

## Implementasi Terapi Komplementer Nonherbal pada Penderita Hipertensi di Desa Tajau Landung

Febriana Ade Putri<sup>1</sup>, Ika Friscila<sup>\*2</sup>, Elysa Marini<sup>3</sup>, Frani Mariana<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup> Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

<sup>3</sup> Puskesmas Sungai Tabuk 1, Banjar, Indonesia

e-mail co Author: <sup>\*2</sup>[ika.friscila@unism.ac.id](mailto:ika.friscila@unism.ac.id)

### ABSTRAK

*Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Desa Tajau Landung, wilayah kerja UPTD Puskesmas Sungai Tabuk I Kabupaten Banjar, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan lansia tentang terapi komplementer non herbal untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode kegiatan meliputi penyuluhan dan demonstrasi teknik slow deep breathing, relaksasi Benson, dan akupresur menggunakan media PowerPoint dan leaflet. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam menerapkan terapi non farmakologi serta adanya respon positif dari peserta terhadap kegiatan yang dilakukan. Program ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran lansia akan pentingnya pengendalian tekanan darah melalui terapi sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.*

**Kata Kunci :** Komplementer, Nonherbal, Hipertensi.

### PENDAHULUAN

Desa Tajau Landung merupakan salah satu desa di Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Wilayah ini memiliki luas sekitar 2 km<sup>2</sup> dengan kondisi geografis berupa dataran rendah dan sebagian daerah rawa yang tergenang air serta dilintasi oleh Sungai Martapura. Berdasarkan data kependudukan, Desa Tajau Landung memiliki jumlah penduduk sebanyak 1.622 jiwa yang terdiri atas 817 laki-laki (50,37%) dan 805 perempuan (49,63%). Wilayah ini termasuk ke dalam wilayah kerja UPTD Puskesmas Sungai Tabuk I, yang merupakan Puskesmas Pelayanan Obstetri Neonatal Emergensi Dasar (PONED) dengan fasilitas pelayanan cukup lengkap, seperti rawat inap 24 jam dan Instalasi Gawat Darurat (IGD) 24 jam.

Berdasarkan hasil pengkajian lapangan pada tanggal 7–14 Juli 2025, ditemukan bahwa 59% lansia di Desa Tajau Landung mengalami hipertensi, diikuti oleh masalah kesehatan lain seperti kolesterol tinggi (20%), asam urat (18%), dan stunting pada balita (25%). Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan prioritas di wilayah tersebut. Hasil diskusi dengan masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum memahami cara pencegahan

hipertensi dan masih mengandalkan pengobatan medis konvensional. Masyarakat juga cenderung memiliki pola hidup kurang sehat, seperti konsumsi garam berlebih dan rendahnya aktivitas fisik.

Menopause merupakan salah satu tahapan yang akan dilewati oleh seorang wanita, hal ini ditandai dengan terhentinya menstruasi secara permanen. Sebagian besar wanita menopause mengalami kenaikan kadar kolesterol dikarenakan penurunan fungsi tubuh, salah satunya penurunan hormon estrogen yang memiliki peran sebagai pengatur kadar kolesterol (Dwijayanti et al., 2024; Karavelioğlu et al., 2025). Selain permasalahan kolesterol wanita menopause cenderung juga mengalami masalah kesehatan lainnya seperti hipertensi.

Situasi tersebut menggambarkan adanya permasalahan mitra berupa kurangnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola tekanan darah melalui pendekatan nonfarmakologi. Selain itu, tantangan dan kebutuhan mitra meliputi pentingnya peningkatan kesadaran mengenai gaya hidup sehat dan pengenalan terapi alternatif yang mudah diterapkan di rumah, aman bagi lansia, serta tidak menimbulkan efek samping.

Menurut (Rohmawati, 2016) hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang berlangsung secara persisten dan dapat menimbulkan komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung. Hipertensi sering dijuluki sebagai silent killer karena tidak menimbulkan gejala yang khas, namun berpotensi menyebabkan kematian mendadak (Fauzan & Cusmarih, 2024). Lansia merupakan kelompok yang paling berisiko karena proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, terutama penurunan elastisitas pembuluh darah yang memicu peningkatan tekanan darah (Oktora et al., 2024)

Dalam konteks ini, terapi komplementer non-herbal menjadi salah satu solusi berbasis IPTEKS yang dapat ditawarkan kepada masyarakat. Terapi komplementer merupakan pendekatan pengobatan tradisional yang diakui secara ilmiah dan dapat digunakan sebagai pendamping terapi medis konvensional (Frisčila et al., 2025; Rohmawati, 2016). Dalam pelayanan kebidanan, pendekatan komplementer juga menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, terutama pada kelompok usia lanjut (Alchalidi et al., 2021; Frisčila et al., 2024)

Beberapa jenis terapi komplementer non-herbal yang dapat diterapkan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi antara lain *slow deep breathing*, relaksasi Benson, dan akupresur. Latihan pernapasan dalam secara perlahan dapat memperbaiki saturasi oksigen dan menyeimbangkan aktivitas sistem saraf otonom sehingga menurunkan tekanan darah (Besar. dkk, 2025). Relaksasi Benson merupakan teknik yang mengombinasikan relaksasi fisik dan spiritual melalui pengulangan kata atau kalimat positif secara ritmis, yang mampu menurunkan stres dan menciptakan ketenangan (Besar. dkk, 2025). Sementara itu, akupresur adalah teknik penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh yang didasarkan pada prinsip akupunktur untuk memperlancar sirkulasi darah, menyeimbangkan energi tubuh,

serta menstimulasi pelepasan hormon serotonin dan melatonin yang membantu menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan judul “Penerapan Terapi Komplementer Non-Herbal untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Tajau Landung Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk I Kabupaten Banjar.” Program ini merupakan bentuk penerapan hasil penelitian dan pengembangan IPTEKS dalam bidang kebidanan untuk membantu masyarakat mengelola hipertensi secara mandiri. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya lansia, mengenai terapi nonfarmakologi dalam pengendalian hipertensi serta menerapkan teknik relaksasi *slow deep breathing*, relaksasi benson, dan akupresur sebagai alternatif penanganan tekanan darah tinggi.

Adapun manfaat dari kegiatan ini diharapkan dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, serta memperkuat peran bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan holistik berbasis kearifan lokal dan terapi komplementer.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan solusi terhadap permasalahan mitra, yaitu tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tajau Landung melalui penerapan terapi komplementer non-herbal. Pendekatan yang digunakan adalah metode partisipatif, di mana masyarakat terlibat secara aktif dalam seluruh tahapan kegiatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi.

Adapun tahapan kegiatan mulai dari pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap perencanaan yakni tahap ini diawali dengan koordinasi bersama pihak UPTD Puskesmas Sungai Tabuk I dan kader kesehatan setempat untuk menentukan lokasi, sasaran kegiatan, serta waktu pelaksanaan. Selanjutnya dilakukan persiapan materi dan media penyuluhan. Kegiatan pada tahap perencanaan meliputi menentukan target audiens, yaitu masyarakat lansia penderita hipertensi di Desa Tajau Landung, menetapkan pesan utama yang akan disampaikan, yaitu pentingnya pengendalian hipertensi melalui terapi nonfarmakologi, menyusun materi edukasi dan membuat media PowerPoint yang berisi penjelasan serta gambar pendukung untuk mempermudah pemahaman peserta, menyusun leaflet tentang teknik terapi komplementer non-herbal yang dapat dijadikan panduan bagi peserta untuk dipraktikkan kembali di rumah dan menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan, yaitu di Pos Kesehatan Desa Tajau Landung.

Tahapan pelaksanaan ini dilaksanakan di Pos Kesehatan Desa Tajau Landung, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar, wilayah kerja UPTD Puskesmas Sungai Tabuk I. Pelaksanaan kegiatan dilakukan bersamaan dengan kegiatan implementasi Stase Komunitas mahasiswa kebidanan. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 17

orang lansia. Langkah-langkah kegiatan meliputi menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk kegiatan penyuluhan dan praktik, menyampaikan materi penyuluhan dengan bahasa sederhana dan mudah dipahami, melakukan demonstrasi langsung teknik relaksasi *slow deep breathing*, teknik Benson, serta pemijatan akupresur pada titik-titik tertentu tubuh, menyarankan seluruh peserta untuk mempraktikkan setiap teknik secara aktif dan mandiri dan melibatkan peserta dalam sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman dan memberikan umpan balik terhadap pelaksanaan kegiatan.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai tingkat pemahaman dan partisipasi peserta setelah kegiatan selesai. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan lisan kepada peserta mengenai materi yang telah disampaikan. Peserta yang mampu menjawab dengan benar diberikan apresiasi berupa doorprize sebagai bentuk motivasi. Selain itu, dilakukan diskusi singkat untuk memperoleh saran dan masukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan, sehingga dapat menjadi bahan perbaikan pada kegiatan selanjutnya.

Peserta kegiatan berjumlah 17 orang lansia yang berdomisili di Desa Tajau Landung. Pemilihan peserta didasarkan pada hasil identifikasi bahwa kelompok lansia merupakan populasi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di wilayah tersebut. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan memperoleh pemahaman dan keterampilan mengenai penerapan teknik relaksasi *slow deep breathing*, relaksasi Benson, dan terapi akupresur sebagai metode komplementer dalam menurunkan tekanan darah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan pencegahan hipertensi pada lansia dilaksanakan di Desa Tajau Landung pada bulan Agustus 2025. Peserta yang berhadir adalah 17 orang lansia penderita hipertensi. Acara dimulai dengan pembukaan oleh pembawa acara, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai hipertensi dan cara pencegahannya. Setelah itu dilakukan demonstrasi terapi komplementer non herbal yang meliputi teknik relaksasi *slow deep breathing*, teknik Benson, serta pemijatan titik-titik akupresur untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan kemampuan peserta dalam melakukan teknik relaksasi sederhana seperti *slow deep breathing* dan Benson relaxation. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi praktik berlangsung, hal ini terlihat dari partisipasi aktif mereka saat mempraktikkan setiap gerakan yang dicontohkan oleh pemateri. Selain itu, peserta juga mampu menjelaskan kembali langkah-langkah dalam melakukan terapi *slow deep breathing*, Benson relaxation, serta titik-titik pijat akupresur yang berfungsi menurunkan tekanan darah. Keaktifan peserta ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang disertai dengan demonstrasi langsung lebih efektif dibandingkan metode ceramah semata.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Fadilah & Rakhmawati, 2023) yang

menyatakan bahwa terapi komplementer non herbal, seperti teknik relaksasi dan pijat akupresur, dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat dan terbukti menurunkan tekanan darah jika dilakukan secara rutin. Penelitian (Eti Kurniawati, 2020) juga menegaskan bahwa latihan pernapasan *slow deep breathing* dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui proses relaksasi yang mengurangi aktivitas saraf simpatis.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak pada perubahan sikap peserta terhadap pengelolaan hipertensi. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta hanya mengandalkan obat-obatan sebagai terapi utama. Namun setelah mengikuti penyuluhan, mereka mulai memahami bahwa terapi komplementer non herbal dapat menjadi pelengkap yang aman dan efektif. Kegiatan penyuluhan menggunakan metode edukasi langsung dan demonstrasi. Peserta tidak hanya mendengarkan penjelasan, tetapi juga mempraktikkan teknik yang dicontohkan. Pendekatan ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan lansia agar mampu melakukan terapi secara mandiri. Pelaksanaan kegiatan didukung dengan bantuan leaflet yang dibagikan kepada masyarakat (gambar 1 dan gambar 2).



Gambar 1. Leaflet Tampak Depan



Gambar 2. Leaflet Tampak Belakang

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan terapi komplementer non herbal memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta, terutama lansia, mengenai cara alami menurunkan tekanan darah. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta hanya mengetahui pengobatan hipertensi melalui konsumsi obat farmakologis. Namun setelah kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan ketertarikan untuk menerapkan terapi non farmakologis seperti *slow deep breathing*, relaksasi Benson, dan akupresur.

Hasil observasi dan wawancara setelah kegiatan menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta meningkat secara signifikan, dan beberapa peserta bahkan menyatakan niat untuk melanjutkan praktik terapi ini di rumah. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat hubungan antara tenaga kesehatan, bidan, dan masyarakat di Desa Tajau Landung, khususnya dalam hal penerapan terapi komplementer berbasis kebidanan sebagai alternatif pendukung pengobatan medis.

Temuan kegiatan ini sejalan dengan penelitian oleh (Fadilah & Rakhmawati, 2023) yang menyatakan bahwa berbagai terapi komplementer non herbal seperti teknik relaksasi *slow deep breathing*, Benson relaxation, dan akupresur dapat diterapkan dengan mudah di rumah untuk membantu mengontrol tekanan darah.

Teknik *slow deep breathing* (gambar 3) terbukti efektif memperlambat frekuensi napas hingga sekitar 10 kali per menit, meningkatkan saturasi oksigen, dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Rakhmawati, 2023)



Gambar 3. Teknik *Slow deep breathing*

Relaksasi Benson (gambar 4) melibatkan teknik pernapasan dengan fokus pada kata atau frasa positif yang diulang secara perlahan. Penelitian oleh (Anshari, 2020) menunjukkan bahwa terapi ini menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi grade II dari 170/100 mmHg menjadi 165/90 mmHg setelah terapi dilakukan. (Oktora et al., 2024) juga menjelaskan bahwa meskipun teknik ini sederhana, keberhasilannya sangat dipengaruhi oleh bimbingan dan konsistensi pasien, khususnya lansia.



Gambar 4. Teknik Benson

Terapi akupresur (gambar 5) merupakan teknik non-farmakologis dengan memberikan tekanan lembut pada titik-titik tertentu tubuh. Terapi ini dapat meningkatkan sirkulasi darah, merangsang pengeluaran serotonin, serta menstimulasi hormon melatonin yang berperan dalam pengaturan tekanan darah (Maimunah et al., 2023). Beberapa titik utama yang digunakan meliputi titik LR 2 (*Xingjian*), SP 6 (*Sanyinjiao*), LI 4 (*Hegu*), dan PC 6 (*Neiguan*).



Gambar 5. Terapi Titik Akupresur

Secara keseluruhan, penerapan terapi komplementer non herbal dalam kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi sederhana dan murah dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan masyarakat, terutama pada kelompok lansia yang cenderung rentan terhadap hipertensi. Sehingga kegiatan ini berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan terapi

komplementer non herbal untuk menurunkan tekanan darah. Dengan adanya penyuluhan rutin, diharapkan masyarakat, khususnya lansia di Desa Tajau Landung, dapat menerapkan terapi ini secara mandiri di rumah dan menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah tersebut.

Pemijatan pada titik akupresure selain dapat berfungsi untuk menurunkan dan mengendalikan tekanan darah, teknik ini juga dapat digunakan untuk komplikasi akibat malpresentasi janin masih tinggi. Metode terapi moxa dan akupresur yang dapat dikombinasikan untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal. Stimulasi pada titik akupuntur BL 67 berfungsi untuk merangsang saraf yang mengatur pengosongan kandung kemih sehingga janin memiliki ruang yang cukup untuk merubah posisi dan presentasi (Maimunah et al., 2023). Yang menunjukkan bahwa Teknik pemijatan pada beberapa titik akupresure memiliki manfaat yang sangat banyak serta berguna untuk meningkatkan kesehatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah didokumentasikan melalui beberapa foto pelaksanaan yang menunjukkan partisipasi aktif masyarakat Desa Tajau Landung (gambar 6 dan gambar 7).



Gambar 6. Dokumentasi Bersama Peserta



Gambar 7. Kegiatan Penyampaian Materi Oleh Pemateri

## KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema *“Penerapan Terapi Komplementer Non Herbal untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Tajau Landung Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sungai Tabuk I*

Kabupaten Banjar” telah terlaksana dengan baik dan memberikan hasil yang positif. Melalui kegiatan penyuluhan dan praktik langsung, para peserta yang mayoritas merupakan lansia memperoleh peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai terapi komplementer non herbal, seperti teknik *slow deep breathing*, relaksasi Benson, dan akupresur sebagai metode non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah. Peserta juga menunjukkan partisipasi aktif dan memberikan umpan balik yang baik terhadap kegiatan yang dilaksanakan.

Secara umum, pelaksanaan kegiatan ini mampu menumbuhkan kesadaran masyarakat, khususnya lansia, tentang pentingnya penerapan gaya hidup sehat dan alternatif terapi non obat untuk pengendalian hipertensi. Evaluasi yang dilakukan menunjukkan peningkatan kemampuan peserta dalam memahami dan mempraktikkan teknik terapi secara mandiri di rumah.

## **SARAN**

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas, serta dilakukan pendampingan rutin bagi lansia untuk memastikan keberlanjutan praktik terapi komplementer non herbal di lingkungan masyarakat. Dukungan dari tenaga kesehatan dan pemerintah daerah diharapkan dapat memperkuat keberlanjutan program ini dalam rangka menekan angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sungai Tabuk I.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala UPTD Puskesmas Sungai Tabuk I Kabupaten Banjar beserta seluruh tenaga kesehatan yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada perangkat Desa Tajau Landung serta seluruh masyarakat, khususnya para lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan dan praktik terapi komplementer non herbal.

Tak lupa, penulis juga menyampaikan apresiasi kepada para pembimbing dan pihak institusi pendidikan kebidanan yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alchalidi, A., Veri, N., & Magfirah, M. (2021). *Peningkatan Kapasitas Ibu Hamil Dan Bidan Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Dengan Terapi Komplementer Di Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa*. 7(9), 167–186. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15488>
- Anshari, Z. (2020). *Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan*

- Pasien terhadap Hipertensi dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54–61.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.289>
- Astuti, D. T., Kurniawati, E., & Wuni, C. (2020). Pengaruh Pemberian Leaflet Terhadap Pengetahuan Penderita Hipertensi Rawat Jalan Di Rumah Sakit Sultan Thaha Saifuddin Kabupaten Tebo. *Mitra Raflesia (Journal of Health Science)*, 12(1), 1–9.
- Dwijayanti, M., Friscila, I., Rahman, S., & Iswandari, N. D. (2024). The Effect Of Wet Cupping Therapy On Reducing Cholesterol Levels In Menopause Women. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(5), 483–489.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v10i5.14788>
- Fadilah, R., & Rakhmawati, A. (2023). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tarumajaya Tahun 2023. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3480–3496.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11088>
- Fauzan, J. F., & Cusmarih, C. (2024). Efektivitas Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Pratama Fatwa Medika Cikarang. *Malahayati Nursing Journal*, 6(12), 4808–4815.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v6i12.14373>
- Friscila, I., Chaidir, B., Hasanah, S. N., & Marini, E. (2025). Terapi Akupresure dan Jus Pisang untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *DIMAS: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 55–60.  
<https://ejurnal.unism.ac.id/index.php/dimas/article/view/794>
- Friscila, I., Rizali, M., & Wijaksono, M. A. (2024). Efficacy Comparison Of Borneo Dayak Onion And Green Betel Leaf Decoctions In Accelerating Perineal Wound Healing. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(24), 1210–1214.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v10i12.17789>
- Karavelioğlu, M. B., Altıkat, S., & Başkaya, G. (2025). The Effect of Wet Cupping Therapy on Recovery in Athletes. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 16(2), 333–346. <https://doi.org/10.54141/psbd.1639863>
- Maimunah, M., Friscila, I., Maolinda, W., & Zulliaty, Z. (2023). Efektivitas Terapi Moxa Dan Akupresur Untuk Perubahan Presentasi Janin DI PMB DELIMA WM. *Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 5(01), 106–114.
- Oktora, M. Z., Putri, M. D., & Zahra, A. A. (2024). Hubungan Pola Konsumsi Garam dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia: Tinjauan Sistematis. *Nusantara Hasana Journal*, 4(5), 85–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.59003/nhj.v4i5.1264>
- Rohmawati, D. L. (2016). Terapi Komplementer Untuk Menurunkan Tekanan Darah. In *Educacao e Sociedade* (Vol. 1, Issue 1).
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana, L. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.  
<https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/453>