

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 6 No. 3	Edition: Juni 2026 – September 2026
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH	
Received : 14 Juni 2026	Revised: 16 Juni 2026	Accepted: 19 Juni 2026

LAWAN HIPERTENSI DENGAN CARA POLA HIDUP SEHAT DAN TERAPI MEDITASI DI DUSUN VI DESA PATUMBAK 1 KECAMATAN PATUMBAK

Nurul Aini Siagian¹, Septa Dwi Insani², Yunita Syahputri Damanik³, Eka Sriwahyunu⁴,
Fitriani⁴, Arnida Chaniago⁵

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

E-mail : nurulsiagian93@gmail.com, septadwiin@gmail.com, Yunitadamanik88@gmail.com,
begentlemidwife@gmail.com , fitriani23@gmail.com , arnichaniago9@gmail.com

Abstract

Hypertension is a chronic cardiovascular complication driven by a complex interaction of physical and psychological stressors. In Dusun VI, Patumbak 1 Village, the hypertension prevalence hit 36.1% due to high daily stress levels and a complete lack of non-pharmacological relaxation management within the community. Objective: To analyze the effectiveness and contribution of implementing meditation therapy and healthy lifestyle modifications in controlling blood pressure among hypertensive patients in Dusun VI, Patumbak 1 Village, Patumbak District in 2026. Methods: This study utilized a descriptive quantitative approach with a cross-sectional design. A sample of 166 households was selected via purposive sampling from a total population of 284 households using the Slovin formula. Primary data collection relied on structured questionnaires, analyzed through the CARL matrix and Fishbone Diagram. The entire methodology is fully structured in single-flowing narrative paragraphs. Results: Situation analysis highlighted hypertension as the top health priority with a CARL score of 199. The underlying root cause was dominated by unmanaged emotional distress and the absence of mind-relaxation habits. Interventions heavily focused on guided meditation training and healthy lifestyle changes. Post-activity evaluations showed an 85% surge in community knowledge and motor skills regarding self-meditation practices for stress reduction. Conclusion: Meditation therapy is highly effective as a complementary non-pharmacological approach to lower blood pressure by inducing a relaxation response that dampens sympathetic nervous overactivity and improves emotional stability.

Keywords: Hypertension, Healthy Lifestyle, Meditation Therapy, Field Learning Practice.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular (PTM) kronis yang saat ini menjadi perhatian serius dan berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan angka kematian di seluruh dunia. Penyakit ini kerap dijuluki sebagai "*The Silent Killer*" lantaran sering kali berkembang dalam tubuh penderita tanpa menunjukkan tanda atau gejala klinis yang nyata hingga terjadi kerusakan organ organ sekunder. Secara klinis, seseorang didiagnosis menderita hipertensi apabila pengukuran tekanan darah menunjukkan angka sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Keterlambatan dalam mendeteksi dan mengelola kondisi ini dapat memicu komplikasi fatal seperti gagal jantung, stroke, penyakit jantung koroner, hingga gagal ginjal kronis.

Data dari *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, di mana dua pertiganya hidup di negara-negara berkembang berpenghasilan rendah dan menengah. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi hipertensi nasional berkisar antara 30,8% hingga 34,1% pada penduduk berusia ≥ 18 tahun. Di tingkat regional, Provinsi Sumatra Utara mencatatkan angka prevalensi penderita hipertensi yang signifikan sebesar 24,7% pada tahun 2021. Sementara di Kabupaten Deli Serdang, tercatat sebanyak 484.684 orang dewasa menderita hipertensi.

Meningkatnya kejadian hipertensi di masyarakat sangat dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup modern. Faktor-faktor risiko yang dapat dikendalikan meliputi pola makan yang tidak sehat (tinggi garam dan lemak), kurangnya aktivitas fisik, kualitas tidur yang buruk, serta tingginya tingkat stres psikologis akibat tekanan emosional atau pekerjaan. Ketika seseorang mengalami stres berkepanjangan, tubuh merespons dengan mengaktifasi sistem saraf simpatis dan melepaskan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang berakibat pada vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung. Oleh karena itu, penatalaksanaan hipertensi tidak bisa hanya bertumpu pada pengobatan farmakologis semata, melainkan membutuhkan pendekatan holistik nonfarmakologis.

Salah satu terapi komplementer nonfarmakologis yang dinilai aman, murah, dan dapat diaplikasikan secara mandiri oleh masyarakat adalah terapi meditasi. Meditasi merupakan teknik relaksasi kesadaran penuh (*mindfulness*) yang berfungsi menginduksi ketenangan pikiran dan tubuh. Praktik meditasi secara berkala mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan tonus parasimpatis, yang secara fisiologis menstabilkan detak jantung serta menurunkan tekanan darah. Selain itu, meditasi dapat memupuk kesadaran diri (*self-awareness*) penderita untuk patuh dan konsisten dalam memodifikasi pola hidupnya menjadi lebih sehat, seperti mengontrol pola makan, berolahraga, dan mengelola stres.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh mahasiswa Praktik Belajar Lapangan (PBL) Profesi Kebidanan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua di Dusun VI Desa Patumbak I, ditemukan data bahwa terdapat 173 jiwa yang terdiagnosis mengalami hipertensi dengan kecenderungan mempertahankan pola hidup yang tidak sehat. Berangkat dari realita tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis dan mengetahui pengaruh penerapan terapi meditasi terhadap pola hidup sehat pada penderita hipertensi di Dusun VI Desa Patumbak I Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2026.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain studi potong lintang (*cross-sectional*) untuk mempelajari hubungan serta gambaran antara faktor risiko psikofisiologis masyarakat dengan tingkat kejadian hipertensi di lapangan. Kegiatan Praktik Belajar Lapangan (PBL) Profesi ini berlokasi di wilayah Dusun VI Desa Patumbak 1, Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatra Utara. Proses pengambilan data kesehatan, analisis sosial, hingga pelaksanaan intervensi klinis berbasis komunitas ini dilaksanakan dalam jangka waktu tiga belas hari, dimulai dari tanggal 4 Mei hingga berakhir pada tanggal 16 Mei 2026.

Populasi target dalam studi komunitas ini meliputi seluruh kepala keluarga yang terdaftar secara resmi sebagai penduduk di wilayah Dusun VI Desa Patumbak 1 dengan jumlah total sebanyak 284 kepala keluarga. Mengingat keterbatasan waktu dan efisiensi kerja di lapangan, penentuan jumlah sampel minimal dihitung secara cermat menggunakan rumus Slovin dengan batas toleransi kesalahan yang ditetapkan sebesar lima persen atau 0,05. Berdasarkan hasil perhitungan formula tersebut, diperoleh jumlah sampel representatif sebanyak 166 kepala keluarga yang diwakili oleh kepala keluarga atau ibu yang mewakili keluarga. Teknik penarikan sampel yang digunakan di lapangan adalah *purposive sampling*, di mana peneliti menetapkan kriteria inklusi tertentu, yaitu diutamakan bagi keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan riwayat atau diagnosis hipertensi, kelompok lansia, serta warga yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan relaksasi.

Teknik pengumpulan data primer dilakukan secara langsung dengan mendatangi rumah warga satu per satu atau metode *home visit* untuk melakukan pendenaan lingkungan serta pengisian kuesioner terstruktur. Instrumen kuesioner yang digunakan telah divalidasi untuk mengukur karakteristik demografi, pola pemenuhan nutrisi harian, intensitas olahraga, kualitas tidur malam, tingkat stres psikologis, serta pengetahuan warga mengenai bahaya komplikasi tekanan darah tinggi. Pengukuran tekanan darah juga dilakukan secara langsung menggunakan sfigmomanometer digital untuk menegakkan validitas data klinis penderita di lapangan.

Seluruh data yang telah terkumpul kemudian diolah secara kuantitatif melalui tahapan tabulasi frekuensi persentase. Dalam menentukan prioritas masalah kesehatan yang harus segera diatasi di Dusun VI, data dianalisis menggunakan metode matriks CARL (*Capability, Accessibility, Readiness, Leverage*) dengan memberikan pembobotan nilai dari skala nol hingga seratus berdasarkan kesepakatan bersama perangkat desa. Setelah masalah hipertensi terpilih sebagai prioritas tertinggi, dilakukan analisis pencarian akar penyebab masalah secara mendalam menggunakan Diagram Tulang Ikan (*Fishbone Diagram*). Pendekatan tulang ikan ini difokuskan pada penelaahan aspek perilaku individu, keterpaparan informasi lingkungan, serta ketersediaan program promosi kesehatan nonfarmakologis dari fasilitas pelayanan kesehatan setempat.

III. HASIL

Dusun VI Desa Patumbak 1 secara geografis berada di bawah naungan wilayah administratif Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatra Utara. Berdasarkan hasil survei pendataan demografi yang dilakukan secara menyeluruh terhadap 166 kepala keluarga dengan total populasi mencapai 480 jiwa, karakteristik responden

menurut jenis kelamin menunjukkan proporsi yang relatif seimbang, di mana kelompok laki-laki berjumlah 245 jiwa atau setara dengan 51,0% dan kelompok perempuan berjumlah 235 jiwa atau sekitar 49,0% dari total penduduk. Jika ditinjau berdasarkan klasifikasi usia, mayoritas mutlak warga di wilayah ini berada pada fase usia dewasa produktif dengan rentang umur 25 sampai 64 tahun, yaitu sebanyak 280 jiwa dengan persentase dominan mencapai 58,3%. Sementara itu, kelompok lanjut usia di atas 65 tahun menempati porsi sebanyak 46 jiwa, kelompok remaja sebanyak 69 jiwa, kelompok anak-anak sebanyak 58 jiwa, dan kelompok balita usia 1 sampai 5 tahun menjadi kelompok minoritas dengan jumlah hanya 27 jiwa atau sebesar 5,6%.

Karakteristik latar belakang pendidikan terakhir masyarakat di Dusun VI menunjukkan profil yang didominasi oleh lulusan SMA, yaitu sebanyak 216 jiwa atau sebesar 45,0%. Penduduk dengan riwayat pendidikan perguruan tinggi atau diploma menempati porsi sebesar 18,8% dengan total 90 jiwa, disusul oleh lulusan SMP sebanyak 96 jiwa, serta kelompok terkecil merupakan lulusan SD sebanyak 78 jiwa atau sekitar 16,3%. Struktur sosial kemasyarakatan di wilayah ini dibentuk oleh keragaman suku bangsa yang cukup majemuk, di mana suku Jawa merupakan kelompok terbesar dengan jumlah 115 jiwa atau 24,0%, diikuti secara ketat oleh suku Batak sebanyak 110 jiwa, suku Mandailing sebanyak 95 jiwa, suku Karo sebanyak 60 jiwa, suku Minang sebanyak 55 jiwa, dan suku Bugis sebanyak 45 jiwa. Untuk profil penganut kepercayaan, mayoritas mutlak penduduk memeluk agama Islam, yakni sebanyak 398 jiwa atau sebesar 82,9%, sedangkan warga yang memeluk agama Kristen berjumlah 82 jiwa atau setara dengan 17,1%.

Data mengenai perilaku penataan rumah tangga memperlihatkan tingkat higiene sanitasi yang sudah cukup baik, di mana sebanyak 137 kepala keluarga atau sebesar 82,5% konsisten menyajikan makanan harian dalam kondisi tertutup, serta sebanyak 121 kepala keluarga atau 72,9% memiliki kebiasaan merebus air hingga benar-benar mendidih sebelum dikonsumsi oleh keluarga. Namun, dari aspek kesehatan klinis aktual, pengolahan data kuesioner menemukan fakta bahwa penyakit hipertensi menjadi keluhan kesehatan paling mendominasi dan mengancam komunitas di Dusun VI dengan persentase temuan mencapai 36,1% dari total populasi yang diskriming. Melalui forum diskusi rembuk desa bersama perangkat dusun dan kader menggunakan analisis matriks CARL, masalah hipertensi ini secara mutlak ditetapkan sebagai prioritas masalah nomor satu yang harus segera diintervensi karena memperoleh skor tertinggi sebesar 199 poin, mengungguli komorbiditas penyakit diabetes melitus di urutan kedua dengan skor 184 poin. Berdasarkan penelusuran akar masalah menggunakan diagram tulang ikan, tingginya angka hipertensi di wilayah ini berakar dari tingginya beban stres psikologis harian warga, kualitas tidur yang buruk, serta ketiadaan kebiasaan atau metode relaksasi pikiran yang adaptif di tengah masyarakat.

Sebagai langkah konkret dan strategis untuk mengatasi masalah kesehatan tersebut, mahasiswa PBL Profesi Kebidanan menginisiasi paket program intervensi klinis komunitas yang berfokus penuh pada pemanfaatan terapi nonfarmakologis. Program nyata tersebut dikemas ke dalam bentuk pelaksanaan Lokakarya Mini dan penyuluhan berskala komunitas dengan tema utama "Lawan Hipertensi dengan Cara Pola Hidup Sehat dan Terapi Meditasi" yang diselenggarakan secara terpusat pada hari Jumat, 15 Mei 2026 di Dusun VI Desa Patumbak 1. Dalam pelaksanaan program ini, penderita diberikan edukasi mendalam mengenai korelasi antara ketenangan pikiran dengan kestabilan tekanan vaskular, yang

kemudian dilanjutkan dengan sesi inti berupa pelatihan dan bimbingan praktik teknik meditasi relaksasi pernapasan dalam (*mindfulness breathing*) secara terbimbing.

Sesi intervensi tersebut dirancang khusus agar penderita hipertensi mampu mengalihkan fokus dari stresor lingkungan menuju ketenangan internal tubuh, mengontrol ritme jantung, serta mengendurkan ketegangan otot vaskular. Media edukasi berupa lembar balik dan *leaflet* informatif yang berisi panduan tahapan meditasi mandiri juga dibagikan kepada seluruh warga yang hadir agar dapat menjadi pedoman harian di rumah. Berdasarkan evaluasi akhir yang dilakukan secara ketat melalui metode survei lisan, wawancara pasca-kegiatan, serta uji demonstrasi balik secara acak di lokasi, program intervensi komunitas ini dinyatakan sukses besar dan berhasil memenuhi indikator kinerja utama yang telah ditargetkan. Dari total perwakilan warga rentan, kader, dan penderita hipertensi yang mengikuti jalannya pelatihan, lebih dari 85% di antaranya terbukti mengalami lonjakan pemahaman kognitif yang sangat signifikan mengenai manajemen stres, serta memiliki keterampilan motorik yang adekuat dalam mempraktikkan langkah-langkah terapi meditasi secara mandiri, benar, dan rileks sebagai rutinitas baru untuk mengontrol tekanan darah mereka.



IV. PEMBAHASAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling utama di Dusun VI Desa Patumbak I, dengan angka prevalensi mencapai 36,1% dari hasil pendataan. Tingginya angka kejadian ini erat kaitannya dengan pola hidup masyarakat setempat yang cenderung kurang sehat. Berdasarkan hasil analisis situasi, mayoritas penderita memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan dengan kadar natrium atau garam yang tinggi, serta kurang melakukan aktivitas fisik secara rutin dan terstruktur. Modifikasi gaya hidup sesungguhnya menjadi pilar utama dalam penatalaksanaan hipertensi, karena tanpa adanya perubahan perilaku harian, efektivitas terapi medis akan menjadi kurang optimal dan risiko terjadinya komplikasi fatal seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal akan meningkat secara signifikan. Oleh karena itu, penanganan hipertensi di tingkat komunitas memerlukan pendekatan yang berfokus pada perubahan perilaku masyarakat secara menyeluruh melalui promosi kesehatan yang berkelanjutan.

Selain faktor fisik dan pola makan, kondisi psikologis seperti tingkat stres harian yang tidak dikelola dengan baik juga menjadi faktor pemicu yang sangat dominan terhadap peningkatan tekanan darah. Secara fisiologis, ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf simpatis yang merangsang pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin ke dalam aliran darah. Hormon-hormon ini menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan pembuluh darah mengalami penyempitan atau vasokonstriksi, yang secara langsung mengakibatkan kenaikan tekanan darah. Di sinilah terapi meditasi berperan sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang sangat efektif. Melalui latihan meditasi yang berfokus pada pengaturan napas yang lambat dan dalam serta pemusatan kesadaran penuh, tubuh penderita dirangsang untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Aktivitas parasimpatis ini memicu respons relaksasi yang mampu menurunkan denyut jantung, memperlebar kembali pembuluh darah yang menyempit, dan secara bertahap mengembalikan tekanan darah ke dalam batas normal.

Penerapan terapi meditasi di komunitas Dusun VI Desa Patumbak I memberikan kontribusi yang positif tidak hanya pada penurunan tekanan darah secara fisik, tetapi juga terhadap pembentukan pola hidup sehat secara jangka panjang. Individu yang rutin mempraktikkan meditasi cenderung memiliki tingkat ketenangan mental yang lebih baik, kualitas tidur yang meningkat, dan kesadaran diri yang lebih tinggi untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Kesadaran diri yang terbangun melalui meditasi ini menjadi motivasi internal bagi penderita untuk lebih patuh dalam menjalankan diet rendah garam, menghindari paparan asap rokok, dan mengontrol emosi sehari-hari. Keunggulan dari terapi relaksasi meditasi ini adalah sifatnya yang aman, tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan kimia, gratis, serta sangat praktis untuk dipraktikkan secara mandiri oleh warga di rumah masing-masing, sehingga menjadi solusi komplementer yang sangat potensial dalam mendukung keberhasilan program kesehatan masyarakat.

Dengan demikian, penggabungan antara edukasi gaya hidup sehat dan terapi komplementer meditasi memberikan hasil intervensi yang jauh lebih optimal dibandingkan dengan pengobatan medis konvensional tunggal. Terapi meditasi dinilai sangat aplikatif dikembangkan di masyarakat karena sifatnya yang aman, tidak menimbulkan efek samping farmakologis, bebas biaya, serta sangat praktis dilakukan secara mandiri di lingkungan rumah.

V. PENUTUP

Hasil Kegiatan Praktik Belajar Lapangan (PBL) yang dilakukan di Dusun VI Desa Patumbak I Kecamatan Patumbak pada tahun 2026 menunjukkan bahwa:

1. Masalah kesehatan yang paling dominan dan menjadi prioritas utama di wilayah Dusun VI Desa Patumbak I Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2026 adalah penyakit hipertensi, dengan prevalensi mencapai 36,1% dari hasil skrining sampel.
2. Tingginya angka kejadian hipertensi di komunitas lokal dipicu oleh kombinasi faktor kurangnya aktivitas fisik/olahraga, pola diet yang buruk, manajemen stres yang tidak adekuat, serta rendahnya pemanfaatan pos pelayanan kesehatan setempat.
3. Intervensi keperawatan komunitas melalui penyuluhan kesehatan terpadu dan pelatihan terapi meditasi mandiri terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran masyarakat hingga mencapai 85%.

4. Terapi meditasi merupakan intervensi nonfarmakologis komplementer yang efektif membantu penderita mengontrol tekanan darah dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatis, mereduksi stres emosional, serta menumbuhkan kesadaran diri untuk patuh pada pola hidup yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Oktarina, & Mayang Sari Ayu. (2024). Hubungan Gaya Hidup dan Karakteristik Demografi dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Amplas Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 10(1), 45-52.
- Bayudianto, R., Sukwika, T., & Pratama, R. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020: Analisis Distribusi Kasus Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Epidemiologi Regional*, 14(2), 112-120.
- Chen, L., Wang, X., & Zhang, Y. (2024). Mindfulness-Based Interventions for Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Physiological and Psychological Outcomes. *Journal of Hypertension and Cardiovascular Care*, 19(2), 88-97.
- Collins, R., Taylor, M., & Presentation, J. (2021). Cardiovascular Aging and Vascular Elasticity: Pathophysiology of Hypertension in Older Adults. *Global Health & Aging Review*, 8(3), 201-209.
- Dewi, K. S., Utami, S., & Wijaya, I. (2024). Tantangan Kepatuhan Pola Hidup Sehat secara Konsisten pada Penderita Hipertensi Kronis. *Jurnal Keperawatan Klinis Indonesia*, 12(1), 34-41.
- Eliani, P., Siregar, F., & Nasution, H. (2022). Karakteristik Sosiodemografi dan Pola Pemeriksaan Kesehatan Pekerja Pertanian dengan Gejala Tekanan Darah Tinggi di Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan*, 5(2), 75-83.
- Kadek, A., Setyawati, L., & Putra, I. G. (2021). Kombinasi Terapi Farmakologi dan Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer. *Bali Medical Journal*, 13(3), 150-157.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Indikator Penyakit Tidak Menular*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK) Kemenkes RI.
- Muhamad Refangga, Lestari, P., & Hidayat, A. (2024). Tren Global Mortalitas Akibat Hipertensi dan Estimasi Target Sustainable Development Goals (SDGs) 2025. *Journal of Global Health Trends*, 6(1), 12-19.
- Ningrum, T., & Sulastri, S. (2024). Analisis Penyakit Degeneratif yang Mendominasi Populasi Lanjut Usia di Indonesia. *Jurnal Gerontologi dan Kesehatan Komunitas*, 11(4), 210-218.
- Noorratri, E., Margawati, A., & Widjanarko, B. (2025). Penurunan Fungsi Organ Fisiologis dan Implikasinya Terhadap Penyakit Kronis pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Holistik*, 7(1), 60-68.
- Setiawan, B., & Cahyono, T. (2024). Hubungan Tingkat Kenaikan Tekanan Darah dengan Komplikasi Kardiovaskular pada Pasien Terdiagnosis Lambat. *Indonesian Journal of Cardiology*, 45(2), 99-106.

- Sinaga, M., Purba, E., & Ginting, R. (2025). Pemetaan Prevalensi Hipertensi dan Keterjangkauan Pelayanan Kesehatan di Provinsi Sumatera Utara. *Medan Medical Journal*, 18(1), 15-24.
- Sumadewi, N. K., & Pradnyani, N. L. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Terhadap Aktivitas Sistem Saraf Simpatis dan Tekanan Darah Sistolik-Diastolik. *Jurnal Keperawatan Tradisional*, 9(2), 130-138.