

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG
BANGSAL DEWASA RS PKU MUHAMMADIYAH SUKOHARJO**

Lusi Puspitasari¹⁾, Diyanah Syolihan Rinjani Putri²⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Dosen Program Studi Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
E-mail : lusipuspitasari856@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Tekanan darah digambarkan dengan tekanan sistolik dan diastolik dan bila tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg disebut dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, infark miokardium, gagal jantung, gagal ginjal. Agar tidak terjadi komplikasi, maka perlu dilakukan penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah tinggi salah satu caranya dengan menggunakan teknik nonfarmakologi yaitu teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan untuk memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan.

Skenario Kasus : Didapatkan subjek bernama Ny.H berusia 50 tahun, pasien mengatakan menderita hipertensi kurang lebih sudah sekitar 5 tahun dilakukan pemeriksaan fisik TD : 167/90 mmHg, N : 72, RR : 20, S : 36,9 dan SpO₂ : 99%.

Strategi Pengumpulan Bukti : Penelusuran karya ilmiah ners dilakukan dengan menelusuri beberapa jurnal *evidence based practice* dalam *google scholar* didapatkan 3 jurnal pendukung.

Hail : Hasil pemberian terapi pre dan post dalam waktu 15 menit selama 3 hari dan diberikan 2 kali (pagi dan sore) pemberian pada setiap harinya, terdapat perubahan yang signifikan didapatkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik pada hari pertama yaitu pagi 167/90 menjadi 165/88 dan siang 166/76 menjadi 163/75, pada hari kedua yaitu pagi 151/80 menjadi 149/77 dan siang 159/87 menjadi 156/85, pada hari ketiga yaitu pagi 148/88 menjadi 144/85 dan siang 146/90 menjadi 142/86.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Teknik Relaksasi Otot Progresif

Daftar Pustaka : 29 (2017 – 2023)

PENDAHULUAN

Tekanan darah merupakan salah satu dari tanda-tanda vital yang digunakan seorang dokter sebagai landasan untuk mendiagnosa, memberikan terapi pada pasien dan memberikan informasi yang penting mengenai status kardiovaskular pasien serta respon terhadap aktifitas. Tekanan darah adalah gaya yang ditimbulkan oleh darah terhadap dinding pembuluh, volume darah dan daya regang dinding pembuluh darah. (Nuryamah & Frianto, 2022). Tekanan darah biasanya digambarkan sebagai rasio tekanan sistolik terhadap tekanan diastolik, dengan nilai dewasa normalnya berkisar dari 100/60 mmHg sampai 140/90 mmHg dengan rata-rata tekanan darah normal biasanya 120/80 mmHg (Evia, 2022).

Hipertensi dapat menyebabkan keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Sari, 2020). Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah arteri dimana tekanan darah sistol lebih atau sama dengan 140 mmHg atau tekanan diastol lebih atau sama dengan 90 mmHg atau keduanya (Robbi, 2021).

Hipertensi sering disebut sebagai “*Silent Disease*” atau “*Silent Killer*” karena sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari penyakitnya sampai mereka melakukan pemeriksaan tekanan darah dan angka kejadian hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia (Pristya & Sartika, 2022). Menurut Kemenkes (2019), *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa jumlah penderita hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya jumlah penduduk diperkirakan pada tahun 2019 sekitar 29% penduduk dunia terkena penyakit hipertensi (Kemenkes, 2019). Prevalensi

hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur lebih dari 18 tahun menurut provinsi seluruh Indonesia sebanyak 34,11% dan Jawa Tengah merupakan urutan ke 4 yang memiliki penduduk terbanyak yang mengalami hipertensi. Berdasarkan kasus laporan dari puskesmas di Sukoharjo jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Sukoharjo sebanyak 85.418 kasus (Puspitasari *et al.*, 2021). Berdasarkan hasil observasi pasien yang menderita hipertensi di Bangsal Dewasa (Ruang At Tin Dan Al Kautsar) RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo pada bulan Maret 16, bulan April 13 dan bulan Mei 21.

Tingginya tekanan darah dapat menyebabkan jantung memompa lebih keras sehingga mengakibatkan gagal jantung, serangan otak, infark jantung, cacat pada ginjal, pembuluh darah, dan menyebabkan kematian secara tiba-tiba (Afrioza & Agustin, 2023). Pengobatan yang bisa dilakukan pada penderita hipertensi meliputi terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi non farmakologi adalah teknik relaksasi otot progresif bisa dibilang salah satu yang paling mudah dilakukan (Pristya & Sartika, 2022).

Teknik relaksasi otot progresif adalah salah satu teknik relaksasi yang menggabungkan latihan pernapasan dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Rosyada *et al.*, 2022). Teknik relaksasi otot progresif bertujuan untuk memusatkan perhatian pada aktivitas otot yang tegang untuk mencapai keadaan rileks, menurunkan resistensi perifer, dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah sehingga sirkulasi darah lebih sempurna dalam mengedarkan oksigen serta sebagai vasodilator yang bekerja merelaksasi otot pembuluh darah dengan melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah (Afrioza & Agustin, 2023).

METODE

Metode yang digunakan dalam penyusunan karya ilmiah ini menggunakan deskriptif dalam bentuk studi kasus di Ruang Bangsal Dewasa Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sukoharjo. Studi kasus merupakan studi empiris yang meneliti fenomena kontemporer dalam konteks kehidupan nyata, terutama ketika batas antara fenomena dan konteks mungkin tidak jelas (Prihastuti *et al.*, 2018).

Klien yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam studi kasus ini adalah responden adalah penderita hipertensi yang telah terdiagnosa medis atau dibuktikan dengan pengukuran tekanan darah dalam dua waktu yang berbeda, responden berusia 18 tahun keatas, responden tidak mengalami keterbatasan gerak seperti stroke, pasca operasi karena dapat mengganggu proses terapi dan dapat mengurangi rasa nyaman responden, bersedia menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusi studi kasus ini adalah responden mengalami keterbatasan gerak seperti stroke, pasca operasi karena dapat mengganggu proses terapi dan dapat mengurangi rasa nyaman responden, responden yang bedrest di tempat tidur karena tekanan darah sistolik lebih dari 200 mmHg, responden yang tidak mengikuti penelitian sampai selesai

Fokus studi kasus ini adalah kajian utama yang akan dijadikan acuan. Fokus studi kasus ini yaitu pemberian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi atau tekanan darah tinggi meliputi pengkajian, penetapan diagnose keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan tempat (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017), (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2019) dan (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

Pengumpulan data dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada tanggal 8-10 Juni 2024, diberikan teknik

relaksasi otot progresif sebanyak 2 kali dalam satu hari (pagi dan sore) selama 15 menit dan dilakukan dengan 14 gerakan. 14 gerakan teknik otot progresif diantaranya mengepalkan kedua telapak tangan, menekuk kedua lengan kebelakang, mengangkat kedua kepalan tangan kearah pundak, mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya, mengerutkan dahi dan alis, menutup mata dengan kuat, mengatupkan rahang diikuti dengan merapatkan gigi, memoncongkan bibir sekuat-kuatnya, menekan kepala pada permukaan bantalan kursi, menggerakkan kepala ke wajah, membusungkan dada selama 10 detik, menarik napas, menarik perut kedalam, meluruskan kedua telapak kaki selama 10 detik, menegakkan kedua telapak kaki kearah langit-langit dan menarik nafas perlahan sebanyak 5 kali (Afrioza & Agustin, 2023)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus yang berjudul “Penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Di Ruang Bangsal Dewasa RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo”. Setelah dilakukan implementasi didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Observasi Sebelum Dan Setelah Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pagi Hari

Hari / Tgl	Pagi		Penurunan Tekanan Darah
	Pre	post	
8 Juni 2024	167/90	165/88	2/2
9 Juni 2024	151/80	145/77	5/3
10 Juni 2024	148/88	144/85	4/3

Berdasarkan tabel 1, didapatkan hasil sistolik dan diastolik pagi hari yaitu tanggal 8 Juni 2024 167/90 menjadi 165/88 mengalami penurunan 2/2, tanggal 9 Juni 2024 151/80 menjadi 149/77 mengalami penurunan 5/3, tanggal 10 Juni 2024 148/88 menjadi 144/85 mengalami penurunan 4/3.

Tabel 2. Hasil Observasi Sebelum Dan Setelah Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Siang Hari

Hari / Tgl	Siang		Penurunan Tekanan Darah
	Pre	post	
8 Juni 2024	166/76	163/74	3/2
9 Juni 2024	159/87	155/84	4/4
10 Juni 2024	146/90	140/86	6/4

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil sistolik dan diastolik siang hari yaitu tanggal 8 Juni 2024 166/76 menjadi 163/75 mengalami penurunan 3/2, tanggal 9 Juni 2024 159/87 menjadi 156/85 mengalami penurunan, tanggal 10 Juni 2024 146/90 menjadi 142/86 mengalami penurunan 6/4.

Berdasarkan hasil implementasi keperawatan yaitu pemberian teknik relaksasi otot progresif dilakukan 14 gerakan selama 3 hari sehari 2 kali pagi (09.00) dan sore (16.00) berurut-turut dengan waktu selama 15 menit dapat menurunkan tekanan darah. Didapatkan hasil sistolik dan diastolik pada hari pertama yaitu pagi 167/90 menjadi 165/88 dan siang 166/76 menjadi 163/75, pada hari kedua yaitu pagi 151/80 menjadi 149/77 dan siang 159/87 menjadi 156/85, pada hari ketiga yaitu pagi 148/88 menjadi 144/85 dan siang 146/90 menjadi 142/86.

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah penyakit kronik akibat desakan darah yang berlebihan dan hampir tidak

konstan pada arteri yang dihasilkan oleh kekuatan jantung ketika memompa darah karena meningkatnya tekanan pada arterial sistemik, baik diastolik maupun sistolik secara terus-menerus. mengalami peningkatan (Afrioza & Agustin, 2023). Gejala hipertensi sulit diketahui karena tidak memiliki gejala khusus namun gejala yang mudah diamati yaitu pusing, sering gelisah, wajah merah, telinga berdengung, sesak napas, mudah lelah, mata berkunang-kunang sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Faktor utama dalam pengobatan pada pasien hipertensi adalah pengobatan yang benar dan sesuai, kontrol tekanan darah, kemauan klien untuk konsisten dalam pengobatan jangka panjang (Aprilian, 2023). Untuk penatalaksanaan hipertensi terdapat teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Teknik nonfarmakologi yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi yaitu teknik relaksasi otot progresif (Afrioza & Agustin, 2023).

Teknik relaksasi otot progresif adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek di luar dirinya sendiri (Indrawati *et al.*, 2020). Teknik relaksasi dapat dilakukan mengurangi ketegangan, imsonia dan asma serta dapat dilakukan pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah (Amelia, 2019). Dalam menurunkan tekanan darah, relaksasi otot progresif bekerja dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arterioli. Sistem saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arterioli dan vena

kemudian menurunkan tekanan darah (Yudanari & Puspitasari, 2022).

Studi kasus pada Ny.H menunjukkan penurunan tekanan darah karena pemberian teknik relaksasi otot progresif karena bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. Otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan oksigen serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung (Robbi, 2021).

Sejalan dengan penelitian Sudarman *et al.*, (2023), peneliti menyatakan bahwa dari kedua kelompok terdapat perbedaan yang sangat jelas pada tekanan darah sistolik dan diastolik dari hari pertama hingga hari ketiga yaitu pada kelompok yang menjalani terapi relaksasi otot progresif terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, sedangkan pada kelompok kontrol peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik tertinggi terjadi pada hari ketiga. Asumsi peneliti diatas yang menyatakan bahwa teknik relaksasi Otot Progresif banyak digunakan untuk mengurangi stres, nyeri kronis dan tekanan darah (Sudarman *et al.*, 2023).

Berdasarkan penelitian Afrioza & Agustin (2023), pada penelitian ini nilai tekanan darah sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif selama 7 hari pada 47 responden adalah 140-159 mmHg sebanyak 34 responden dan mengalami penurunan 120-139 mmHg sebanyak 22 responden. Mean atas nilai tekanan darah pre-test 3,28 dan post-test 1,94 sehingga penurunan tekanan darah sebesar 1,34 mmHg, dan P value adalah 0,001. Penelitian relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah dilaksanakan dengan menggunakan 14 gerakan kepada 47 responden selama 7 hari berturut-turut dengan 2 kali perlakuan dalam sehari, sehingga terjadi pengaruh pada penurunan nilai rata-rata

tekanan darah sebesar 1.34 mmHg dan hasil uji *wilcoxon p value* sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi tubuh dalam keadaan rileks diberikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif adalah salah satu cara penatalaksanaan tekanan darah sistolik pada aktivitas otot dengan cara mengidentifikasi otot yang tegang dan menurunkan ketegangannya (Afrioza & Agustin, 2023).

Penelitian Hendar *et al.*, (2023), pada hasil analisis dipaparkan kalau nilai *P uji Friedman* sebesar 0, 000, yang menampilkan terdapatnya pengaruh metode relaksasi otot progresif terhadap penyusutan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di Kelurahan Gedong Panjang Daerah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi. Pada hasil tersebut menampilkan kalau ada perbandingan rata-rata tekanan darah saat sebelum serta setelah melaksanakan metode relaksasi otot progresif apabila dicoba dengan benar meliputi gerakan yang benar, urutan gerakan yang benar, posisi yang benar dan dilakukan di tempat yang hening serta tertutup supaya dalam melaksanakan metode relaksasi otot progresif responden betul-betul merasa rileks (Hendar *et al.*, 2023).

Penelitian Yudanari & Puspitasari (2022), diketahui bahwa terdapat perbedaan signifikan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah penelitian. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik untuk responden penderita hipertensi kelompok intervensi setelah relaksasi otot progresif sebesar -19.647 mmHg dan diastolik sebesar -8.000 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan mengalami penurunan sistolik sebesar 2.118 mmHg dan diastolik sebesar 1.706 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa setelah relaksasi otot progresif, penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi lebih banyak daripada

kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi (Yudanari & Puspitasari, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil intervensi keperawatan yang diberikan kepada pasien hipertensi dengan tanda dan gejala meningkatnya tekanan darah, penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah selama diberikan terapi sesuai SOP yang ada dan dapat membantu pasien mengatasi tekanan darah tinggi secara mandiri.

SARAN

1. Bagi Rumah Sakit
Studi kasus diharapkan memberikan masukan dan sumber informasi bagi pengelola rumah sakit sebagai dasar strategi yang dapat dilakukan untuk penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Di Ruang Bangsal Dewasa RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo.
2. Bagi Keperawatan
Studi kasus ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan perawat lebih kreatif dalam meningkatkan strategi untuk menurunkan tekanan darah sebagai pendamping intervensi farmakologi dengan menggunakan intervensi nonfarmakologi yaitu pemberian tindakan teknik relaksasi otot progresif.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Studi kasus diharapkan menambah bahan wacanan perpustakaan di Universitas Kusuma Husada Surakarta yang dapat dijadikan panduan bagi mahasiswa yang melanjutkan penelitian.

4. Bagi Pasien
Studi kasus ini diharapkan teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah responden penderita hipertensi.
5. Bagi Peneliti Lain
Studi kasus ini diharapkan hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi acuan dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya dibidang yang sama di masa mendatang.
6. Bagi Peneliti
Studi kasus diharapkan dapat menambah pengetahuan penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, peneliti juga dapat mengaplikasikan antara teori dan praktek lapangan sehingga hasil penelitian ini dapat diterapkan pada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrioza, S., & Agustin, G. C. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dewasa Di Kelurahan Sukatani Tangerang*. *12(2)*, 181–188. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.291>
- Amelia, D. (2019). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Akcaya*.
- Aprilian, P. A. (2023). *Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Kelurahan Pancoran Mas Depok*.
- Evia, L. (2022). *Hubungan Kepatuhan Pencegahan Komplikasi Dengan*

- Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2022.*
- Hendar, Safariyah, E., & Mulyadi, E. (2023). *Pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi.* 04(1), 149–157.
<https://doi.org/10.34305/jphi.v4i01.895>
- Indrawati, L., Raharja, P., Malik, F. A., & Manyu, F. H. A. (2020). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posbindu Sartika 2 Bantar Gebang Kota Bekasi Tahun 2020* (Vol. 2020).
- Kemenkes. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia* (K. K. R. Indonesia (ed.)).
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). *Hipertensi.* 2(April), 100–117.
- Nuryamah, S., & Frianto, D. (2022). *Pengecekan tekanan darah dan informasi kesehatan kepada lansia di desa sumberjaya.* 2(1), 1630–1637.
- Prihastuti, P., Suyanto, S., & Hendriani, H. (2018). *Metode Ilmiah Dalam Psikologi.*
- Pristya, J., & Sartika, A. (2022). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rs Annisa Bogor Tahun 2021.* 597–602.
- Puspitasari, P., Yuliyanti, T., & Setyaningsih, R. (2021). *Penatalaksanaan Relaksasi Otot Progresif dan Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender dengan Masalah Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi di Desa Margo Mulyo Management of Progressive Muscle Relaxation and Giving Lavender Aromatherapy Candle with Sleep .* 1–10.
- Robbi, G. (2021). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Dan Kekambuhan Pada Penderita Hipertensi.*
- Rosyada, K., Wowor, A., & Fransiscus, T. J. (2022). *The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Lowering Blood Pressure In Adult Clients With Hypertension.* 12, 597–602.
- Sari, N. P. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Hipertensi Yang Di Rawat Di Rumah Sakit.*
- Sudarman, Y., Iwan, & Amyadin. (2023). *Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Blood Pressure in Hypertension Sufferers in Pantoloan Health Center Area Huntara.* 5(3), 246–251.
<https://doi.org/10.56338/ijhess.v5i3.3811>
- Tim Pokja, SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi Dan Indikator Diagnostik.* Edisi I. Jakarta Selatan : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja, SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi Dan Tindakan Keperawatan.* Edisi I. Jakarta Selatan : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja, SLKI DPP PPNI. (2019).

*Standar Luaran Keperawatan
Indonesia Definisi Dan Kriteria
Hasil Keperawatan. Edisi I.*
Jakarta Selatan : Dewan Pengurus
Pusat Persatuan Perawat Nasional
Indonesia.

Yudanari, Y. G., & Puspitasari, O.
(2022). *Pengaruh terapi relaksasi
otot progresif dalam menurunkan
tekanan darah penderita
hipertensi.*