

PROGRAM STUDI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN  
HIPERTENSI DIRUANG CEMPAKA 3 RSUD  
KARANGANYAR**

Lia Rumetaningsih<sup>1)</sup> Rufaida Nur Fitriana<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Program Profesi Ners Program Profesi

<sup>2)</sup>Dosen Program Studi Profesi Ners Program Profesi  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastole  $\geq 90$  mmHg. Gejala awal yang ditimbulkan biasanya seperti sakit kepala dan nyeri leher bagian kuduk sehingga sering diabaikan. Faktor hipertensi merupakan umur, jenis kelamin, genetik, asupan garam, stress dan merokok. Terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengendalikan tekanan darah. Terapi Relaksasi otot progresif merupakan salah satu tehnik untuk menurunkan tekanan darah dan juga mengurangi kecemasan yang tertujuan pada sistem saraf parasimpatis dan mengatur hipotalamus sehingga dapat meminimalisir sinyal stressor hipotalamus sehingga sikap positif akan meningkat. Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi non farmakologis yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah. relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilakukan selama 3 hari.

**Tujuan :** Mengetahui penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi diruang cempaka 3 RSUD Karanganyar.

**Hasil :** Didapatkan hasil bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang cempaka 3 RSUD Karanganyar.

**Kesimpulan :** Bahwa relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi diruang cempaka 3 RSUD Karanganyar .

Kata kunci : Relaksasi otot progresif, tekanan darah, menurunkan dan hipertensi

Daftar pustaka : 2017-2021

PROFESSIONAL STUDY PROGRAM NERS PROFESSIONAL  
PROGRAM FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023

**APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION  
TO LOWER BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE  
PATIENTS IN CEMPAKA ROOM 3 RSUD KARANGANYAR**

Lia Rumetaningsih<sup>1)</sup> Rufaida Nur Fitriana <sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Program Profesi Ners Program Profesi

<sup>2)</sup>Dosen Program Studi Profesi Ners Program Profesi  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure  $\geq 140$  mmHg and diastole blood pressure  $\geq 90$  mmHg. The initial symptoms caused are usually such as headaches and neck pain so they are often ignored. Hypertension factors are age, sex, genetics, salt intake, stress and smoking. Non-pharmacological therapies that can be used to control blood pressure. Progressive muscle relaxation therapy is one technique to lower blood pressure and also reduce anxiety aimed at the parasympathetic nervous system and regulate the hypothalamus so as to minimize hypothalamic stressor signals so that positive attitudes will increase. Progressive muscle relaxation therapy is one of the non-pharmacological therapies that is proven to lower blood pressure. Progressive muscle relaxation can lower blood pressure in hypertensive patients carried out for 3 days.

**Objective:** Knowing the application of progressive muscle relaxation to lower blood pressure in hypertensive patients in room 3 of RSUD Karanganyar.

**Results :** It was found that progressive muscle relaxation can reduce blood pressure in hypertensive patients in room 3 of RSUD Karanganyar

**Conclusion:** That deep breath relaxation is effective in lowering blood pressure in hypertensive patients in room 3 of RSUD Karanganyar

**Keywords** : Progressive muscle relaxation, blood pressure, lowering and hypertension

**Bibliography** : 2017-2021

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi saat ini masih menjadi masalah kesehatan yang dialami oleh penduduk dunia terutama di Indonesia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastole  $\geq 90$  mmHg saat dilakukan pemeriksaan sebanyak 2 kali dengan rentang waktu 5 menit dalam keadaan tenang (Baharuddin, 2018). Penderita hipertensi dapat mengalami peningkatan tekanan darah secara tiba-tiba sehingga terjadi kerusakan yang serius pada organ penting dalam tubuh. Oleh karena itu, hipertensi perlu di deteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Zainaro et al., 2021).

Menurut data World Health Organization, (2021) diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan sebagian besar tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi orang dewasa yang tidak menyadari kondisi mereka mencapai 46%. Data Riset Kesehatan Dasar, (2018) melaporkan, prevalensi hipertensi yang berusia  $\geq 18$  tahun di Indonesia berkisar 34,1%. Prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan dan Sulawesi Selatan menempati posisi ke-13. Bidang Bina Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan (P2PL) Dinas Kesehatan Kota. Makassar melaporkan bahwa pada tahun 2015 kasus hipertensi mencapai 11.596 dengan jumlah kasus hipertensi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki yaitu sebanyak 7.319 kasus pada perempuan dan 4.277 kasus pada laki-laki.

Penderita hipertensi yang tidak menyadari memiliki tekanan darah tinggi karena pada tahap awal penyakit hipertensi belum tampak gejala yang serius. Gejala awal yang ditimbulkan biasanya seperti sakit kepala dan nyeri

leher bagian kuduk sehingga sering diabaikan (Ulya & Faidah, 2017). Faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah yaitu umur, jenis kelamin, dan genetik. Sedangkan faktor yang dapat diubah adalah asupan garam, obesitas, stress, dan kebiasaan merokok (Suciana, 2020).

Penyakit hipertensi dapat dikendalikan dengan mengubah gaya hidup, pemberian obat antihipertensi, dan terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengendalikan tekanan darah diantaranya akupresur (akupuntur tanpa jarum), pengobatan herbal dari cina, terapi jus, pijat, yoga, meditasi, hypnosis, terapi relaksasi otot progresif (Nurman, 2017). Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi non farmakologis yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah.

Terapi Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk menurunkan tekanan darah dan juga mengurangi kecemasan yang tertuju pada sistem saraf parasimpatis dan mengatur hipotalamus sehingga dapat meminimalisir sinyal stressor hipotalamus sehingga sikap positif akan meningkat (Syinaswati, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pristya (2021) membuktikan bahwa terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan secara teratur selama 10-15 menit selama 6x dalam 3hari menunjukkan bahwa terbukti menurunkan tekanan darah sistolik/diastolik.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk menerapkan penelitian yang berjudul “Penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi diruang cempaka 3 RSUD Karanganyar”

Tujuan umum dalam penelitian adalah untuk mengetahui Penerapan relaksasi otot progresif untuk

menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi diruang cempaka 3 RSUD Karanganyar.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di ruang cempaka 3 RSUD Karanganyar. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Tujuan dari pendekatan deskriptif merupakan untuk menjelaskan segala bentuk fenomena penting yang ada saat ini. Studi kasus merupakan penelitian yang mencakup pengkajian, intervensi, implementasi dan evaluasi. Untuk mengetahui menurunnya tekanan darah dengan menggunakan alat sphygmomanometer dan lembar observasi. Pemilihan responden dengan menggunakan kriteria berdasarkan inklusi dan eksklusi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a. Hasil studi kasus**

Studi kasus yang dipilih dalam karya ilmiah akhir ini adalah 1 orang sebagai subjek studi yaitu pada pasien dengan hipertensi. Pada tanggal 11 november 2023 Ny.S berusia 57 th datang ke Rumah sakit RSUD Karanganyar dengan keluhan nyeri pada ulu hati sejak pagi dengan mual dan muntah seta pasien mengatakan jika nyeri kepala seperti tertimpa banda berat, timbul ketika menggerakkan kepala. Sebelumnya pasien mempunyai riwayat hipertensi, kolestrol yang tinggi pasien dengan riwayat tidak terkontrol. Pada saat pemeriksaan didapatkan hasil bahwa hasil bahwa tekanan darah 150/100 mmHg, Nadi : 90x/menit, suhu 36,90c, respirasi 24x/menit. Hasil laboratorium : kolesterol total : 151 mg/dl, HDL Kolesterol 33 mg/dl, LDL Kolesterol 82 mg/100ml, trigliserida 182mg/100ml, asam urat 3.5 mg/100ml. Kemudian pasien

diberikan terapi infus Ringer Lagnat 20 tpm, Injeksi ketorolac 1ampul/8 jam, injeksi omeprazole 1 ampul/12 jam, injeksi sohobion ampul/12 jam, amlodipine 1x10 mg. Kemudian pasien dibawa keruang cempaka 3 untuk diberikan perawatan lanjutan.

### **b. Pengkajian**

Pengkajian pada didapatkan hasil bahwa Ny.S berusia 57 th datang ke Rumah sakit RSUD Karanganyar dengan keluhan nyeri pada ulu hati sejak pagi dengan mual dan muntah, pasien mengatakan jika nyeri kepala seperti tertimpa banda berat, timbul ketika menggerakkan kepala. tekanan darah 105/100 mmHg, Nadi : 90x/menit, suhu 36,90c, respirasi 24x/menit. Hasil penunjang laboratorium : kolesterol total : 151 mg/dl, HDL Kolesterol 33 mg/dl, LDL Kolesterol 82 mg/100ml, trigliserida 182mg/100ml, asam urat 3.5 mg/100ml. Berat badan : 60 Kg, tinggi badan : 155cm dengan keadaan umum baik. Hasil pemeriksaan kepala kulit kepala bersih tidak ada benjolan, konjungtiva tidak anemis serta sclera tidak ikterik, hidung berfungsi dengan baik tidak ada polip, mukosa bibir kering, tidak ada pembesaran kelenjar tyroid.

Pada pemeriksaan dada tidak tampak ictus cordis dengan suara pekak berbunyi lupdup, paru-paru simetris dengan suara sonor pada area paru dengan vokal premitus kanan dan kiri teraba. Hipertensi atau sering disebut penyakit darah tinggi, merupakan salah satu penyakit kronis yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner, stroke dan gagal ginjal kronik bahkan hingga kematian. Penatalaksanaan dalam mengatasi hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu pengobatan

farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer/non farmakologis. Terapi komplementer yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu terapi relaksasi otot progresif, terapi musik dan senam aerobik, terapi bekam dan yoga.

- c. Diagnosa keperawatan  
Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan 4 diagnosa adalah perfusi perifer tidak efektif, nyeri akut dan gangguan pola tidur.
- d. Intervensi keperawatan  
Berdasarkan diagnosa
- e. Implementasi keperawatan  
Implementasi adalah tahap ketika perawat mengaplikasikan rencana asuhan keperawatan kedalam bentuk intervensi keperawatan yang dapat berfungsi untuk membantu pasien dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Bruno,2019).

Berdasarkan diagnosa pertama yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah yang dibuktikan dengan tekanan darah meningkat (D.0009). Dalam diagnosa ini maka dilakukan rencana keperawatan yang bertujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam maka diharapkan perfusi serebral meningkat (L.02014) dengan hasil : tekanan darah sistolik membaik, tekanan darah diastolik membaik, sakit kepala menurun. Intervensi yang diberikan berdasarkan pemantauan tanda vital ( I.02060 ) observasi : Monitor tekanan darah, monitor nadi,monitor pernafasan,monitor suhu tubuh,monitor oksimetri nadi,mengidentifikasi penyebab perubahan tanda vital. Terapeutik dokumentasikan hasil pemantauan, Edukasi jelaskan tujuan dan

prosedur pemantauan, informasikan hasil pemantauan.

Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis : peningkatan tekanan darah yang dibuktikan dengan pasien mengatakan bahwa sering merasakan pusing beberapa hari ini, sekitar 3-4 hari klien merasakan pusing. pasien juga sering tidak bisa menahan emosinya (D.0077). Dalam diagnosa ini maka dilakukan rencana keperawatan dengan tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 2x24 jam maka tingkat nyeri menurun (L.08066) dengan kriteria hasil sikap protektif memegang area nyeri ( menurun ), kesulitan tidur ( menurun ), tekanan darah cukup membaik.keluhan nyeri menurun, meringis menurun, kesulitan tidur menurun dan frekuensi nadi membaik. Intervensi atau rencana keperawatan yaitu manajemen nyeri (I.08238) dengan observasi : identifikasi nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri. Terapeutik : berikan teknik nonfarmakologi, kontrol lingkungan yang memperberat nyeri, fasilitasi istirahat dan tidur. Edukasi : jelaskan penyebab nyeri, jelaskan meredakan nyeri. Kolaborasi : kolaborasi pemberian analgesik, pemberian terapi non farmakologi (terapi otot progresif).

Berdasarkan diagnosa ke tiga gangguan pola tidur yang berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur (D.0055) dibuktikan dengan pasien juga mengatakan sulit untuk tidur baik tidur malam maupun tidur siang. Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 x 24 jam maka Pola tidur (L.05045) membaik dengan kriteria hasil keluhan sulit tidur ( cukup menurun ), keluhan tidak puas tidur

( cukup menurun ). Intervensi atau tindakan keperawatan Dukungan tidur (I.05174) observasi Identifikasi pola aktivitas dan tidur, Identifikasi faktor pegganggu tidur. Terapeutik lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (misal pengaturan posisi), fasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur. Edukasi jelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit.

f. Evaluasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada tanggal 12,13, dan 14 november 2023 didapatkan hasil sebagai berikut :

Keterangan	Tekanan Darah (mmHg)
Sebelum	150/100
Sesudah	132/80

Berdasarkan hasil implementasi keperawatan yang telah dilakukan pada diagnosa perpusi perifer tidak efektif akut maka dilakukan evaluasi pada hari ketiga pada data subjektif pasien mengatakan nyeri kepala berkurang dengan skala 3, Objektif hasil pengukuran didapatkan tekanan darah : 132/80 mmHg, suhu : 36,8 0c, nadi : 88x/menit, respirasi : 20x/menit, assesment masalah teratasi, planning intervensi dihentikan

Setelah dilakukan implementasi keperawatan pada diagnosa nyeri akut maka dilakukan evaluasi pada hari ketiga pada data subjektif pasien mengatakan nyeri kepala berkurang dengan skala 3. Objektif hasil pengukuran didapatkan tekanan darah : 132/80 mmHg, suhu : 36,80c, nadi : 88x/menit, respirasi : 20x/menit, assesment : masalah teratasi, Planning : intervensi dihentikan.

Setelah dilakukan implementasi keperawatan pada diagnosa ketiga gangguan poa tidur maka dilakukan evaluasi pada hari ketiga dengan data subjektif pasien mengatakan sudah bisa tidur ketika

mendengarkan murotal dan mengganti posisi sebelum tidur, pasien mengatakan tidak terbagun ditengah malam, Objektif : pasien tampak bisa tidur siang hari, Assesment : masalah teratasi, Planning : intervensi dihentikan.

g. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum dilakukan relaksasi otot profresif pasien mengatakan jika merasakan nyeri pada bagian kepala dan masih susah untuk tidur yang dibuktikan dengan hasil pengukuran tekanan darah 150/100 mmHg. Kemudian pada hari ketiga pasien merasakan jika sudah tidak pusing, nyeri kepala berkurang sudah bisa tidur yang dibuktikan dengan hasil pengukuran tekanan darah 132/80 mmHg. Menurut (Rusnoto & Alviana, 2017). Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa keadaan rileks mampu menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut oksida nitrat (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah. (Murti, 2011). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Al Murhan, 2020) yang menjelaskan bahwa penderita hipertensi sebagai sampel, mempunyai hasil penelitian bahwa tekanan darah pada kelompok intervensi pretest dan posttest menunjukkan penurunan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh terhadap tekanan darah.,

Pengambilan sampel lansia didasari oleh tekanan darah sistolik yang berhubungan dengan elastisitas pembuluh darah yang menurun. Tekanan darah dipengaruhi oleh saraf dan hormon, akan tetapi masing –masing

jaringan memiliki mekanisme yang mengatur aliran dan vasodilatasi meta-atriol dan sifingter prakapiler. Pengendalian lokal atas aliran darah disebut autoregulasi, dan merupakan cara yang digunakan oleh sebagian organ untuk mempertahankan aliran darah tetap konstan (Corwin, 2009).

Sejalan dengan penelitian Fernalia, 2019 yang menyatakan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi. Saat relaksasi terjadi kombinasi tarikan dan hembusan nafas panjang sehingga terjadi pertukaran udara yang sangat baik. Secara fisiologis keadaan rileks yang diberikan akan merangsang hipotalamus dengan mengeluarkan pituitary untuk merilekskan pikiran bahkan dapat mempengaruhi penurunan rasa ketidaknyamanan yaitu nyeri kepala. (Karang, 2017). Penelitian lain juga menyatakan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan skala nyeri pasien hipertensi. (Richa, 2020). Hasil penelitian antara kedua pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi otot progresif menunjukkan penurunan. Hal ini dibuktikan dengan pasien pertama dari skala 4 menjadi 2 dan pasien kedua dari skala 5 menjadi 2. Terapi relaksasi terbukti dapat menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Mekanismenya relaksasi otot progresif dapat meningkatkan ventilasi paru, meningkatkan oksigenasi darah, menurunkan tekanan otot, dan menurun.

Relaksasi otot progresif dapat memicu aktivitas memompa jantung berkurang dan arteri mengalami pelebaran, sehingga

banyak cairan yang keluar dari sirkulasi peredaran darah. Hal ini tersebut akan mengurangi beban kerja jantung karena pada penderita hipertensi mempunyai denyut jantung yang lebih cepat untuk memompa darah akibat dari peningkatan darah.

Sehingga dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa peneliti berpendapat bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien yang menderita hipertensi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Terapi relaksasi yang merupakan terapi komplementer yang diberikan kepada pasien untuk menurunkan tekanan darah pada pasien yang menderita hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian pada diagnosa keperawatan nyeri akut yang telah dilakukan implementasi kepada pasien bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah. Sehingga pada intervensi ini relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah yang sebagai terai komplementer pendamping obat

### **Saran**

Diharapkan dapat menjadi sumber ini mampu menambah literatur dan dapat dijadikan sumber ilmu pengetahuan dan informasi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah kepada mahasiswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Al Murhan. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. Volume 16. Nomor 2
- Baharuddin, R. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Primer. Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra. <https://Stikesmu->

- Sidrap. e-Journal. Id/JIKI/Article/Download/20/11
- Karang, M, T & Rizal, A. (2017) Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi. Vol. 7. Nomor 4
- Murti, T. (2011). Perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif di RSUD Tugurejo Semarang. Volume 1. Nomor 3
- Nurman, M. (2017). Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017. Jurnal Ners
- PPNI SIKI. 2018. “Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.”
- PPNI. 2016a. “Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi Dan Indikator Diagnostik.” Edisi 1.
- PPNI. 2016b. “Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi Dan Kriteria Hasil Keperawatan Edisi I Cetakan II.”
- Ulya, Z. I., & Faidah, N. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. *Journal of Chemical Information and Modeling*
- Ulya, Z. I., & Faidah, N. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. *Journal of Chemical Information and Modeling*
- Zainaro, M. A., Tias, S. A., & Elliya, R. (2021). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Banjarsari Serang Banten. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 819–826. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i4.2843>



