



Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Peningkatan Perfusi Perifer Pada Lansia Dengan Penderita Hipertensi

Tasyha Prissilla ¹, Alfianur ¹, Candra Saputra ¹, Fitry Erlin ¹

¹ Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri, Riau

INFORMASI

Korespondensi:
alfianurchaniago@gmail.com

Keywords:
Finger Grip Relaxation,
Hypertension, Elderly

ABSTRACT

Objective: to identify description of the results of the practice of the Nursing Profession with the Application of Gerontic Nursing Care with the Application of Finger-Grasping Relaxation Therapy to Increase Peripheral Perfusion in Hypertension Patients.

Methods: This article the method used in the implementation of nursing interventions is the provision of Finger Grasp Relaxation therapy in elderly people with hypertension. The implementation was carried out for 7 consecutive days for 10 minutes. The subjects in this application were 2 elderly people.

Results: The results of this case study after 7 days of subjects applying finger grip relaxation therapy showed that on average after being given there was a significant difference in the success of the elderly in the recommended activities before and after being given finger grip relaxation and there was a change in systolic and diastolic blood pressure in the elderly with hypertension.

Conclusion: The advantage of this finger holding relaxation therapy is that it balances the energy in the body to control emotions which allows the body to relax.

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah bagian dari proses perkembangan yang selalu dialami oleh setiap manusia. Proses ini diawali sejak terjadinya perubahan dari bayi ketika dilahirkan, tumbuh dan berkembang sebagai seorang anak, mencapai masa remaja, dewasa, hingga akhirnya sampai pada masa lanjut usia (Hendriani, 2021).

Populasi lansia di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2021, jumlah lansia di dunia mencapai 761 juta jiwa, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 1,6 miliar jiwa pada tahun 2050. Perkiraan jumlah lansia di dunia Pada tahun 2020, jumlah lansia di dunia mencapai 727 juta jiwa, Pada tahun 2030, jumlah lansia di dunia diperkirakan mencapai 1,4 miliar jiwa Pada tahun 2050, jumlah lansia di dunia diperkirakan mencapai 1,6 miliar jiwa

Populasi lansia di Indonesia berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia (SPPI) 2023, jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia mencapai 29 juta jiwa atau sekitar 12% dari total penduduk. Angka ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang memasuki fase aging population atau struktur penduduk tua (Riskesdas, 2023). Persentase lansia di Indonesia sebesar 11,75%, Angka ini naik 1,27% poin dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. Jumlah lansia perempuan 52,28%, sedangkan 47,72% lansia merupakan laki-laki, sedangkan lansia yang masih bekerja Sebanyak 53,93%. Semakin meningkatkan usia, permasalahan kesehatan juga semakin meningkat.

Beberapa Penyakit yang diderita hipertensi sebanyak 63,5% diabetes mellitus 5,7%, penyakit jantung 4,5%, stroke 4,4%, gangguan ginjal 0,8% dan lansia yang menderita kanker sebanyak 0,4% (Riskesdas, 2018). Hasil riset Dinas Kesehatan Provinsi Riau tahun 2021 penderita hipertensi sebanyak 337.936 (23%). Di kota Pekanbaru jumlah angka kasus hipertensi sebanyak 13% dari jumlah estimasi penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2021). Penyakit hipertensi merupakan penyakit tertinggi pada lansia.

Hipertensi adalah kondisi medis ketika tekanan darah seseorang secara konsisten tinggi di atas batas normal. Hipertensi juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Hipertensi dapat dideteksi dengan mengukur tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah saat jantung berkontraksi, sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat jantung beristirahat. Seseorang dianggap menderita hipertensi jika tekanan darahnya secara konsisten 140/90 mmHg atau lebih tinggi. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi kesehatan serius, seperti serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal (Mar-

habatsar, 2021).

Hipertensi menjadi masalah utama penyakit yang diderita lansia. *American Heart Association* (AHA) risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dan prevalensi tekanan darah tinggi adalah 26% pada orang antara 20 dan 44 dibandingkan dengan 78% di antara mereka yang berusia lebih dari 65 tahun (Benjamin et al., 2019). Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 45,9%; usia 65-74 tahun sebesar 57,6%; dan kelompok usia >75 tahun sebesar 63,8% (Kemenkes RI, 2023). Semakin bertambahnya usia risiko hipertensi semakin tinggi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi antara lain Genetik (Keturunan) Seseorang berkemungkinan besar menderita hipertensi jika orang tuanya penderita hipertensi. Selain itu Gaya Hidup sangat berpengaruh terhadap peningkatan resiko hipertensi. Sedangkan berdasarkan Jenis Kelamin Pada umumnya tekanan darah pria lebih tinggi dibanding tekanan darah wanita. Pada wanita resiko hipertensi meningkat setelah masa menopause yang menunjukkan adanya pengaruh hormon. (Tambunan et al., 2021).

Penatalaksanaan pada hipertensi dapat di lakukan dengan formakologis atau non formakologis, pemberian terapi formakologis dapat diberikan dengan obat – obatan anti hipertensi yang sering digunakan dalam pengobatan diantaranya obat – obatan diuretik, bata bloker, antagonis kalsium dan penghambat konversi enzim, untuk pemberian terapi non formakologis dengan penerapan terapi relaksasi genggam jari untuk menurunkan tekanan darah (Upoyo dan Taufik, 2018).

Terapi relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh kita. Teknik genggam jari disebut juga finger hold. Relaksasi genggam jari dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi karena genggaman jari pada tangan dapat menghangatkan titik titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan sehingga menyebabkan tekanan darah menurun (Agustin et al. 2019).

Titik titik meridian pada tangan akan memberikan rangsangan spontan rangsangan berupa gelombang listrik menuju otak Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat menuju saraf pada organ yang mengalami gangguan, sehingga jalur energi men-

jadi lancar. Lancarnya jalur energi akan membuat otot otot dan tubuh menjadi rileks dan tenang, keadaan ini akan menyebabkan otot otot dan tubuh menjadi rileks dan tenang, keadaan ini akan menyebabkan produksi hormon epinefrin dan norepinefrin menurun (Agustin et al., 2019).

Hasil riset penelitian (Irfan et al., 2022) didapatkan tekanan darah sebelum dilakukan intervensi yaitu sistol 180 mmhg dan diastole 90 mmhg. Sesudah dilakukan intervensi tekanan darah 160 mmhg dan diastole 70 mmhg. Penerapan teknik relaksasi genggam jari yakni efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian yang lain juga menunjukkan bahwa implementasi relaksasi genggam jari dapat menurunkan tekanan darah sistol dan diastol (fadhilah & Maryatun, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 2 orang lansia, 1 orang lansia mengatakan ketika tekanan darah meningkat lansia hanya menggunakan terapi nonfarmakologi salah satunya dengan menggunakan rebusan – rebusan tanaman obat yang dipercayai nya bisa menurunkan tekanan darahnya. Sedangkan, 1 orang lansia mengkonsumsi obat antihipertensi tidak teratur yang dimana lansia meminum obat antihipertensi dan meminum obat tersebut ketika tekanan darah meningkat yang disertai dengan pusing dan rasa berat di tengkuk. Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang “Asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan terapi relaksasi genggam jari terhadap peningkatan perfusi perifer pada penderita hipertensi”.

METODE

Pelaksanaan *Evidence Based Practice Nursing* (EBN) yang dilakukan adalah penerapan terapi relaksasi genggam jari terhadap peningkatan perfusi perifer pada penderita hipertensi. Metode pelaksanaan yang digunakan yaitu dengan teknik *eksperiment* (perlakuan) pada lansia dengan hipertensi. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan diukur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penerapan terapi relaksasi genggam jari pada lansia penderita hipertensi. Waktu pemberian terapi relaksasi genggam jari dilakukan selama 7 hari dimana setiap hari selama 10 menit. Pengumpulan data berdasarkan hasil pengkajian melalui wawancara. Indikator keberhasilan tindakan yang dilakukan ditentukan berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) Perfusi Perifer dengan ekspektasi Meningkat.

HASIL

Pemberian terapi relaksasi genggam jari dilakukan

selama 7 hari dimana setiap hari selama 10 menit, didapatkan hasil sebagai berikut :

Pada tabel 1 dapat disimpulkan adanya peningkatan perfusi perifer lansia terhadap penerapan relaksasi genggam jari sebelum yaitu nilai rata-rata terendah 1 sedangkan nilai tertinggi 5 peningkatan sedangkan nilai tertinggi 5 peningkatan diberikan relaksasi genggam jari.

Tabel 2. Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Sistol dan Diastol Terhadap Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari

Tanggal	N (2)	Sistolik		Diastolic	
		Pre	Post	Pre	Post
Kamis, 17 April 2025	2	148.5	137.5	99.5	91.5
Jumat, 18 April 2025	2	147.5	136	100	86.5
Sabtu, 19 April 2025	2	139	124.5	90.5	77.5
Minggu, 20 April 2025	2	141.5	135.5	97.5	86.5
Senin, 21 April 2025	2	141.5	133	90.5	82.5
Selasa, 22 April 2025	2	131.5	127	90	78.5
Rabu, 23 April 2025	2	122	118	81.5	74

Pada tabel 1 pengukuran tekanan darah menggunakan *spignomemoter* dapat disimpulkan adanya perubahan yang signifikan tekanan darah sistol dan diastole terhadap teknik relaksasi genggam jari, dimana sebelum melakukan penerapan rata rata tekanan darah sistolik tertinggi yaitu 148.5 mmhg sedangkan diastole tertinggi yaitu 99.5 mmhg Setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari tekanan darah sistolik menurun menjadi 118 mmhg dan tekanan darah diastole menurun menjadi 74 mmhg, terjadi perubahan yang signifikan.

PEMBAHASAN

Evidence Based Practice Relaksasi pada saat menggenggam jari, membuat otot-otot polos pembuluh arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot ini menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun. Otot-otot yang rileks akan menyebarkan stimulus ke hipotalamus sehingga jiwa dan organ dalam manusia merasakan ketenangan dan kenyamanan. Situasi ini akan menekan sistem saraf simpatik sehingga produksi hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah menurun. Penurunan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah akan menyebabkan kerja jantung (Helena et al., 2024). Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi genggam

jari. Terapi tersebut dapat mengurangi ketegangan dan emosi pada seseorang, karena genggaman jari dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan dan dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga tekanan darah bisa menurun (Fauzia & Tri 2024).

Tabel 1. Nilai Rata-Rata Peningkatan Perfusi Perifer Terhadap Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari

Ekpektasi : Meningkat	Kamis, 17 April 2025		Jumat, 18 April 2025		Sabtu, 19 April 2025		Minggu, 20 April 2025		Senin, 21 April 2025		Selasa, 22 April 2025		Rabu, 23 April 2025	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Warna Kulit Pucat	2,5	3	3	3	3.5	4	4	4.5	4.5	4.5	4.5	5	5	5
Nyeri Perifer	1,5	2.5	2	3	2.5	4	4	4	4	4.5	4.5	5	5	5
Kram Otot	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4.5	5	5	5	5
Pengisian Kapiler	1	2	2	3	3	4	4	4.5	5	4.5	4.5	4.5	5	5
Tekanan Darah Sistolik	1,5	2.5	2	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Tekanan Darah Diastol	1,5	2.5	2	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Irfan *et al.*, (2022) tentang Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Puttada Kec. Sendawa Kab. Majene, didapatkan hasil terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sistolik 21,16 mmHg dan diastolik 12,63 mmHg. Intervensi yang dilakukan adalah berupa Tindakan mandiri melakukan genggam jari selama 10 menit, empat kali dalam satu hari, selama 3 hari. Kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat penurunan tekanan darah pada responden yang mendapatkan intervensi teknik genggam jari. Penelitian Kristiana *et al.*, (2020) Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Berdasarkan Hasil uji analisis menunjukkan perbedaan means tekanan darah antara sebelum dan sesudah perlakuan ($p < 0,00$) baik pada tekanan darah sistole, maupun diastole. Teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan tekanan darah pasien karena dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin. Ada efek teknik relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Pemberian teknik relaksasi genggam jari dilakukan selama 30 menit dalam 1 hari. Penelitian Ashila *et al.*, (2025) Pengaruh Terapi Genggam Jari Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi, berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pertemuan pertama, tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami perubahan signifikan dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) $0,000 < 0,005$. Pada pertemuan kedua, data tekanan darah sistolik dan diastolik juga mengalami perubahan signifikan dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) $0,000 < 0,005$.

Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak, yang berarti terdapat pengaruh terapi genggam jari terhadap perubahan tekanan darah. Kesimpulan: terapi genggam jari berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah RW 05 Kelurahan Batu Jaya. dilakukan terapi genggam jari selama 30 menit pada satu kali pertemuan.

Penelitian ini juga sejalan dengan yang peneliti lakukan yaitu didapatkan Adanya peningkatan perfusi perifer lansia terhadap penerapan relaksasi genggam jari sebelum yaitu nilai rata-rata terendah 1 sedangkan nilai tertinggi 5 peningkatan sedangkan nilai tertinggi 5 peningkatan diberikan relaksasi genggam jari. Selain itu juga sebelum melakukan penerapan rata-rata tekanan darah sistolik tertinggi yaitu 148.5 mmhg sedangkan diastole tertinggi yaitu 99.5 mmhg. Setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari tekanan darah sistolik menurun menjadi 118 mmhg dan tekanan darah diastole menurun menjadi 74 mmhg, terjadi perubahan yang signifikan. Terjadi peningkatan dikarenakan saat dilakukan penerapan lansia sangat kooperatif, lansia mau diarahkan untuk melakukan penerapan, dan lansia sangat antusias saat melakukan implementasi penerapan teknik relaksasi genggam jari.

KESIMPULAN

Hasil proses asuhan keperawatan pada lansia hipertensi dengan penerapan relaksasi genggam jari yaitu Adanya peningkatan perfusi perifer lansia terhadap penerapan relaksasi genggam jari sebelum yaitu nilai rata-rata terendah 1 sedangkan nilai tertinggi 5 peningkatan sedangkan nilai tertinggi 5 peningkatan diberikan relaksasi genggam jari. Selain itu juga sebelum melakukan penerapan rata-rata tekanan darah sistolik tertinggi yaitu 148.5 mmhg sedangkan diastole tertinggi yaitu 99.5 mmhg. Setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari tekanan darah sistolik menurun menjadi 118 mmhg dan tekanan darah diastole menurun menjadi 74 mmhg, terjadi perubahan yang signifikan. Terjadi

peningkatan dikarenakan saat dilakukan penerapan lansia sangat kooperatif, lansia mau diarahkan untuk melakukan penerapan, dan lansia sangat antusias saat melakukan implementasi penerapan teknik relaksasi genggam jari. Keunggulan terapi relaksasi genggam jari ini yaitu untuk menyeimbangkan energi dalam tubuh untuk mengendalikan emosi yang memungkinkan tubuh untuk rileks.

SARAN

Bagi Tempat Penelitian

Hasil penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan terkhusus pada masyarakat penderita Hipertensi di Desa Sari Galuh dengan penerapan relaksasi genggam jari untuk meningkatkan perfusi perifer.

Bagi Keluarga

Hasil penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar pengembangan pengetahuan penderita hipertensi untuk meningkatkan perfusi perifer.

Bagi Pasien

Sebagai tambahan informasi dan dapat menambah pengetahuan tentang penyakit Hipertensi, serta dapat menerapkan pemberian relaksasi genggam jari untuk meningkatkan perfusi perifer.

Kontribusi Penulis:

Penulis Pertama :

Tasyha Prissilla bertanggung jawab atas konsep penelitian, pengumpulan data, analisis data, dan penulis artikel

Penulis Kedua :

Alfianur bertanggung jawab merevisi artikel dan memberikan masukan dalam penelitian, pengumpulan data dan analisis data

Penulis Ketiga:

Candra dan Fitry Erlin berkontribusi dalam memberikan masukan dan penyunting artikel.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, W. R., Rosalina, S., Ardiani, N. D., & Safitri, W. (2019). Pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas kartasura. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 108-114. jurnal.stikeskusumabusada.as.id

Benjamin, E. J., Muntner, P., Alonso, A., Bittencourt,

M. S., Callaway, C. W., Carson, A. P., Chamberlain, A. M., Chang, A. R., Cheng, S., Das, S. R., Delling, F. N., (2019). Heart Disease and Stroke Statistics-2019 Update: A Report From the American Heart Association. *Circulation*, 139(10), e56–e528.

Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2021). Profile Provinsi Riau. Diakses pada tanggal 18 Mei 2023.

Fadhilah, G. N., & Maryatun. (2021). Penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*. 2, 1-6. (aiska-university.ac.id).

Fauzia, T. (2024). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Petoran Rt 02 Rw 04 Jebres Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(4), 492–503.

Hapsari, S., & Puspitasari, D. (2021). Pengaruh relaksasi lima jari terhadap tekanan darah penderita chronic kidney disease. 8(1), 34-39

Handayani, K. R., Vitani, R. A., & Kurnia, E. (2021). Efek relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1). (stikesbaptis.ac.id)

Helena Kidi Labot, Maria Sofia Anita Aga, L. Y. L. (2024). Efektifitas Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Tangan Dan Bernapas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Journal of Language and Health*, 5(2), 561–570.

Marhabatsar, N. S. (2021, November). Penyakit hipertensi pada sistem kardiovaskular. In Prosiding Seminar Nasional Biologi (Vol. 7, No. 1, pp. 72-78).

Mashudi, S. (2021). *Buku Ajar Proses Keperawatan dan Berpikir Kritis* (Widuri (ed.)). Lembaga Chakra Brahma Lentera. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=0k0bEAAAQBAJ&oi=fn&pg=PA59&dq=gizi+balita+pasca+bencana&ots=PN3Cqc4R6U&sig=d3CBFdok-Wi-R82QgplajPtzWXE>

Marhabatsar, N. S. (2021, November). Penyakit hipertensi pada sistem kardiovaskular. In Prosiding Seminar Nasional Biologi (Vol. 7, No. 1, pp. 72-78).

Riskesdas. (2023). Laporan Nasional Riskesdas 2023. Lembaga Penerbit Badan Pusat Statistik Indonesia (BPSI)

Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Pus

Rosa, K., Noorratri, E. D., & Widodo, P. (2023). Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam

Untuk Mengetahui Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran, 1(4), 48-57.

Sari, L. D., Elliya, R., & Djamarudin, D. (2023). Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga. JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports, 3(1), 15-22.

Syukkur, A., Vinsur, E. Y. Y., & Nurwiyono, A. (2022). Pemberdayaan kader lansia dalam upaya penatalaksanaan hipertensi. SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 6(2), 624-629.

Sugiyanto, P. M., & Husain, F. (2022). Tingkat Stress Dan Pengaruhnya Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Multidisiplin Dehasen, 1(4), 543–552

Upoyo, A. S., & Taufik, A. (2018). Pengaruh relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap mean arterial pressure pasien hipertensi primer. Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Papers, 23, 75-85.

United Nations. (2020). Global Issues : Ageing. <Https://Www.Un.Org/>. <Https://www.un.org/en/sections/issues-depth/ageing/#:~:text=Trends~in~Population~Ageing&text=In~2018,~for~the~first,to~426~million~in~2050>.

Wiraini, T. P., Zuhkra, R. M., & Hasneli, Y. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia pada masa covid-19. Health Care: Jurnal Kesehatan, 10,44-53.

Yunus, M. H., Kadir, S., & Lalu, N. A. S. (2023). The Relationship Between Salt Consumption Patterns And The Incidence Of Hypertension In The Elderly At The Kota Tengah Health Center. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 163–171. <Https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.16279>