

Manuskrip MUSAYENAH

by Musayenah Musayenah

Submission date: 05-Sep-2022 10:47AM (UTC-0400)

Submission ID: 1893108004

File name: 18142010096-2022-Manusrip_-_musa_yenah.pdf (778.67K)

Word count: 2579

Character count: 14577

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS SENAM TERA DAN GENGAM
JARI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA**

(Studi Penelitian di Desa Socah di Wilayah Kerja Puskesmas Socah Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI



Oleh :

MUSAYENAH
NIM. 18142010096

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS SENAM TERA DAN GENGAM JARI
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA**

(Studi Penelitian di Desa Socah di Wilayah Kerja Puskesmas Socah Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI



Alvin Abdillah, S. Kep., Ns., M. AP., M. Kep
NIDN : 0725019004

PENDAHULUAN

World Health Organization menyatakan kalau lanjut umur merupakan seorang yang sudah menggapai umur 60 tahun (Sagita dan Kristanti 2018). Hipertensi adalah penyakit kardiovaskular yang umum pada orang tua. Darah tinggi ialah salah satu masalah tidak menular dan salah satu masalah kesehatan yang paling sungguh-sungguh dikala ini, dengan tekanan sistolik kurang dari 120 mmHg serta tekanan diastolik kurang dari 80 mmHg dan tekanan sistolik kurang dari 140 mmHg. (Silwanah et. al, 2020).

Menurut informasi WHO pada tahun 2015, hingga 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, di mana 36,8% di antaranya diobati atau dikendalikan dengan obat-obatan. Angka kesakitan ini terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan hingga 1,5 miliar orang akan terdiagnosis hipertensi pada tahun 2025, dan sekitar 9,4 juta orang akan meninggal setiap tahun akibat hipertensi dan komplikasinya. (Ramadhani, 2021).

Informasi yang dapat dikatakan 22,71% atau sekitar 2.360.592 penderita hipertensi (Riskedas). Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat pada kelompok usia lanjut yang berusia 75 tahun ke atas, dengan 18,99% laki-laki atau sekitar 809.009 penduduk, dan 18,76% perempuan atau sekitar 1.146.412 penduduk. Dinas Kesehatan Jawa Timur (2020) menyebutkan jumlah penderita hipertensi berada dalam jangkauan kerja Puskesmas Kabupaten Socah Kabupaten Bangkalan 30 residen Puskesmas Socah dengan pasien hipertensi pada tahun 2021 itu 30 penduduk

Penduduk laki-laki berumur 13 tahun dan penduduk perempuan berumur 17 tahun (Data Hipertensi Wilayah Puskesmas Socah, 2021).

Berdasarkan hasil survei di Puskesmas Socah Kecamatan Socah Provinsi Bangkalan, sebaran jumlah penderita hipertensi pada bulan Oktober hingga Desember 2021 adalah dari jumlah penduduk menjadi 117 lansia penderita hipertensi. Ada 42 orang lanjut usia pada bulan Oktober. Hingga 20 pria dan 22 wanita menderita hipertensi. Pada November, ada 45 lansia yang menderita hipertensi, 20 pria dan hingga 25 wanita. Pada Desember, terdapat 30 lansia penderita hipertensi yang terdiri dari 13 laki-laki dan 17 perempuan. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 responden penderita hipertensi mengatakan bahwa ketika tekanan darahnya naik hanya minum obat dan rutin memeriksakan diri ke puskesmas terdekat.

Beberapa aspek internal dan eksternal dari hipertensi juga dapat mencakup: Aspek internal seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Sedangkan aspek eksternal antara lain kelebihan berat badan atau obesitas, stres, dll. Efeknya, yang juga dapat disebabkan oleh orang dengan tekanan darah tinggi, seringkali tidak terlihat atau tidak memiliki gejala atau tanda peringatan dan sering disebut sebagai "*silent killer*". Tekanan darah tinggi juga dapat menyebabkan berbagai jenis komplikasi, termasuk: Gagal jantung dan stroke (Priyanto, Mayangsari dan Nurhayati n.d. 2020). Plak (aterosklerosis) juga dapat berkembang jika masalah hipertensi

ini tidak ditangani dalam waktu durasi yang lama.

Efek farmakologis dari penggunaan obat anti hipertensi milik pasien. Penatalaksanaan nonfarmakologi untuk hipertensi adalah perubahan gaya hidup seperti Misalnya: kurangi obesitas, kurangi konsumsi natrium dalam makanan yang Anda konsumsi, kurangi konsumsi rokok serta alkohol, mengurangi mengkonsumsi santapan yang memiliki lemak bosan serta kolesterol, perbanyak aktivitas fisik, atau kelola stres dan olahraga, atau terapkan manajemen stres. , perubahan gaya hidup juga dapat membantu mencegah berkembangnya darah tinggi(Andari, Vioneery, Panzilion, Nurhayati.& Padila 2020). Beberapa pengobatan nonfarmakologis yang dapat direkomendasikan untuk pasien hipertensi lanjut usia adalah senam tera dan genggam jari.

Merasa sangat baik, senam tera juga dapat membantu Anda mencapai hasil latihan yang sangat baik. Ini juga akan membantu Anda mencapai hasil pelatihan yang lebih baik. Kebahagiaan dan kegembiraan. Senam terra juga dapat dilakukan dalam beberapa kelompok, sehingga anda mungkin merasa sangat aman dan nyaman saat bersama orang lain.

Terapi relaksasi fingergrip juga dapat dilakukan karena sangat mudah dilakukan secara mandiri dan membantu menghilangkan stres yang berujung pada peningkatan tekanan darah (Putra, 2013). Relaksasi genggam tangan dan terapi relaksasi dalam juga meredakan ketegangan relaksasi genggam jari dan terapi relaksasi nafas juga dapat meredakan ketegangan fisik dan mental. Ini karena ketika jari-jari menggenggam tangan, titik masuk

dan keluar energi di meridian memanas dan dapat dilokalisasi di perusahaan jari menyebabkan penurunan tekanan darah (Agustin et al., 2019).

TUJUAN PENELITIAN

Menganalisa perbedaan efektivitas senam tera dan genggam jari terhadap tekanan darah pada lansia di desa socah di wilayah kerja puskesmas socah bangkalan.

METODE PENELITIAN

Desain riset ini kuantitatif dengan *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *Pre test – Post test With Control Design* (Nursalam, 2014). Untuk memperoleh data hasil masyarakat lansia yang mengidap Hipertensi Di Desa Socah Di Daerah Kerja Puskesmas Socah Bangkalan.

HASIL

a. Data Umum

1) Diskripsi Daerah Penelitian

Riset ini di jalani Di Desa Socah Di Daerah Kerja Puskesmas Socah Bangkalan.

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Dan Pekerjaan.

Usia	Kelompok senam tera	
	Frukuensi	Persentase
46-55 (Lansia awal)	2	14.3
56-65 (Lansia akhir)	8	57.1 18.6
<66 Manula	4	
Jumlah	14	100

Usia	Kelompok genggam jari	
	Frukuensi	Persentase
46-55 (Lansia awal)	0	0
56-65 (Lansia akhir)	7	50
<66 Manula	7	50
Jumlah	14	100

Jenis Kelamin	Kelompok senam tera	
	Frukuensi	Persentase
Laki-laki	5	35.7
Perempuan	9	64.3
Jumlah	14	100

Jenis Kelamin	Kelompok genggam jari	
	Frukuensi	Persentase
Laki-laki	5	35.7
Perempuan	9	64.3
Jumlah	14	100

Pendidikan	Kelompok senam tera	
	Frukuensi	Persentase
SD-SMP (Dasar)	11	78.6
SMA / Sederajat	3	21.4
Jumlah	14	100

Pendidikan	Kelompok genggam jari	
	Frukuensi	Persentase
SD-SMP (Dasar)	9	64.3
SMA / Sederajat	5	35.7
Jumlah	14	100

Pekerjaan	Kelompok senam tera	
	Frukuensi	Persentase
Ibu rumah tangga	9	64.3
Wiraswasta	5	35.7
Jumlah	14	100

Pekerjaan	Kelompok genggam jari	
	Frukuensi	Persentase
Ibu rumah tangga	9	64.3
Wiraswasta	5	35.7
Jumlah	14	100

Pada Tabel menunjukkan bahwa sebagian besar pada kelompok senam tera berusia 56 – 65 tahun (Lansia Akhir) yaitu sejumlah 8 responden (57.1%) serta sebagian besar pada kelompok genggam jari berusia 56 – 65 tahun (Lansia Akhir) dan > 66 (Manula) yaitu sejumlah 7 responden (50%). Sebagian besar jenis kelamin pada kelompok senam tera berjenis kelamin perempuan yaitu sejumlah 9 responden (64.3%). Serta sebagian besar pada kelompok genggam jari berjenis kelamin perempuan yaitu sejumlah 9 responden (64.3%). Sebagian besar pendidikan pada kelompok senam tera berpendidikan SD – SMP (Dasar) yaitu sejumlah 11 responden (78.6%) serta pada kelompok genggam jari sebagian besar berpendidikan SD – SMP (Dasar) yaitu sejumlah 9 responden (64.3%). Sebagian besar pekerjaan pada kelompok senam tera bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sejumlah 9 responden (64.3%) dan pada kelompok genggam jari sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sejumlah 9 responden (64.3%).

b. Data Khusus

Pada data khusus akan di sajikan semacam pengumpulan data yang juga dapat meliputi distribusi frekuensi variabel yang akan di teliti :

1) Perbedaan Tekanan Darah sebelum dan sesudah di berikan Senam Tera pada Lansia

No. Responden	Kelompok senam tera	
	Skor pre test	Skor post test
1.	164/80 mmHg	164/73 mmHg
2.	164/70 mmHg	160/80 mmHg
3.	165/80 mmHg	164/77 mmHg
4.	164/82 mmHg	160/87 mmHg
	184/78 mmHg	179/89 mmHg
6.	143/77 mmHg	141/80 mmHg
7.	160/79 mmHg	160/79 mmHg
8.	180/98 mmHg	170/99 mmHg
9.	167/75 mmHg	154/79 mmHg
10.	189/92 mmHg	179/92 mmHg
11.	159/80 mmHg	154/79 mmHg
12.	171/90 mmHg	179/92 mmHg
13.	180/95 mmHg	179/95 mmHg
14.	159/80 mmHg	159/82 mmHg
Mean (Rata-rata)	167.79	163.79
Std. Deviation	12.097	10.635
P-Value	0,003	

Hasil riset setelah di lakukan analisa data di dapatkan bahwa dari 14 responden kelompok dengan tekanan darah *pre* dan *post* di berikan senam tera pada lansia di dapatkan bahwa nilai *mean* pada *pre test* 167.79 dan *post test* 163.79.

Setelah di lakukan uji statistik menggunakan uji *paired t – test* di dapatkan *p – value* 0,003. Sehingga signifikasi nya lebih kecil dari derajat kesalahan (α) yang di tetapkan oleh periset yaitu 0,05. Sehingga dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan tekanan darah *pre* dan *post* di berikan senam tera pada lansia.

2). Perbedaan Tekanan Darah *Pre* Dan *Post* Di berikan Genggam Jari Pada Lansia

No. Responden	Kelompok genggam jari	
	Skor pre test	Skor post test
1.	164/89 mmHg	158/83 mmHg
2.	165/70 mmHg	157/81 mmHg
3.	169/81 mmHg	165/70 mmHg
4.	164/82 mmHg	158/70 mmHg
5.	169/82 mmHg	159/71 mmHg
6.	191/64 mmHg	179/70 mmHg
7.	169/82 mmHg	157/60 mmHg
8.	191/64 mmHg	158/70 mmHg
9.	171/71 mmHg	155/80 mmHg
10.	152/86 mmHg	150/86 mmHg
11.	195/83 mmHg	179/81 mmHg
12.	171/83 mmHg	155/83 mmHg
13.	173/95 mmHg	159/73 mmHg
14.	180/85 mmHg	177/89 mmHg
Mean (Rata-rata)	171.14	161.86
Std. Deviation	11.148	9.486
Negatif Rank	14	
Positive Rank	0	
P-Value	0,001	

Hasil riset setelah di lakukan analisa data di dapatkan bahwa dari 14 responden kelompok *pre* dan *post* di berikan genggam jari pada lansia di dapatkan bahwa nilai *mean* pada *pre test* 171.14 dan *post test* 161.86.

Setelah di lakukan uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* di dapatkan *p – value* 0,001. Sehingga signifikasi nya lebih kecil dari derajat kesalahan (α) yang di tetapkan oleh periset yaitu 0,05. Sehingga dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan tekanan darah *pre* dan *post* di berikan genggam jari pada lansia.

3). Perbedaan Efektivitas Senam Tera Dan Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia

No. Responden	Kelompok senam tera	Kelompok genggam jari
	Skor Selisih	Skor Selisih
1.	164/73 mmHg	158/83 mmHg
2.	160/80 mmHg	157/81 mmHg
3.	164/77 mmHg	165/70 mmHg
4.	160/87 mmHg	158/70 mmHg
5.	179/80 mmHg	159/71 mmHg
6.	1410/79 mmHg	179/70 mmHg
7.	160/79 mmHg	157/60 mmHg
8.	170/92 mmHg	158/70 mmHg
9.	154/88 mmHg	155/80 mmHg
10.	179/77 mmHg	150/86 mmHg
11.	157/88 mmHg	179/81 mmHg
12.	167/77 mmHg	155/83 mmHg
13.	179/95 mmHg	159/73 mmHg
14.	159/82 mmHg	177/89 mmHg

Mann-whitney P- Value: 0,005

Hasil tabel di atas dari 28 responden setelah di lakukan uji *Mann – whitney* di dapatkan *p – value* 0,005. Sehingga signifikasi nya lebih kecil dari derajat kesalahan (α) yang di tetapkan oleh periset yaitu 0,05. Sehingga dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan efektivitas senam tera dan genggam jari terhadap tekanan darah pada lansia.

PEMBAHASAN

1. Perbedaan Tekanan Darah *Pre* Dan *Post* Di berikan Senam Tera pada Lansia

Berdasarkan hasil riset sehingga dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan tekanan darah *pre* dan *post* di berikan senam tera pada lansia.

Riset ini di dukung oleh (Astuti, 2022) tentang akibat senam tera kepada depresiasi titik berat darah pada lanjut usia dengan darah tinggi di Puskesmas Gunung Medan. Berdasarkan hasil di dapatkan hasil kalau terdapat akibat berarti antara gimnastik tera kepada penyusutan titik berat darah lanjut usia dengan darah tinggi. Gimnastik tera yang di jalani kurang lebih 30 menit dengan 2– 4 kali gimnastik buat menyusutkan titik berat darah bisa membuat responden merasa tenang, merasa lebih enteng sehabis di jalani gimnastik tera itu. Terus menjadi kerap beranjak dalam melaksanakan gimnastik hingga terus menjadi kilat cara depresiasi titik berat darah

Riset lain juga di kuatkan oleh (Hermawan, 2019) tentang pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RSAU Lanud Sulaiman Bandung. Berdasarkan

1
hasil menyatakan terdapat pengaruh senam tera terhadap tekanan darah *pre* dan *post* senam tera dengan penyusutan pada tekanan darah sistolik dengan rata – rata 17 mmHg serta tekanan darah diastolik dengan rata – rata 6,33 mmHg.

Hal ini membuktikan bahwa senam tera merupakan pengobatan yang efektif buat menurunkan titik berat darah pada lanjut usia dikala terjalin pergantian titik berat darah saat sebelum serta setelah gimnastik tera, bersumber pada riset pada lanjut usia yang melaksanakan gimnastik tera paling utama mengaitkan aksi respirasi lelet yang membuat tubuh tenang serta melebarkan pembuluh darah kapiler pula bisa meningkatkan gerakan darah.

2. Perbedaan Tekanan Darah *Pre* Dan *Post* Di berikan Genggam Jari pada Lansia

6
Berdasarkan hasil riset sehingga dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan tekanan darah *pre* dan *post* di berikan genggam jari pada lansia.

Riset ini di dukung oleh (Rosalina, 2019) tentang Pengaruh terapi relaksasi genggam jari, dan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penyusutan tekanan darah pada pengidap hipertensi di daerah kerja puskesmas kartasura. Berdasarkan hasil riset dapat di simpulkan bahwa terjadi penyusutan *pre* dan *post* mendapatkan latihan terapi relaksasi nafas dalam.

Terapi relaksasi genggam jari dan terapi relaksasi pernapasan dalam bersamaan dengan terapi relaksasi yang menurunkan aktivitas simpatis,

genggaman tangan dapat menghangatkan titik masuk dan keluar energi meridian jari-jari, sehingga mengurangi ketegangan fisik dan emosional, sehingga bisa menurunkan tekanan darah.

Menurut (Liana, 2017) Terapi relaksasi genggam memiliki manfaat sebagai berikut: Meningkatkan aliran darah, mengurangi rasa sakit, mengontrol emosi yang tidak menyenangkan, menenangkan pikiran, mengontrol emosi, mengurangi perasaan panik, khawatir dan ancaman.

Terapi relaksasi genggam jari yaitu jika terdapat perbedaan tekanan darah *pre* dan *post* di lakukan terapi relaksasi genggam jari pada lansia dan berdasarkan teori pendukung menyatakan jika Terapi tersebut merupakan salah satu cara untuk memperlancar aliran darah maka dapat di simpulkan jika terapi relaksasi genggam jari efektif untuk menyusutkan tekanan darah pada lansia.

3. Perbedaan Efektivitas Senam Tera Dan Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah antara Latihan senam tera dan genggam jari pada lansia. Hasil ini memungkinkan kita untuk menyimpulkan bahwa kedua intervensi (latihan tera dan genggam jari) sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah. Namun, genggam jari lebih efektif. Hal ini karena ketika jari-jari dipegang di tangan, disertai dengan pernapasan dalam, energi

yang masuk dan keluar dari meridian jari menjadi hangat, aktivitas saraf simpatis berkurang, dan tekanan darah menurun.

Riset ini di dukung oleh (Nurjanah, 2020) tentang pengaruh senam tera terhadap penyusutan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. berdasarkan hasil riset 7 nya di nyatakan jika terdapat pengaruh yang signifikan antara senam tera dengan penyusutan tekanan darah pada lansia hipertensi di Komplek Lipi RW 010 Rawa Panjang Bojong Gede Bogor.

Berdasarkan teori pendukung serta riset orang lain serta hasil riset yang di lakukan oleh periset dapat di simpulkan jika efektivitas senam tera dan genggam jari terhadap tekanan darah pada lansia merupakan intervensi yang dapat menyusutkan tekanan darah pada lansia yang mengidap hipertensi namun efektivitas terapi dalam penyusutan tekanan darah di antara kedua intervensi tersebut lebih efektif genggam jari dari pada senam tera.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan riset yang telah di lakukan dengan judul Perbedaan Efektivitas Senam Tera serta Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Socah Di Daerah Kerja Puskesmas Socah Bangkalan dapat di simpulkan sebagai berikut ini yaitu seperti:

- Ada perbedaan tekanan darah *pre* dan *post* di berikan senam tera pada lansia.
- Ada perbedaan tekanan darah *pre* dan *post* di berikan genggam jari pada lansia.

- Ada perbedaan efektivitas senam tera serta genggam jari terhadap tekanan darah pada lansia.

2. Saran

a) Saran Teoritis

Di sarankan riset ini di jadikan referensi untuk dapat mengetahui “Perbedaan Efektivitas Senam Tera dan Genggam Jari terhadap Tekanan Darah pada Lansia.” Sehingga juga dapat di kembangkan pada orang lansia yang menderita tekanan darah tinggi.

b) Saran Praktis

1) Bagi Responden

Di sarankan riset ini di jadikan sebagai tambahan keilmuan kepada responden bahwa senam tera dan genggam jari serta juga dapat menyusutkan suatu tekanan darah tinggi.

2) Bagi Peneliti

Di sarankan riset ini di jadikan referensi untuk menambah suatu pengetahuan periset sendiri tentang perbedaan efektivitas senam tera dan genggam jari terhadap suatu tekanan darah tinggi pada lansia.

3) Bagi Institusi.

Di sarankan riset ini di jadikan sebagai referensi, serta pustaka mengenai perbedaan efektivitas senam tera dan genggam jari terhadap suatu tekanan darah tinggi pada lansia.

1) Bagi Institusi Lain

Di sarankan riset ini di jadikan suatu acuan serta referensi bagi periset selanjut nya di dalam menganalisis

suatu perbedaan efektivitas senam tera dan genggam jari terhadap suatu tekanan darah tinggi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Alvin dkk. 2021. Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap tngkat pengetahuan hipertensi menggunakan media poster dan audio visual pada pasien hipertensi. 12(3).105-116 <https://doi.org/10.36089/Nu.V12i3>
- Abdillah, Alvin dkk. 2021. Relationship Of Prayer Intensity Between Depression Rates In The Elderly During The Covid 19 Pandemic. 1547-1552 <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i2.861>
- Abdillah, Alvin dkk. 2020. Hubungan Tugas Kesehatan Keluarga Dengan Tingkat Demensia Pada Lansia. 93-102 <https://doi.org/10.47859/jmu.v6i2.165>
- Silwanah, A. S., Yusuf, R. A., & Hatta, N. (2020). Pengaruh Aktifitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/10.52103/jahr.v1i2.283>
- Ramadhani, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat di kampung berbagai kota pinang. *Kedokteran*, 4(1), 52. <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm/article/view/132>
- Priyanto, A., Mayangsari, M., & Nurhayati. (n.d.). *upaya menurunkan hipertensi dengan terapi bekan dan habbatussauda (nigelle sativa) pada penderita hipertensi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>.
- Agustin, W. R., Rosalina, S., Ardiani, N. D., & Safitri, W. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 108–114. <https://www.doi.org/10.34035/jk.v10i1.337>.
- Astuti, (2022). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharma Indonesia*.
- Hermawan, (2019). Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di RSAU Sulaiman Bandung., Universitas Bhakti Rencana Bandung.
- Slyvia Rosalina & Safitri Wahyuningsih. (2019). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas KARTASURA. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* 110-114
- Surahmawati, Y., & Novitayanti, E. (2021). *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia The Effect of Hand-Held Finger Relaxation to Decrease Blood Pressure High of Elderly*. 2(1),

39–45.

Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Science and Practice*, 3(1), 23–34.

Surahmawati, Y., & Novitayanti, E. (2021). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia *The Effect of Hand-Held Finger Relaxation to Decrease Blood Pressure High of Elderly*. 2(1), 39–45.



Manuskrip MUSAYENAH

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.bku.ac.id

Internet Source

3%

2

download.garuda.kemdikbud.go.id

Internet Source

2%

3

Andry Sartika, Betrianita Betrianita, Juli Andri, Padila Padila, Ade Vio Nugrah. "Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia", Journal of Telenursing (JOTING), 2020

Publication

1%

4

ejurnal.stikesmhk.ac.id

Internet Source

1%

5

Erida Fadila, Ela Sri Solihah. "Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi", Malahayati Nursing Journal, 2022

Publication

1%

6

Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur

Student Paper

1%

7

jurnal.umj.ac.id

Internet Source

1 %

8

eprints.umm.ac.id

Internet Source

1 %

9

digilib.unisayogya.ac.id

Internet Source

1 %

10

Submitted to Universitas Prima Indonesia

Student Paper

1 %

11

Submitted to Konsorsium PTS Indonesia -
Small Campus

Student Paper

1 %

12

scholar.unand.ac.id

Internet Source

1 %

13

docobook.com

Internet Source

1 %

14

repository.umy.ac.id

Internet Source

1 %

15

ejournal.undiksha.ac.id

Internet Source

1 %

16

Fauziyah Nurmalita Haqiqi, Okti Sri Purwanti,
Arif Putra Purnama. "Pengaruh Rendam Kaki
Air Hangat Dan Pemijatan Terhadap Tingkat
Nyeri Tusukan Arteriovenous Fistula Pada
Pasien Yang Menjalani Hemodialisa", Jurnal
Kesehatan, 2020

Publication

<1 %

17	Siska Indriyani, Alini Alini. "HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN PIDERMA PADA BALITA DI DESA KUOK", PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2020 Publication	<1 %
----	--	------

18	aswendo2dwitanyanov.wordpress.com Internet Source	<1 %
----	--	------

19	jurnal.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
----	---	------

20	media.neliti.com Internet Source	<1 %
----	-------------------------------------	------

21	jurnal.poltekkespangkalpinang.ac.id Internet Source	<1 %
----	--	------

22	Dwi Yunita Rahmadhani. "Pengaruh Terapi Bekam Basah terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi", Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 2021 Publication	<1 %
----	---	------

23	id.infohealthylife.com Internet Source	<1 %
----	---	------

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

Manuskrip MUSAYENAH

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11