



## PENGARUH PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

**Syahferi Anwar**

Universitas Haji Sumatera utara

\*Email korespondensi: [syahferia@gmail.com](mailto:syahferia@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Hypertension is called the dark killer because it is one of the deadliest diseases in the world. Hypertension sufferers continue to grow from year to year in Indonesia, the prevalence of hypertension is quite high. According to the National Basic Health Survey, the prevalence of hypertension in the 15-24 year age group is 8.7%, in the 25-34 year group it is 14.7%, 35-44 year 24.8%, 45-54 year 35.6% , 55-64 years 45.9%, 65-74 years 57.6%, and over 75 years 63.8%. Non-pharmacological treatments such as reflexology massage are expected to reduce the number of incidents. This study aims to determine the effect of reflexology on reducing blood pressure in hypertension sufferers at the Air Joman Health Center. This type of research uses pre-experiment with a one group pretest-posttest research design, the research population is 30 people. The sampling technique used purposive sampling, the total sample was 14 people. The instrument uses a sphygmomanometer. Data presentation was carried out univariately and bivariately using the paired sample t test. The results of the research were that the average blood pressure before reflexology in sufferers of systolic hypertension was 158.57 mmHg, diastolic was 99.28 mmHg. The average blood pressure after reflexology massage in sufferers of systolic hypertension was 145.48 mmHg, diastolic was 95.72 mmHg. The results of the paired T statistical test show that there is an effect of reflexology on reducing blood pressure in hypertension sufferers with a p value of 0.001 for systolic and 0.022 for diastolic. The conclusion of the research is that there is an effect of reflexology on reducing blood pressure in hypertension sufferers. This research is expected to be a basis for collaborating with other health teams, such as community health teams and to provide insight for the community by providing information that reflexology massage is effective in non-pharmacological treatment.*

**Keywords:** reflexology; hypertension

### **ABSTRAK**

Hipertensi disebut sebagai pembunuh gelap karena salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Penderita hipertensi dari tahun ke tahun terus berkembang di Indonesia, prevalensi hipertensi cukup tinggi. Menurut *National Basic Health Survey*, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 15-24 tahun adalah 8,7%, pada kelompok 25-34 tahun adalah 14,7%, 35-44 tahun 24,8%, 45-54 tahun 35,6%, 55-64 tahun 45,9%, 65-74 tahun 57,6%, dan lebih dari 75 tahun adalah 63,8%. Pengobatan secara non farmakologis seperti pijat refleksi diharapkan mampu menurunkan angka

kejadian tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Air Joman. Jenis penelitian ini menggunakan pre eksperimen dengan Desain penelitian *one group pretest-posttest*, populasi penelitian sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, jumlah sampel sebanyak 14 orang. Instrument menggunakan *sphygmomanometer*. Penyajian data dilakukan dengan univariat dan bivariat menggunakan uji T berpasangan (*paired sampel t test*). Hasil penelitian yaitu, rata-rata tekanan darah sebelum pijat refleksi pada penderita hipertensi sistolik sebesar 158,57 mmHg, diastolik sebesar 99,28 mmHg. Rata-rata tekanan darah sesudah pijat refleksi pada penderita hipertensi sistolik sebesar 145,48 mmHg, diastolik sebesar 95,72 mmHg. Hasil uji statistik T berpasangan menunjukkan ada pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai p value sebesar 0,001 untuk sistolik dan 0,022 untuk diastolik. Kesimpulan penelitian terdapat pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini diharapkan sebagai landasan dalam bekerja sama dengan tim kesehatan lain, seperti tim kesehatan komunitas serta memberikan wawasan bagi masyarakat dengan memberikan informasi bahwa pijat refleksi efektif dalam pengobatan non farmakolog.

**Keywords:** Pijat Refleksi; Penderita Hipertensi

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka bagian atas (*systolic*) dan angka bawah (*diastolic*) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa cuff air raksa (*sphygmomanometer*) ataupun alat digital lainnya. Tekanan darah tinggi sering disebut sebagai pembunuh gelap karena salah satu penyakit paling mematikan di dunia (Pudiastuti, 2017).

Hipertensi dapat di bagi menjadi dua berdasarkan penyebabnya yaitu hipertensi primer yang sering disebut juga dengan hipertensi indopatik yang penyebabnya adalah genetic atau herediter, ingkungan, system saraf dan hipetensi sekunder disebabkan oleh penggunaan estrogen penyakit *sindrom cushing* dan kehamilan (Arisjulyanto, 2018).

Menurut WHO (World Health Organization, 2020) tekanan darah normal didefinisikan sebagai tekanan darah 120 mmHg ketika jantung berdetak (*sistolik*) dan

tekanan darah 80 mmHg pada saat jantung berelaksasi (*diastolik*). Tekanan darah dianggap tinggi dan dinyatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas >90 mmHg.

Menurut dokter spesialis ilmu penyakit dalam Suhardjono, hipertensi merupakan kondisi yang melibatkan beberapa komplikasi sekaligus di dalam tubuh. Hipertensi tidak hanya sekedar peningkatan tekanan darah, tetapi juga berarti obesitas, penurunan kelenturan arteri, disfungsi endotel, abnormalitas metabolisme glukosa, disfungsi hormon syaraf, dan perubahan fungsi ginjal. Hipertensi juga dapat berarti perubahan mekanisme pembekuan darah, abnormalitas metabolisme insulin, disfungsi, dan penebalan dinding ruang jantung, aterosclerosis (penumpukan plak dipembuluh darah), dan abnormalitas metabolisme lemak. Oleh karena itu kondisi ini jelas sangat beresiko bagi orang dengan penyakit hipertensi (Kartikasari, 2018).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi cukup tinggi. Menurut *National Basic Health*

Survey 2017, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 15-24 tahun adalah 8,7%, pada kelompok 25-34 tahun adalah 14,7%, 35-44 tahun 24,8%, 45-54 tahun 35,6%, 55-64 tahun 45,9%, 65-74 tahun 57,6%, dan lebih dari 75 tahun adalah 63,8% (Kartikasari, 2018).

Pengobatan hipertensi ada dua, yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis (Puspitorini, 2019). Pengobatan farmakologis dilakukan dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi. Obat anti hipertensi antara lain diuretik, *beta-blockers*, *ACE inhibitor*, *angiotensin II receptor blockers (ARBs)*, *calcium channel blockers (CCBs)*, *alpha-blockers*, *clonidine*, dan *vasodilator* (Martuti, 2009).

Manfaat pijat terasa pada tubuh, pikiran, dan jiwa. Pijat melancarkan peredaran darah dan aliran getah bening. Efek langsung yang bersifat mekanis dari tekanan secara berirama dan gerakan-gerakan yang digunakan dalam pijat secara dramatis meningkatkan tingkat aliran darah, pijat refleksi memberikan rangsangan berupa tekanan pada syaraf tubuh manusia, biasanya pijatan yang diberikan akan memberikan tekanan pada titik tangan atau kaki. Rangsangan tersebut diterima reseptor saraf, pijatan refleksi dapat membantu mengurangi gejala penyakit lever, ginjal, jantung, hipertensi (Alviani P., 2015).

Terapi pijat refleksi ini bukan untuk mengobati namun pengobatan konvensional guna mengontrol dan sebagai pelengkap dalam mengontrol tekanan darah (Widharto, 2009). Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Air Joman.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pre eksperimen dengan Desain penelitian one group *pretest-posttest*, populasi penelitian

sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, jumlah sampel sebanyak 14 orang. Instrumen menggunakan *sphygmomanometer*. Penyajian data dilakukan dengan univariat dan bivariat menggunakan uji T berpasangan (*paired sampel t test*). Metode yang digunakan *quasi eksperimen* dengan desain *one group* dengan teknik *purposive sampling* menggunakan lembar *checklist*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pijat Refleksi Pada Penderita Hipertensi**

No	Tekanan	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
1	Sistolik sebelum	140,00	180,00	158,5714	15,61909
2	Sistolik sebelum	90,00	110,00	99,2857	8,28742
3	Sistolik sesudah	123,30	180,00	145,4857	18,55838
4	Sistolik sebelum	83,30	113,00	95,7214	9,46046

Berdasarkan tabel 1 di diketahui bahwa tekanan darah sebelum pijat refleksi pada penderita hipertensi untuk sistolik minimum sebesar 140,00, maximum sebesar 180,00, mean sebesar 158,5714, std. deviasi 15,61909. Untuk diastolik minimum sebesar 90,00, maximum sebesar 110,00, mean sebesar 99,2857, std. deviasi 8,28742. Dan tekanan darah sesudah pijat refleksi pada penderita hipertensi untuk sistolik minimum sebesar 123,30, maximum sebesar 180,00, mean sebesar 145,4857, std. deviasi sebesar 18,55838. Untuk diastolik minimum sebesar 83,30, maximum sebesar 113,30, mean sebesar 95,7214, std. deviasi sebesar 9,46046.

Berdasarkan data tersebut di atas didapatkan bahwa nilai mean sistolik sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 13,08571, std. deviasi sebesar 11,64004, dan nilai t sebesar 4,206, nilai *p value* sebesar 0,001. Nilai mean diastolik sebelum dan

sesudah perlakuan sebesar 3,56429, std.deviasi sebesar 5,14357, dan nilai t sebesar 2,593, nilai *p value* sebesar 0,022. Artinya nilai *p value*.

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum pijat refleksi dilakukan responden mengalami hipertensi tingkat I baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik. Menurut peneliti, bahwa rata-rata mengalami hipertensi ringan hal ini terlihat dari hasil pengukuran menggunakan *sphygmomanometer* bahwa tekanan darah responden di atas normal (>130/85 mmhg). Selain hal tersebut hipertensi ringan yang dirasakan oleh responden misalnya seperti sakit kepala, pandangan kabur, sakit/nyeri pada pundak.

Hasil penelitian di 15 Kabupaten/Kota di Indonesia, yang dilakukan oleh Felly PS, dkk (2020-2021) dari Badan Litbangkes Kemenkes, memberikan fenomena 17,7 % kematian disebabkan oleh Stroke dan 10,0 % kematian disebabkan oleh *Ischaemic Heart Disease*. Dua penyakit penyebab kematian teratas ini, "*soulmate factor*" nya adalah hipertensi. Fenomena menarik adalah tempat kematian yang penyebabnya 2 penyakit diatas. Kematian yang disebabkan Stroke dan IHD lebih banyak di rumah dibandingkan di RS. Sejumlah 19,3 % (n= 24.745) kematian akibat Stroke terjadi di rumah dan 12 % (n=24.745) kematian akibat IHD juga terjadi di rumah. Mencermati fenomena yang ada di atas, dimana trend penyakit dan penyebab kematian adalah Stroke dan IHD, dan lokasi kejadiannya banyak di rumah serta secara theoretical framework hipertensi merupakan pemicu yang paling dekat, maka tidaklah berlebihan jika hipertensi dijuluki sebagai "*The Silent Killer of Death*" (Kartikasari, 2018).

Menurut Kemenkes (2019) penyakit yang dapat di munculkan dari penderita hipertensi adalah penyakit jantung, ginjal, penyakit pembuluh darah tepi, gangguan serebral (otak) dan stroke yang berujung kematian (Aldiansa., P., Maliya, A., 2023).

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi antara lain : Umur, dengan bertambahnya umur, resiko terjadinya hipertensi menjadi lebih besar sehingga prevalensi hipertensi dikalangan usia lanjut cukup tinggi, yaitu sekitar 40%, dengan kematian sekitar diatas usi 65 tahun. Jenis kelamin, Faktor gender berpengaruh pada terjadinya hipertensi, dimana pria lebih banyak dibandingkan wanita. Pria diduga memiliki gaya hidup yang cenderung dapat meningkatkan tekanan darah dibandingkan wanita. Namun setelah memasuki menopause, prevalensi hipertensi pada wanita meningkat.

Gejala yang biasanya dirasakan pada penderita hipertensi seperti kepala pusing, gelisah, jantung berdebar, perdarahan hidung, sukar tidur, sesak napas, cepat marah, telinga berdenging, tekuk terasa berat, berdebar dan sering kencing di malam hari. Gejala akibat komplikasi hipertensi yang pernah dijumpai meliputi gangguan; penglihatan, saraf, jantung, fungsi ginjal dan gangguan serebral (otak) yang mengakibatkan kejang dan perdarahan pembuluh darah otak yang mengakibatkan kelumpuhan, gangguan kesadaran hingga koma (Cahyono, 2017).

**Tabel 2. Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi**

No	Variabel	Mean	Std. deviasi	T	P-value
1	Tekanan dasar sistolik sebelum tekanan darah sistolik sesudah	13,08 571	11,64 004	4,206	0,001
2	Tekanan dasar sistolik sebelum tekanan darah sistolik sesudah	3,564 29	5,143 57	2,593	0,002

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sesudah pijat refleksi dilakukan responden mengalami hipertensi tingkat I baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolic. Menurut peneliti hasil yang di peroleh rata-rata masih mengalami hipertensi ringan terlihat dari hasil pengukuran menggunakan sphygmomanometer bahwa tekanan darah responden tergolong diatas normal ( $>130/85$  mmhg). Namun sudah terdapat perubahan sebelum perlakuan hal ini disebabkan oleh pemijatan refleksi yang telah dilakukan sebelumnya karena pijat refleksi akan menurunkan tekanan darah.

Dari hasil penelitian yang dilakukan Nugroho (2021) menyimpulkan bahwa pijat refleksi kaki bisa menurunkan tekanan darah pada tekanan sistolik dan diastolik pada hasil perhitungan menggunakan perhitungan *Mann Whitney U-Test* yang mengatakan bahwa hasil penelitiannya adalah ada pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pengobatan hipertensi ada dua, yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis (Puspitorini, 2019).

Pengobatan non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu menurunkan berat badan, olahraga mengurangi asupan garam, tidak merokok, dan hindari stress (Wahdah, 2018).

Pengobatan non farmakologis lain yang banyak dilakukan di masyarakat adalah dengan teknik pemijatan atau refleksi. Pijat memiliki pengertian meremas atau menggosok jaringan tubuh dengan tujuan untuk mengurangi ketegangan dan menciptakan efek relaksasi pada tubuh. Biasanya dilakukan menggunakan minyak gosok atau minyak lainnya untuk melemaskan otot dan urat yang kaku pada bagian sendi, tangan, kaki, jari, dan siku. Metode yang digunakan dalam pijat pun beragam, meremas, teknik relaksasi, gerakan memutar, membungkuk dan merengangkan, menggoyangkan tubuh, relaksasi otot, pijat medis, penguatan otot.

Sedangkan pijat refleksi merupakan sebuah teknik penekanan pada beberapa titik pada bagian tubuh seperti bagian kaki dan tangan dengan tujuan untuk memulihkan kesehatan atau mendeteksi penyakit dalam. Selain itu, melakukan pijat refleksi juga berhubungan dengan beberapa titik dibagian tubuh dan organ dalam tubuh yang terkena penyakit. Pada praktiknya, kegiatan pijat refleksi merupakan serangkaian teknik pijat untuk merangsang area-area tertentu pada tangan dan kaki dengan tujuan menimbulkan respons yang bermanfaat bagi bagian tubuh yang lain. Jadi, pada pijat refleksi, bagian tubuh yang paling berperan adalah tangan dan kaki. Sebuah terapi yang oleh para praktisi pijat refleksi disebut terapi zona yakni menguraikan pembagian tubuh ke dalam sepuluh zona memanjang mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki, yang seluruh bagian dalam suatu zona tersebut saling terhubungkan satu sama lain. Ketegangan pada salah satu zona tentunya akan mempengaruhi semua bagian. Dengan melakukan pijatan pada suatu titik di zona tangan dan kaki maka ketegangan tersebut dapat dihentikan. Selain itu, pijat refleksi ini dapat juga memulihkan keseimbangan ke seluruh zona dan ke seluruh tubuh (Wahyuni, 2017).

### **Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi**

Berdasarkan data tersebut di atas didapatkan bahwa nilai mean sistolik sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 13,08571, std. deviasi sebesar 11,64004, dan nilai t sebesar 4,206, nilai *p value* sebesar 0,001. Nilai mean diastolik sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 3,56429, std.deviasi sebesar 5,14357, dan nilai t sebesar 2,593, nilai *p value* sebesar 0,022. artinya nilai *p value*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nugroho (2021)

menyimpulkan bahwa pijat refleksi kaki bisa menurunkan tekanan darah pada tekanan sistolik dan diastolik pada hasil perhitungan menggunakan perhitungan *Mann Whitney U-Test* yang mengatakan bahwa hasil penelitiannya adalah ada pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hasil penelitian yang dilakukan Zunaidi, et al (2014) menyatakan bahwa rata-rata responden mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan pijat refleksi sistol dan diastole sebesar 150.9/91.3 mmHg. Pijat refleksi merupakan salah satu cara pengobatan pengalaman dari generasi ke generasi serta dari zaman ke zaman.

Meskipun cara pengobatan ini dari daratan cina, tetapi cara pengobatan ini lebih dikenal diluar daratan asalnya, seperti jepang, Taiwan, korea, Amerika maupun negara-negara di Eropa. Jadi, pijat refleksi ini tidak hanya dilakukan oleh para ahli pengobatan cina, tetapi sudah mulai banyak diterapkan orang daratan Eropa maupun Asia.

Dr. William H. Fitzgerald asisten , kepala bagian hidung dan tenggorokan di RS. *ST. France, Hartford, Connecticut*, berhasil menemukan metode pijat refleksi atau zona terapi (bagian tubuh) yang dirawat. Kemudian zona terapi pijat refleksi dipopulerkan lebih lanjut oleh *Dr Edwin Bowers* dan *Dr Starr White* yang membuka praktek di LA pada tahun 1920-an. Baru pada tahun 1938, *Dr Riley* beserta asistennya *Eunice Ingham* untuk pertama kalinya menulis tentang pijat refleksi kaki pada buku pertamanya yang juga dilengkapi dengan peta zona terapi pada telapak kaki (Alviani,2015).

Teknik pemijatan berdampak terhadap lancarnya sirkulasi aliran darah, menyeimbangkan aliran energi di dalam tubuh serta mengendurkan ketegangan otot. Meskipun teknik pemijatan tidak akan berdampak banyak pada penderita hipertensi

berat, tetapi beberapa penelitian telah membuktikan bahwa *massase* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan dan sedang (Dalimartha 2018).

Hal yang menjadikan pijat refleksi sangat dikagumi para ahli kesehatan adalah mamfaatnya untuk memperlancarkan sirkulasi darah keseluruh tubuh. Sirkulasi darah yang lancar akan mengalirkan oksigen ke seluruh tubuh dengan lebih maksimal dan efektif. Semakin banyak jumlah oksigen yang mencapai sistem organ vital, semakin optimal fungsi organ tersebut dan juga sistem metabolisme tubuh. Dengan demikian proses penyembuhan penyakit menjadi lebih cepat, begitu pula pertumbuhan kembali sel-sel yang rusak.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan tersebut dapat disimpulkan:

1. Rata-rata tekanan darah sebelum pijat refleksi pada penderita hipertensi sistolik sebesar 158,5714, diastolik sebesar 99,2857.
2. Rata-rata tekanan darah sesudah pijat refleksi pada penderita hipertensi sistolik sebesar 145,4857, diastolik sebesar 95,7214.
3. Terdapat pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Air Joman Sumatera Utara tahun 2024 dengan nilai p value sebesar 0.001 untuk sistolik dan 0,022 untuk diastolik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang sudah membantu, khususnya Kepala Puskesmas Air Joman dan seluruh pegawai yang telah mengizinkan peneliti dalam melakukan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alviani, Puput. 2015. *Pijat Refleksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Aldiansa.,P, Maliya,A. 2023.Hubungan Perilaku Pencegahan Komplikasi Dengan Activity Daily Living Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi.HIJP Vol.15,2023
- Arisjulyanto. 2018. *The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technigues To Decrease Blood Pressure For Patiens With Hypertension In Mataram. Primary Healt Care*.
- Cahyono. 2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Diet Hipertensi Dengan Kekambuhan Pada Lansia.
- Dalimartha, Setiawan. 2018. *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Kartikasari, Agnesia Nuarima. 2018. “Faktor Resiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Kabungan Kidul Kabupaten Rembang.” *Media Medika Muda*.
- Martuti, A. 2009. Hipertensi Merawat Dan Menyembuhkan Penyakit Tekanan Darah Tinggi.Penerbit Kreasi Kencana Perum Sidorejo Bumi Indah. Bantul
- Nugroho, 2021. Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia.
- Nursalam, 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta .Salemba
- Pudiasuti, D.R. 2017. *Penyakit Penyakit Yang Mematikan*. ed. Nuhamedika. Yogyakarta.
- Alviani, 2015. Refleksi Pijatan Tepat,Tubuh Sehat.Yogyakarta.Pustaka Barus Press
- Wahdah, Nurul. 2018. *Menaklukan Hipertensi Dan Diabetes*. Yogyakarta: Multipress.
- Wahyuni, S. 2017. *Pijat Refleksi Untuk Kesehatan*. ed. Dunia Sehat. Jakarta.
- Widharto, 2009. Bahaya Hipertensi, Jakarta PT. Sunda Kelapa Pustaka
- World Health Organization. 2020. *Tekanan Darah Normal*.
- Zunaidi, Ahmad, Susi Nurhayati, and Tut Wuri Prihatin. 2014. “Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Sehat Hasta Therapetika Tugurejo Semarang.” *Prosiding Seminar Nasional dan Internasional*.