

PROGRAM STUDI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2023

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RUANG TERATAI RSUD Dr. SOEDIRAN MANGUN SUMARSO
WONOGIRI**

Nita Wahyuningsih¹⁾ , Innez Karunia M.²⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma
Husada Surakarta

²⁾ Dosen Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada
Surakarta

Wahyuningsihrita1999@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah dapat disertai dengan nyeri kepala, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Penatalaksanaan asuhan keperawatan nonfarmakologis untuk membantu penderita hipertensi dalam mempertahankan tekanan darah pada tingkat normal sehingga memperbaiki kondisi sakitnya. Penatalaksanaan hipertensi tidak selalu menggunakan obat- obatan (farmakologis). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan pada penderita hipertensi, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi ini berkembang menjadi beberapa teknik, salah satunya yaitu teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan teknik yang sederhana dan mudah untuk dilakukan. Relaksasi otot progresif dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi 15-20 menit.

Tujuan : Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hasil : Sebelum diberikan tehnik relaksasi otot progresif tekanan darah pasien 170/89 mmHg dan setelah dilakukan pemberian tehnik relaksasi otot progresif selama 3 hari hasil tekanan darah pasien menjadi 130/80 mmHg.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, tekanan darah, relaksasi otot progresif

NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM PROFESSIONAL PROGRAM

FACULTY OF HEALTH SCIENCES
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY, SURAKARTA
2023

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES
ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN
THE LOTUS ROOM Dr. SOEDIRAN MANGUN SUMARSO WONOGIRI

Nita Wahyuningsih¹⁾ , Innez Karunia M.²⁾

¹⁾ Students of the Professional Nurse Study Program, Kusuma University
Professional Program Husada Surakarta

²⁾ Lecturer of the Professional Nurse Study Program, Professional Program,
Kusuma Husada University Surakarta
Wahyuningsihnita1999@gmail.com

ABSTRACT

Background : Hypertension is an increase in blood pressure that can be accompanied by headaches, ranging from mild pain to severe pain. Hypertension is characterized by a systolic blood pressure of more than 140 mmHg and a diastolic pressure of more than 90 mmHg. Management of non-pharmacological nursing care to help hypertensive patients maintain blood pressure at a normal level so as to improve their illness. Management of hypertension does not always use drugs (pharmacological). Several studies have shown that a nonpharmacological approach can be used in patients with hypertension, one of which is by using relaxation techniques. This relaxation technique has developed into several techniques, one of which is the progressive muscle relaxation technique. Progressive muscle relaxation is a simple and easy technique to do. Progressive muscle relaxation is done once a day for 3 days with a duration of 15-20 minutes.

Purpose: This case study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques on reducing blood pressure in hypertensive patients.

Results: Before being given the progressive muscle relaxation technique the patient's blood pressure was 170/89 mmHg and after being given the progressive muscle relaxation technique for 3 days the patient's blood pressure was 130/80 mmHg.

Conclusion: Based on the results of the case study it can be concluded that there is an effect of progressive muscle relaxation techniques on reducing blood pressure in hypertensive patients.

Keywords : Hypertension, blood pressure, progressive muscle relaxation

PENDAHULUAN

Hipertensi didasarkan pada peningkatan sistem syaraf simpatis, dimana adanya peningkatan produksi katekolamin (Adrenalin dan No Adrenalin) yang menyebabkan terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah. Hipertensi juga dapat terjadi karena adanya peningkatan aktivitas RAA (Renin, Angiotensin, dan Aldosteron), yaitu terjadinya peningkatan produksi Renin oleh makuladensa glomerular yang berperan dalam mengubah Angiotensinogen menjadi Angiotensin 1 yang kemudian dengan bantuan ACE (Angiotensin Converting Enzyme) akan diubah menjadi Angiotensin 2 yang berperan dalam vasokonstriksi pembuluh darah. Selain itu, retensi natrium dan air akan menyebabkan terjadinya peningkatan volume darah yang akan memengaruhi cardiac output. Hipertensi juga didukung adanya disfungsi endotel karena proses aterosklerosis dan faktor genetik yang juga menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah (AHA, 2017).

Peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat disertai dengan nyeri kepala, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Faktor penyebab hipertensi diantaranya seperti : usia diatas 50 tahun, riwayat keluarga, kebiasaan gaya hidup yang kurang sehat (merokok, sering mengonsumsi makanan berlemak, kurang beraktivitas), jenis kelamin, dan tingkat stress (Rahayu, 2020).

Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang bisa mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Sumartini,

2019). Riskesdas (2018), menyatakan bahwa penderita hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun sebesar 34,1%. Hasil tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan hasil terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah penduduk kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. (Riskesdas, 2018). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2018, penderita hipertensi atau tekanan darah tinggi di Jawa Tengah diketahui prevalensi (penderita) hipertensi mencapai 35% dari total penduduk yakni setiap 1.000 orang sebanyak 350 orang penderita hipertensi. Penderita penyakit jantung di Provinsi Jawa Tengah yang disebabkan hipertensi pesanan terus meningkat setiap tahun, pada tahun 2018 mencapai 45%.

Penatalaksanaan asuhan keperawatan nonfarmakologis dimasukkan untuk membantu penderita hipertensi dalam mempertahankan tekanan darah pada tingkat normal sehingga memperbaiki kondisi sakitnya. Penatalaksanaan hipertensi tidak selalu menggunakan obat-obatan (farmakologis). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan pada penderita hipertensi, salah satunya dengan menggunakan relaksasi otot progresif (Mersil, 2019).

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Salah satu

terapi relaksasi adalah dengan terapi relaksasi otot progresif yang dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks, dan memudahkan untuk tidur (Sherwood, 2020).

Pada studi kasus ini menggunakan terapi relaksasi otot progresif untuk mengetahui penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi. Dalam rangkaian pelaksanaannya disertai relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam termasuk suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien dengan menginstruksikan klien untuk melakukan cara nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer, S. C, & Bare, 2018). Mekanisme relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Sehingga terapi relaksasi otot progresif ini banyak manfaatnya bagi tubuh, terapi ini bisa dilakukan secara mandiri dan mudah tanpa efek samping (Ekarini et al., 2019).

METODE PENELITIAN

Rancangan studi kasus ini menggunakan metode kuantitatif, dengan pengambilan data *pretest-postest design*. Rancangan ini bertujuan untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian Teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi berpengaruh pada penurunan tekanan darah. Berdasarkan fakta dan teori menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah yaitu sebelum pemberian asuhan keperawatan selama 3x24 jam dari 170/89 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Penulis berpendapat bahwa pemberian teknik relaksasi otot progresif dapat menjadi intervensi keperawatan yang efektif untuk menurunkan tekanan darah sehingga masalah keperawatan penurunan curah jantung dapat teratasi. Dapat dilihat dari evaluasi diatas, setelah dilakukan tindakan keperawatan sebanyak 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil bahwa tekanan darah yang tinggi pasien Ny. N mengalami penurunan sehingga curah jantung meningkat.

PEMBAHASAN

Pada bab ini penulis akan membahas tentang pengkajian, analisa data, diagnosis keperawatan, rencana keperawatan dengan menggunakan pemberian teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, implementasi, dan evaluasi.

a. Pengkajian

Pengkajian merupakan langkah pertama dari proses keperawatan dengan mengumpulkan data-data yang akurat dari pasien sehingga akan diketahui berbagai permasalahan yang ada (Muhammadun, 2018).

Pasien datang ke IGD RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri pada tanggal 07 agustus 2023 pukul 09.00 WIB dari rumahnya dengan keluhan merasa pusing sejak 2 hari yang lalu. Kemudian dilakukan pemeriksaan oleh dokter jaga didapatkan hasil keadaan umum:

pasien tampak lemas dan pucat, vital sign yaitu: tekanan darah: 171/83 mmHg, Nadi: 106 x/menit, Suhu: 36,2oC, Spo2 98%, dan sudah mendapat terapi di IGD yaitu. Setelah keadaan pasien sedikit membaik kemudian dipindahkan ke ruang teratai.

Saat dilakukan pengkajian pasien infus asering 20tpm, inj.Furosemide 1gr/12jam, inj.norages 1 gr/12 jam., inj Omeprazole 40 mg/24 jam, Obat oral amlodipin 1x10 mg, Candesartan 2x 8mg. mengatakan mempunyai riwayat penyakit hipertensi sejak 5 tahun yang lalu, tetapi pasien tidak mengonsumsi obat hipertensi, dan pasien pernah dirawat dirumah sakit dengan keluhan yang sama. Pasien tidak memiliki riwayat alergi, pasien tidak mempunyai penyakit menular maupun tidak menular seperti TBC, Asma, Diabetus melitus.

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang abnormal, pada umumnya tekanan darah normal adalah 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik, namun pada pasien hipertensi tekanan darahnya adalah lebih dari 140/90 mmHg dan penyebab yang sering terjadi karena cepatnya jantung untuk berdenyut dan disertai konsumsi garam yang berlebih (Candra, 2018). Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu yang lama dan terus-menerus dapat memicu terjadinya penyakit stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Rustam, 2017). Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah. Apabila pembuluh darah menyempit maka aliran arteri akan mengalami gangguan (Agustina & Raharjo, 2018).

Berdasarkan data dan teori pasien hipertensi akan mengalami gangguan sirkulasi darah

saat terjadinya perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola. Gangguan sirkulasi yang dialami pasien dapat dilakukan berbagai tindakan keperawatan antara lain terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dipilih oleh penulis adalah dengan memberikan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah. Relaksasi Otot Progresif bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, tubuh menjadi lebih rileks, perasaan yang damai dan imunitas meningkat. Sehingga mempengaruhi pada kualitas hidup karena menjadi lebih produktif dalam hidup (karang & Rizal, 2017)

b. Diagnosis Keperawatan

Diagnosis

keperawatan adalah penilaian klinis mengenai respon individu, keluarga dan masyarakat terhadap masalah-masalah kesehatan atau proses kehidupaan yang aktual dan potensial (Hema, 2018).

Berdasarkan hasil pengkajian yang sudah dikumpulkan berupa data subjektif dan objektif dapat menunjang ditemukan diagnosa keperawatan yaitu penurunan curah jantung berhubungan dengan perubahan afterload dibuktikan dengan tekanan darah meningkat (D.0008). data subjektif pasien mengatakan pusing sejak 2 hari yang lalu, merasa sering lelah dan lemas. Dan didapatkan data objektif pasien tampak lemas dan pucat, pasien tampak dibantu oleh keluarganya saat melakukan aktivitas, tanda tanda vital pasien yaitu tekanan darah: 170/89 mmHg, nadi: 106 x/menit, suhu: 36,2 oC, Spo2: 98%. Diagnosis keperawatan yang telah ditentukan diatas sesuai dengan masalah yang dialami pasien. Tanda dan gejala dari diagnosa penurunan curah jantung sesuai dengan keluhan pasien.

c. Intervensi Keperawatan

Intervensi

keperawatan merupakan tahap ketiga dalam proses keperawatan yang dilakukan setelah penegakan diagnosis. Intervensi keperawatan adalah suatu rangkaian kegiatan penentu langkah-langkah pemecahan masalah dan prioritasnya, perumusan tujuan, rencana tindakan, dan penilaian asuhan keperawatan pada pasien berdasarkan analisa data dan diagnosis keperawatan. Intervensi keperawatan yaitu pengembangan dari strategi untuk mencegah, mengurangi atau mengoreksi masalah-masalah yang diidentifikasi pada diagnosis keperawatan (Prasetyo, 2017).

Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam, maka diharapkan curah jantung meningkat (L.02008) dengan kriteria hasil tekanan darah membaik, lelah menurun, pucat menurun dengan intervensi perawatan jantung (I.02075) meliputi: monitor tekanan darah, monitor intake dan output cairan, posisikan semi fowler atau posisi nyaman, berikan diet jantung yang sesuai, berikan terapi nonfarmakologi relaksasi otot progresif, anjurkan aktivitas fisik secara bertahap, kolaborasi pemberian obat jika perlu.

Berdasarkan data dan teori diatas salah satu terapi nonfarmakologi dalam menurunkan tekanan darah adalah pemberian teknik relaksasi otot progresif yang dapat dilakukan selama 15- 20 menit untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

d. Implementasi Keperawatan

Implementasi

keperawatan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu pasien dari masalah status kesehatan yang dihadapi ke status kesehatan yang lebih baik yang

menggambarkan kriteria hasil yang diharapkan (Portter & Perry, 2011).

Implementasi pada diagnosis yaitu penurunan curah jantung berhubungan dengan perubahan afterload (D.0008). implemementasi keperawatan yang telah dilakukan yaitu mengajarkan teknik nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah (Relaksasi otot progresif) yang dilakukan 3 hari terhitung dari tanggal 08 agustus – 10 agustus 2023, setiap harinya dilakukan satu kali yaitu pada pagi hari dalam rentang waktu 15 -20 menit untuk menurunkan tekanan darah yang tinggi akibat hipertensi. Tindakan pertama yaitu memonitor tekanan darah, didapatkan data subjektif: pasien mengatakan bersedia dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan pasien mengeluh pusing, objektif: tekanan darah pasien: 170/89 mmHg, nadi: 78 x/menit, suhu: 36,3 oC, respiratory rate: 22 x/menit, pasien tampak pucat. Tindakan kedua memonitor intake dan output cairan, didapatkan data subjektif: pasien mengatakan bersedia dilakukan pemeriksaan intake dan output, tidak ada masalah pada pola makan dan minum, dan didapatkan data objektif: intake 3.000cc dan output 2.550cc. tindakan ketiga memposisikan pasien semi fowler atau posisi yang nyaman, didapatkan data subjektif: pasien mengatakan bersedia diposisikan semi fowler, dan didapatkan data objektif: pasien tampak berbaring dengan posisi semi fowler.

Tindakan ke empat memberikan diet yang sesuai, didapatkan data subjektif: pasien mengatakan bersedia mengikuti diet yang telah dianjurkan, dan didapatkan data objektif: pasien tampak mengikuti anjuran diet rendah garam. Tindakan kelima memberikan terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah (relaksasi otot

progresif), didapatkan data subjektif: pasien pasien mengatakan bersedia dilakukan pemberian teknik relaksasi otot progresif, dan didapatkan data objektif: pasien tampak kooperatif dan lebih rileks, tekanan darah pasien dari 170/89 mmHg setelah dilakukan tindakan menjadi 168/80 mmHg. Tindakan keenam mengajarkan aktivitas fisik secara bertahap, dan didapatkan data subjektif: pasien mengatakan bersedia untuk melakukan aktivitas secara bertahap, dan didapatkan data objektif: pasien tampak kooperatif. Tindakan ketujuh mengkolaborasikan obat anti hipertensi (candesartan 8 mg), obat anti hipertensi digolongkan sebagai diuretik yang setelah dikonsumsi dapat menyebabkan ekskresi air dan natrium memulai ginjal meningkat sehingga mengurangi volume plasma dan menurunkan preload yang selanjutnya menurunkan cardiac output dan akhirnya menurunkan tekanan darah (Bahrudin, 2018).

Berdasarkan hal tersebut maka implementasi yang telah dilakukan peneliti kepada pasien sudah sesuai dengan hasil penelitian Richa jannet feridisa (2021), bahwa pemberian teknik relaksasi otot progresif dengan durasi 15- 20 menit efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

e. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi

keperawatan merupakan tahap akhir dari proses keperawatan. Evaluasi keperawatan bertujuan untuk mengetahui apakah tindakan keperawatan yang telah dilaksanakan tercapai atau perlu pendekatan lain. Kegiatan ini perlu terdokumentasi dengan baik. Evaluasi keperawatan yaitu mengukur keberhasilan dari rencana tindakan keperawatan yang berguna untuk mengukur keberhasilan tujuan dan kriteria hasil

(Olfah & Ghofur, 2016).

Hasi dari evaluasi keperawatan pada hari pertama Selasa 08 Agustus 2023 pukul 11.00 WIB pada diagnosa penurunan curah jantung didapatkan data Subjektif: pasien mengatakan masih pusing. Objektif: pasien tampak lemas dan pucat, tanda-tanda vital: tekanan darah: 168/80 mmHg, nadi: 78 x/menit, suhu: 36,3°C, respiratory rate: 22 x/menit, SpO₂: 98%. Assesment: masalah keperawatan penurunan curah jantung belum teratasi. Planning: lanjutkan intervensi antara lain: 1) monitor tekanan darah, 2) monitor intake dan output cairan, 3) posisikan pasien semi Fowler atau posisi nyaman, 4) berikan diet sesuai, 5) berikan terapi nonfarmakologi relaksasi otot progresif 6) anjurkan aktivitas fisik secara bertahap, 7) kolaborasi pemberian obat.

Hasi dari evaluasi keperawatan pada hari kedua Rabu, 09 Agustus 2023 pukul 11.00 WIB pada diagnosa penurunan curah jantung didapatkan data Subjektif: pasien mengatakan pusing berkurang. Objektif: pasien tampak lemas berkurang, tanda-tanda vital: tekanan darah: 155/80 mmHg, nadi: 89 x/menit, suhu: 36,1°C, respiratory rate: 24 x/menit, SpO₂: 97%. Assesment: masalah keperawatan penurunan curah jantung teratasi sebagian. Planning: lanjutkan intervensi antara lain: 1) monitor tekanan darah, 2) monitor intake dan output cairan, 3) posisikan pasien semi Fowler atau posisi nyaman, 4) berikan diet sesuai, 5) berikan terapi nonfarmakologi relaksasi otot progresif 6) anjurkan aktivitas fisik secara bertahap, 7) kolaborasi pemberian obat.

Hasi dari evaluasi keperawatan pada hari ketiga Kamis, 10 Agustus 2023 pukul 10.00 WIB pada diagnosis penurunan curah

jantung didapatkan data Subjektif: pasien mengatakan sudah tidak pusing. Objektif: pasien tampak rileks, tanda tanda vital: tekanan darah: 130/80 mmHg, nadi: 88 x/menit, suhu: 36 oC, respiratory rate: 22 x/menit, Spo2: 98%. Assesment: masalah keperawatan penurunan curah jantung teratasi. Planning: pertahankan intervensi antara lain: 1) monitor tekanan darah, 2) posisikan pasien semi fowler atau posisi nyaman, 3) berikan diet sesuai, 4) berikan terapi nonfarmakologi relaksasi otot progresif, 5) kolaborasi pemberian obat.

Terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi berpengaruh pada penurunan tekanan darah. Berdasarkan fakta dan teori menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah yaitu sebelum pemberian asuhan keperawatan selama 3x24 jam dari 170/89 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Penulis berpendapat bahwa pemberian teknik relaksasi otot progresif dapat menjadi intervensi keperawatan yang efektif untuk menurunkan tekanan darah sehingga masalah keperawatan penurunan curah jantung dapat teratasi. Dapat dilihat dari evaluasi diatas, setelah dilakukan tindakan keperawatan sebanyak 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil bahwa tekanan darah yang tinggi pasien Ny. N mengalami penurunan sehingga curah jantung meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47.
- Noefitasari, I., & Idris, DNT (2022). *Reducing Blood Pressure on Elderly with Hypertension with Progressive Muscle Relaxation Therapy. Jurnal Ners dan Kebidanan (Jurnal Ners dan Kebidanan)*, 9 (3), 370-378.
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Sehat*, 10 (1), 37-44.
- Hasanah, U., & tri Pakarti, A. (2021). Teknik Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1 (4), 502-511.
- Nugroho, Y. W. (2020). Efektivitas Tindakan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sampak Kecamatan Manyaran Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas*, 2(1).
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan hipertensi pada lansia. *Jurnal*

- Akademika Baiturrahim
Jambi , 8 (1), 58-65.
- Raziansyah, R., & Sayuti, M. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Di Puskesmas Martapura 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 93-99.
- Romadhani T.P, Mayanti Amastuti, D. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tudyd pada lansia penderita hipertensi di desa jambakan kecamatan bayat kabupaten klaten. 13(September 2018).
- Tamungku, M. E., Alim, A., & Rusnita. (2020). KEJADIAN HIPERTENSI (Studi Analitik Pada Pasien Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar). *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 4(1), 27.
- Trisnowiyanto, B. (2015). Pengaruh Immediet Instrumental Music Hearing Therapy dengan Progressive Muscle Relaxation Exercise terhadap Rest Heart Reat. *Penjaskesrek FKIP UNS Journal Of Phedheral*, 11(2), 71–78.
- Wijaya, I., K, K. R. N., & Haris, H. (2019). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 2(2), 165. Htt