

Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur

Angger Anugerah¹, Ahmad Zainal Abidin², Joni Prastiyo³

^{1,2} Dosen Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Insan Cendekia Husada, Bojonegoro

³ Perawat RSUD Padangan Bojonegoro, Mahasiswa Profesi Ners STIKes Insan Cendekia Husada Bojonegoro

*Corresponding author: angger.anugerah@gmail.com

ABSTRACT

Background. Hypertension or high blood pressure is an abnormal increase in blood pressure in the arteries, transporting blood from the heart and pumping it throughout the tissues and organs of the body continuously for more than one period. The use of complementary therapy has been widely used to accelerate the recovery of patients with hypertension. The purpose of this study was to analyze studies related to complementary therapy in hypertensive patients.

Methods. The literature search was carried out in 3 databases, namely Google Scholar, SINTA and Pubmed. The research taken is research published in the last 10 years. The design of this study used the literature review method. The population of this study were all national and international journals related to complementary therapy in patients with hypertension. The sample in this study was 10 articles from international journals.

Results. Based on the results of the search for journals, it can be concluded that, complementary therapy in this study found 5 types of approaches. These approaches include meditation, murotal, exercise, cucumber herbs, and cupping therapy.

Conclusion. It is hoped that this literature study can provide additional information for health workers regarding the types and effectiveness of complementary therapies in patients with hypertension. Moreover, the results of this study can be used for further research to conduct more representative research.

KEYWORDS

complementary therapy, hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri mengangkut darah dari jantung dan memompa keseluruhan jaringan dan organ-organ tubuh secara terus-menerus lebih dari satu periode (Rudianto, 2013). Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Seseorang yang disebut mengalami hipertensi jika dengan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala sehingga menjadi pembunuh diam-diam (the silent killer) dan menjadi penyebab utama timbulnya penyakit jantung, stroke dan ginjal. Untuk pengendalian hipertensi diperlukan pengetahuan dan kesadaran akan tanda gejala dan risiko hipertensi. Oleh sebab itu, maka diperlukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur (Bustan, 2015). Berbagai faktor yang dapat memicu munculnya hipertensi.

Terdapat dua faktor resiko yang dapat memicu munculnya hipertensi yaitu faktor resiko yang dapat dirubah dan faktor resiko yang tidak dapat dirubah. Obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan kafein berlebih, konsumsi garam berlebih, stres, serta keseimbangan hormonal merupakan beberapa faktor penyebab hipertensi yang dapat dirubah. Sedangkan faktor resiko hipertensi yang tidak dapat dirubah terdiri dari usia, jenis kelamin dan keturunan (Yanita, 2017). Oleh karena itu, partisipasi semua pihak baik dokter dari berbagai bidang pemintan hipertensi, pemerintah, swasta, maupun masyarakat diperlukan dalam upaya penatalaksanaan terkait anjuran diet hipertensi, agar hipertensi dapat dikendalikan dan untuk menekan jumlah penderita hipertensi. Di Indonesia masalah hipertensi menunjukkan kecenderungan mengalami peningkatan setiap tahunnya.

Menurut WHO (2019) prevalensi hipertensi secara global diperkirakan sebesar

22% dari penduduk dunia. Pada tahun 2017 penyakit hipertensi juga mengalami peningkatan hingga pada tahun 2018 angka tersebut naik sebesar 63.5%. Dari data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi penduduk secara nasional dengan penyakit hipertensi sebesar 34,11%. Hipertensi di Provinsi Jawa Timur memiliki persentase sebesar 20,43% atau sekitar 1.828.669 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 20,83% (825.412 penduduk) dan perempuan sebesar 20,11% (1.003.257 penduduk) (Kemenkes, 2018). Jumlah penduduk Bojonegoro yang terjangkit hipertensi sebesar 222.465 jiwa dengan jumlah laki-laki sebanyak 97.178 jiwa dan perempuan sebanyak 125.287 jiwa. Di Bojonegoro hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menduduki peringkat ke 3 terbesar penyakit yang diderita masyarakat Bojonegoro.

Hipertensi yang tidak tertangani dapat menyebabkan berbagai komplikasi. Komplikasi yang sering terjadi pada hipertensi berat antara lain gangguan penglihatan, gangguan saraf, gangguan jantung, gangguan fungsi ginjal, gangguan serebral (otak). Gangguan serebral ini dapat mengakibatkan kejang dan perdarahan pembuluh darah otak, kelumpuhan, gangguan kesadaran, bahkan koma (Yanita, 2017). Komplikasi dari hipertensi sering dirujuk sebagai kerusakan akhir organ karena kerusakan pada organ-organ ini adalah hasil akhir dari tekanan darah tinggi kronis. Oleh karena itu, tekanan darah tinggi yang berkepanjangan akan sangat berbahaya bahkan dapat menimbulkan kematian. Namun hipertensi bisa diatasi dengan berbagai pendekatan baik pendekatan farmakologi maupun non farmakologi.

Pendekatan non farmakologi atau sering disebut pendekatan komplementer sangat populer di Indonesia. Pendekatan komplementer adalah upaya tambahan di luar pendekatan medis yang dipercaya dapat menurunkan tekanan darah. Perkembangan pengobatan komplementer memiliki presentase peningkatan yang sangat pesat. Secara global terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah telah banyak

dilakukan seperti terapi tawa (Tage, 2014), masase kaki (Fitriani, 2015), penggunaan minyak esensial (Shaleha, 2016), terapi music (Mahatidanar & Khairun, 2017) dan terapi herbal (Asih, 2018). Penelitian penelitian yang dilakukan tersebut tidak jarang memiliki hasil yang efektif untuk menurunkan hipertensi.

Hipertensi dipandang sebagai penyakit degenerative yang hingga saat ini terus meningkat jumlah penderitanya. Berdasarkan WHO lebih dari 20 % masyarakat dunia mengidap hipertensi. Tingginya hipertensi diperkirakan karena pola hidup yang semakin buruk. Berbagai upaya telah dilakukan baik farmakologi maupun non farmakologi. Pemanfaatan terapi komplementer telah banyak dimanfaatkan untuk mempercepat pemulihan pasien dengan hipertensi. Akan tetapi penelitian yang mengumpulkan berbagai penelitian uji coba dalam 1 literatur masih jarang ditemui.

METODOLOGI PENELITIAN

Studi ini dilakukan di bawah pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) dalam memilih artikel. Pencarian literatur berbasis data dilakukan dengan artikel terpilih yang diterbitkan dari 2011 hingga 2021. Literatur ditinjau secara sistematis untuk mendapatkan bukti empiris mengenai terapi komplementer untuk pasien dengan hipertensi. Pencarian menggunakan database Proquest, Google Scholar and Pubmed menggunakan kombinasi kata kunci " Hipertensi OR hypertension AND Komplementer OR Herbal OR Alternatif " dengan metode pencarian Boolean AND, OR, dan NOT untuk mendapatkan artikel terkait yang sesuai untuk tujuan tinjauan sistematis.

Tinjauan lebih lanjut dilakukan dilakukan pada hasil pencarian artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi adalah: 1) systematic review dan studi experimental yang dipublikasikan pada tahun 2011 hingga 2021; 2) full text article ; 3) sampel atau responden pada manusia. Total didapati 145.523 artikel tentang pemanfaatan terapi komplementer pada pasien

hipertensi. Namun hanya sekitar 10 artikel yang memenuhi kriteria penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pencarian Literatur

Database yang digunakan peneliti dari google scholar, SINTA, Pubmed. Menggunakan Hipertensi OR hypertension AND Komplementer OR Herbal OR Alternatif. Pencarian keyword di google scholar ditemukan sejumlah 120.000 artikel, pencarian di SINTA peneliti menemukan 0 artikel sedangkan di Pubmed sejumlah 25.523 artikel. Pada tahapan pencarian populasi peneliti tidak menemukan permasalahan yang berarti. Penelitian terkait Terapi komplementer pada hipertensi sepertinya telah banyak dilakukan. Sehingga ini semakin memperkuat motivasi peneliti untuk mengulas jenis jenis dan keefektifan Terapi komplementer pada hipertensi.

Tahap kedua yaitu screening artikel untuk mendapatkan poin penting yang ada di artikel. Ditahap screening peneliti membatasi rentang waktu dari tahun 2011-2021 terdapat 65.118 artikel. Tahap ketiga yaitu memilih artikel yang relevan dan tidak relevan. artikel relevan merupakan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan oleh peneliti. Dari tahap pemilihan artikel relevan, peneliti menemukan 10 artikel.

Pembahasan

Terapi komplementer merupakan terapi tambahan atau pelengkap untuk melengkapi terapi medis yang telah diresepkan. Terapi komplementer biasanya berupa tindakan non farmakologis meliputi ramuan tradisional, olah raga, dan terapi relaksasi. Pemanfaatan terapi komplementer hipertensi di Indonesia cukup tinggi. Akan tetapi pemanfaatan dengan aturan yang benar masih jarang dilakukan. Hal ini dikarenakan kurangnya informasi masyarakat terkait pemanfaatan terapi non farmakologis yang tepat. Pada pembahasan ini akan dibahas terapi komplementer berdasarkan 10 referensi yang telah dianalisa.

a. Terapi Bekam

Sardaniah & Marlina (2020) & Sorimin (2019) melakukan penelitian dengan memanfaatkan bekam sebagai terapi komplementer pada pasien dengan hipertensi. Berdasarkan penelitian Sorimin (2019) Sebelum dilakukan terapi bekam, rata-rata tekanan darah sistolik adalah 152,50 mmHg dan rata-rata tekanan diastolik 85,25 mmHg. Sesudah terapi bekam diperoleh hasil bahwa rata-rata tekanan darah sistolik adalah 134,25 mmHg dan rata-rata tekanan diastolik 80 mmHg. Hal ini menandakan secara signifikan terapi bekam berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita HT. Hasil serupa juga didapati pada penelitian yang dilakukan oleh Sardaniah & Marlina (2020), yang menyatakan, ditemukan adanya perubahan pada tekanan darah yaitu terjadi penurunan dengan selisih nilai mean pada sistol (12,143) dan diastol (8,265). Berdasarkan Sorimin (2019), Efek terapi bekam terhadap hipertensi diantaranya: bekam berperan menenangkan sistem saraf simpatik (sympathetic nervous system). Terlebih terapi bekam dipercaya dapat mengendalikan hormone aldosterone sehingga mengendalikan tekanan darah. Bekam berperan menstimulasi reseptor-reseptor khusus yang terkait dengan penciutan dan peregangan pembuluh darah (Baroreseptor) sehingga pembuluh darah bisa merespon berbagai stimulus dan meningkatkan kepekaannya terhadap faktor-faktor penyebab hipertensi. Dari berbagai referensi terkait pemanfaatan bekam, perlu adanya studi literasi yang mengungkapkan cara pemanfaatan bekam sebagai terapi komplementer. Hal ini agar kedepan tidak terjadi mal praktik dari pemanfaatan bekam

b. Meditasi

Terapi relaksasi juga dipercaya dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Salah satu terapi yang sering digunakan adalah meditasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Martin & Mardian (2016) menyebutkan, ada pengaruh signifikan terapi meditasi untuk menurunkan tekanan darah pada

penderita hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebelum dilakukan terapi meditasi rata-rata sistole tekanan darah lansia 148,25 dan Rata-rata tekanan darah diastolik 92,25. Setelah diberikan terapi meditasi terjadi penurunan tekanan darah lansia menjadi rata-rata systole 140,75 mmHg dan Rata-rata tekanan darah diastolic 86,75 mmHg. Meditasi merupakan salah satu teknik terapi yang dapat mempengaruhi tubuh agar dapat berespon positif dan membuat tubuh menjadi lebih tenang dan rileks. Serta bermanfaat untuk perbaikan kesehatan, baik mental maupun fisik (Sutioningsih et al., 2019). Pada dasarnya pemberian terapi meditasi ini dapat memberikan kondisi yang rileks dimana pada kondisi rileks semua system tubuh akan bekerja dengan baik dan pada kondisi ini hipotalamus akan menyesuaikan dan terjadinya penurunan aktifitas system saraf simpatis dan meningkatkan aktifitas sistem parasimpatis. Urutan efek fisiologis dan gejala maupun tandanya akan terputus dan stres psikologis akan berkurang (Martin & Mardian, 2016)

c. Mentimun

Berdasarkan Hermawan & Novariana (2018) & Marvia (2018) dalam penelitiannya menyebutkan, bahwa mentimun secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah. Kandungan mentimun yang berperan dalam meregulasi tekanan darah adalah potasium/kalium yang tinggi akan meningkatkan konsentrasi didalam cairan intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraselule dan menurunkan tekanan darah karena efek vasodilatasi pembuluh. Akan tetapi dalam penelitian Marvia (2018), peneliti menambahkan semangka sebagai tambahan untuk meningkatkan efektifitas penurunan tekanan darah. semangka atau tembikai (*Citrullus lanatus*, Suku ketimun-timun atau Cucurbitaceae) adalah tanama merambat yang berasal dari daerah setengah gurun di Afrika bagian selatan. Buah semangka mengandung Asam Amino Sitrulin yang berperan dalam menurunkan tekanan darah, selain itu kandungan kartenoid pada buah

semangka dapat mencegah pengerasan dinding arteri maupun pembuluh vena, sehingga dapat mengurangi tekanan darah.

d. Murotal

Ropei & Luthfi (2017) & Widyastuti (2015) pada penelitiannya memanfaatkan terapi murotal sebagai terapi relaksasi untuk menurunkan tekanan darah. Kedua penelitian ini memiliki hasil yang kontradiktif. Ropei & Luthfi (2017) dalam penelitiannya menunjukkan, nilai rata-rata darah tekanan sebelum intervensi diberikan adalah 147,70/ 89,50 mmHg (p-value = 0,885 > 0,05) dan nilai rata-rata setelah intervensi diberikan adalah 147.20/ 87,80 mmHg (p-value = 0,296 0,05) mmHg, menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara terapi psikoreligi Murrotal Al Quran terhadap darah tekanan dengan hipertensi. Sedangkan penelitian dari Widyastuti (2015) menyatakan ada pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman terhadap tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi pada lansia penderita hipertensi. suara Al-Qur'an (Murottal) ibarat gelombang suara yang memiliki ketukan dan gelombang tertentu, menyebar dalam tubuh kemudian menjadi getaran yang bisa mempengaruhi fungsi gerak sel otak dan membuat keseimbangan didalamnya.

e. Senam

Suwanti et al., (2019) & Khasanah & Nurjanah (2020) dalam penelitiannya memanfaatkan senam sebagai terapi komplementer untuk menurunkan hipertensi. Suwanti et al., (2019) menggunakan senam ergonomik sebagai terapai komplementer hipertensi. Dengan Hasil menunjukkan ada pengaruh yang signifikan senam ergonomik terhadap sistolik dan diastolik lansia. Sedangkan Khasanah & Nurjanah (2020) menggunakan senam tera. Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan antara senam Tera dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. senam ergonomik. Gerakan-gerakan senam yang dilakukan oleh responden merupakan gerakan-gerakan senam ergonomis, yang mana Gerakan sederhana ini sesuai dengan kaidah-kaidah penciptaan tubuh manusia, gerakan ini mampu secara langsung

membuka, membersihkan, dan mengaktifkan seluruh sistem-sistem tubuh seperti sistem kardiovaskuler, kandung kemih.

Berdasarkan hasil Analisa artikel didapatkan bahwa, pendekatan murotal merupakan pendekatan yang paling banyak digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Hal ini tidak terlepas dari mayoritas penelitian yang diambil adalah penelitian dari Indonesia yang mayoritas penduduknya beragama muslim. Pendekatan murotal terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi.

KETERBATASAN PENELITIAN

Beberapa penelitian yang bagus terkait terapi komplementer pada pasien hipertensi tidak dapat diakses secara gratis, sehingga peneliti tidak bisa memasukkan penelitian tersebut kedalam Analisa artikel.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terapi komplementer merupakan terapi tambahan atau pelengkap untuk melengkapi terapi medis yang telah diresepkan. Terapi komplementer biasanya berupa tindakan non farmakologis meliputi ramuan tradisional, olah raga, dan terapi relaksasi. Berdasarkan hasil pencarian jurnal dapat disimpulkan bahwa, terapi komplementer pada studi ini ditemukan 5 jenis pendekatan. Pendekatan tersebut meliputi meditasi, murotal, senam, herbal mentimun, dan terapi bekam.

Saran

Saran yang dapat direkomendasikan peneliti kepada pihak-pihak yang terkait dengan bahasan penelitian adalah : Bagi peneliti selanjutnya, Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya. Penelitian selanjutnya juga diharapkan bisa menggunakan desain penelitian yang lebih baik seperti true experiment.

Bagi Institusi RS, Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam pengambilan asuhan di bidang keperawatan. Mengingat pemanfaatan terapi komplementer di masyarakat sangat tinggi dan bisa diaplikasikan dalam ranah RS

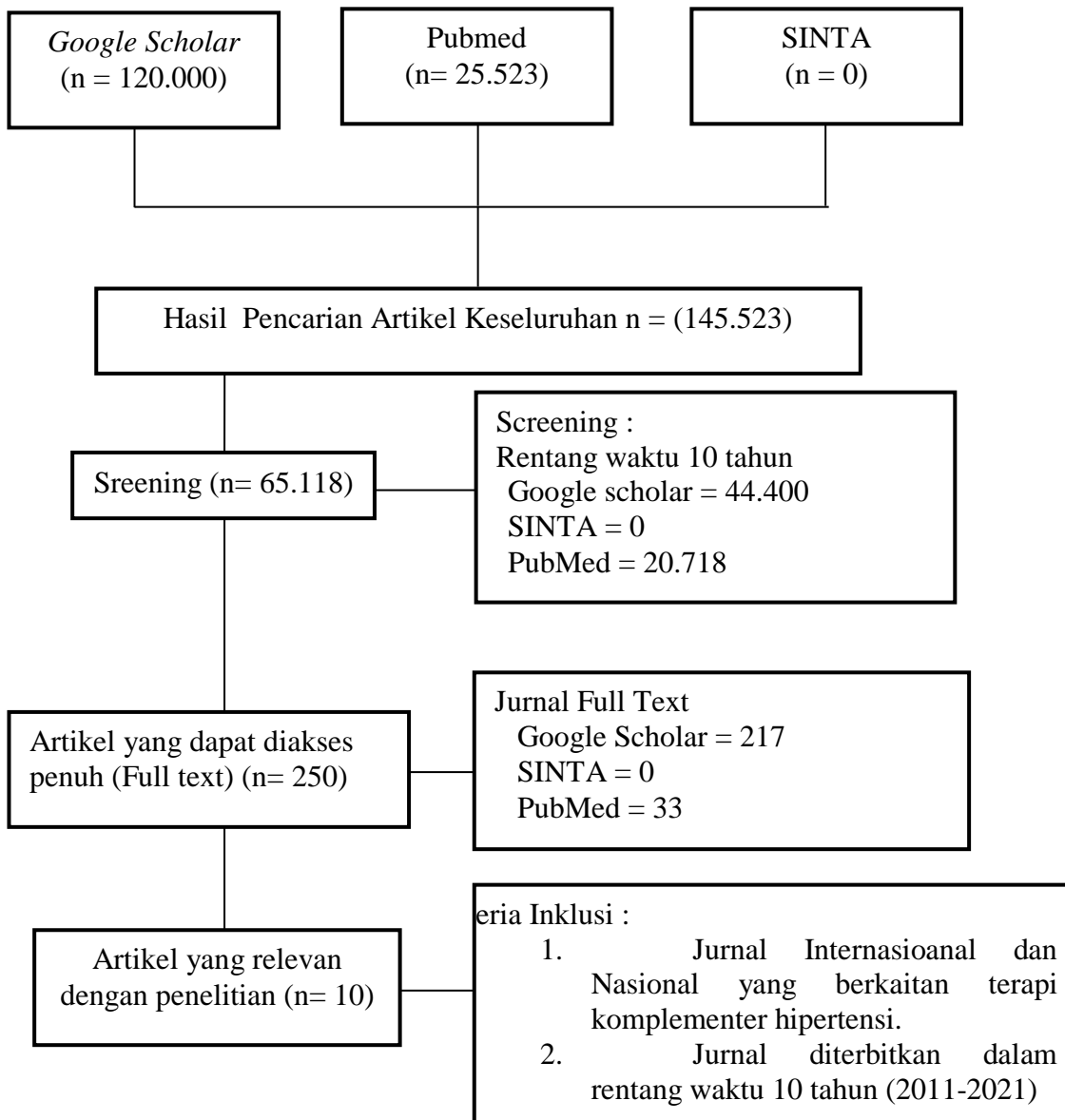
DAFTAR PUSTAKA

- Asih, S. W. (2018). Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wisma Seruni Upt Pslu Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 169–173.
- Bustan, M. N. (2015). Manajemen pengendalian penyakit tidak menular.
- Fitriani, F. (2015). Pengaruh Masase Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Hermawan, N. S. A., & Novariana, N. (2018). Terapi Herbal Sari Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 1–8.
- Kemenkes. (2018). No Title RISKESDAS 2018. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*, 3(1), 29–34.
- Mahatidanar, A., & Khairun, N. B. (2017). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Agromedicine*, 4(2), 264–268.
- Martin, W., & Mardian, P. (2016). Pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. *Jurnal Ipteks Terapan*, 10(4), 211–217.
- Marvia, E. (2018). Efektifitas pemberian jus mentimun dan semangka terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun al-liqok wilayah kerja puskesmas korleko lombok timur. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(1).
- Pratiwi, L., Hasneli, Y., & Ernawaty, J. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Al-qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Riau University*.
- Ropei, O., & Luthfi, M. (2017). PENGARUH TERAPI PSIKORELIGI MUROTTAL AL-QURAN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA KLIEN DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 4(1), 1–12.

- Rudianto, B. F. (2013). Menaklukan Hipertensi dan Diabetes; Mendeteksi, Mencegah dan Mengobati dengan Cara Medis dan Herbal.
- Sardaniah, S., & Marlana, F. (2020). Pengaruh Terapi Bekam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Pondok Pengobatan Alternatif Miftahusyifa. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 3(1), 85–102.
- Shaleha, D. (2016). Pengaruh pemberian aromaterapi minyak kenanga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Sebusus Kecamatan Paloh Kabupaten Sambas. *Jurnal ProNers*, 3(1).
- Sormin, T. (2019). Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 123–128.
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1).
- Suwanti, S., Purwaningsih, P., & Setyoningrum, U. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 1–12.
- Tage, P. (2014). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sistolik Terisolasi di Panti Sosial Budi Agung Kupang. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 2(2).
- Widyastuti, I. W. (2015). Pengaruh terapi murottal surah ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) penderita hipertensi di posyandu lansia kenanga wilayah kerja upk puskesmas siantan hulu kecamatan Pontianak utara. *Jurnal ProNers*, 3(1).
- Yanita. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. In Jakarta: Bumi Medika.

Lampiran Tabel

Gambar 1. Algoritma Bagan Pencarian Literatur



Tabel 4.1.2 *Diagram Grid* Terapi komplementer pada hipertensi

No	Peneliti	Variabel Penelitian	Desain Penelitian	Sample	Kesimpulan
1	Fitrianti & Mardian, 2016)	VI: Meditasi VD: Tekanan Darah	Pre Experiment	Responden	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik pada uji statistik menunjukkan bahwa $p = 0,000$ ($p > 0,05$) artinya bahwa H_0 diterima atau tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah terapi meditasi adanya pengaruh secara signifikan. Bahwa tekanan darah diastolik pada uji statistik menunjukkan bahwa $p = 0,001$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa H_0 diterima atau tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah terapi meditasi adanya pengaruh secara signifikan.
2	Fitriani & Marlina, 2020)	VI: Bekam VD: <i>Hipertensi</i>	Pre-experiment	Responden	ditemukan adanya perubahan pada tekanan darah yaitu terjadi penurunan dengan selisih nilai mean pada sistol (12,143) dan diastol (8,265). Uji statistik yang menggunakan uji skewness pada sistol dan diastol menunjukkan nilai ($p=0,000$) yang berarti nilai $p < 0,05$ sehingga H_1 diterima yang artinya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi bekam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.
3	Fitriani & Novariana, 2018)	VI: Timun VD: <i>Hipertensi</i>	Pre-experiment	Responden	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi herbal (ekstrak mentimun) memberikan efek penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil uji t menunjukkan penurunan skor tekanan darah sistolik dengan p value 0,001
4	Fitriani, 2019)	VI: Bekam VD: <i>Hipertensi</i>	Pre-experiment	Responden	Sebelum dilakukan terapi bekam, rata-rata tekanan darah sistolik adalah 152,50

				<p>mmHg dan rata-rata tekanan diastolik 85,25 mmHg. Sesudah terapi bekam diperoleh hasil bahwa rata-rata tekanan darah sistolik adalah 134,25 mmHg dan rata-rata tekanan diastolik 80 mmHg. Berdasarkan uji statistik diperoleh hasil p-value sebesar 0,000, artinya terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah terapi bekam.</p>	
5	(Iwini et al., 2016)	VI: Benson dan murottal VD: hipertensi	lansia-experiment	responden	<p>Hasil ini menunjukkan bahwa tekanan darah sistole diastole sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen, p value sistole = 0,000 dan p value diastole = 0,001 yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah untuk pasien dengan hipertensi primer. Hasil penelitian ini diharapkan teknik relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an dapat menjadi intervensi keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi primer.</p>
6	(Lyastuti, 2015)	VI: Murottal VD: hipertensi	lansia-experiment	responden	<p>Uji statistik dengan uji t berpasangan didapatkan bahwa nilai p tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan terapi murottal surah Ar-Rahman adalah 0.000 dan hasil uji Wilcoxon didapatkan bahwa nilai p tekanan darah diastolik sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal surah Ar-Rahman adalah 0.000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai p tekanan darah sistolik dan diastolik lebih kecil dari 0.05. Ada pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman terhadap tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi pada lansia penderita hipertensi, sehingga terapi</p>

					murottal surah Ar-Rahman efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Hal ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan.
7	iei & Luthfi, 2017)	VI: Murottal VD: hipertensi	iasi-experiment	responden	Hasilnya menunjukkan nilai rata-rata darah tekanan sebelum intervensi diberikan adalah 147,70/ 89,50 mmHg (p-value = 0,885 > 0,05) dan nilai rata-rata setelah intervensi diberikan adalah 147.20/ 87,80 mmHg (p-value = 0,296 > 0,05)mmHg, menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara terapi psikoreligi Murrottal Al Quran terhadap darah tekanan dengan hipertensi.
8	via, 2018)	VI: JUS MENTIMUN DAN SEMANGKA VD: Tekann	iasi-experiment	responden	Berdasarkan uji statistik Wilcoxon Test diperoleh nilai signifikan yang diperoleh antara tekanan darah sistolik kelompok jus mentimun dan semangka adalah 0.000 dan nilai signifikan yang diperoleh antara tekanan darah diastolik kelompok jus buah mentimun dan semangka adalah 0.001. Nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari 0.05 sehingga H_0 diterima, artinya ada perbedaan efektifitas pemberian jus buah mentimun dan semangka dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jus mentimun dan semangka sama-sama dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jus mentimun dan semangka dapat dimanfaatkan sebagai obat alternative untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
9	ranti et al., 2019)	VI: Senam ergonomik VD: Tekanan Darah	e-experimental	responden	Test statistik menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji statistic dengan Wilcoxon

					<p>menunjukkan p value sistolik=0,000 lebih kecil dari α value (0,05), p value diastolik=0,011 lebih kecil dari α value (0,05). Hasil menunjukkan ada pengaruh yang signifikan senam ergonomik terhadap sistolik dan diastolik lansia. Peneliti menyarankan bahwa senam ergonomik dapat digunakan pada lansia dengan hipertensi sebagai terapi non farmakologi.</p>
10.	sanah & Nurjanah, (2020)	VI: Senam Tera VD: Tekanan Darah	asi experimental	sponden	<p>Penelitian ini menggunakan uji t-Test dependen dengan nilai mean tekanan darah sistole adalah 13,333 dan nilai P value = 0,000 ($p < 0,05$) sedangkan nilai mean tekanan darah diastole adalah 6,667 dan nilai P value = 0,001 ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan antara senam Tera dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Komplek Lipi RW 010 Rawapanjang Bojong Gede Bogor. Disarankan untuk tenaga kesehatan agar dapat mengoptimalkan program terapi senam tera secara rutin seminggu tiga kali khususnya bagi lansia hipertensi. Pada penelitian selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan tambahan waktu yang lebih lama lagi.</p>