

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN
GERAKAN SUKHASANA (*EASY POSE*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BANYUANYAR SURAKARTA**

**Nedia Paramita Devi¹⁾, Ns. Galih Priambodo, S.Kep., M.Kep²⁾ Ns. Ririn Afriani
Sulistyawati, S.Kep., M.Kep³⁾.**

¹⁾Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
Mita.nadia99@gmail.com

^{2),3)}Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah utama yang menyebabkan kematian dini di seluruh dunia. Tekanan darah dinyatakan tinggi apabila sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Lansia dimulai dari usia 60 tahun keatas. Relaksasi otot progresif merupakan suatu tindakan yang terbukti efektif bagi lansia untuk menurunkan tekanan darah tanpa menimbulkan efek yang berbahaya. Sukhasana merupakan satu posisi mediatif. Posisi ini dapat membantu meluruskan tulang belakang, memperlambat metabolisme, meningkatkan ketenangan batin, menjaga pikiran serta mampu menjaga tekanan darah agar selalu dalam keadaan normal. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan desain quasy experiment dengan pendekatan *one group pretest - posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhhasana selama 1 hari dengan pemberian 30 menit didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan yang signifikan dari rata – rata 153,29 / 97,50 mmHg menjadi 150,92 / 94,55 mmHg dengan selisih yang didapat untuk sistolik 2,37 mmHg dan untuk diastolik 2,95 mmHg.

Kata Kunci : *Hipertensi, Lansia, Relaksasi Otot Progresif, Sukhasana*

ABSTRACT

Hypertension is a major problem that causes premature death throughout the world. Blood pressure is considered high if the systolic is >140 mmHg and the diastolic is >90 mmHg. The elderly start from the age of 60 years and above. Progressive muscle relaxation is an action that has been proven effective for the elderly to reduce blood pressure without causing dangerous effects. Sukhasana is a mediative position. This position can help straighten the spine, slow down metabolism, increase inner calm, protect the mind and be able to maintain blood pressure so that it is always in a normal condition. This type of research is quantitative research with a quasi-experiment design with a one group pretest - posttest approach. The results of the study showed that the combination of progressive muscle relaxation with sukhhasana movements for 1 day with 30 minutes of administration resulted in a significant reduction in pressure from an average of 153.29 / 97.50 mmHg to 150.92 / 94.55 mmHg with a significant difference. obtained for systolic 2.37 mmHg and for diastolic 2.95 mmHg.

Keywords : *Hipertension, Elderly, Progressive Muscle Relaxation, Easy Pose*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah utama penyebab kematian dini diseluruh dunia, lebih dari 1 dari 5 orang dewasa di seluruh dunia mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi. Hipertensi mampu membunuh hampir 9,4 juta orang di setiap tahunnya (WHO, 2015). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menyatakan bahwa jumlah penderita hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter maupun yang meminum obat anti hipertensi pada lansia (55 – 75 tahun keatas) di Indonesia mencapai 135.474 jiwa (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Tingginya kejadian hipertensi mengindikasikan bahwa hipertensi harus segera ditangani.

Tindakan yang telah dilakukan puskesmas pada pasien hipertensi meliputi terapi farmakologis dan non farmakologi. Pemberian terapi farmakologi seperti pemberian obat anti hipertensi (Rahayu, Hayati & Asih, 2020).

Lanjut usia merupakan keadaan yang terjadi pada kehidupan manusia (Nasrullah, 2016). Masa ini dimulai di usia 65 tahun, serta dapat dibagi menjadi tiga masa yaitu : masa lansia muda dari usia 65 sampai 74 tahun, lansia pertengahan dari usia 75 sampai 84 tahun, dan lansia akhir dari usia 85 tahun atau lebih (LeMone, Burke & Bauldoff, 2019).

Menurut Murhan, Purbianto & Sulastrri (2020) dalam jurnal yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia”, teknik relaksasi otot progresif terbukti dapat memberikan efek relaks yang berpengaruh terhadap tekanan darah yaitu dapat menurunkan tekanan darah atau mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi esensial. Hasil penelitian dari jurnal tersebut didukung oleh penelitian dari Rahayu,

Hayati, & Asih (2020) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia yang mengalami hipertensi sehingga tindakan ini dapat dilakukan sebagai penanganan non-farmakologis untuk penderita hipertensi.

Menurut Kurniadi & Nurrahmani (2015), Posisi posisi Sukhasana atau *Easy Pose* merupakan posisi yang baik untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Posisi Sukhasana atau *Easy pose* merupakan posisi relaksasi yang ditujukan untuk meditasi, posisi ini bermanfaat untuk membantu meluruskan tulang belakang, meningkatkan ketenangan, menjaga pikiran, mengurangi keletihan, menjaga tekanan darah agar selalu dalam keadaan normal dan merupakan posisi yang sangat mudah untuk di lakukan. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian dari Lindasari, N., Suhariyanti, E., & Margowati, S (2020) dalam jurnal yang berjudul “*Yoga Pranayama Dhiirga Swasam with Sukhasana Position on Reducing Blood Pressure In The Elderly*” menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah yaitu 5 mmHg sampai 10 mmHg pada lansia yang diberikan intervensi. Alasan peneliti melakukan kombinasi antara relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana (*easy pose*) karena berdasarkan jurnal, kedua gerakan tersebut memiliki efektivitas untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan masalah hipertensi sebagai tindakan non-farmakologi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Posyandu Lansia Rw. 05 Sumber Wilayah Kerja Puskesmas Banyuanyar Surakarta, pada bulan Mei 2023 terdapat 60 lansia dengan hipertensi yang menjalani kegiatan rutin di Posyandu Lansia Rw. 05 Sumber. Pada bulan Mei 2023 peneliti melakukan

wawancara pada 5 lansia yang menderita hipertensi dengan hasil yang didapatkan bahwa lansia mengalami hipertensi selama lebih dari 1 tahun terdapat 5 orang, 4 orang memiliki riwayat hipertensi dari salah satu anggota keluarga, dari ke lima lansia tidak ada yang mengalami kelemahan otot, pola makan lansia yang tidak terkontrol terdapat 5 orang, kelima lansia jarang melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan. Penanganan yang sudah dilakukan pada lansia sebelumnya yaitu lansia hanya diberikan edukasi serta skrining untuk hipertensi setiap bulannya. Selain itu, lansia juga diberikan obat dari puskesmas untuk mengontrol tekanan darah. Tetapi, masalah hipertensi pada lansia masih belum teratasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dalam bentuk skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Dengan Gerakan Sukhasana (*Easy Pose*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Banyuwangi Surakarta”.

Rumusan masalah pada penelitian ini ialah Adakah Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Dengan Gerakan Sukhasana (*Easy Pose*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Banyuwangi Surakarta ?

Tujuan umum pada penelitian ini ialah Untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana (*easy pose*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Banyuwangi Surakarta.

Tujuan khusus pada penelitian ini ialah untuk mengetahui karakteristik lansia dengan hipertensi (Usia, jenis kelamin, genetik), Untuk

mengidentifikasi tekanan darah sebelum diberikan tindakan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana (*easy pose*), Untuk mengidentifikasi tekanan darah setelah diberikan tindakan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana (*easy pose*), Untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan tindakan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana (*easy pose*).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan rancangan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest – posttest*.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi di posyandu lansia sumber RW. 5 wilayah kerja puskesmas banyuwangi. Berdasarkan data dari posyandu lansia desa sumber RW. 5 terdapat 60 lansia.

Berdasarkan perhitungan dengan rumus tersebut jumlah sampel yang diambil penelitian ini adalah 38 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Usia

Tabel 4.1
Distribusi frekuensi Responden berdasarkan Usia lansia dengan hipertensi di Puskesmas Banyuwangi Surakarta (n = 38)

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Usia Responden	65,71	4,242	60	80

Penelitian ini mengungkapkan bahwa dari 38 responden sebagian besar berada pada rentang usia lanjut. Responden dengan rentang usia 60 – 74 tahun berjumlah 36 responden (94,7%) dan responden dengan rentang usia 75 – 90 berjumlah 2 responden (5,3%). Hasil penelitian

tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Natalia, D., Lestari, R. M., & Prasida, D. W (2023) yang menyatakan bahwa hipertensi merupakan masalah yang cukup berbahaya karena hipertensi merupakan faktor resiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana akan menyebabkan kematian ,terutama dikalangan lansia karena hipertensi pada usia lanjut akan mengalami penurunan beberapa fungsi organ tubuh yang dapat menyebabkan penyerapan gizi menurun. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian dari Tindangen, dkk (2020) yang juga menyatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi hipertensi, hal ini disebabkan perubahan alamiah dalam tubuh pada jantung, pembuluh darah, dan hormone. Usia juga berhubungan dengan disfungsi endotelial dan meningkatnya kekakuan arteri pada hipertensi, khususnya hipertensi sistolik pada usia dewasa tua (Ekarini, dkk., 2020).

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas maka peneliti menganalisis bahwa semakin bertambahnya usia maka sistem kardiovaskular pada tubuh akan mengalami penurunan yang akan berakibat pada tingkat kejadian hipertensi.

2. Jenis kelamin

Tabel 4.2

Distribusi frekuensi responden berdasarkan Jenis Kelamin lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banyuanyar Surakarta.

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki – Laki	2	5,3
Perempuan	36	94,7
Total	38	100

Penelitian ini mengungkapkan bahwa responden laki – laki

berjumlah 2 responden (5,3%) dan perempuan berjumlah 36 responden (94,7%).

Pada data tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Podungge (2020) yang menyatakan bahwa perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormone esterogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis (Podungge, 2020).

Hal ini sesuai dengan pernyataan Sari & Susanti (2016) yang menyebutkan bahwa High Density Lipoprotein (HDL) yang rendah dan Low Density Lipoprotein (LDL) yang tinggi akan mempengaruhi terjadinya aterosklerosis sehingga tekanan darah akan tinggi. Aterosklerosis merupakan suatu proses yang menyebabkan kaku pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah sulit memperbesar diameternya sehingga tekanan darah meningkat (Nugrahani, dkk., 2018).

Berdasarkan beberapa teori dan hasil penelitian diatas peneliti menganalisis bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi, hal ini dikarenakan pada perempuan yang telah menopause mengalami penurunan kadar esterogen yang dapat mempengaruhi peningkatan kadar kolestrol sehingga lansia dapat mengalami peningkatan tekanan darah

3. Riwayat Keluarga Dengan Hipertensi

Tabel 4.3

Distribusi frekuensi responden berdasarkan Riwayat Keluarga Dengan Hipertensi pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banyuanyar Surakarta.

Riwayat Keluarga Hipertensi	Jumlah	Persentase (%)
Ada	25	65,8
Tidak Ada	13	34,2
Total	38	100

Penelitian ini mengungkapkan bahwa responden yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi berjumlah 25 responden (65,8%) dan responden dengan keluarga yang tidak ada riwayat tekanan darah tinggi berjumlah 13 responden (34,2%). Sebagian besar penderita hipertensi disebabkan karena adanya riwayat keluarga yang memiliki hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Dismiantoni, Anggunan, Triswanti, & Kriswiastiny (2020) bahwa terdapat hubungan factor keturunan dengan kejadian hipertensi. Telah terbukti bahwa bukan hanya tekanan darah, tapi juga mekanisme pengaturan sistem reninangiotensin – aldosteron, sistem saraf simpatis, semuanya telah dipengaruhi secara genetik. Penelitian dari Saing (2016) juga menyatakan bahwa ekspresi dari hipertensi pada seseorang merupakan hasil dari perubahan – perubahan pada genetik.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas maka analisis peneliti menyatakan bahwa bukan hanya tekanan darah saja yang dipengaruhi oleh genetik, tetapi juga mekanisme pengaturan system ranin angiotensin aldosterone, system saraf simpatis, semuanya juga dipengaruhi oleh genetik.

4. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebelum uji hipotesa guna menentukan data berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dikarenakan sampel berjumlah 38 yang dimana kurang dari 50 responden.

Tabel 4.4
Uji Normalitas Data *Shapiro-Wilk*

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Tekanan Darah Sistolik Sebelum Tindakan	.674	38	.000
Tekanan Darah Diastolik Sebelum Tindakan	.936	38	.032
Tekanan Darah Sistolik Setelah Tindakan	.686	38	.000
Tekanan Darah Diastolik Setelah Tindakan	.944	38	.057

Tekanan darah sebelum diberikan tindakan kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana didapat nilai *sig* .000 menunjukkan *p value* <0.05 yang berarti data berdistribusi tidak normal. Tekanan darah diastol sebelum diberikan tindakan kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana didapat nilai *sig* .032 menunjukkan *p value* <0.050 yang berarti data terdistribusi tidak normal. Tekanan darah sistol setelah diberikan tindakan kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana didapatkan nilai *sig* .000 menunjukkan *p value* <0,05 yang berarti data terdistribusi tidak normal. Tekanan darah diastolik setelah diberikan tindakan kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana didapatkan nilai *sig* .057 menunjukkan *p value* >0,05 yang berarti data terdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas dikarenakan ada data yang terdistribusi tidak normal maka uji analisa data menggunakan Uji *Wilcoxon*.

5. Uji Analisis

Tabel 4.5
Distribusi tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah mendapat tindakan

		N	Mean Rank	Sum Of Ranks
Tekanan Darah Sistolik Setelah Tindakan – Tekanan Darah Sistolik Sebelum Tindakan	Negative Ranks	34 ^a	18,68	635,00
	Positive Ranks	4 ^b	26,50	106,00
	Ties	0 ^c		
	Total	38		
Tekanan Darah Diastolik Setelah Tindakan – Tekanan Darah Diastolik Sebelum Tindakan	Negative Ranks	30 ^d	19,60	588,00
	Positive Ranks	5 ^e	8,40	42,00
	Ties	3 ^f		
	Total	38		

Sumber : Data Primer (2023)

Dari hasil penelitian pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana (easy pose) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas banyuanar Surakarta didapatkan hasil pre dan

post sistolik serta pre dan post diastolik keduanya didapatkan hasil (Sig. 0,000) yaitu p-value <0,05 yang berarti H₀ ditolak maka ada pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang diberikan tindakan kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana (easy pose) pada 38 responden rata – rata tekanan darah sebelum diberikan intervensi nilai tekanan darah sistolik didapatkan 153,29 mmHg dan tekanan darah diastolik didapatkan 97,50 mmHg. Sedangkan hasil setelah diberikan intervensi nilai tekanan darah sistolik didapatkan 150,92 mmHg dan tekanan darah diastolik didapatkan 94,55 mmHg. Maka berdasarkan hasil tersebut dapat dinyatakan tekanan darah responden mengalami penurunan sistolik dengan selisih sebesar 2,37 mmHg dan selisih diastolik sebesar 2,95 mmHg.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Murhan, A., Purbianto., & Sulastri (2020) bahwa teknik relaksasi otot progresif terbukti dapat memberikan efek relaks pada akhirnya berpengaruh terhadap tekanan darah yaitu dapat menurunkan tekanan darah atau mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

Menurut Rosidin, U., Sumami, N., & Suhendar, I (2019) Penurunan tekanan darah setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif akan menyebabkan peningkatan aktifitas saraf parasimpatis sehingga neurotransmitter asetilkolin akan dilepas, dan asetilkolin tersebut akan

mempengaruhi aktifitas otot rangka dan otot polos di sistem saraf perifer. Neurotransmitter asetilkolin yang dibebaskan oleh neuron ke dinding pembuluh darah akan merangsang sel-sel endothelium pada pembuluh tersebut untuk mensintesis dan membebaskan NO (oksida nitrat). Pengeluaran NO akan memberikan sinyal pada sel-sel otot polos untuk berelaksasi sehingga kontraktilitas otot jantung menurun, kemudian terjadi vasodilatasi arteriol dan vena sehingga tekanan darah akan menurun.

Selain relaksasi otot progresif, gerakan yoga salah satunya gerakan sukhasana juga dapat direkomendasikan untuk penderita hipertensi karena mempunyai efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Peredaran darah yang lancar akan menandakan kerja jantung yang baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lindasari, N., Suhariyanti, E., & Margowati, S (2020) yang menyatakan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada rata – rata sistolik dan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah Yoga Perawatan Pranayama Dhiirga Swasam dengan gerakan Sukhasana.

Gerakan yoga dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorphine. Salah satu fungsi dari hormon ini adalah sebagai obat penenang alami yang dihasilkan oleh tubuh khususnya di produksi oleh otak yang dapat menstimulasi adanya rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah (Lukmanulhakim & Agustina, 2018)

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas maka analisis

peneliti menyatakan bahwa tindakan relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan gerakan sukhasana (easy pose) dapat menurunkan tekanan darah dikarenakan adanya relaksasi yang mengakibatkan melebarnya pembuluh darah sehingga tekanan darah mengalami penurunan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 38 responden lansia yang memiliki hipertensi di wilayah kerja puskesmas banyuanyar Surakarta dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata – rata sebagian besar responden berusia 60 – 74 tahun, berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar tidak dipengaruhi oleh genetik.
2. Sebelum dilakukan tindakan kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana tekanan darah responden rata – rata mengalami peningkatan dari batas normal.
3. Setelah dilakukan tindakan kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana tekanan darah responden rata – rata mengalami penurunan yang signifikan.
4. Terapi kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana didapatkan hasil perbedaan antara sebelum dilakukannya tindakan dan sesudah dilakukannya tindakan dengan selisih sistoliknya 2 mmHg dan selisih diastoliknya 3 mmHg.

SARAN

1. Bagi Lansia
Lansia dapat menerapkan dan mempelajari tindakan kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana untuk menurunkan dan mengontrol tekanan darah sendiri dirumah.

2. Bagi Keperawatan

Tindakan kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana (easy pose) dapat sebagai bahan masukan untuk mengatasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

3. Bagi Puskesmas Tempat Penelitian

Tindakan kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan sukhasana dapat diajarkan pada pasien lansia yang memiliki tekanan darah tinggi karena dengan teknik ini dapat membuat seseorang menjadi rileks, sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan dapat memperkaya informasi yang diberikan kepada masyarakat terkait dengan kajian ilmiah mengenai hipertensi dan manajemen yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

5. Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan gerakan sukhasana pada lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekarini, Ni Luh Putu, Heryati Heryati, and Raden Siti Maryam. (2019). “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi.” *Jurnal Kesehatan* 10 (1): 47. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>.
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>.

- Kurniadi, H., & Nurrahmani, U. (2015). Stop Diabetes Hipertensi Kolesterol Tinggi Jantung Koroner. Yogyakarta: Istana Media.
- Lindasari, N., Suhariyanti, E., & Margowati, S. (2020). Yoga Pranayama Dhiirga Swasam with Sukhasana Position on Reducing Blood Pressure in the Elderly. *Jurnal Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, Volume 436, 333 – 338.
- Lukmanulhakim, & Agustina, D. (2018). Pengaruh Yoga Pernapasan (Pranayama) Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Kritis di Ruang ICU. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 77–86.
- Nursalam. (2020). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- Nuwa, M. A., Kusnanto., & Utami, S. (2018). Progressive Muscle Relaxation. In Modul Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation Dengan Spiritual Guided Imagery And Music (Panduan Buat Perawat). Januari 2018. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Media Karya Kesehatan*, 3(1), 91-98.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2).
- Simamora, L., Sembiring, N. P., & Simbolon, M. (2019). Pengaruh Riwayat Keluarga, Obesitas dan Stress Psikososial Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Ibu Pasangan Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Simalingkar. *Jurnal Mutiara Ners*, 2(1), 189-194
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- World Health Organization (WHO). (2015). Noncommunicable diseases : Hypertension, diakses 7 Desember 2020, <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/noncommunicable-diseases-hypertension>.