

**EFEKTIVITAS KOMBINASI TERAPI AKUPRESUR MENGGUNAKAN MINYAK
ESSENTIAL OIL YLANG-YLANG TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI
DIDESA KALIREJO KABUPATEN PESAWARAN**

Riska Oktalina^{1*}, Richta Puspita H², Nova Nurwinda Sari³

¹⁻³Universitas Mitra Indonesia

Email Korespondensi: Riskaoktalina@umitra.ac.id

Disubmit: 08 Desember 2025

Diterima: 28 Desember 2025

Diterbitkan: 01 Januari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i1.23813>

ABSTRACT

Hypertension is blood pressure that exceeds normal limits, which vary according to age. In older adults, the most common type of hypertension is isolated systolic hypertension (ISH), which is systolic pressure above 140 mmHg. This study aims to determine the effect of combination therapy using acupressure with ylang-ylang oil on blood pressure in elderly people with hypertension. This study was quantitative in nature with a pre-test post-test quasi-experimental design involving a control group. The sampling technique used was total sampling, involving 36 elderly people with hypertension, divided into 18 intervention groups and 18 control groups. Blood pressure was measured using a sphygmomanometer and combination therapy with acupuncture using SOP. This study uses univariate and bivariate analysis with paired sample T-tests and independent T-tests. Data processing in this study uses SPSS version 26.0. This study was conducted in the Pesawaran region. There was a difference in systolic blood pressure before the intervention, with an average value of 178.70 mmHg, and after the intervention, systolic blood pressure decreased to 155.50 mmHg with a P-value of 0.000. Before the intervention, the average diastolic blood pressure was 91.33 mmHg, and after the intervention, it decreased to an average of 82.67 mmHg with a P-value of 0.000. This study shows that there is an effect of combination therapy using ylang-ylang essential oil acupressure on the blood pressure of elderly people with hypertension.

Keywords: *Combination Therapy of Acupressure, Ylang-Ylang Essential Oil, Blood Pressure, Hypertension, Elderly.*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan tekanan darah yang meningkat melebihi batas normal, batas tekanan darah normal bervariasi sesuai dengan usia. Pada lansia jenis hipertensi yang sering ditemui adalah *isolated systolic hypertension* (ISH) yaitu tekanan sistolik yang tinggi di atas 140 mmHg. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi akupresur menggunakan minyak ylang-ylang terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain quasi eksperimen *pre-test post-test with control group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yaitu sebanyak 36 lansia hipertensi dan dibagi 18 kelompok intervensi, 18 kelompok

kontrol. Tekanan darah diukur menggunakan *sphygmomanometer* dan terapi kombinasi akupresur menggunakan SOP. Analisis penelitian ini menggunakan analisis univariat, bivariat dengan uji *paired sampel T-Test* dan *independent T-Test*. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan SPSS versi 26.0. penelitian ini dilakukan di wilayah pesawaran. terdapat perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi dengan nilai rata-rata 178,70 mmHg dan setelah dilakukan intervensi tekanan darah sistolik mengalami penurunan menjadi 155,50 mmHg dengan nilai *P-value* 0,000, pada tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi didapatkan nilai rata-rata 91,33 mmHg dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan dengan nilai rata-rata 82,67 mmHg dengan nilai *P-value* 0,000. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi kombinasi terapi akupresur menggunakan minyak essential oil yang-ylang terhadap tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi.

Kata Kunci: Kombinasi Terapi Akupresur, Essensial Oil Ylang-Ylang, Tekanan Darah, Hipertensi, Lansia.

PENDAHULUAN

Proses penuaan adalah suatu proses yang panjang dan terus menerus dimulai dari kelahiran sampai pada kematian, terjadinya proses penuaan dengan bertambahnya usia akan disebut dengan lansia. Resiko yang dapat terjadi dalam penurunan fungsi pada lansia diantaranya yaitu gangguan sirkulasi seperti hipertensi, kelainan pembuluh darah, gangguan pada persendian seperti osteoporosis (Sari et al., 2014). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia dan dari sejumlah penderita tersebut hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang diderita, di wilayah asia tenggara berada pada posisi ke tiga tertinggi dengan jumlah prevalensi sebesar 25%. Menurut kementerian kesehatan tahun 2019 prevalensi hipertensi di indonesia terjadi peningkatan berdasarkan usia, pada usia 45-54 dengan jumlah prevalensi 45,3% yang mengalami hipertensi, usia 55-64 jumlah prevalensi 55,3%, usia 65-74 jumlah prevalensi 63,74%, dan pada usia 75 keatas yaitu jumlah prevalensi 69,5% yang mengalami

hipertensi. Pada kelompok lansia prevalensi dari keseluruhan penyakit tidak menular yang dialami oleh lansia penyakit tidak menular tertinggi berada pada urutan pertama adalah penyakit hipertensi yaitu 32,5%, (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi merupakan tekanan darah yang meningkat melebihi batas normal, batas tekanan darah normal bervariasi sesuai dengan usia. pada lansia jenis hipertensi yang sering ditemui adalah *isolated systolic hypertension* (ISH) yaitu tekanan sistolik yang tinggi diatas 140 mmHg, namun pada tekanan diastolik tetap berada pada angka normal yaitu dibawah 90 mmHg (Hastuti, 2019). Hipertensi pada lansia dapat disebabkan karena elastisitas pada dinding aorta mengalami penurunan, Katub jantung mengalami penebalan dan menjadi kaku, Kemampuan jantung dalam memompa darah mengalami penurunan 1% satu tahun sesudah berusia 20 tahun, dan kemampuan jantung untuk memompa darah mengalami penurunan dan menyebabkan menurunnya kontraksi dalam volumenya, Terjadinya kehilangan elastis pada pembuluh darah karena kekurangan efektifitas

pada pembuluh darah perifer untuk oksigenasi (Adriani et al., 2022).

Tekanan darah tinggi dapat dikontrol hingga mencapai nilai normal atau stabil melalui penatalaksanaan hipertensi yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian obat anti hipertensi dan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara mengurangi berat badan bagi individu yang gemuk, pola hidup sehat, olahraga, diet rendah garam, dapat juga menggunakan terapi komplementer dalam melakukan penanganan atau upaya menurunkan tekanan darah salah satunya dapat dilakukan dengan menggunakan terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan terapi alternatif sebagai bentuk dari penyembuhan yang bersumber dari sistem, modalitas, dan praktik kesehatan dengan didukung oleh teori dan kepercayaan.

Terapi komplementer dan alternatif merupakan terapi yang memiliki peran cukup signifikan pada perawatan lansia dengan penyakit kronik. Terapi komplementer ini dapat membantu lansia untuk mencapai kesehatan yang optimal dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Tasalim & Astuti, 2021). Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan pada lansia yang mengalami hipertensi yaitu terapi akupresur dan murotal Al-Qur'an. Terapi akupresur merupakan suatu tindakan dengan memberi pijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu di area tubuh. (Patemah et al., 2022). Minyak essential oil ylang-ylang atau minyak kenanga memiliki aroma yang menyenangkan dan akan merasa nyaman. Minyak kenanga dikenal sebagai antidepresan dapat membuat rileks tubuh sehingga membantu untuk menurunkan tekanan darah (Julianto, 2016)

Kombinasi terapi akupresur menggunakan minyak essential oil ylang-ylang dapat memberikan efek relaksasi, sehingga mampu untuk menurunkan tekanan darah. Terapi akupresur memberikan penekanan yang dapat merangsang tubuh vasodilatasi pada pembuluh darah dan aliran darah menjadi lancar. Minyak essential oil dapat memberikan efek relaksasi sehingga kombinasi kedua ini memberikan manfaat bagi tubuh dalam menurunkan tekanan darah.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut (Hastuti, 2019) hipertensi merupakan tekanan darah yang meningkat melebihi batas normal, batas tekanan darah normal bervariasi sesuai dengan usia. Seseorang dapat dikatakan hipertensi yaitu memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Menurut (Adriani et al., 2022) pada lansia jenis hipertensi yang sering ditemui adalah *isolated systolic hypertension* (ISH) yaitu tekanan sistolik yang tinggi diatas 140 mmHg, namun pada tekanan diastolic tetap berada pada angka normal yaitu dibawah 90 mmHg.

Menurut (Rohmawati, 2020) tekanan darah tinggi dapat dikontrol hingga mencapai nilai normal atau stabil. Sebagian besar pada pasien dengan hipertensi membutuhkan proses untuk pengobatan pada jangka waktu yang lama. Ada dua cara penatalaksanaan hipertensi yaitu dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Farmakologi yaitu dengan cara pemberian obat anti hipertensi, dan penatalaksanaan untuk non farmakologi yaitu seperti menurunkan berat badan pada lansia gemuk yaitu dapat dilakukan dengan modifikasi diet dan olahraga, modifikasi diet yang dilakukan yaitu dengan mengatur pola makan dan

mengurangi natrium untuk dapat menurunkan tekanan darah. Istirahat yang cukup, manajemen stress dengan menciptakan keadaan yang rileks seperti meditasi, terapi mendengarkan suara atau bunyi-bunyi yang indah seperti terapi musik atau mendengarkan, hidroterapi, terapi akupresure dan hipnosis yang dapat mengontrol sistem saraf pusat untuk mengendalikan tekanan darah. (Adriani et al., 2022).

Menurut (Patemah et al., 2022) akupresur merupakan suatu tindakan dengan memberi pijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu di area tubuh. Terapi akupresur merupakan metode penekanan pada titik akupuntur tanpa menggunakan jarum akupuntur, terapi akupresur dilakukan menggunakan benda tumpul atau jari tangan yang bisa memberikan efek penekanan, berfungsi untuk menstimulasi organ tubuh tertentu dengan mengaktifkan aliran energi tubuh. Terapi akupresur merupakan terapi yang dapat memberikan rangsangan atau stimulasi pada titik meridian, dengan dilakukan penekanan pada titik-titik meridian akan terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah dan aliran darah menjadi lancar, mampu menurunkan kinerja jantung sehingga frekuensi jantung turun, membantu menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

Titik akupresur tidak jauh berbeda dengan titik akupuntur, yang membedakannya yaitu hanya media perantara dalam merangsang titik tersebut, titik akupresur bagi pasien hipertensi berada pada titik Lr 3 (Taichong), Sp 6 (Sanyinjao), Ki 3 (Taixi), Li 4 (Hegu), GB 20 (Fengchi), Titi PC 6 (Neiguan), penekanan pada titik ini dapat memberikan stimulus pada sel saraf sensorik disekitar titik akupresur untuk mengeluarkan hormone

endorphin dan melancarkan aliran darah (Patemah et al., 2022). Terapi acupressure menggunakan essential oil ylang-ylang yang digunakan menembus kulit lapisan epidermis dan molekul dapat menyebar kebagian tubuh lain, essential oil ylang-ylang yang dioleskan disertai pemijatan akan lebih merangsang sistem sirkulasi bekerja lebih aktif (Suhariyanti & Priyanto, 2017). Essential oil ylang-ylang merupakan salah satu teknik penyembuhan alternative yang berasal dari sistem pengetahuan kuno. Essential oil ylang-ylang merupakan metode pengobatan dalam penyembuhan holistic untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional serta mengembalikan keseimbangan tubuh dan tidak memberikan efek samping yang berbahaya pada tubuh.

Efek farmakologi pada minyak ylang-ylang yaitu sebagai analgesic yang berfungsi sebagai relaksasi, sedative, dan relaksan pada pembuluh darah arteri yang memiliki efek hipotensif, sistem sirkulasi minyak ylang-ylang dapat digunakan untuk mengobati palpitasi dan menurunkan tekanan darah (Andriati et al., 2022). Berdasarkan uraian tersebut penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh kombinasi terapi akupresur menggunakan minyak essential ylang-ylang terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasy eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest witht control group design*. Penelitian ini dilakukan diwilayah pesawaran. Populasi pada penelitian ini menggunakan seluruh lansia yang mengalami hipertensi berjumlah 36 lansia yang mengalami hipertensi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling*. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah seluruh lansia dengan masalah hipertensi yaitu terdapat 36 lansia yang mengalami hipertensi dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kontrol.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan proses administrasi, prosedur teknis, dan persiapan instrument. Responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diberikan penjelasan penelitian, apabila responden setuju maka responden

menandatangani lembar informed consent. sebelum diberikan intervensi responden dilakukan pemeriksaan tekanan darah, kemudian diberikan terapi kombinasi akupresur selama 15 menit, dan setelah intervensi diberikan responden dilakukan pengukuran tekanan darah. Penelitian ini dilakukan selama 6 hari. Analisis statistik penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk melihat distribusi responden seperti usia dan jenis kelamin. Analisis bivariat menggunakan Uji *paired sampel t-test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Kelompok intervensi				
Variabel	Mean	SD	Min	Maks
Usia	69,56	69,00	61	88
Kelompok Kontrol				
Variabel	Mean	SD	Min	Maks
Usia	69,56	69,00	61	88

Berdasarkan tabel 1. usia lansia yang mengalami hipertensi pada kelompok intervensi dan

kelompok kontrol adalah dengan rata-rata usia 69,56 berkisar antara usia 61 tahun sampai usia 88 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	F	%	F	%
Jenis kelamin				
Wanita	11	38,9%	11	38,9%
Pria	7	61,1%	7	61,1%

Berdasarkan tabel 2. Mayoritas lansia yang mengalami hipertensi adalah wanita.

Tabel 3. Uji Normalitas Pengaruh Terapi Kombinasi Akupresur Menggunakan Minyak Essential Oil Ylang-Ylang Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Didesa Kalirejo Kabupaten Pesawaran

Tekanan darah	N	<i>p-value</i>	Shapiro-wilk
Sistolik sebelum			
intervensi	18	0,489	Normal
kontrol	18	0,520	Normal
Sistolik sesudah			
intervensi	18	0,796	Normal
kontrol	18	0,627	Normal
Diastolik sebelum			
Intervensi	18	0,488	Normal
Kontrol	18	0,322	Normal
Diastolic sesudah			
Intervensi	18	0,087	Normal
Kontrol	18	0,412	Normal

Berdasarkan tabel. 3 hasil uji normalitas pada tekanan darah sistolik dan diastolic kelompok

kontrol dan intervensi didapatkan *p-value* >0,05 sehingga data dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 4. Perbedaan Tekanan Darah Systolik Dan Diastolik Pada Kelompok Intervensi

Variabel	N	Mean	SD	P-Value
Pre sistolik	18	178,70	7,086	0,000
Post sistolik	18	155,50	6,526	
Pre diastolik	18	91,33	3,447	0,000
Post diastolik	18	82,67	3,049	

Berdasarkan Tabel 4 terdapat perbedaan tekanan darah pada

lansia hipertensi sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

Tabel 5. Perbedaan Tekanan Darah Systolik Dan Diastolik Pada Kelompok Kontrol

Variabel	N	Mean	SD	P-Value
Pre sistolik	18	161,39	8,154	0,096
Post sistolik	18	161,67	8,232	
Pre diastolik	18	94,17	4,148	0,848
Post diastolik	18	94,22	3,574	

Berdasarkan Tabel 5 tidak ada perbedaan tekanan darah pada

lansia hipertensi sebelum dan setelah pada kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Usia

Berdasarkan usia menunjukkan bahwa rerata usia pada lansia yaitu berusia 69,56 tahun, dengan usia lansia minimum 61 tahun dan maksimum 88 tahun. Penelitian ini didukung dengan data riskesdas yang menunjukkan bahwa penyakit hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Kemenkes, 2022).

Bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia dan peningkatan terjadinya hipertensi pada kelompok usia di atas 60 tahun, hipertensi banyak terjadi dikalangan lansia. Beberapa survey epidemiologi yang dilakukan di AS dan eropa menyimpulkan bahwa hipertensi pada kalangan lansia berada diangka 53% dan 72% (Mitra & Wulandari, 2019). Perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia, yang berhubungan dengan terjadinya hipertensi yaitu permasalahan pada sistem kardiovaskular akan terjadi dengan seiringnya bertambah usia (Nurhayati et al., 2023). Bertambahnya usia terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh menjadi lebih kaku sehingga kapasitas dan rekoil yang dialirkan melalui pembuluh darah menjadi berkurang. Kelompok umur lansia terbanyak dengan hipertensi yaitu pada usia 60-69 (Nurhayati et al., 2023).

Jenis Kelamin

Hasil dari penelitian bahwa jenis kelamin mayoritas terjadi pada lansia wanita. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah, hal ini dikarenakan pada wanita yang sudah mengalami monopouse mengalami penurunan kadar estrogen sehingga akan lebih meningkatkan tekanan darah (Nurhayati et al., 2023). Menurut

(Yunus et al., 2021) wanita lebih besar beresiko untuk terkena hipertensi karena wanits lebih mudah mengalami penurunan sistem kekebalan tubuh, selain itu terkait dengan aktivitas wanita yang padat dan menguras tenaga akan membuat lebih rentan untuk mengalami penurunan sistem imun.

Pengaruh Terapi Kombinasi Akupresur Menggunakan Minyak Ylang-Ylang Pada Pasien Hipertensi

Hasil penelitian didapatkan P-Value 0,000 (P-Value<0,05) bahwa terdapat pengaruh terapi kombinasi akupresur menggunakan minyak ylang-ylang pada pasien hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Biçer et al., 2021) bahwa terdapat rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah intervensi sehingga ada pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian ini didukung oleh (Lin et al., 2016) bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pada kelompok eksperimen cenderung menurun setelah dilakukan akupresur dengan nilai p-value <0,005, sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan dengan nilai p-value >0,005, sehingga pada penelitian ini kelompok eksperimen lebih efektif menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Akupresur merupakan metode pengobatan yang berasal dari china, pemberian penekanan terapi akupresur pada titik tubuh dapat merangsang saraf sensoris disekitar titik akupresur menuju sum-sum tulang belakang. Kompleks hipofisis ketiga hipotalamus diaktifkan untuk melepaskan hormone endorfine yang dapat memberikan rasa tenang dan

nyaman dan kondisi ini akan mempengaruhi perubahan tekanan darah (Kamelia & Ariyani, 2021). Minyak ylang-ylang atau minyak kenanga mengandung *saponin*, *flavonida*, *poilifenol*, dan minyak *atsiri*, kandungan *linalool*, *graniol*, dan *euganol* yang dapat mengatur aliran kelenjar adrenalin dalam sistem saraf sehingga menimbulkan rasa senang, tenang, menghilangkan gelisah, marah, dan panik.

Penurunan tekanan darah dikarenakan menurunnya aktivitas saraf simpatis sebagai efek antispasmodic dari minyak essential kenanga atau ylang-ylang sehingga meningkatkan saraf parasimpatis dan terjadi vasodilatasi akibat rangsangan akupresur serta menimbulkan efek relaksasi yang akan merangsang kerja endorphine pada kelenjar pituitary karena efek minyak esensial ylang-ylang (Kamelia & Ariyani, 2021).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi kombinasi terapi akupresur menggunakan minyak essential oil ylang-ylang terhadap perubahan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi, terapi ini efektif mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic. Saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai penambahan informasi dan menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, R., Mardiyah, S., & Wicaksono, D. (2022). *Pengantar Keperawatan Gerontik*. Pradina Pustaka Grup.
Andriati, D. N., Nurida, A.,

Primadina, N., & Kartikasari, I. (2022). *Efektivitas Essential Oil Ylang-Ylang Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*.

Biçer, S., Ünsal, A., Taşci, S., Demir, G., & Ceyhan, Y. Ş. (2021). The Effect Of Acupressure On Blood Pressure Level And Pulse Rate In Individuals With Essential Hypertension: A Randomized Controlled Trial. *Holistic Nursing Practice*,

Febriana, A. (2025). *Manajemen Hipertensi Dengan Pendekatan Terapi Komplementer Dalam Praktik Keperawatan*. *Book Chapter Of Hypertension*.

Hastuti, A. (2019). *Hipertensi*. Pdf. Lakeisha.

Julianto, T. (2016). *Minyak Atsiri Bunga Indonesia*. Deepublish.

Kaba, S. R., Supriyadi, S., & Ka'arayeno, A. J. (2024). *Perbandingan Aromaterapi Bunga Kenanga Media Diffuser Dengan Aromaterapi Bunga Kenanga Segar Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Griya Khusnul Khotimah* (Doctoral Dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi).

Kamelia, N. D., & Ariyani, A. D. (2021). *Terapi Akupresur Pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi : Studi Literatur..*

Kemenkes. (2022). Infodatin Lanjut Usia (Lansia). In *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Ri* (P. 12). Pusdatin.

Kemenkes Ri. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. *Kementrian Kesehatan Ri*, 1-5.

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.
- Mitra, M., & Wulandari, W. (2019). Factors Affecting Uncontrolled Blood Pressure Among Elderly Hypertensive Patients In Pekanbaru City, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences*.
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). *Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi*
- Patemah, Hapsari, F., Prasetya, H., & Purwanto. (2022). *Konsep Dan Aplikasi Terapi Akupresur Dan Akupunktur*. Cv. Media Sains Indonesia.
- Rohmawati, D. (2020). *Terapi Komplamenter Untuk Menurunkan Tekanan Darah (Evidance Based Practice)*. Cv Media Sains Indonesia.
- Sari, L. T., Renityas, N. N., & Wibisono, W. (2014). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*.
- Suhariyanti, E., & Priyanto, S. (2017). *Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dan Massage Kaki Dengan Pemberian Essential Oil Kenanga Dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia*. 2014, 335-344.
- Susanto, R. (2022). Perbandingan Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Ylang-Ylang Pada Tekanan Darah. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 18(1), 25-33.
- Tasalim, R., & Astuti, L. (2021). *Terapi Komplamenter*. Guepedia.
- Yunus, M., Aditya, I Wayan, & Eksa, D. (2021). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*.