi dalam rentang tahun 2017-2022.

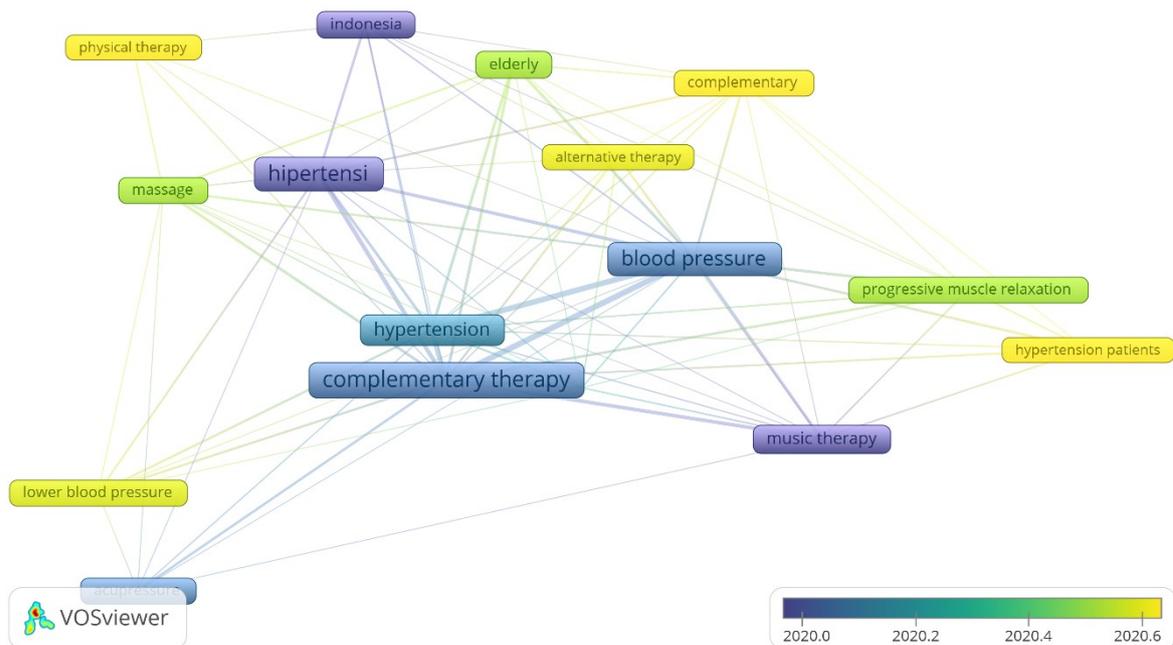
### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode yang digunakan adalah mencari database penelitian dari Google scholar. Hasil analisis didapatkan 402 artikel dari tahun 2017-2022. Jumlah sitasi total dalam penelitian ini meliputi 660 sitasi. Untuk jumlah rata-rata sitasi pertahun menunjukkan jumlah sitasi per tahun 132 artikel. Hasil pemetaan menunjukkan terdapat 4 cluster (merah, kuning, hijau, dan biru) yang menunjukkan hubungan antara satu topik dengan topik lainnya. Pengaturan minimum istilah yang terkait dengan penggunaan VOS-viewer diatur ke 25 istilah.

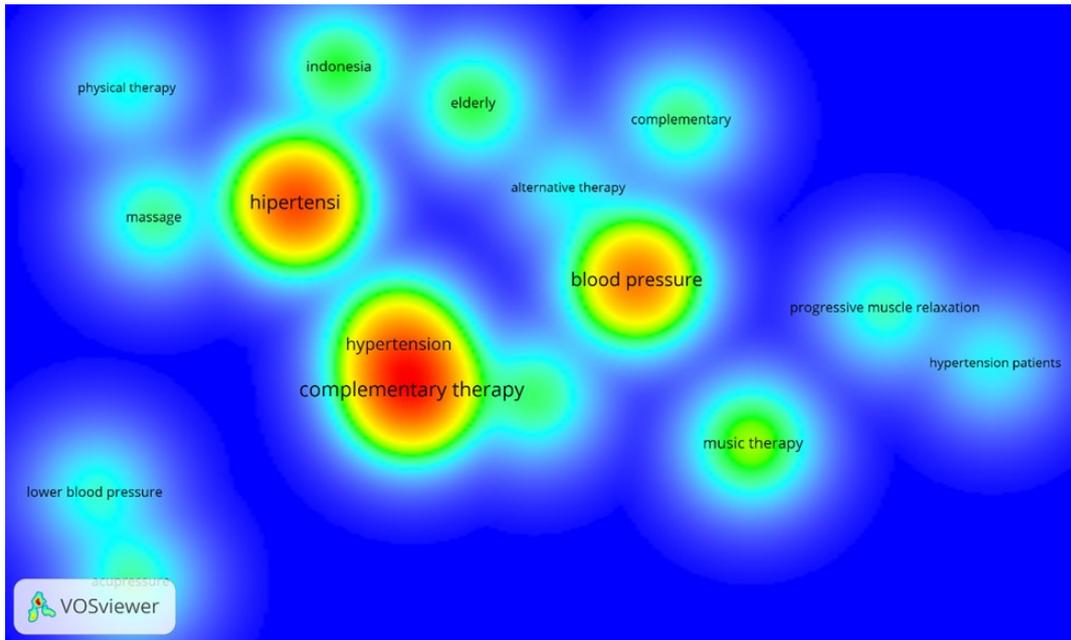


Gambar 1. Visualisasi Jaringan Riset Terapi Komplementer Aktivitas Fisik pada Hipertensi

Setelah dianalisis, terdapat 4 cluster (merah, hijau, dan biru) yang menunjukkan hubungan antara satu topik dengan topik lainnya. Berdasarkan Gambar 1 menunjukkan cluster di masing-masing bidang topik yang dipelajari. Kata Kunci Hipertensi, terapi fisik, terapi komplementer, pasien berada pada wilayah yang dominan meskipun berada pada cluster yang berbeda. Dapat diartikan bahwa ketiga kata kunci tersebut paling sering dikaitkan; misalnya terapi fisik berkaitan dengan Hipertensi dan terapi komplementer yang dialami oleh orang dewasa. Beberapa penelitian melihat keterkaitan dengan beberapa kata kunci yang terdiri dari 16 item. Cluster pertama menunjukkan terdapat 4 item yang meliputi *alternative therapy, complementary, elderly dan non pharmacology therapy*. Cluster kedua meliputi 4 item yang terdiri dari *acupressure, complementary therapy, hypertension dan lower blood pressure*. Cluster ke 3 meliputi 4 item yang meliputi *blood pressure, hypertension patient, music therapy dan progressive muscle relaxation*. Cluster ke 4 meliputi 4 item yang meliputi hipertensi, Indonesia, *massage dan physical therapy*.



Gambar 2. Visualisasi Overlay Riset Terapi Komplementer Aktivitas Fisik pada Hipertensi



Gambar 2.  
Visualisasi Kepadatan Riset Terapi Komplementer Aktivitas Fisik pada Hipertensi

Gambar 2 menunjukkan tren dari tahun ke tahun terkait penelitian saat ini, dimana penelitian aplikasi terapi fisik komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi dominan dilakukan pada tahun 2020. Sedangkan Gambar 3 menunjukkan kedalaman penelitian, menjawab bahwa penelitian Hipertensi topik yang sangat diminati dan jenis topik penelitian yang berkaitan dengan terapi fisik untuk menurunkan tekanan darah meliputi terapi music, akupresur, progressive muscle relaxation dan massage.

Beberapa aktivitas fisik yang dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk hipertensi yang banyak diteliti meliputi: 1). Latihan aerobik seperti berjalan, berlari, bersepeda, atau berenang, yang dapat menurunkan tekanan darah secara efektif, 2).Yoga, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi, 3). Latihan kekuatan, yang dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan menurunkan tekanan darah, 4). Latihan relaksasi, seperti meditasi atau pernafasan dalam-dalam, yang dapat membantu menurunkan stres dan menurunkan tekanan darah.

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk hipertensi. Latihan aerobik, seperti berjalan, berlari, bersepeda, atau berenang, dapat menurunkan tekanan darah secara efektif. Aktivitas jalan kaki juga mempunyai pengaruh yang signifikan (Khomarun, K., Nugroho, M. A., & Wahyuni, E. S, 2014). Jalan pagi dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Handayani, R., Eliwarti, E., & Sundari, M, 2021). Yoga juga dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi. Latihan kekuatan juga dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan menurunkan

tekanan darah. Latihan relaksasi, seperti meditasi atau pernafasan dalam-dalam, dapat membantu menurunkan stres dan menurunkan tekanan darah. Namun, dosis dan frekuensi harus diatur sesuai dengan indikasi medis dan dosis yang ditentukan. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kombinasi aktivitas fisik dengan diet dan perubahan gaya hidup dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam menurunkan tekanan darah.

Penelitian menunjukkan bahwa latihan aerobik dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk hipertensi. Latihan aerobik, seperti berjalan, berlari, bersepeda, atau berenang, dapat menurunkan tekanan darah secara efektif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan aerobik selama 150-300 menit per minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Penelitian juga menunjukkan bahwa latihan aerobik dapat meningkatkan efektivitas obat antihipertensi dan memperbaiki kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Yoga dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Yoga dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi (Pujiastuti, R. S. E., Sawab, S., & Afiyati, S. Z, 2019). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik yoga yang teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic (Setiyaningrum, I. P., & Kusuma, A. H, 2021). Penelitian juga menunjukkan bahwa yoga dapat meningkatkan kualitas hidup, mengurangi stres dan mengurangi risiko komplikasi hipertensi seperti Hatha yoga yang mampu menurunkan tekanan darah (Yasa, I. D. G. D., Azis, A., & Widastra, I. M, 2017). Dalam penelitian Syafi'I (2019) menunjukkan pengaruh massase dan yoga terhadap tekanan darah. Berdasarkan penelitian Nuari, N. A., & Ulfa, F (2022), akupresure juga bisa meningkatkan relaksasi.

Latihan kekuatan otot dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Latihan kekuatan otot dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan menurunkan tekanan darah (Sunaringtyas, W., Nuari, N. A., & Widhianto, W, 2019). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan kekuatan otot yang teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic (Nuari, N. A., Siswoaribowo, A., & Aini, E. N, 2022). Penelitian juga menunjukkan bahwa latihan kekuatan otot dapat meningkatkan efektivitas obat antihipertensi dan memperbaiki kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penelitian menunjukkan bahwa latihan relaksasi dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Latihan relaksasi, seperti meditasi atau pernafasan dalam-dalam, dapat membantu menurunkan stres dan menurunkan tekanan darah (Khoirunisah, D., Eko, D., & Puspitasari, R, 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan relaksasi yang teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic. Penelitian Yuniati, et al (2022) menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini senada dengan penelitian Murhan et all (2022) yang menyatakan bahwa latihan otot progresif juga berpengaruh terhadap tekanan darah.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis bibliometrik dipaparkan 4 cluster riset dari 402 artikel yang dianalisis. Cluster pertama menunjukkan terdapat 4 item yang meliputi *alternative therapy, complementary, elderly* dan *non pharmacology therapy*. Cluster kedua meliputi 4 item yang terdiri dari *acupressure, complementary therapy, hypertension dan lower blood pressure*. Cluster ke 3 meliputi 4 item yang meliputi *blood pressure, hypertension patient, music therapy* dan *progressive muscle relaxation*. Cluster ke 4 meliputi 4 item yang meliputi hipertensi, Indonesia, *massage* dan *physical therapy*. Terapi komplementer berbasis aktivitas fisik yang ditemukan misalnya adalah latihan aerobik (berjalan, berlari, bersepeda, atau berenang), Yoga, Latihan kekuatan, Latihan relaksasi otot progresif, accupressure, dan terapi musik. Analisis bibliometrik pada terapi komplementer aktivitas fisik pada hipertensi dapat memberikan informasi yang berguna untuk mengevaluasi tingkat produktivitas, kualitas, dan kontribusi penelitian dalam bidang ini dan membantu dalam menentukan arah dan tren penelitian selanjutnya.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada semua pihak yang membantu dalam analisis penelitian ini, sehingga artikel ini bisa disusun dan dipublikasikan.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, R., Eliwarti, E., & Sundari, M. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pauh Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pauh. *Al-Asalmiya Nursing: Journal of Nursing Sciences*, 10(2), 104-110.
- Hastuti, N. T. L. P., Wahyuningsih, S. H., & Handayani, S. D. (2022). A Bibliometric Analysis of Research Developments of Work Stress on Hospital Nurses.
- Khoirunisah, D., Eko, D., & Puspitasari, R. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nusantara Hasana Journal*, 2(3), 113-120.
- Khomarun, K., Nugroho, M. A., & Wahyuni, E. S. (2014). Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di Posyandu Lansia Desa Makamhaji. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2).
- Murhan, A., Purbianto, P., & Sulastri, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(2), 165-170.

- Nuari, N. A., Siswoaribowo, A., & Aini, E. N. (2022). Static and Dynamic Stretching Differences Toward Knee Joint Extension in The Elderly. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 9(1), 048-057.
- Nuari, N. A., Rahman, H. F., & Wahid, A. H. (2022). Understanding the Links Between Glycemic Control, Management Adherence and Hemoglobin Level Among Type 2 Diabetes Mellitus.
- Nuari, N. A., & Ulfa, F. (2022). Rемаclass Sebagai Strategi Edukasi Metode Akupresure Untuk Penatalaksanaan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Abdi Surya Muda*, 1(2), 95-103.
- Nuari, N. A. (2022). Telehealth And Telemedicine Applications In The Management Of Diabetes Mellitus During Pandemic Covid 19: Bibliometric Analysis. *International Journal Of Health Science*, 2(3), 169-176.
- Pujiastuti, R. S. E., Sawab, S., & Afiyati, S. Z. (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 36-47.
- Setiyaningrum, I. P., & Kusuma, A. H. (2021). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Panti Wreda Dewanata Slarang Cilacap Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(1), 133-141.
- Sunaringtyas, W., Nuari, N. A., & Widhianto, W. (2019). Pengaruh Terapi Stretching dan Akupresure terhadap Nyeri Sendi pada Lansia dengan Gout. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 10(1), 45-52.
- Syafi'i, A. (2019). Pengaruh terapi masase, masase dengan yoga, dan masase dengan meditasi terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. *Massage for Sport Therapy and Injury*, 1(1), 18-29.
- Yasa, I. D. G. D., Azis, A., & Widastra, I. M. (2017). Penerapan hatha yoga dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Community Od Publishing in Nursing (COPING)*, 5, 19-25.
- Yuniati, I., & Sari, I. M. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(2), 72-82.