

# Intervensi Pemberian Jus Pepaya dan Akupresur pada Ny. N dengan Hipertensi Di Desa Sungai Kitano Kecamatan Martapura Timur

<sup>1)</sup>Ani Rasyidah, <sup>2)</sup>Anggi Setyowati\*, <sup>3)</sup>Devi Rahmayanti

<sup>1,2,3)</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Email Corresponding : [anggisetyo@ulm.ac.id](mailto:anggisetyo@ulm.ac.id)

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<b>Kata Kunci:</b> Hipertensi Lansia Jus Pepaya Akupresur	Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang menjadi penyebab kematian nomor 1 didunia, penyakit jantung koroner dan stroke juga merupakan salah satu faktor penyebab kematian. Hasil pengkajian komunitas di Desa Sungai Kitano Khususnya pada lansia menunjukkan bahwa faktor yang mendukung terhadap hipertensi menjadi Penyakit Tidak Menular (PTM) terbanyak yaitu kebiasaan pola hidup yang kurang sehat dan tidak mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian jus pepaya dan akupresur terhadap tekanan darah pada klien Ny. N. Metode dalam penelitian ini menggunakan studi kasus pada klien Ny. N dengan hipertensi, dan diberikan intervensi jus pepaya dan akupresur selama 7 hari, jumlah pepaya yang diberikan sebanyak 270 gram dan akupresur diberikan pada 6 titik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jus pepaya efektif mampu menurunkan tekanan darah dengan hasil tekanan darah klien menurun dari 161/114 mmHg menjadi 115/69 mmHg serta keluhan nyeri sudah berkurang dari skala 4 dari 10 menjadi skala 2 dari 10 dan pusing yang dirasakan sudah tidak ada.
<b>Keywords:</b> Hipertensi Lansia Jus Pepaya Akupresur	<b>ABSTRACT</b>  Hyoertension is a cardiovascular disease which is the number one cause or death in the world, coronary heart disease and stroke are also faktors causing death. The results of a community assesment in Sungai Kitano Village, especially for the elderly, show that the factors that contribute to hypertension becoming a Non-Communicabl Disease (NCD ) ar unhealthy lifestyle habits and not taking hypertension medication regularly. The aim of this research is to find out the effect of giving papaya juice and acupressure on blood pressure in Mrs. N. the method in this research uses a case study on the client Mrs. N had hypertension, and was given papaya juice and acupressure intervention for 7 days, the amount of papaya given was 270 grams and acupressure was given at 6 points. The research results showed that papaya juice was effective in lowering blood pressure with the result that the client's blood pressur decreased from 161/114 mmHg to 115/69 mmHg and complaints of pain had reduced from a scale of 4 out of 10 to a scale of 2 out of 10 and the dizziness that was felt was no longer there.  This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC-BY-SA</a> license.



## I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan saah satu penyakit Tidak Menular (PTM) yakni penyakit yang tidak memiliki proses penularan ataupun transmisi dalam bentuk apapun. Hipertensi merupakan penyakit silent kiler dimana penderitanya bisa tidak merasakan gejala apapun sehingga banyak menyebabkan kematian sebanyak 35 juta orang pada setiap tahunnya. Penyakit kaivaskular, penyakit pernapasan kronis, kanker dan diabetes termasuk kealam deretan penyakit tidak menular (Sudayasa, *et al.*, 2020). Hipetensi sendiri merupakan salah satu faktor yang menjadi penyebab kematian omor 1 didunia, faktor risiko lain yakni penyakit jantung koroner dan stroke (Sarweni & Sari, 2020). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan

Selatan pada tahun 2021 menunjukkan bahwa hipertensi masuk ke dalam peringkat pertama dari 10 penyakit tidak menular terbanyak (PTM) di Kabupaten Banjar yakni sebanyak 8.735 kasus.

Hipertensi secara umum sendiri dapat didefinisikan ketika terjadi peningkatan pada tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan peningkatan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Orang dengan hipertensi sangat rentan terjadinya komplikasi lain yakni stroke dan penyakit kardiovaskular, data dari WHO (*World Health Organization*) menyebutkan terdapat 9,4 juta per 1 miliar penduduk di dunia meninggal dunia akibat gangguan penyakit kardiovaskular pada tahun 2013. Prevalensi terjadinya hipertensi sekitar 30-45% terjadi pada orang dewasa dan >60% terjadi pada usia >60 tahun (Kemenkes RI, 2021). Tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh dua hal yakni penyebab yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah meliputi berat badan berlebih, asupan garam yang tinggi, merokok konsumsi alkohol, kurang aktifitas fisik serta pola makan yang tidak sehat. Pola makan yang tidak sehat meliputi pola makan tinggi natrium seperti olahan ikan yang di asinkan, makanan yang mengandung lemak seperti santan, serta berminyak seperti gorengan. Sedangkan faktor usia, jenis kelamin dan riwayat kesehatan merupakan faktor yang tidak dapat diubah. Pemerintah Indonesia mempunyai peran penting dalam mengurangi jumlah penderita tekanan darah tinggi. Salah satu upaya pemerintah adalah dengan menerapkan kebijakan pemantauan dan evaluasi terhadap pasien hipertensi (Herawati, 2021).

Pada tahun 2022 jumlah penderita hipertensi meningkat drastis di Kabupaten Banjar yaitu berjumlah 31.013 jiwa dibandingkan pada tahun 2021 sebanyak 8.735 jiwa yang mengalami hipertensi yang disebabkan karena pola hidup masyarakat kabupaten banjar khususnya dalam mengkonsumsi makanan tinggi garam (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, 2023). Hal ini sejalan dengan data 10 penyakit terbanyak dari UPT Puskesmas Martapura Timur yang menyatakan bahwa hipertensi merupakan jumlah kasus terbanyak yang ditemukan (UPT Puskesmas Martapura Timur, 2024).

Berdasarkan hasil pengkajian komunitas pada stase Keperawatan Kesehatan Lahan Basah (KKLB) pada tanggal 11 November – 13 November 2024 didapatkan bahwa penyakit hipertensi merupakan penyakit terbanyak dilahan basah khususnya Desa Sungai Kitano yakni dewasa sebanyak 108 orang (48%) sedangkan pada lansia didapatkan hasil bahwa hipertensi menjadi penyakit terbanyak yang diderita lansia yakni sebanyak 26 orang (32%) dari 81 lansia yang terdata. Hasil pengkajian komunitas di Desa Sungai Kitano Khususnya pada lansia menunjukkan bahwa faktor yang mendukung terhadap hipertensi menjadi Penyakit Tidak Menular (PTM) terbanyak yaitu kebiasaan pola hidup yang kurang sehat dan tidak mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin, dengan alasan tidak memiliki keluhan fisik yang berarti sehingga merasa tidak perlu untuk mengonsumsi obat. Studi pendahuluan dilakukan pengkajian pada salah satu klien kelolaan yakni didapatkan data klien mengatakan memiliki penyakit hipertensi akibat dari kolesterol yang tinggi. Saat dilakukan pengkajian stase KKLBB didapatkan tekanan darah klien 151/85 mmHg dengan keluhan pusing dan sering nyeri pada bagian lutut, badan terasa kesemutan. Klien mengatakan memiliki riwayat stroke ringan.

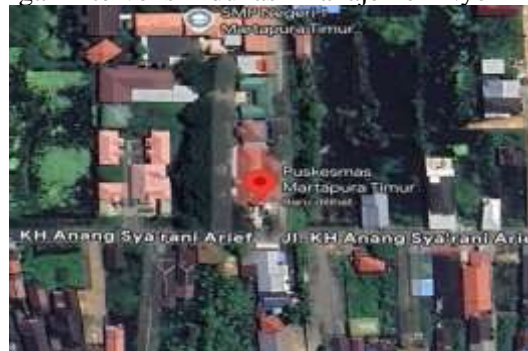
Pengobatan hipertensi sendiri bertujuan untuk menurunkan angka kematian dan kesakitan. Pengobatan darah tinggi dibedakan menjadi dua kategori, yaitu terapi farmakologi dengan obat antihipertensi dan pengobatan non farmakologi dengan bahan alami. Dalam menekan angka hipertensi asuhan keperawatan dengan memberikan terapi non farmakologi merupakan salah satu terapi tambahan yang dapat diberikan kepada penderita hipertensi. Terapi *complementary health nutritional* dan *psychological* yang dapat digunakan untuk mengurangi tekanan darah tinggi salah satunya adalah jus pepaya dan terapi akupresur (Kurniawan, ST. *et al.*, 2021). Terapi jus dapat membantu tubuh mendapatkan nutrisi dan makanan dengan cepat sehingga tubuh dapat memperbaiki dan menjaga kesimbangannya, jus mengandung zat gizi yang dapat dicerna secara menyeluruh didalam tubuh.

Buah pepaya bisa meningkatkan pelepasan air dan garam dan natrium, karena kandungan diuretik yang dimiliki dan memiliki efek anti hipertensi. Buah pepaya juga mengandung kalium yang berfungsi menjaga kestabilan elektrolit tubuh melalui pompa kalium natrium, mengurangi jumlah air dan garam dalam tubuh serta melonggarkan pembuluh darah sehingga membesar, kondisi ini membantu tekanan darah menjadi normal. Selain terapi *complementary health nutritional*, terapi *complementary health psychological* yakni akupresur menjadi alternatif dalam menurunkan tekanan darah, akupresur merupakan teknik dengan menekan pada bagian tertentu yang dapat menjadikan tubuh rileks dan akhirnya berdampak positif terhadap kondisi fisik tubuh, selain berdampak positif bagi tubuh, penekanan tersebut juga bagus untuk kesehatan mental dan dapat mengelola stress dan menangkan ketegangan syaraf sehingga dapat melancarkan aliran darah (Kurniawan, ST. *et al.*, 2021).

## II. MASALAH

Pada tahun 2022 jumlah penderita hipertensi meningkat drastis di Kabupaten Banjar yaitu berjumlah 31.013 jiwa dibandingkan pada tahun 2021 sebanyak 8.735 jiwa yang mengalami hipertensi yang disebabkan karena pola hidup masyarakat kabupaten banjar khususnya dalam mengkonsumsi makanan tinggi garam (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, 2023). Hal ini sejalan dengan data 10 penyakit terbanyak dari UPT Puskesmas Martapura Timur yang menyatakan bahwa hipertensi merupakan jumlah kasus terbanyak yang ditemukan (UPT Puskesmas Martapura Timur, 2024).

Pada pengkajian Keperawatan Kesehatan Lahan Basah (KKLB) pada tanggal 11 November – 13 November 2024 didapatkan bahwa hipertensi merupakan penyakit tertinggi yang terjadi di Desa Sungai Kitano yaitu sebanyak 108 orang (48%) sedangkan pada lansia didapatkan hasil bahwa hipertensi menjadi penyakit terbanyak yang diderita lansia yakni sebanyak 26 orang (32%) dari 81 lansia yang terdata. Hasil pengkajian komunitas di Desa Sungai Kitano Khususnya pada lansia menunjukkan bahwa faktor yang mendukung terhadap hipertensi menjadi Penyakit Tidak Menular (PTM) terbanyak yaitu kebiasaan pola hidup yang kurang sehat dan tidak mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin, dengan alasan tidak memiliki keluhan fisik yang berarti sehingga merasa tidak perlu untuk mengonsumsi obat. Hasil pengkajian dengan klien Ny. N dengan keluhan pusing dan sering nyeri pada bagian lutut, badan terasa kesemutan, klien mengatakan memiliki riwayat stroke ringan. Hasil pemeriksaan tekanan darah klien adalah 151/85 mmHg. Diangkat dua diagnosis yakni Perfusi Perifer Tidak Efektif b.d Hipertensi (D.0009) dengan luaran Perfusi Perifer dengan intervensi Perawatan Sirkulasi dan Nyeri Akut b.d Agen Pencedera Fisiologis (D.0077) dengan luaran Tingkat Nyeri dengan intervensi Edukasi Manajemen Nyeri.



Gambar 1. Peta Puskesmas Martapura Timur

## III. METODE

Pada pengabdian ini menggunakan studi kasus pada Ny. N dengan hipertensi. Pertama dilakukan pengkajian terlebih dahulu pada klien, kemudian dilakukan perumusan diagnosis pada klien, setelah diagnosis diangkat dirumuskan intervensi yang akan diberikan pada klien, kemudian tahap implementasi dimana diberikan intervensi jus pepaya dan akupresur selama 7 hari, jumlah pepaya yang diberikan sebanyak 270 gram dan akupresur diberikan pada 6 titik yakni LR 2 (*Xingjian*), LR 3 (*Taichong*), SP 6 (*Sanyinjiao*), KI 3 (*Taixi*), LI 4 (*Hegu*), PC 6 (*Neiguan*). Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah diberikan intervensi, setelah dilakukan implementasi dilakukan evaluasi terkait dengan keberhasilan dari intervensi yang diberikan.

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian sendiri dilakukan pada tanggal 23 November pukul 13.30 WITA di rumah klien bernama Ny. N, dengan tekanan darah saat itu adalah 151/86 mmHg. Hipertensi merupakan penyakit *silent kiler* dimana penderitanya kadang tidak mengalami gejala apapun. Penyakit hipertensi dapat merusak organ vital seperti jantung, otak serta ginjal. Oleh sebab itu, hipertensi harus ditangani dengan segera agar tidak menimbulkan komplikasi lain seperti stroke, gagal jantung, gagal ginjal hingga dapat menyebabkan kematian. Bentuk intervensi yang ditawarkan pada klien Ny. N untuk membantu mengatasi dan mengurangi tekanan darah tinggi adalah pemberian jus pepaya dan akupresur.

Pepaya sendiri mengandung diuretik didalam pepaya memiliki efek anti hipertensi sehingga dapat terbukti mengurangi beban kerja jantung dan dapat menurunkan tekanan darah, dengan cara meningkatkan pelepasan air dan garam natrium. Kalium juga menjaga kestabilan elektrolit tubuh melalui pompa kalium

natrium yang mengurangi jumlah air dan garam yang ada didalam tubuh. Pepaya juga mengandung kalium, kalium yang merupakan ion utama didalam cairan intraseluler yang dapat meningkatkan konsentrasinya didalam cairan intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah jika dikonsumsi secara rutin (Wahdi, A & Dewi Retno Puspitosari, 2024).

Buah pepaya mengandung zat-zat kimia yang bermanfaat untuk tubuh, terutama pada bagian pembuluh darah. Kandungan pepaya Vitamin A ( $\beta$ -Karotena) dan vitamin C yang berperan mencegah dan memperbaiki kerusakan pembuluh darah akibat aktifitas molekul radikal bebas. Kandungan lain yakni  $\beta$ -Karotena merupakan suatu senyawa yang akan dikonversikan untuk menjadi vitamin A oleh tubuh. Vitamin A sendiri berperan dalam menetralkan tekanan darah, juga termasuk antioksidan alami yang dapat menghambat oksidasi lemak sehingga mencegah terjadinya kerusakan dinding pembuluh darah. Kandungan vitamin C yang terdapat pada buah pepaya juga merupakan antioksidan alami dimana bisa mengikat oksigen sehingga tidak mendukung terjadinya reaksi oksidasi pada tubuh serta mampu menjaga kesehatan sel dan membangun sel yang sudah rusak sehingga elastisitas pembuluh darah tetap terjaga, jika elastisitas sel pembuluh darah tetap terjaga makan akan terjadi penurunan tekanan darah (Sulistiani, A. *et al.*, 2023).

Terapi non farmakologis seperti akupresur ini dapat menstimulasi sel mast untuk melepaskan histamin sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah, sehingga terjadinya peningkatan sirkulasi yang menjadikan tubuh lebih relaksasi dan pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah. Keadaan tubuh yang rileks mengakibatkan pembuluh darah akan melebar sehingga sirkulasi darah menjadi lancar, tekanan vena sentral (*central venous pressure*, CVP) menurun, dan kerja jantung menjadi optimal. Penurunan CVP akan diikuti dengan penurunan curah jantung, dan tekanan arteri rerata. Vena memiliki diameter yang lebih besar daripada arteri yang ekuivalen dan memberikan resistensi yang kecil. Oleh karena itu vena disebut juga pembuluh kapasitans dan bekerja sebagai reservoir volume darah. Ketika dilakukan akupresur atau pemijatan sehingga dapat menstimulasi saraf-saraf di superficial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden ini berfungsi melepaskan opiat endogen seperti hormon endorfin. Pengeluaran hormon endorfin ini dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan kadar hormon endorfin di dalam tubuh yang akan meningkatkan produksi kerja hormon dopamin. Ketika dalam tubuh terjadi peningkatan hormon dopamin ini, maka mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis sendiri berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah. (Suwarni, N M., *et al.*, 2021).

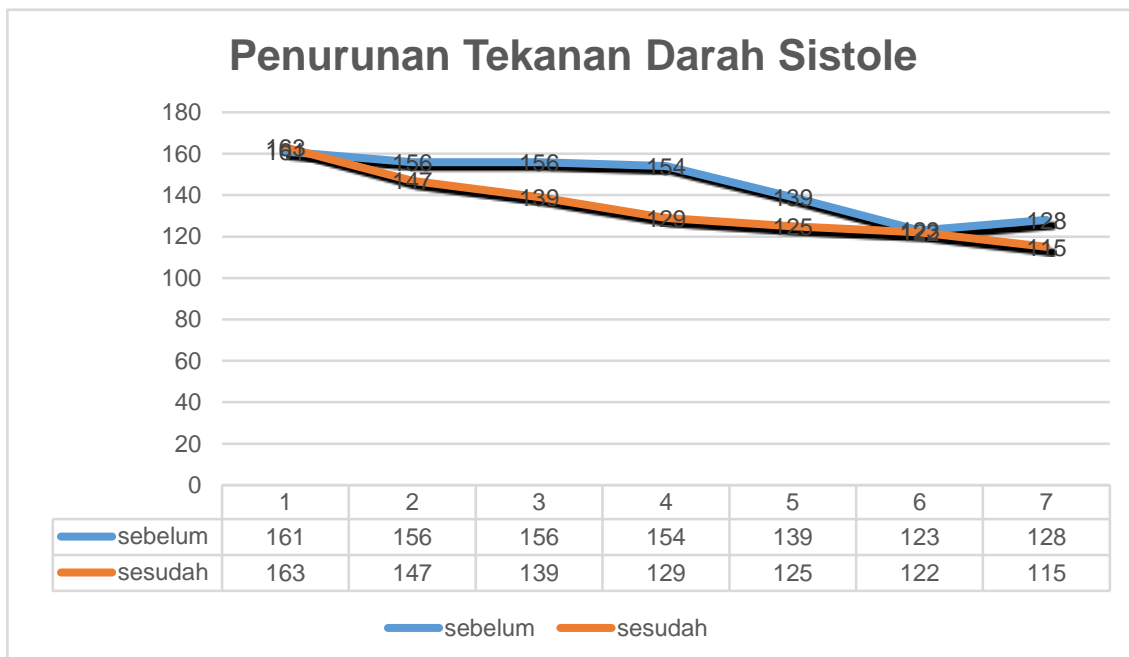
Akupresur yang dilakukan dapat memperkuat fungsi limpa, serta dapat menambah darah sehingga dapat menenangkan *shen*. Saat dilakukan penekanan pada titik akupresur yang dipilih maka terjadi keseimbangan dalam tubuh karena adanya dan unsur *yin* pada ginjal serta melemahkan unsur yang jantung. Ketika terjadinya keseimbangan energi yang terjadi didalam tubuh makan akan mengoptimalkan fungsi dan sistem organ didalam tubuh seseorang sehingga dapat menyebabkan terjadinya peningkatan kesehatan termasuk penurunan tekanan darah. Akupresur juga dapat merangsang pengeluaran hormon serotonin yang berfungsi sebagai neurotransmitter pembawa signal rangsangan ke batang otak yang dapat mengaktifkan kelenjar pineal untuk memproduksi hormon melatonin. Hormon melatonin inilah yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Sebagaimana hasil penelitian “vascular health and risk management” yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tekanan darah dengan melantonin terutama pada malam hari. Ketika terapi akupresur ini diberikan menyebabkan penurunan stres pada responden, peredaran darah menjadi lancar dan responden menjadi rileks, ketika tubuh rileks maka akan terjadi penurunan tekanan darah secara berangsur-angsur (Sukmadi, A. *et al.*, 2021).

Pemberian jus pepaya dan akupresur kepada Ny. N dilakukan selama 7 hari berturut-turut mulai dari hari Selasa, 26 November 2024 hingga Senin, 02 Desember 2024 setiap pukul 11.00 WITA atau dengan frekuensi 1 kali/hari sesuai dengan artikel penelitian dari Kurniawan, *et.al* (2021) sebagai *evidence base*. Klien dan peneliti berdiskusi terkait waktu pelaksanaan agar bisa dilakukan dalam waktu yang sama setiap harinya. Pengukuran tekanan darah selalu dilakukan sebelum dan sesudah diberikan jus pepaya dan akupresur menggunakan alat tensimeter digital dengan posisi klien duduk rileks. Hasil tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus pepaya dan akupresur selama 7 hari sebagai berikut:

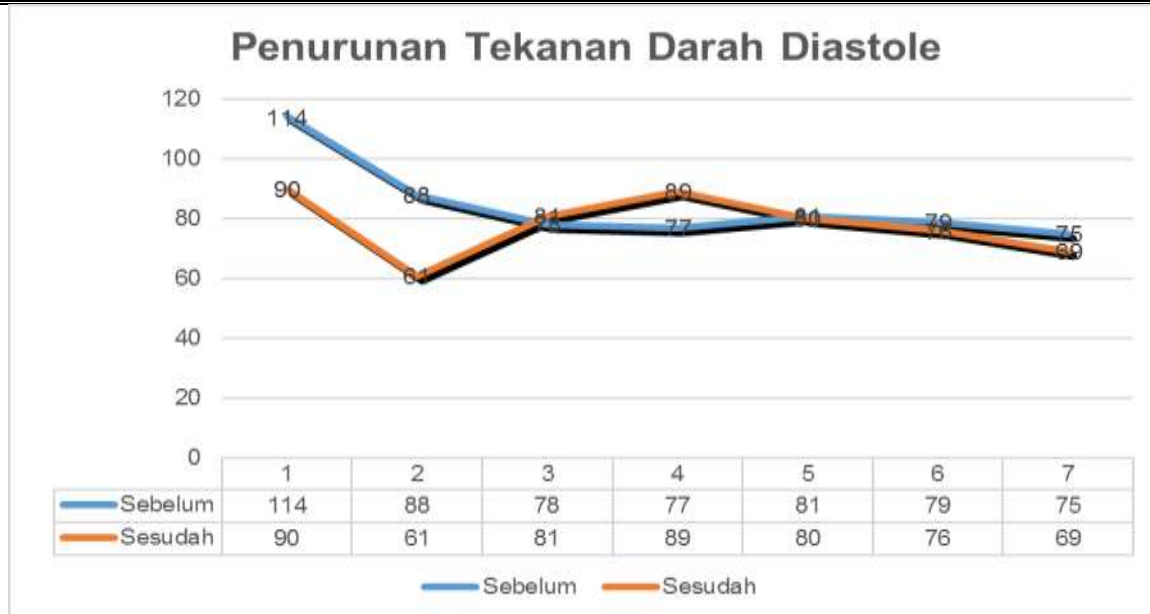
Tabel 1. Pemeriksaan Tekanan Darah Ny. N

No	Hari / Tanggal	TD Sebelum intervensi	TD Sesudah intervensi	Skala nyeri
1.	Selasa, 26 November 2024	<b>161/114 mmHg</b>	163/90 mmHg	4
2.	Rabu, 27 November 2024	156/88 mmHg	147/61 mmHg	4
3.	Kamis, 28 November 2024	156/78 mmHg	139/81 mmHg	3
4.	Jum'at, 29 November 2024	154/77 mmHg	129/89 mmHg	2
5.	Sabtu, 30 November 2024	139/81 mmHg	125/80 mmHg	0
6.	Minggu, 01 Desember 2024	123/79 mmHg	122/76 mmHg	2
7.	Senin, 02 Desember 2024	128/75 mmHg	<b>115/69 mmHg</b>	2

Berdasarkan tabel peneliti menyatakan bahwa jus pepaya dan akupresur yang dilakukan pada klien Ny. N selama 7 hari kunjungan dengan frekuensi 1 kali sehari dengan pepaya sebanyak 270 gram kemudian di blender dan diberikan akupresur 30 kali tekanan pada setiap titik efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan hasil tekanan darah klien menurun dari 161/116 mmHg menjadi 115/69 mmHg.



Gambar 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Sistole Ny. N



Gambar 3. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Diastole

Berdasarkan grafik tersebut, penurunan tekanan darah sistole yang terjadi antara sebelum dilakukan tindakan yaitu 161 mmHg dengan setelah 7 hari diberikan jus pepaya dan akupresur yaitu 115 mmHg, penurunan tekanan darah sistole yang terjadi sebanyak 46 mmHg. Kemudian, penurunan tekanan darah diastole juga terjadi antara sebelum tindakan yaitu 114 mmHg dengan setelah 7 hari diberikan jus pepaya dan akupresur yaitu 69 mmHg, penurunan tekanan darah diastole yang terjadi sebanyak 45 mmHg. Pada grafik terlihat terjadi kenaikan pada hari ketujuh, namun masih dalam batas normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Achmat Wahdi & Dewi Retno Puspitosari (2024) bahwa ada pengaruh pemberian jus pepaya pada lansia yang mengalami hipertensi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Arfiyan, *et al.*, (2021) yang mengatakan bahwa terapi akupresure dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi *complementary health nutritional* dan *psychological* yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah jus pepaya dan akupresur. Selain adanya penurunan tekanan darah, klien juga mengatakan adanya penurunan skala nyeri yang dirasakan pada area kepala dan leher belakang karena terapi yang dilakukan memiliki manfaat untuk meningkatkan relaksasi otot agar terasa lebih rileks.

#### KETERBATASAN

Dalam pengabdian ini peneliti terdapat keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu faktor yang tidak bisa dikendalikan oleh peneliti seperti kebiasaan Ny. N yang masih belum bisa mengontrol aktifitasnya. Selain itu terdapat keterbatasan lain pada penelitian ini yakni ketika peneliti memberikan intervensi tidak diperhatikan kondisi gula darah klien apakah normal atau tidak, karena pada kondisi tertentu pada klien dengan riwayat gula ada beberapa buah yang dilarang untuk di konsumsi karena mengandung gula, selain itu untuk melakukan terapi akupresur sendiri peneliti hanya belajar melalui video pembelajaran dan tidak ada pelatihan khusus, untuk penelitian selanjutnya harap diperhatikan apakah ketika melakukan akupresur harus orang yang telah tersertifikasi atau tidak.

#### V. KESIMPULAN

Program pengabdian ini menyimpulkan bahwa intervensi pemberian jus pepaya dan akupresur yang dilakukan selama 7 hari dengan frekuensi 1 kali sehari efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena kandungan yang dimiliki buah pepaya dan akupresur memiliki efek menenangkan sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih pada klien Ny. N yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

---

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Banjar Tahun 2023*
- Herawati, A.T. (2021) 'Pengetahuan tentang penanganan penyakit hipertensi pada penderita hipertensi', *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 10(2), pp. 159– 165.
- Kurniawan, ST. *et al.* (2021). Pengaruh Jus Pepaya dan Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo (JKN)* Volume 9, Nomor 1, Juni 2021
- Unit Pelaksana Teknis Martapura Timur. (2024). Satu Data Kabupaten Banjar
- Sarweni, A. D., & Sari, N. W. (2020). *Penerapan Terapi Seft Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang. Jurnal Keperawatan Sisthana*, 5(2), 59-65.
- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., & Eso, A. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. 3(1).
- Sulistiani, A., *et al.* (2023). Pengaruh Pemberian Jus Buah Pepaya terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bilato. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG)* Vol.1, No.1 Januari 2023 e-ISSN: 2964-7819; p-ISSN: 7962-0325, Hal 129-138.
- Suwarni, N. M., *et al.* (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kediri I Tabanan. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, Vol 7 No 1, Agustus 2021, Page 243 – 247.
- Sukmadi, A., *et al.* (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan* Vol. 9 No. 2 Agustus 2021 Hal 109-114 P-ISSN : 2354-5852 | E-ISSN 2579-5783.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Edisi 1*. Jakarta: Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SIKI). Edisi 1*. Jakarta: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SLKI). Edisi 1*. Jakarta: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Wahdi, A & Dewi Retno Puspitosari (2024). Pemberian Buah Pepaya (Carica Pepaya) terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *LENTERA (Jurnal Pengabdian) – Vol.4 , No.2 (2024)*. SSN 2774-812X (print); ISSN 2774-9274.