

Asuhan Keperawatan pada Ny. S dengan Hipertensi melalui Intervensi Pijat Punggung (Teknik *Effleurage*) di Desa Sungai Batang Ilir Kabupaten Banjar

Mastika Syafarina*, Tina Handayani Nasution

Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat,
Jl. Ahmad Yani Km. 36, Banjarbaru, 70714

*Email Korespondensi: syafarinamastika@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi sering kali disebut sebagai silent killer, karena termasuk penyakit yang muncul tanpa disertai dengan gejala. Diperlukan terapi non farmakologi untuk mengatasi hipertensi. Pijat punggung dengan teknik *effleurage* diketahui dapat menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan pada Ny. S yang menderita hipertensi dengan terapi intervensi unggulan yaitu pijat punggung dengan teknik *effleurage* sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi hipertensi.

Metode : Penelitian ini berupa laporan kasus yang dilakukan dari tanggal 23-29 Mei 2022 di Desa Sungai Batang Ilir wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat.

Hasil dan Pembahasan : Intervensi pemberian pijat punggung dengan teknik *effleurage* dilakukan selama 3 hari didapatkan hasil tekanan darah sebelum yaitu 180/96 mmHg menjadi 179/99 mmHg. Hal ini dikarenakan pijat dapat memperlancar peredaran darah, sehingga berdampak pada menurunnya tekanan darah.

Kesimpulan : Terapi nonfarmakologi pemberian pijat punggung dengan teknik *effleurage* dapat menurunkan tekanan darah pada Ny. S walaupun kurang signifikan dikarenakan hipertensi yang diderita oleh Ny. S masuk pada grade 2.

Kata kunci : *Effleurage*, Hipertensi, Tekanan Darah

ABSTRACT

Background : Hypertension is often referred to as the silent killer, as it includes diseases that appear without being accompanied by symptoms. Non-pharmacological therapy is required to overcome hypertension. Back massage with *effleurage* techniques is known to lower blood pressure in clients with hypertension.

Objective : This study aims to provide nursing care to Mrs. S who suffers from hypertension with a superior interventional therapy, namely back massage with *effleurage* techniques as a nonpharmacological therapy to overcome hypertension.

Method : This research is in the form of a case report conducted from 23-29 May 2022 in Sungai Batang Ilir Village, the working area of the West Martapura Health Center.

Results and Discussion : Intervention in giving back massage with *effleurage* technique was carried out for 3 days, blood pressure results before 180/96 mmHg to 179/99 mmHg. This is because massage can facilitate blood circulation, resulting in a decrease in blood pressure.

Conclusion : Nonpharmacological therapy for giving back massage with *effleurage* techniques can lower blood pressure in Mrs. S although it is less significant because the hypertension suffered by Mrs. S is grade 2.

Keywords: Blood Pressure, *Effleurage*, Hypertension

Cite this as: Syafarina, M., Nasution, T.N., Asuhan Keperawatan pada Ny. S dengan Hipertensi melalui Intervensi Pijat Punggung (Teknik *Effleurage*) di Desa Sungai Batang Ilir Kabupaten Banjar. Nerspedia 2024;6(1): 85 – 91.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg(1). Hipertensi merupakan penyakit yang dapat menyerang siapa saja baik itu tua ataupun muda (2). Penyakit hipertensi dapat memicu berbagai

penyakit lain seperti gangguan kardiovaskular (3).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) dan The International Society Of Hypertension (ISH) tahun 2019, menyatakan bahwa lebih dari 600 juta orang di dunia mengalami hipertensi dan 3 juta diantaranya meninggal dunia (4). Diperkirakan penderita

hipertensi akan terus meningkat serta pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 Miliar orang yang menderita hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (4). Berdasarkan data dari Riskesdas pada tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, prevalensi tertinggi berada di Kalimantan Selatan sebesar 44.1%, sedangkan yang terendah berada di Papua sebesar 22,2% (5). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (6). Data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalsel didapatkan bahwa penderita hipertensi pada tahun 2017 terdapat 8.410 jiwa, pada tahun 2018 meningkat menjadi 21.334 jiwa dan pada tahun 2019 kembali meningkat menjadi 34.650 jiwa jumlah penderita Hipertensi (7). Data penderita hipertensi yang didapatkan dari Puskesmas Martapura Barat pada bulan Januari 2022 sebanyak 102 orang, pada bulan Februari sebanyak 65 orang, serta pada bulan Maret 2022 didapatkan sebanyak 72 orang. Data yang didapat pada bulan Januari-Maret juga menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit tertinggi yang menduduki peringkat pertama dari 10 penyakit terbanyak yang ada di wilayah Puskesmas Martapura Barat.

Desa Sungai Batang Ilir merupakan salah satu desa yang berada di pinggiran sungai, terletak di Kecamatan Martapura Barat, Kabupaten Banjar. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan salah seorang warga diketahui bahwa banyak warga yang berjualan ikan kering (ikan asin). Ikan kering di olah dikarenakan mata pencaharian warga adalah sebagai petani serta pencari ikan. Warga yang bekerja sebagai pencari ikan biasanya memanfaatkan ikan yang didapatkan untuk dibuat ikan kering (ikan asin). Selain menjual warga juga mengkonsumsi hasil olahan ikan kering (ikan asin) yang dibuatnya. Mikronutrient yang berperan penting dalam perkembangan penyakit hipertensi salah satunya karena asupan Natrium (Na) dalam jumlah yang berlebihan dalam waktu tertentu (8). Pola hidup warga inilah yang menjadi faktor

penyebab terjadinya hipertensi di Desa Sungai Batang Ilir yang terletak di Kecamatan Martapura Barat.

Mengacu pada Rencana Induk Penelitian Universitas Lambung Mangkurat (RIP ULM) periode 2020-2024 sebagai arah dan kebijakan untuk menjadikan Universitas Lambung Mangkurat sebagai pusat pengembangan lahan basah di Asia Pasifik pada tahun 2027 diarahkan pada tersedianya sumber daya unggul dalam bidang unggulan lingkungan lahan basah. Sasaran fokus pada bidang kesehatan lingkungan lahan basah adalah salah satunya pada penyakit tidak menular seperti penyakit Hipertensi (9). Berdasarkan hal tersebut dilaksanakan praktik Keperawatan Kesehatan Lahan basah dimana termasuk di dalamnya area Keperawatan Gerontik untuk menanggulangi penyakit masyarakat tidak menular (9).

Upaya yang dilakukan untuk penanggulangan hipertensi diantaranya farmakologi dan nonfarmakologi. Penggunaan terapi farmakologi dapat menurunkan mobilitas dan mortalitas, serta menurunkan risiko untuk terjadinya komplikasi pada pasien Hipertensi (10). Penatalaksanaan Hipertensi dengan terapi nonfarmakologi salah satunya adalah dengan *Massage* atau pijat. *Massage* bertujuan untuk membantu penderita hipertensi dalam mempertahankan tekanan darah pada tingkat optimal dan meningkatkan kualitas kehidupan secara maksimal, sehingga dapat terjadi perbaikan kondisi kesehatan (11). Dalam *massage* terdapat banyak manipulasi/teknik yang bisa dilakukan, salah satu teknik yang paling umum dan mudah dilakukan yaitu teknik *effleurage* (4). Tujuan Pijat *effleurage* adalah memperlancar peredaran darah, sehingga dapat mengendurkan otot polos pada saluran pembuluh darah arteri dan vena yang dapat berdampak pada menurunnya tekanan darah (12).

Berdasarkan hasil wawancara dengan kader lansia di Desa Sungai Batang Ilir didapatkan bahwa terdapat data lansia yang menderita hipertensi. Sebelum diberikan intervensi peneliti menanyakan persetujuan terlebih dahulu kepada beberapa lansia yang terdata. Dari data lansia yang didapatkan ada beberapa lansia yang menolak untuk diberikan intervensi. Dan terdapat salah seorang lansia

yang mau diberikan intervensi yaitu Ny. S. Ny. S merupakan lansia yang berusia 66 tahun menderita hipertensi sejak 15 tahun yang lalu. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ny. S bahwa biasanya masyarakat di Desa sungai Batang Ilir ke tukang pijat jika badan merasa sakit. Namun biasanya pijat yang diberikan pijat seluruh badan, tidak hanya punggung saja. Ny. S mengatakan tidak mengetahui bahwa pijat dapat menurunkan tekanan darah dan ingin mengetahui teknik pijat *effleurage* dan bersedia untuk diberikan pijat untuk mengurangi tekanan darah tinggi yang di deritanya. Berdasarkan uraian diatas maka sangat penting dilakukan pengkajian keperawatan secara komperhensif untuk menentukan bagaimana cara melakukan perawatan dan pencegahan pada pasien dengan hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah menerapkan terapi non farmakologi “Pemberian Pijat Punggung Dengan Teknik *Effleurage*” dalam mengatasi hipertensi pada klien Ny. S di Desa Sungai Batang Ilir Kabupaten Banjar.

METODE

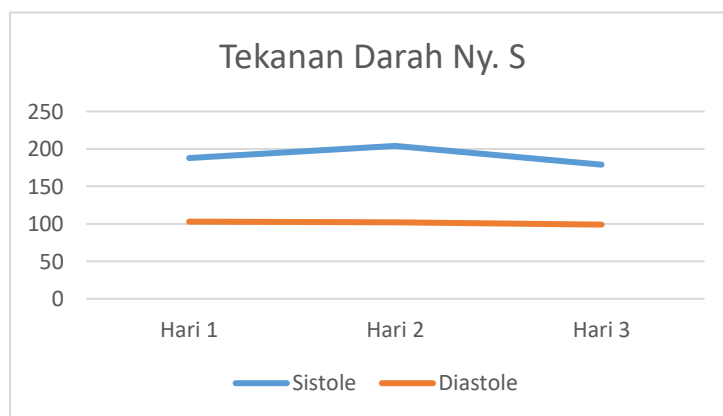
Penelitian ini menggunakan desain laporan kasus, melalui metode pendekatan asuhan keperawatan komperhensif yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Studi kasus dilakukan dari tanggal 24 – 29 Mei 2022. Studi kasus dilakukan di Desa Sungai Batang Ilir, Kecamatan Martapura Barat, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan khususnya di wilayah kerja UPT Puskesmas Martapura Barat kepada Ny. S (66 tahun) dengan masalah hipertensi. Klien tinggal di Desa

Sungai Batang Ilir RT. 02. Klien tidak bekerja dan tinggal bersama keponakannya. Desa Sungai Batang Ilir memiliki fasilitas pelayanan kesehatan yaitu 1 buah Polindes yang ditempati oleh bidan desa, dan 1 buah Puskesmas Martapura Barat yang berjarak ± 5 km² atau sekitar 15 menit dari desa Sungai Batang Ilir. Peneliti mendapatkan data-data klien melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Peneliti telah mendapatkan izin dari klien dan keluarga untuk melakukan asuhan keperawatan.

Intervensi utama yang dilakukan yaitu pemberian pijat punggung dengan teknik *effleurage* untuk mengatasi hipertensi. Pemberian intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut (2). Pemijatan dilakukan 1 x sehari selama 20 menit pada siang hari. Alat yang diperlukan sebelum melakukan pijat adalah minyak zaitun/lotion yang bertujuan untuk memudahkan melakukan pemijatan. Kemudian selanjutnya handuk atau tisu untuk membersihkan kulit sebelum di berikan pijatan. Tahapan pemijatan yaitu melihat kondisi tubuh pasien, pembersihan/cleansing, pelembab, pemijatan. Pada saat pemijatan ada tiga macam teknik yaitu bisa dilakukan dengan seluruh jari tangan, telapak tangan ataupun punggung jari. Pijat dilakukan dengan gerakan sirkular secara berulang dengan memberikan tekanan lembut diatas permukaan tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian yang didapatkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik didapatkan data yaitu inisial Ny. S berusia 66 tahun, beragama Islam dan bersuku Banjar sehingga bahasa sehari-hari yang digunakan



Gambar 1. Grafik Pemeriksaan Tekanan Darah Ny. S

di rumah adalah bahasa banjar. Pendidikan Ny. S tidak tamat SD. Berdasarkan hasil pengkajian, Klien mengatakan sudah ±15 tahun yang lalu menderita hipertensi akan tetapi klien tidak mengkonsumsi obat antihipertensi dan ketika merasa pusing biasanya klien membeli obat paracetamol di warung. Klien mengatakan kontrol kesehatan jika ada posyandu lansia saja atau ke bidan desa jika setelah minum obat paracetamol tidak sembuh namun hal tersebut sangat jarang. Klien mengatakan dulu pernah ke puskesmas, namun sekarang tidak pernah lagi ke puskesmas dikarenakan jarak puskesmas yang jauh (5 KM) serta tidak ada yang mengantar karena keponakan dan cucunya yang bekerja. Hasil pengkajian pemeriksaan fisik didapatkan keadaan umum klien baik, segala aktivitas sehari-hari dapat dilakukan secara mandiri. Berat badan klien saat ini adalah 30 Kg dan tinggi badan 130 cm, dengan nilai indeks massa tubuh 17,0 Kg/M² sehingga dapat disimpulkan klien memiliki berat badan yang kurus. Pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan data tekanan darah 180/16 mmHg, frekuensi pernapasan 20 kali permenit, frekuensi nadi 82 kali permenit, suhu tubuh 36,5°C dan saturasi oksigen 97%. Sistem eliminasi, kebutuhan nutrisi, kebutuhan istirahat dan tidur serta *personal hygiene* klien tidak ada masalah.

Berdasarkan hasil observasi rumah klien tidak permanen, dan lantai tempat mencuci piring nampak licin. Klien mengatakan berjalan biasanya pelan-pelan karena takut jatuh dan sudah berusia tua. Klien berusia 66 tahun. Berdasarkan skala jatuh dari Morse didapatkan hasil skor 15 (lansia tidak berisiko jatuh). Kesimpulan hasil pengkajian *second chair stand test* : 9 kali dalam 30 detik (Klien berisiko rendah untuk terjatuh). *Four-Stage Balance Test* / Pengkajian fungsi keseimbangan pada lansia didapatkan hasil lansia memiliki risiko rendah untuk terjatuh

karena saat diminta berdiri dengan 1 kaki, klien tampak tidak seimbang dan saat melakukan tendem stand sempat keluar dari garis namun tetap mampu menyelesaikan selama 10 detik. Berdasarkan pengkajian *The Time Up dan Go* / Pengkajian fungsi mobilitas / pergerakan pada lansia di dapatkan lansia mampu berdiri, memutar, berjalan, hingga duduk di kursi selama 15 detik yang artinya Ny. S memiliki risiko jatuh.

Berdasarkan data hasil pengkajian tersebut maka dapat ditegakkan dua diagnosis keperawatan yaitu: Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan pada Ny. S di Rt 02 Desa Sungai Batang Ilir b/d Kurang pengetahuan tentang program terapeutik dan ketidakcukupan petunjuk untuk bertindak (00078) dan Risiko Jatuh pada Ny. S di Rt 02 Desa Sungai Batang Ilir b/d faktor risiko : usia ≥ 65 tahun dan gangguan keseimbangan (00155) (13).

Intervensi keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi diagnosis ketidakefektifan manajemen kesehatan b/d kurang pengetahuan tentang program terapeutik dan ketidakcukupan petunjuk adalah dengan memonitor tanda-tanda vital, bantuan modifikasi diri, fasilitasi pembelajaran dan dukungan keluarga (14). Seperti mengontrol tekanan darah dengan pemberian intervensi pijat punggung dengan teknik *effleurage* 1 x sehari dalam waktu 20 menit selama 3 hari pada siang hari. Perubahan tekanan darah setiap hari di catat dalam lembar observasi tekanan darah. Tekanan darah klien pada saat pengkajian 180/96 mmHg dan setelah dilakukan implementasi pemberian pijat punggung dengan teknik *effleurage* tekanan darah terakhir 179/99 mmHg. Penelitian oleh Hayati tahun 2020 yang menyebutkan bahwa pemberian pijat punggung dengan teknik *effleurage* berpengaruh terhadap penurunan

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Ny. S

No.	Intervensi	Tekanan Darah	
		Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1.	Pengkajian	180/96	-
2.	Hari Pertama	190/102 mmHg	188/ 103 mmHg
3.	Hari Kedua	207/105 mmHg	204/102 mmHg
4.	Hari Ketiga	180/96 mmHg	179/99 mmHg

tekanan darah pada lansia penderita hipertensi hal ini dikarenakan responden yang dipilih adalah responden dengan hipertensi grade 1 (2). Sedangkan pada responden yang dipilih oleh peneliti adalah klien dengan hipertensi grade 2. Sehingga berpengaruh pada hasil setelah pengukuran tekanan darah saat implementasi. Perbedaan grade hipertensi inilah yang juga berpengaruh terhadap efektivitas pemberian intervensi. Hal ini dapat dilihat pada gambar 1 dan tabel 1 bahwa tekanan darah klien setelah diberikan intervensi berupa pijat punggung dengan teknik *effleurage* setiap hari selama 3 hari terjadi penurunan tekanan darah walaupun tidak signifikan.

Massage effleurage bertujuan membantu mengalirkan darah di pembuluh darah besar (darah venus) sehingga cepat kembali ke jantung dan ketika selesai dilakukan dengan tekanan yang lembut akan berdampak penenangan. *Massage effleurage* dapat memperkuat pusat saraf untuk mengeluarkan endorfin yang mempengaruhi perkembangan saraf parasimpatis sehingga menjadi relaks (15). Strategi relaksasi memiliki dampak yang sama seperti obat-obatan anti hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Interaksi dimulai dengan mengendurkan otot polos saluran pembuluh darah arteri dan vena untuk menjadi rileks. Berbagai otot tubuh yang berbeda, sehingga mengurangi norepinefrin dalam darah serta dapat mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar hormon stress cortisol, menurunkan kecemasan sehingga tekanan darah akan turun dan kapasitas tubuh akan meningkat (16).

Pengaruh pemberian pijat punggung dengan teknik *effleurage* ini juga didukung oleh beberapa faktor yang tidak diteliti tapi dimungkinkan dapat berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal atau faktor dari dalam diri individu misalnya keadaan fisik dan psikis individu (17). Faktor internal terkait keadaan psikis adalah motivasi dari Ny.S yang ingin mengetahui cara dan manfaat dari pijat punggung dengan teknik *effleurage* serta bersedia diberikan intervensi. Faktor eksternal atau faktor dari luar individu juga dimungkinkan dapat mempengaruhi pemberian suatu terapi, salah

satunya *quality of life* dari klien sendiri serta dukungan keluarga (12). Faktor eksternal dari Ny. S adalah dukungan keluarga dari Ny. S yang mau mengikuti penyuluhan terkait hipertensi serta mau untuk diajarkan cara pemberian pijat punggung dengan teknik *effleurage*. Pada saat dievaluasi terkait pemberian pijat punggung oleh keluarga Ny. S, keluarga mampu melakukan sesuai dengan instruksi dari peneliti. Menurut asumsi peneliti, penerapan pemberian pijat punggung dengan teknik *effleurage* merupakan salah satu alternative pendukung untuk menurunkan serta mengontrol tekanan darah.

Hasil evaluasi dari pemberian pijat punggung dengan teknik *effleurage* yang dilakukan 1 kali dalam sehari selama 20 menit dengan jangka waktu 3 hari serta pemijatan dilakukan pada pukul 11.00 wita didapatkan hasil bahwa terdapat sedikit penurunan nilai tekanan darah pada Ny. S. Alasan pemijatan dilakukan pada pukul tersebut dikarenakan waktu tersebut merupakan waktu luang atau waktu senggang klien serta klien tidak ada memiliki kesibukan. Sedangkan pada pagi hari klien sibuk dengan rutinitas sehari-hari seperti membantu keponakan menyiapkan makanan, mencuci piring, serta menyapu. Pada siang setelah dzuhur hingga sore hari klien mengatakan waktu untuk beristirahat. Hal ini sejalan dengan Hayuaji tahun 2016 bahwa pijat boleh dilakukan kapan pun baik itu pagi, siang, sore, ataupun malam (11).

KETERBATASAN

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian. Bentuk hambatan dari pemberian pijat punggung dengan teknik *effleurage* adalah pada kriteria pasien kelolaan yang dipilih, beberapa orang yang sesuai dengan kriteria ada yang menolak untuk diberikan di pijat. Selain itu, faktor eksternal dari lingkungan atau kebiasaan sehari-hari yang mengkonsumsi ikan asin juga menjadi hambatan dalam keefektifitasan pemberian pijat punggung teknik *effleurage*. Dan yang terakhir adalah pemberian pijat punggung teknik *effleurage* tidak dapat dilakukan sendiri, sehingga harus melibatkan kehadiran keluarga klien.

ETIKA PENELITIAN

Etik yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *informed consent* secara lisan dan telah mendapatkan persetujuan dari klien dan keluarga untuk diberikan asuhan keperawatan berupa implementasi pijat punggung dengan teknik *effleurage*. Peneliti menerapkan aspek etika keperawatan berupa *autonomy* yaitu kebebasan klien untuk memilih, *beneficence* yaitu melakukan tindakan yang bermanfaat untuk klien, dan *non maleficence* yaitu berbuat hal yang tidak merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Selama proses penelitian tidak terdapat konflik kepentingan. Penelitian dilakukan sesuai dengan prosedur dalam *evidence based nursing*. Selama proses penelitian tidak ada mengarah pada kepentingan pihak lain atau pihak manapun

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat karena telah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini serta instansi terkait lainnya seperti Puskesmas Martapura Barat, Kepala Desa Sungai Batang Ilir, Tokoh Desa, dan Kader yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat dilakukan. Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu dan selalu mendukung penulis selama penelitian ini dilakukan.

PENUTUP

Intervensi unggulan yang diberikan kepada Ny. S adalah pemberian pijat punggung dengan teknik *effleurage* yang diperoleh dari artikel penelitian yang dijadikan sebagai *Evidence Base Nursing*. Intervensi pemberian pijat punggung dengan teknik *effleurage* diberikan kepada Ny. S sebanyak 1x sehari selama 20 menit dalam jangka waktu 3 hari. Penerapan intervensi pemberian pijat punggung dengan teknik *effleurage* ditandai dengan adanya penurunan tekanan darah Ny. S setelah diberikan intervensi walaupun tidak signifikan. Tekanan darah Ny.S pada saat pengkajian 180/96 mmHg dan setelah dilakukan intervensi selama 3 hari mengalami penurunan menjadi 179/99 mmHg. Sebagai rencana tindak lanjut, klien

beserta keluarga dibekali poster teknik pemijatan serta klien dianjurkan untuk melakukan kontrol kesehatan secara rutin ke pelayanan kesehatan minimal sebulan sekali.

REFERENSI

1. Wahyudi, E., Rizal, A. & Fahrurazi, 2021. Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin 2021. *Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan*.
2. Hayati, N. I., Nugraha, A. L. & Fransiska, D., 2020. Massage Effleurage Pada Bagian Punggung, Tangan, Bahu, Leher Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Fase 1. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*, Volume 4, pp. 50-64.
3. Hasnawati, 2021. *Hipertensi*. s.l.:Kbm Indonesia.
4. Azamti, B. N., Ramli, R. & Julyati, 2019. Pengaruh Terapi Pijat Effleurage Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Lingkungan Batu Ringgit Selatan Kelurahan Tanjung Karang Kota Mataram. *Prima*, Volume 5, pp. 75-80.
5. Riskesdas RI, 2018. *Kejadian Hipertensi*, s.l.: s.n.
6. Riskesdas, 2018. *Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2018*, Jakarta: Kementerian Kesehatan.
7. Dinkes Prov Kalsel, 2021. *Jumlah Penderita Penyakit Hipertensi 5 September 2021*, s.l.: s.n.
8. Fitri, Y., Rusmikawati, Zulfah, S. & Nurbaiti, 2018. Asupan Nutrisi dan Kalium Sebagai Faktor Penyebab Hipertensi Pada Usia Lanjut. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, Volume 3, pp. 158-163
9. RIPULM, 2020-2024. *Rencana Induk Penelitian Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Lambung Mangkurat*. s.l.:s.n.
10. Fitriani, D. & Sitepu, P., 2018. Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Bakti Jaya Setu Tangerang

- Selatan. *Edudharma Journal*, Volume 2, pp. 50-59
11. Hayuaji, G. R., 2016. *Mahir Pijat Refleksi Secepat Kilat*. Yogyakarta: Saufa
 12. Sari, Y. N. I., 2017. *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika
 13. Nanda, I., 2015. *Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015-2017*. 10 ed. Jakarta: EGC
 14. Bulechek, G. M., Butcher, H. K., Dochterman, J. M. & wagner, C. M., 2013. *Nursing Intervention Classification (NIC) Edisi Bahasa Indonesia*. 6 ed. Jakarta: Elseveir
 15. Ari, W. K. & Muchammad, T. A. K., 2021. *Sport Massage*. Tulungagung: Akademia Pustaka
 16. Setiyowati, M., Amita, D. & Fitrizah, M. K., 2021. Pengaruh Massage Teknik Effleurage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Simpang Periuk. *Injection Nursing Journal*, Volume 1
 17. Hastuti, A. P., 2019. *Hipertensi*. Klaten: Penerbit Lakeisha