

## EFEKTIFIKASI TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI PADA PENURUNAN ANSIETAS PASIEN HIPERTENSI PADA KELUARGA BINAAN DI DESA SINABUN

I Ketut Ari Sudewa<sup>1\*</sup>, I Dewa Ayu Rismayanti<sup>2</sup>, Ni Made Dwi Yunica Astriani<sup>3</sup>

Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : rismajegeg@gmail.com

### ABSTRAK

Semakin bertambahnya usia, maka risiko terkena penyakit kardiovaskular juga akan semakin meningkat. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang menjadi masalah kesehatan utama pada seseorang. Pada usia 40 tahun ke atas jantung akan bekerja lebih ekstra dalam memompa darah hal ini dikarenakan pembuluh darah dalam tubuh menjadi mengeras dan sedikit kaku. Penelitian studi kasus dibatasi oleh waktu dan tempat, dan kasus yang diteliti adalah kejadian, kegiatan atau individu. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis kasus kelolaan pada pasien hipertensi dengan intervensi hipnosis lima jari terhadap penurunan ansietas. Berdasarkan hasil pengukuran bahwa terdapat penurunan skala cemas 11 poin dari skor 26 menjadi 15 yang dirasakan oleh klien ansietas setelah diberikan intervensi hipnosis lima jari. Hasil intervensi yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat ansietas yang dirasakan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian intervensi hipnosis 5 jari. Hipnosis 5 jari, terbukti efektif dalam menurunkan skala ansietas yang dirasakan oleh klien, yakni dengan menurunnya skor HRS-A setelah dilakukan intervensi.

**Kata kunci** : ansietas, hipertensi, hipnosis lima jari

### ABSTRACT

*As age increases, the risk of developing cardiovascular disease also increases. Hypertension is one of the cardiovascular diseases that is a major health problem in a person. At the age of 40 years and over, the heart will work harder in pumping blood because the blood vessels in the body become hard and slightly stiff. Case study research is limited by time and place, and the cases studied are events, activities or individuals. To analyze cases of management in hypertensive patients with five-finger hypnosis intervention on reducing anxiety. Based on the measurement results, there was a decrease in the anxiety scale of 11 points from a score of 26 to 15 felt by anxiety clients after being given five-finger hypnosis intervention. The results of the intervention carried out showed that there was a difference in the level of anxiety felt before and after the 5-finger hypnosis intervention was given. 5-finger hypnosis has been proven effective in reducing the anxiety scale felt by clients, namely by decreasing the HRS-A score after the intervention.*

**Keywords** : hypertension, anxiety, five-finger hypnosis

### PENDAHULUAN

Semakin bertambahnya usia, maka risiko terkena penyakit kardiovaskular juga akan semakin meningkat. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang menjadi masalah kesehatan utama pada seseorang. Pada usia 40 tahun ke atas jantung akan bekerja lebih ekstra dalam memompa darah hal ini dikarenakan pembuluh darah dalam tubuh menjadi mengeras dan sedikit kaku. Tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang menduduki posisi ke tiga di Asia Tenggara sebagai penyakit tidak menular dan menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Selain itu, hipertensi merupakan salah satu tantangan di Indonesia karena banyaknya masyarakat yang mengalami penyakit hipertensi (Alfatimah, 2021).

Menurut Astuti (2022) menjelaskan bahwa hipertensi atau yang sering disebut dengan silent killer adalah suatu kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah, dimana hasil pemeriksaan yang didapatkan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah

diastolik lebih dari 90 mmHg. Namun, ditengah banyaknya kasus hipertensi, banyak masyarakat penderita hipertensi yang tidak mengonsumsi obat, bahkan jarang melakukan pemeriksaan terkait dengan kondisinya. Hal ini disebabkan oleh ketakutan masyarakat mengenai dampak yang dapat ditimbulkan dari obat hipertensi itu sendiri dan adanya rasa bosan mengonsumsi obat tersebut. Selain itu, sikap masyarakat yang masih acuh terhadap kesehatan mengakibatkan masyarakat malas dan enggan dalam melakukan pemeriksaan ke pelayanan kesehatan, sehingga banyak penderita hipertensi memiliki tekanan darah yang tidak terkontrol dan kondisinya bertambah buruk. Disamping itu, gaya hidup masyarakat yang kurang sehat sangat mempengaruhi kesehatan seperti kurang aktivitas fisik, merokok, dan kurang makanan yang bergizi sehingga meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Prima & Oktaini, 2020).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) (2018) diketahui bahwa prevalensi global hipertensi sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27%. Asia Tenggara menempati urutan ke- 3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi (Maulidah et al., 2022). Dari tingginya jumlah prevalensi hipertensi tersebut, hanya kurang dari seperlima jumlah data yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki (Nonasri, 2021).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan laporan nasional Riskesdas (2018) dengan pengukuran langsung pada penduduk menurut Provinsi di Indonesia yaitu sebanyak 34,11% (Riskesdas, 2018). Sedangkan, menurut hasil Riskesdas Provinsi Bali (2018) prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk di Bali menurut kabupaten yaitu sebanyak 29,97% dengan persentase menurut karakteristik yaitu kelompok umur 55-64 tahun sebanyak 44,97%, kelompok 65-74 tahun 51,85%, kelompok umur 75 tahun keatas yaitu 56,21%, selanjutnya menurut jenis kelamin yaitu laki-laki 31,05% dan perempuan 28,91% (Riskesdas Bali, 2018). Profil Kesehatan Buleleng (2021) mencatat hipertensi masih menduduki peringkat pertama dalam sepuluh besar penyakit di Kabupaten Buleleng dengan jumlah kasus sebanyak 41.887 yaitu laki-laki 20.751 kasus (49,6%) dan perempuan 21.136 kasus (50,4%).

Fernalia & Devi Listiana (2021) menjelaskan bahwa hipertensi yang tidak terkontrol dan tidak dilakukan penanganan dengan tepat dan segera akan menyebabkan komplikasi yang lebih serius, seperti stroke, gagal ginjal, gangguan pengelihatan bahkan kematian. Menurut Andari et al., (2020) penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu secara farmakologis, non farmakologis dan juga kombinasi dari kedua-duanya. Penanganan hipertensi secara farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi. Namun, pengobatan hipertensi belum efektif karena sering menimbulkan kekambuhan dan efek samping yang berbahaya dalam jangka panjang. Oleh karena itu, modifikasi perilaku kesehatan menjadi pedoman untuk mengendalikan tekanan darah sehingga tekanan darah bisa terkontrol dengan baik. Muhamni & Christya Wardhani (2020) mengungkapkan terapi non farmakologis terbukti dapat mengontrol dan mempertahankan tekanan darah agar tidak semakin meningkat. Terapi non farmakologis yang cocok diberikan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga. Salah satu olahraga yang baik dan tidak berbahaya jika dilakukan oleh penderita hipertensi yaitu senam ergonomis (Muhamni & Christya Wardhani, 2020).

Sehat dan sakit merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari selama kita masih hidup. Tetapi kebanyakan manusia menganggap sehat saja yang memiliki makna. Sebaliknya, sakit hanya dianggap sebagai beban dan penderitaan. Pada saat seseorang sakit, sebagian orang memilih untuk dirawat inap di rumah sakit untuk mendapatkan pengobatan yang baik. Pada sebagian orang, rawat inap merupakan suatu keadaan tidak menyenangkan saat sakit dan dirawat di rumah sakit, sehingga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan rumah sakit. Menurut Tamsuri (2010), rawat inap adalah proses perawatan yang

harus dijalani untuk suatu masalah kesehatan dengan harus berada dilingkungan rumah sakit untuk beberapa waktu. Rawat inap dapat menjadi pengalaman positif dan negatif pada pasien. Pengalaman positif didapatkan jika perawat menggunakan perawatan dengan pendekatan holistik pada pasien dan pengalaman negatif rawat inap pada pasien disebabkan kurangnya perhatian terhadap kebutuhan perkembangan pasien selama dirawat. Diantara pengalaman negatif yang dialami pasien adalah rasa cemas.

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis kasus kelolaan pada pasien hipertensi dengan intervensi hipnosis lima jari terhadap penurunan ansietas.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Penelitian studi kasus merupakan penelitian yang mengeksplorasi suatu permasalahan air dengan batasan yang rinci, memiliki pengumpulan data yang mendalam dan mencakup berbagai sumber informasi. Penelitian studi kasus dibatasi oleh waktu dan tempat, dan kasus yang diteliti adalah kejadian, kegiatan atau individu. Untuk menganalisis kasus kelolaan pada pasien hipertensi dengan intervensi hipnosis lima jari terhadap penurunan cemas di Desa Sinabun pada tahun 2025.

## HASIL

Proses pengkajian dilakukan pada klien yaitu Ny. S dengan menggunakan metode wawancara, observasi. Pengkajian tersebut dilakukan pada klien di rumahnya di Desa Sinabun. Pada klien dengan hipertensi, terdapat beberapa masalah keperawatan sebagaimana yang telah dituliskan di bab sebelumnya. Namun, masalah keperawatan yang timbul pada Tn. Ny. S adalah nyeri akut, dan ansietas. Berikut adalah data objektif dan subjektif sebelum dan setelah terapi hipnosis lima jari yang didapatkan dari masing-masing klien, diantaranya :

**Tabel 1. Data Objektif dan Subjektif Diagnosa Ansietas Sebelum Terapi**

Ny.S Pertemuan 1	Ny.S Pertemuan 2	Ny. S Pertemuan 3
Data Subyektif	Data Subyektif	Data Subyektif
Perasaan cemas: Merasa cemas, Perasaan cemas: Klien sering merasa takut kalau ditinggal sendiri dan kadang ada firasat buruk, takut akancemas pikiran sendiri	Takut kalau ditinggal sendri dan pada binatang besar. Ketegangan: klien merasa lesu	Pada gangguan tidur: sering sukar masuk tidur, tidur tidak nyenyak
Ketegangan: tidak bisa istirahat tenang, mudah menangis	Pada gangguan tidur, klien mengatakan masuk tidur, tidur tidak nyenyak sukar masuk tidur.	sewaktu bangun tidur kadang
Ketakutan: takut pada binatang besar dan kerumunan orang banyak,	gangguan kecerdasan, klien	merasa lesu dan kadang mimpi buruk.
Gangguan tidur : sukar masuk tidur, mengatakan sering terbangun malam hari, tidak nyenyak tidur, kadang mimpi buruk, mimpi menakutkan	sukar	melakukan Klien juga mengatakan sukar untuk berkonsentrasi, sedih dan kadang bangun dini hari.
Gangguan kecerdasan: sukar konsentrasi	kadang-kadang sedih	Pada gejala somatik (otot): klien mengatakan kadang mengalami sakit/nyeri pada beberapa otot, kadang kaku dan ada kedutan pada otot-otot.
Perasaan depresi: kadang hilang minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sering bangun dini hari, perasaan berubah-ubah	tanpa sebab	Pada gejala kardiovaskuler, klien mengatakan kadang-jantungnya berdebar-debar dan kadang ada perasaan tertekan atau sempit didada
Somatik otot: sakit dan nyeri otot, kedutan di otot	Klien juga mengatakan kadang-kadang badan terasa kaku.	Pada gejala somatik (sensorik): klien mengatakan telinga sering berdengung, penglihatan kabur dan merasa lemah.
Somatik Sensorik: Tinnitus	Dan pada gejala otonom, klien mengatakan kadang-kadang pusing dan	Pada gejala kardiovaskuler : denyut

penglihatan kabur, merasa lemah Gejala Kardiovaskuler: Nyeri didada, denyut nadi mengeras. Gejala Respiratori : Sering manarik nafas dan nafas terasa pendek. Gangguan Intestinal: Perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum makan, mual. Gejala Otonom : Mulut terasa kering, muka merah, mudah berkeringat, sering pusing dan sakit kepala.	sakit kepala. Pada gejala respiratori : klien mengatakan sering merasa tertekan didada, perasaan tercekik dan sering menarik nafas Pada gejala gastrointestinal: perut kadang melilit, rasa penuh diperut, mual. Pada gejala otonom: mulut kering, mudah berkeringat dan kadang pusing/sakit kepala. Juga kadang-kadang tidak tenang (gelisah).
---	--

Data Objektif	Data Objektif	Data Objektif
Tampak diam menatap kosong, Tampak diam, kadang tampak gelisah kadang tampak gelisah	Tampak diam, kadang tampak gelisah	Tampak bicara dengan keluarganya.

**Tabel 2. Data Objektif dan Subjektif Diagnosa Ansietas Setelah Terapi**

Ny.S	Ny.S	Ny. S
Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3
Data Subyektif	Data Subyektif	Data Subyektif
Gangguan tidur : masih sukar masuk tidur, sering terbangun malam hari,sukar masuk tidur. tidak nyenyak tidur, kadang mimpi buruk, mimpi menakutkan Gangguan kecerdasan: sukar konsentrasi	Pada gangguan tidur, klien mengatakan perasaan ansietas : kadang Merasa cemas, memiliki firasat buruk hadap orang lain apalagi orang buruk, mengatakan sukar melakukan yang baru dikenal, mudah tersinggung, berkangur Dan pada gejala otonom, klien Perasaan depresi: kadang hilang minat,mengatakan masih pusing dan sakit berkurangnya kesenangan pada hobi,kepala. sering bangun dini hari, perasaan berubah-ubah, tapi menurun Gejala Kardiovaskuler: Nyeri didada berkurang	Pada gangguan kecerdasan, klien mengatakan sukar melakukanyang baru dikenal, mudah tersinggung, berkangur Pada ketakutan: sering takut pada orang asing, takut kalau ditinggal sendri dan pada binatang besar, berkurang Pada gangguan tidur: sering sukar masuk tidur, tidur tidak nyenyak sewaktu bangun tidur kadang merasa lesu dan kadang mimpi buruk. Klien juga mengatakan sukar untuk berkonsentrasi, sedih dan kadang bangun dini hari. Pada gejala somatik (sensorik): mengatakan telinga sering berdengung, penglihatan kabur dan merasa lemah, berkangur Pada gejala kardiovaskuler : denyut jantung terasa cepat (seperti orang gugup), berdebar, nyeri dada, berkangur. Pada gejala gastrointestinal: perut kadang melilit, rasa penuh diperut, mual. Pada gejala otonom: mulut kering, mudah berkeringat dan kadang pusing/sakit kepala. Juga kadang-kadang tidak tenang
Gangguan Intestinal: Perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum makan, mual. Gejala Otonom : Masih sering pusing dan sakit kepala.		

(gelisah).

Data Objektif	Data Objektif	Data Objektif
Expresi wajah tampak senang dan lebih rileks,	Expresi wajah Tampak senang dan lebih rileks	Expresi wajah Tampak senang dan lebih rileks

**Tabel 3. Evaluasi skala Cemas Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari**

Klien	Skala Cemas	Skala Cemas
	Pre Test	Post Test
Ny.s	25	14

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran bahwa terdapat penurunan skala cemas 11 poin dari skor 26 menjadi 15 yang dirasakan oleh klien ansietas setelah diberikan intervensi hipnosis lima jari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah (2019) dengan judul penerapan prosedur hipnosis lima jari terhadap klien dengan ansietas dalam konteks keluarga, bahwa ada penurunan skor ansietas pada 2 subjek penelitian, yakni subjek 1 penurunan 11 poin dari skor 26 menjadi 15, sementara subjek 2 terjadi penurunan 2 poin dari skor 14 menjadi 12. Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan skor ansietas akibat hipertensi dengan gambaran penerapan prosedur hipnosis lima jari. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Endah (2019) dengan judul hipnosis lima jari terhadap penurunan cemas pada klien Diabetes Melitus di Puskesmas Tlogosari, Wetan, Semarang, dengan hasil penelitian terdapat penurunan cemas pada klien dari 68,8% menjadi 41,2% (Endah Wahyuningsih, Eni Hidayati, 2019). Relaksasi lima jari merupakan rencana yang terorganisir untuk membimbing tubuh dan jiwa berespon terhadap perintah verbal dengan cepat dan efisien untuk tenang dan kembali pada kondisi seimbang dan normal dan bertujuan untuk menstabilkan hemodinamik (Tekanan Darah, Respirasi Rate dan Nadi), menurunkan sistem saraf simpatis, metabolisme dan meningkatkan kerja parasimpatis (Setyawati dalam Endah, 2019).

Tujuan Hipnosis lima jari untuk mengurangi ansietas yang dirasakan oleh klien dapat menurunkan tingkat ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian, mengurangi ketakutan, mengurangi nyeri dan mengurangi tingkat kecemasan (Rizkiya, PH dan Susanti, 2018). Penelitian ini sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Agnes Silvina Marbun, dkk. (2019) Tentang Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai yang menggunakan metode Quasy experiment One Group pre and Post test design yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. Rancangan ini tidak memiliki kelompok pembanding (kontrol) akan tetapi dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan peneliti menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa didapatkan  $p.value=0,001$  artinya terdapat efektivitas hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre partum.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rizka Febtrina, Eka Malfasari, (2018) yang berjudul “Efek Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Ansietas Klien Heart Failure”, bahwa keperawatan mempunyai kontribusi yang sangat besar dalam mengatasi masalah ansietas pada klien, mengingat perawat adalah tenaga kesehatan yang paling lama mendampingi klien dalam perawatannya. Hipnosis 5 jari sendiri merupakan salah bentuk self hypnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi (Jenita, 2008, dalam Rizka Febtrina ,Eka Malfasari, 2018) sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress, kecemasan dari pikiran seseorang. Pada dasarnya hipnosis 5 jari ini mirip dengan hipnosis pada

umumnya yaitu dengan menidurkan klien (tidur hipnotik) tetapi teknik lebih efektif untuk relaksasi diri sendiri dan waktu yang dilakukan bias kurang dari 10 menit (Jenita, 2008, dalam Rizka 2018).

Dari penelitian yang dilakukan dengan menggunakan instrumen HRS-A, terdapat beberapa item pertanyaan yang tidak dapat dievaluasi secara cepat adalah : Gangguan tidur, gangguan kecerdasan, dan gejala gastro intestinal. Hal ini disebabkan karena tidak cukup waktu untuk mengevaluasi hasil yang harusnya didapatkan dalam beberapa hari. Sedangkan item pertanyaan lain, bisa langsung didapatkan perubahannya karena tidak memerlukan waktu yang lama dalam perubahannya. Pada alur pelaksanaan, sebelum dilakukan hipnosis lima jari terlebih dahulu dilakukan pre test untuk mengetahui derajat cemas responden. Setelah itu dilakukan hipnosis lima jari selama 7-10 menit. Post test dilakukan lima menit kemudian. Pada beberapa rujukan penelitian, ada yang disebutkan waktu evaluasi, adapula yang tidak, sehingga hal ini disesuaikan dengan kebutuhan peneliti, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Tanita dkk (2019), bahwa evaluasi dilakukan setelah 30 menit, kemudian pada penelitian oleh Aisyah (2019), yang melakukan hipnosis lima jari selama 5 hari berturut-turut dengan menghabiskan waktu 10-15 menit tiap sesi dan kemudian langsung melakukan evaluasi/post test tanpa dijelaskan berapa jeda waktunya.

## **KESIMPULAN**

Intervensi inovasi yang diberikan pada masalah keperawatan ansietas berupa pemberian terapi hipnosis 5 jari yang mampu menurunkan ansietas yang dirasakan pada klien Hipertensi. Hasil intervensi yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat ansietas yang dirasakan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian intervensi hipnosis 5 jari. Hipnosis 5 jari, terbukti efektif dalam menurunkan skala ansietas yang dirasakan oleh klien, yakni dengan menurunnya skor HRS-A setelah dilakukan intervensi.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang diberikan selama proses penulisan artikel ini dan harapanya dapat menjadi bahan masukkan atau sumber informasi serta dasar pengetahuan bagimahasiswa keperawatan tentang terapi hipnosis 5 jari terhadap penurunan skala ansietas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agnes Silvina Marbun, (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai.
- Akmal, et. al. (2016).Praktik dan Aplikasi Keperawatan Jiwa Komunitas.Jakarta : Ar- Ruzz Media.
- Alimansur, M., & Anwar, M. C. (2013). Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Ilmu Kesehatan, 2(1), 74–82
- Ardiansyah, M. (2012) Medikal Bedah Untuk Mahasiswa. Jogjakarta: DIVA Press. Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (HP Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di SMK
- Ardiansyah, M. (2017). Medikal bedah untuk mahasiswa. Yogyakarta: Diva Press.
- Aspiani, R. Y. (2018). Buku Ajar Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler Aplikasi NIC & NOC. Jakarta: EGC.
- Beny Wahyudi (2019). Pengaruh Intervensi Auditori Hipnosis Lima Jari terhadap Vital Sign:

- Tekanan Darah, Frekwensi Nadi, Frekwensi Pernapasan, dan Nyeri pada Kien Fraktur Ekstremitas. *Quasy Experimental Study*
- Buss, J. S., & Labus, D. (2018). Buku saku patofisiologi menjadi sangat mudah edisi 2 Diterjemahkan oleh Huriawati Hartanto. Jakarta: EGC.
- Friedman, M. (2018). Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori, dan Praktek. Edisi ke-5. Jakarta: EGC.
- Guyton, A. C. (2017). Guyton fisiologi manusia dan mekanisme penyakit edisi revisi. Jakarta: EGC.
- Kowalak, J. P., Weish, W., & Mayer, B. (2018). Buku ajar patofisiologi Diterjemahkan oleh Andry Hartono. Jakarta: EGC.
- Muttaqin, A. (2017). Asuhan keperawatan klien dengan gangguan kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurhidayat, S. (2018). Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi Dengan Pendekatan Riset. Ponorogo: UNMUH Press.
- Noorhidayah, S. A. (2016). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Desa Salamrejo. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Nugroho (2016). Pengaruh intervensi teknik relaksasi lima jari terhadap fatigue klien Ca Mammae di RS Tugurejo Semarang. *Tesis Keperawatan. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Nurarif .A.H. dan Kusuma.H. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda NIC-NOC. Jogjakarta: MediAction
- Rafika, Renatta. (2013). "Perancangan Ulang Kemasan "Viko Aromaterapi." Desain Komunikasi Visual . Jakarta :Bina Nusantara University.
- Riskesdas. 2018. Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2007. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Rizka Febtrina, Eka Malfasari, (2018). Efek Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pasien *Heart Failure*. *Jurnal IPTEK Terapan*.
- RI, D. (2017). Profil Kesehatan Indonesia 2013. Jakarta: Kemenkes RI.
- Saferi, A., & Mariza, Y. (2018). KMB I keperawatan medikal bedah (keperawatan dewasa). Yogyakarta: Nu Med.