

**Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
2022**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI DALAM
PEMENUHAN KEBUTUHAN SIRKULASI**

Maudy Rose Ferlita¹ , Ririn Afrian Sulistyawati²

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Kusuma
Husada Surakarta

² Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

Email : maudyrf@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlahan membunuh banyak pasien karena tidak menunjukkan gejala jelas dan spesifik. Berbagai macam faktor berperan pada peningkatan tekanan darah diantaranya gangguan psikologis berupa stres dan kecemasan. Pasien dengan peningkatan tekanan darah dapat diberikan teknik relaksasi otot progresif. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan sirkulasi. Jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek studi kasus adalah 1 orang pasien dengan hipertensi derajat 2 di Ruang Dahlia 8 RST Dr Asmir Salatiga. Hasil studi menunjukkan bahwa pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien dalam pemenuhan kebutuhan sirkulasi dengan masalah keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif yang dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif selama 2 kali selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 20 menit didapatkan hasil setelah diberikan tindakan terjadi penurunan tekanan darah dari 180/90 mmHg menjadi 120/90 mmHg sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi otot progresif efektif dilakukan pada pasien hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Kebutuhan Sirkulasi, Tekanan Darah, Relaksasi Otot Progresif

Referensi : 57 (2017 – 2022)

Associate's Degree in Nursing Program
Faculty of Health Science
Kusuma Husada University of Surakarta
2022

NURSING CARE OF PATIENTS WITH HYPERTENSION IN THE FULFILLMENT OF CIRCULATION NEEDS

Maudy Rose Ferlita¹, Ririn Afrian Sulistyawati²

¹Student of Associate's Degree in Nursing Study Program of Kusuma Husada University of Surakarta,

³Lecturer of Undergraduate Degree in Nursing Study Program of Kusuma Husada University of Surakarta

Email : maudyrf@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a public health problem that slowly causes the death of many patients. It is because patients with hypertension does not show visible and specific symptoms. Various factors have roles in increasing blood pressure, including psychological disorders such as stress and anxiety. Patients with elevated blood pressure may be given progressive muscle relaxation techniques. The purpose of this research is to find the description of nursing care in patients with hypertension in the fulfillment of circulation needs. This was descriptive research using case study approach. Subject of the case study was one patient with stage-2 hypertension who was treated in Dahlia Room 8 RST Dr Asmir Salatiga. The subject received progressive muscle relaxation technique twice a day for 20 minutes and it was carried for three consecutive days. The result showed that after receiving the therapy, the patient's blood pressure decreased from 180/90 mmHg to 120/90 mmHg. Therefore, it can be concluded that progressive muscle relaxation is effective for patients with hypertension.

Keywords : Hypertension, Circulatory Need, Blood Pressure, Progressive Muscle Relaxation

References : 57 (2017 – 2022)

LATAR BELAKANG

Berdasarkan perkiraan WHO (2021) pada orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi hipertensi bervariasi antar daerah dan kelompok pendapatan negara (WHO, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia 18 tahun ke atas didapatkan hasil 34,1%, dengan wilayah tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%) (Riskesdas, 2018). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), dan 55-64 tahun (55,2%) (Riskesdas, 2019).

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Jawa Tengah tercatat sebesar 37,57 persen. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (34,83%) (Profil Kesehatan Jawa Tengah 2019). Berdasarkan hasil dari pengukuran tekanan darah pada tahun 2017 yang dilakukan oleh sejumlah penduduk di Jawa Tengah terdapat 8.888.585 orang (36,53%) memiliki risiko dan berusia di atas 18 tahun, sebanyak 1.153.371 orang (12,98%) dikatakan memiliki penyakit hipertensi (Riskesdas, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan di dapatkan data dari rekam medis RST dr Asmir Salatiga hasil prevalensi penyakit hipertensi di tahun 2020 untuk rawat inap sebanyak 180 orang dan untuk rawat jalan sebanyak 3.623 orang sedangkan hasil prevalensi hipertensi di tahun 2021 untuk rawat inap sebanyak

200 orang dan untuk rawat jalan sebanyak 2.241 orang. Pada tahun 2020 penyakit hipertensi menduduki peringkat ke 2 untuk rawat jalan dan untuk rawat inap menduduki peringkat ke 7 dari rentang 10 besar penyakit sedangkan pada tahun 2021 menduduki peringkat ke 3 untuk rawat jalan dan untuk rawat inap tetap menduduki peringkat ke 7 dari rentang 10 besar penyakit.

Hipertensi menjadi sangat berbahaya ketika penderita tidak mengontrolnya dalam waktu lama sehingga menimbulkan dampak terjadinya komplikasi penyakit seperti jantung koroner, *stroke*, gagal ginjal, maupun gangguan penglihatan. Hipertensi dapat berakibat pada rusaknya endotel dan mempercepat aterosklerosis, infark miokard, angina pectoris, gagal ginjal, demensia, ataupun atrial fibrilasi (Rikmasari & Noprizon, 2020).

Terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk pengobatan nonfarmakologis (Sartika & Wardi, 2018). *Progressive Muscle Relaxation* yaitu proses yang dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. Apabila teknik ini dilakukan pada pasien yang memiliki tekanan darah tinggi, mereka akan merasakan rileks sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengontrol peningkatan tekanan darah, karena dengan mengendurkan otot-otot secara sengaja akan membuat suasana hati menjadi lebih tenang dan juga lebih santai. Relaksasi otot progresif dipandang cukup praktis dan ekonomis bila dibandingkan terapi lain karena

tidak memerlukan imajinasi rumit, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya dan bisa membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang, rileks, dan lebih mudah tidur (Sabar & Lestari, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Murhan *et al* (2020) menjelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif terbukti dapat memberikan efek rileks dan berpengaruh terhadap tekanan darah yaitu dapat menurunkan tekanan darah atau mengontrol tekanan darah (Murhan & Sulastri, 2020). sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Sabar & Lestari (2020) didapatkan hasil bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah sistolik beserta diastoliknyanya(Sabar & Lestari, 2020). Berdasarkan latar belakang penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan yang akan dituangkan dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi dalam Pemenuhan Kebutuhan Sirkulasi” di Rumah Sakit Tentara Asmir Salatiga.

METODOLOGI STUDI KASUS

Studi kasus ini merupakan studi untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan pada pasien dengan diagnosa medis hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan sirkulasi di Rumah Sakit Tentara Asmir Salatiga. Fokus studi dalam kasus ini adalah menggunakan pasien hipertensi derajat 2 dengan tekanan darah lebih dari nilai normal (*systole* >160 mmHg dan *diastole* >100 mmHg) dengan pemenuhan sirkulasi dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah. Studi kasus

individu yang dilakukan bertempat di Rumah Sakit Tentara Asmir, Kabupaten Salatiga, Jawa Tengah dengan lama waktu pengambilan kasus selama 1 minggu yang dilaksanakan pada tanggal 17 - 22 Januari 2022. Waktu pengaplikasian tindakan relaksasi otot progresif yang dilakukan penulis kepada pasien adalah 2 kali sehari selama 3 hari yaitu pagi dan sore selama 20 menit. Studi kasus pengelolaan dilakukan di ruang Dahlia 8A Rumah Sakit Tentara Asmir Salatiga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian awal di IGD didapatkan hasil kesadaran composmentis, keadaan umum sedang, GCS 15, riwayat alergi tidak ada, BB 70 kg, TB 165 cm, tekanan darah 210/110 mmHg, nadi 78x/menit, RR 22x/menit, suhu 36,8°C, SPO2 96%, GDS 129. Pasien mendapat terapi medis yaitu infus RL 20 tpm dan injeksi citicolin 1 x 500 mg. Pada saat melakukan pemeriksaan fisik pada pasien didapat pengukuran tekanan darah pasien yaitu 180/90 mmHg, nadi dengan frekuensi 83x/menit, irama teratur, kekuatan kuat, pernapasan dengan frekuensi 21x/menit, irama teratur, suhu 36,4°C. Terapi yang diberikan pada pasien yaitu injeksi ketorolac 30 mg/12 jam untuk menurunkan nyeri dan obat per oral diazepam 2x1 2 mg untuk memberikan efek penenang untuk pasien. Tekanan darah adalah penekanan pada darah secara paksa yang ditujukan untuk melawan dari dinding pembuluh darah. Hipertensi merupakan analogi daripada tekanan bagi darah untuk melewati dinding pembuluh darah secara

berlebih (American Heart Association, 2016) .Salah satu permasalahan dari tekanan darah yaitu meningkatnya tekanan darah yang disebut hipertensi (WHO, 2021). Hipertensi merupakan terjadinya peningkatan tekanan darah secara terus menerus sehingga melebihi batasan normal. Sebagaimana yang dikatakan hipertensi dimana tekanan sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg (Damanik, 2018).

Diagnosis keperawatan yang pertama yaitu risiko perfusi serebral tidak efektif dibuktikan dengan hipertensi (D.0017) menjadi fokus studi kasus dari ketiga diagnosis keperawatan lainnya. Berdasarkan SDKI (2017), diagnosis keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif (D.0017) memiliki banyak faktor risiko salah satunya dibuktikan dengan hipertensi digambarkan melalui respon pasien terhadap kondisi kesehatannya yang dialami dengan adanya muncul rasa nyeri dikepala yang menjalar sampai tengkuk dikarenakan terjadinya kerusakan vaskuler pembuluh darah sehingga terjadi pengecilan lumen pembuluh darah atau vasokonstriksi yang berakibat pada gangguan sirkulasi ke otak yang kaya oksigen ke syaraf yang ada ditengkuk menurun(Tim Pokja SDKI D P P PPNI, 2017).

Intervensi pada kasus ini berfokus pada diagnosis yang ketiga yaitu risiko perfusi serebral tidak efektif dibuktikan dengan faktor risiko hipertensi (D.0017) memiliki tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam, maka diharapkan perfusi serebral meningkat (L.02014) dengan kriteria hasil tekanan

intrakranial menurun, sakit kepala menurun, gelisah menurun, nilai rata-rata tekanan darah membaik, tekanan darah sistolik membaik, tekanan darah diastolik membaik. Intervensi keperawatan yang ditetapkan penulis berdasarkan (PPNI, 2019). yaitu pemantauan tekanan intracranial (I.06198) antara lain 1) monitor peningkatan tekanan darah, 2) monitor pelebaran tekanan nadi (selisih TDS dan TDD), 3) monitor penurunan frekuensi jantung, 4) monitor ireguleritas irama napas, 5) ajarkan teknik nonfarmakologis menurunkan tekanan darah (Relaksasi Otot Progresif), 6) Kolaborasi pemberian obat antihipertensi, jika perlu (Tim Pokja SIKI D P P PPNI, 2018).

Berdasarkan penelitian Sabar & Lestari (2020) didapatkan hasil bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah sistolik beserta diastoliknya (Sabar & Lestari, 2020). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Damanik & Ziraluo (2018) bahwa penderita hipertensi setelah dilakukan terapi non farmakologis relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Damanik, 2018). Menurut hasil penelitian yang dilakukan (Murhan & Sulastri, 2020). menunjukkan terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada tekanan darah dan denyut jantung pre dan post intervensi sedangkan perbedaan secara statistik pada tekanan darah sistolik ($p < 0,01$), tekanan darah diastolik ($p = 0,05$) dan denyut jantung ($p < 0,05$) penurunan yang signifikan setelah sesi PMR.

Implementasi hari pertama pada tanggal 17 Januari 2022 menunjukkan data subjektif : pasien mengatakan nyeri kepala tengkuk sampai ke tengkuk serta bersedia untuk diajarkan relaksasi otot progresif dan data objektif : pasien tampak rileks, tekanan darah sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif di pagi hari adalah 180/90 mmHg turun menjadi 170/100mmHg sedangkan di sore hari didapatkan data subjektif : pasien masih merasakan nyeri kepala serta bersedia diajarkan kembali relaksasi otot progresif dan data objektif : pasien tampak rileks, tekanan darah sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif 160/100 mmHg turun hanya untuk diastoliknya menjadi 160/90 mmHg.

Hasil implementasi hari kedua pada tanggal 18 Januari 2022 menunjukkan data subjektif : pasien mengatakan masih merasakan nyeri kepala namun sudah berkurang serta bersedia untuk diajarkan relaksasi otot progresif dan data objektif : pasien tampak lebih tenang, tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi otot progresif di pagi hari adalah 150/100 mmHg mengalami penurunan pada sistoliknya menjadi 140/100 mmHg sedangkan di sore hari didapatkan data subjektif : pasien mengatakan nyeri kepalanya masih terasa sedikit dan data objektif : pasien tampak lebih nyaman, tekanan darah sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif tekanan darah mengalami penurunan pada sistolik daripada di pagi hari yaitu 130/100 mmHg setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif hanya

mengalami penurunan pada diastoliknya menjadi 130/90 mmHg.

Hasil implementasi hari ketiga pada tanggal 19 Januari 2022 menunjukkan data subjektif : pasien mengatakan dapat menghafal setiap gerakan yang diajarkan dan data objektif : pasien tampak lebih segar dan sehat, tekanan darah sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif di pagi hari 120/100 mmHg setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif mengalami penurunan dalam rentang normal menjadi 120/90 mmHg sedangkan di sore hari didapatkan data subjektif : pasien mengatakan sudah nyaman untuk beristirahat dan data objektif : tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif masih berada di hasil yang sama dengan pagi hari dengan hasil diangka 120/90 mmHg. Salah satu penyelesaian masalah perfusi serebral dapat dilakukan pendekatan non farmakologis pada pasien hipertensi dengan menggunakan relaksasi otot progresif (Mersil, 2019)

Tabel 1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah pada Tn.S sebelum dan sesudah Relaksasi Otot Progresif

Waktu	Waktu	Tekanan Darah	Hasil
Hari ke-1	Pagi	Sebelum Tindakan	180/90
		Setelah Tindakan	170/100
	Sore	Sebelum Tindakan	160/100
		Setelah Tindakan	160/90
Hari ke-2	Pagi	Sebelum Tindakan	150/100
		Setelah Tindakan	140/90
	Sore	Sebelum Tindakan	130/100
		Setelah Tindakan	130/90

Hari ke-3	Pagi	Sebelum Tindakan	120/100
		Setelah Tindakan	120/90
	Sore	Sebelum Tindakan	120/90
		Setelah Tindakan	120/90

Hasil dari evaluasi keperawatan pada hari pertama, Senin 17 Januari 2022 pukul 16.00 WIB pada diagnosis risiko perfusi serebral tidak efektif didapatkan data subjektif : pasien mengatakan terkadang nyeri kepala sampai ke tengkuk. Objektif : skala nyeri 3, tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada pagi hari 180/90 mmHg dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif turun menjadi 170.100 mmHg lalu di sore hari sebelum relaksasi otot progresif 160/100 mmHg dan setelahnya 160/90 mmHg. Assesment : masalah keperawatan (risiko perfusi serebral tidak efektif) belum teratasi. Planning : lanjutkan intervensi antara lain : 1) memonitor peningkatan tekanan darah, 2) mengajarkan teknik non farmakologis menurunkan tekanan darah (relaksasi otot progresif), 3) berkolaborasi pemberian obat antihipertensi, 4) memonitor penurunan frekuensi jantung, 5) memonitor ireguleritas irama napas.

Hasil dari evaluasi keperawatan pada hari kedua, Selasa 18 Januari 2022 pukul 16.00 WIB pada diagnosis risiko perfusi serebral tidak efektif didapatkan data subjektif : pasien mengatakan masih merasakan nyeri kepala namun agak berkurang. Objektif : skala nyeri 2, tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada pagi hari 150/100 mmHg dan setelah dilakukan

relaksasi otot progresif turun menjadi 140/100 mmHg lalu di sore hari sebelum relaksasi otot progresif 130/100 mmHg dan setelahnya 130/90 mmHg. Assesment : masalah keperawatan (risiko perfusi serebral tidak efektif) belum teratasi. Planning : lanjutkan intervensi antara lain : 1) memonitor peningkatan tekanan darah, 2) mengajarkan teknik non farmakologis menurunkan tekanan darah (relaksasi otot progresif), 3) berkolaborasi pemberian obat antihipertensi, 4) memonitor penurunan frekuensi jantung, 5) memonitor ireguleritas irama napas.

Hasil dari evaluasi keperawatan pada hari ketiga, Rabu 19 Januari 2022 pukul 16.00 WIB pada diagnosis risiko perfusi serebral tidak efektif didapatkan data subjektif : pasien mengatakan sudah tidak merasakan nyeri kepala sampai ke tengkuknya. Objektif : skala nyeri 0, tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada pagi hari 120/100 mmHg dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif turun menjadi 120/90 mmHg. Assesment : masalah keperawatan (risiko perfusi serebral tidak efektif) teratasi. Planning : hentikan intervensi.

Teknik relaksasi otot progresif dapat membantu mengendalikan tekanan darah, hal ini dikarenakan respon relaksasi bekerja lebih dominan pada saraf parasimpatik sehingga pengendoran saraf yang tegang. Saraf parasimpatik berfungsi mengendalikan pernapasan dan denyut jantung untuk tubuh menjadi rileks. Ketika relaksasi dirasakan oleh tubuh, maka akan memperlambat detak jantung sehingga dalam memompa darah ke seluruh

tubuh menjadi efektif dan tekanan darah pun menurun (Murhan & Sulastri, 2020).

KESIMPULAN

Pengkajian didapatkan data subjektif pasien mengatakan pusing disertai nyeri kepala hilang timbul menjalar sampai ke tengkuk, lemas, anggota gerak kanannya kaku, kesemutan seperti mati rasa, dan setiap jalan merasa sempoyongan, pasien mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak 1 tahun yang lalu. Data objektif tekanan darah 180/90 mmHg, nadi dengan frekuensi 83x/menit, irama teratur, kekuatan kuat, pernapasan dengan frekuensi 21x/menit, irama teratur, suhu 36,4°C.

Diagnosis keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif dibuktikan dengan faktor risiko hipertensi (D.0017) menjadi fokus studi kasus dari ketiga diagnosis keperawatan lainnya.

Intervensi keperawatan untuk diagnosis risiko perfusi serebral tidak efektif meliputi : monitor peningkatan tekanan darah, monitor pelebaran tekanan nadi (selisih TDS dan TDD), monitor penurunan frekuensi jantung, monitor ireguleritas irama napas, ajarkan teknik non farmakologis menurunkan tekanan darah (Relaksasi Otot Progresif), kolaborasi pemberian obat antihipertensi.

Implementasi yang dilakukan pada Tn.S dengan hipertensi di ruang Dahlia 8 Rumah Sakit Tentara Dr. Asmir Salatiga telah sesuai dengan intervensi meliputi diantaranya monitor peningkatan tekanan darah, monitor pelebaran tekanan nadi (selisih TDS dan TDD), monitor penurunan

frekuensi jantung, monitor ireguleritas irama napas, ajarkan teknik non farmakologis menurunkan tekanan darah (Relaksasi Otot Progresif), kolaborasi pemberian obat antihipertensi. Penulis menekankan pada intervensi utama yaitu Relaksasi Otot Progresif (ROP) untuk menurunkan tekanan darah.

Evaluasi tindakan yang didapatkan selama 3 hari yaitu hasil data Subjektif : pasien mengatakan sudah tidak merasakan nyeri kepala sampai ke tengkuknya. Objektif : skala nyeri 0, tekanan darah yang sebelumnya 180/90 mmHg setelahnya diakhir menjadi 120/90 mmHg . Assesment : masalah keperawatan (risiko perfusi serebral tidak efektif) teratasi. Planning : hentikan intervensi.

Hasil analisa pemberian relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada Tn.S dengan masalah hipertensi mampu menurunkan tekanan sistolik sebesar 10 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 10 mmHg setiap harinya.

SARAN

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil karya tulis ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi di institusi pendidikan khususnya dalam pengetahuan tentang asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan sirkulasi kaitannya dengan penerapan teknik relaksasi otot progresif guna peningkatan mutu pendidikan di masa yang akan datang berdasarkan kode etik keperawatan.

b. Bagi Profesi Keperawatan

Dapat digunakan sebagai referensi dan pengetahuan yang mampu dikembangkan sebagai pelayanan kepada pasien dengan masalah hipertensi yang lebih berkualitas dengan mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan yang terbaharukan, salah satunya dengan pemberian teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah.

c. Bagi Rumah Sakit

Hasil aplikasi penelitian ini diharapkan rumah sakit mampu memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif melalui terapi komplementer non farmakologi dengan relaksasi otot progresif khususnya pada pasien hipertensi.

d. Bagi Pasien dan Keluarga

Hasil aplikasi penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kesehatan pada pasien hipertensi dan cara penerapan relaksasi otot progresif secara mandiri selain melalui pengobatan medis.

DAFTAR PUSTAKA

American Heart Association. (2016). *What is High Blood Pressure*.

Damanik, H. (2018). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di rsu Imelda. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(2).

Mersil L. (2019). Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien

Hipertensi di RSUD Siti Aisyah Tahun 2019. *Politeknik Kesehatan Palembang*, 1–134.

Murhan & Sulastri. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(2), 165–170.

PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan (1st ed.)*. DPP PPNI.

PPNI, Tim Pokja SDKI D P P. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*.

PPNI, Tim Pokja SIKI D P P. (2018). *Standar intervensi keperawatan indonesia*.

Rikmasari & Noprizon. (2020). Hubungan Kepatuhan Menggunakan Obat dengan Keberhasilan Terapi Pasien Hipertensi di RS PT Pusri Palembang. *SCIENTIA Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, 10(1).

Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. Riskesdas. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf

Riskesdas, K. (2019). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar

(RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

Sabar & Lestari. (2020). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 9(1), 1–9.

Sartika & Wardi. (2018). Perbedaan

Efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) dengan Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 356–370. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.380>

WHO. (2021). *The Prevalence of Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>