

Penerapan Pendidikan Kesehatan dan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Desa Mranggen

Anggi Putri Anggraeni¹ Mariyati^{2*}

¹Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

*Email: maryhamasah@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Keadaan seseorang yang mengalami hipertensi dapat menimbulkan rasa jantung berdebar-debar, kepala terasa pusing, sulit tidur, dan merasa tremor. Dari keluhan tersebut termasuk kedalam tanda dan gejala dari kecemasan. Kecemasan tersebut dapat diatasi menggunakan pendidikan kesehatan dan relaksasi otot progresif karena dapat mempengaruhi hipotalamus yang menurunkan kerja sistem saraf simpatis melalui peningkatan kerja saraf parasimpatis, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. **Tujuan** : Mengetahui penerapan pendidikan kesehatan dan relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi di Desa Mranggen Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. **Desain** : Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus pada penderita hipertensi usia 40-50 tahun yang mengalami kecemasan mulai tanggal 03 Agustus sampai dengan 03 September 2020 . Instrument yang digunakan adalah lembar kuesioner dan menggunakan skala HARS(*Hamilton Anxiety rating scale*). **Hasil** : Diketahui bahwa terdapat perubahan pada kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan penerapan pendidikan kesehatan dan relaksasi otot progresif. **Saran** : Diharapkan Penderita dapat mengimplementasikan pendidikan kesehatan dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan.

Kata kunci : Hipertensi, Pendidikan Kesehatan, dan Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Application of Health Education and Progressive Muscle Relaxation to Reduce Anxiety in Hypertensive

Background: Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic pressure of more than 90 mmHg. The condition of a person who has hypertension can cause a feeling of heart palpitations, headache, difficulty sleeping, and feel tremors. These complaints are included in the signs and symptoms of anxiety. This anxiety can be overcome using health education and progressive muscle relaxation because it can affect the hypothalamus which reduces the work of the sympathetic nervous system through increasing the work of the parasympathetic nerves, so that it can reduce the level of anxiety in hypertensive patients. **Purpose:** To determine the application of health education and progressive muscle relaxation to the anxiety level of hypertension patients in Mranggen Village, Mranggen District, Demak Regency. **Metode:** The study used a descriptive method with a case approach in hypertensive patients aged 40-50 years who experienced anxiety from August 3rd to September 3rd 2020. The instrument used is a questionnaire sheet and uses the HARS scale (Hamilton Anxiety rating scale). **Results:** It is known that there are changes in blood sugar levels before and after being given the application of health education and progressive muscle

relaxation. **Suggestion:** It is expected that patients can implement health education and progressive muscle relaxation to reduce anxiety.

Key word: Hypertension, health education and progressive muscle relaxation

Pendahuluan

Penyakit darah tinggi atau hipertensi menurut (Nurman, 2017) telah menjadi penyakit yang umum diderita oleh masyarakat Indonesia atau Negara berkembang. Penyakit pembunuh ketiga yang sering menjadi momok disebagian masyarakat yang tinggal didaerah perkotaan ini telah menyebar sampai wilayah pedesaan. Saat ini angka penderita hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya. Diketahui dari data (Riskesdas, 2018) menyatakan bahwa hipertensi adalah prevalensi tertinggi dari penyakit tidak menular yaitu stroke, dm, jantung, gagal ginjal, penyakit sendi, dan kanker.

Berdasarkan hasil riset keperawatan dasar 2018 hipertensi dari 5 tahun terakhir terjadi peningkatan sekitar 8.3%, yaitu pada tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia sekitar 25.8 % dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 34.1%. Sedangkan prevalensi yang terjadi di Jawa Tengah sendiri pada tahun 2018 yaitu 8.6%. Kenaikan kasus hipertensi ini terjadi terutama di negara berkembang pada usia lebih dari 18 tahun, dan sebagian besar masyarakat yang mengalami hipertensi belum terdiagnosa. (Riskesdas, 2018) Pemerintah juga telah melakukan beberapa upaya untuk menurunkan tingkat hipertensi yang terjadi di Indonesia yaitu dengan melakukan deteksi dini hipertensi secara aktif (skrining), meningkatkan akses masyarakat terhadap pelayanan deteksi dini melalui kegiatan posbindu, meningkatkan akses penderita terhadap pengobatan hipertensi melalui revitalisasi puskesmas, meningkatkan sumberdaya tenaga kesehatan yang profesional dan kompeten, peningkatan manajemen pelayanan secara komprehensif (terutama promotif dan preventif) dan holistik serta meningkatkan ketersediaan sarana dan prasarana promotif preventif maupun sarana prasarana diagnostic dan pengobatan namun masyarakat masih saja menganggap sepele masalah hipertensi ini karena gejala hipertensi ini tidak terlalu parah kecuali sudah masuk ke hipertensi tahap satu yaitu sistolik lebih dari 140 – 159 mmHg dan diastolic lebih dari 90 – 99 mmHg (Kemenkes RI, 2019)

Kondisi hipertensi akan semakin memburuk bila pasien mengalami ansietas. Tanda dan gejala pasien ansietas terdiri dari dua komponen yaitu psikis dan fisik. Tanda dan gejala psikis yaitu mengalami peningkatan tekanan darah, khawatir, was – was, apabila fisik yaitu tangan dan kaki merasa dingin dan ketegangan otot, nafas semakin cepat, jantung berdebar, mulut kering, keluhan lambung itu terjadi karena adanya peningkatan adrenalin kondisi ini akan membahayakan pasien hipertensi (PH, Livana; Keliat, Budi Anna; & Putri, 2016). Prevalensi ansietas di Indonesia masuk kedalam gangguan mental emosional, pada tahun 2013 tingkat ansietas di Indonesia mencapai 6.1% dan pada tahun 2018 mencapai 9.8% terjadi peningkatan sejak 5 tahun terakhir yaitu 3.7%. Prevalensi ansietas di Jawa Tengah sendiri pada tahun 2018 mencapai 6% (Riskesdas, 2018). Hal tersebut di perkuat oleh (Uswandari, 2017) mengatakan bahwa pada orang yang mengalami stress psikososial atau kecemasan dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah.

Oleh karena itu, pasien hipertensi yang mengalami ansietas perlu penanganan yang khusus selain untuk menurunkan tingkat ansietas juga tingkat hipertensinya. Tingginya angka kejadian ansietas tersebut, berpengaruh secara signifikan pada fungsi dan kualitas hidup manusia. Dalam segi kejiwaan pasien ansietas akan kesulitan dalam hubungan

interpersonal baik di dalam rumah ataupun di luar rumah dan ancaman terhadap harga diri rendah dan isolasi sosial. (PH, Livana; Keliat, Budi Anna; & Putri, 2016). Sehingga dilakukan tindakan khusus untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi seperti teknik farmakologi maupun nonfarmakologi. Beberapa penelitian telah melakukan beberapa teknik nonfarmakologi seperti teknik nafas dalam, distraksi relaksasi, hipnotis 5 jari, relaksasi generalisasi, terapi ayat – ayat suci Al- Quran, pendidikan kesehatan, PMR dll dan didapatkan hasil bahwa teknik – teknik yang dilakukan itu mampu menurunkan tingkat ansietas dan hipertensi pada pasien namun secara bertahap (Tyani, 2015).

Pendidikan kesehatan adalah seluruh proses belajar yang dialami oleh individu, kelompok, dan masyarakat yang menjadi sasaran dalam perubahan perilaku (Nursalam & Efendi, 2008). Sedangkan PMR adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. (Tyani, 2015), PMR sendiri dapat membuat perasaan menjadi rileks dan tenang terbukti bahwa pasien yang dilakukan PMR lebih merasa rileks dari pada pasien yang tidak dilakukan PMR, dan akan berpengaruh juga terhadap tingkat tekanan darah yang dialami pasien (Fadli, 2018). Hasil penelitian dari (Keliat, 2014) menunjukkan bahwa PMR efektif dilakukan untuk menurunkan cemas secara signifikan $p = 0,00$ ($p < 0,05$; $\alpha = 0,05$); cemas menurun secara signifikan $p = 0,002$ ($p < 0,05$; $\alpha = 0,05$); kemampuan relaksasi meningkat secara signifikan $p = 0,00$ ($p < 0,05$; $\alpha = 0,05$);. Sehingga penulis tertarik untuk menerapkan terapi PMR dalam asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah kecemasan/ansietas.

Metode Studi Kasus

Metode penulisan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan deskriptif yang menggambarkan studi kasus. Metode deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang (Setiadi, 2007). Studi kasus dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus dengan menggunakan bentuk rancangan *one group pretest posttest*. Ciri penelitian ini adalah tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Notoatmojo S, 2012). Studi kasus dilakukan di Desa Mranggen Kecamatan Mranggen dengan 4 responden penderita hipertensi yang mengalami kecemasan sedang. Jenis studi kasus ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan pasien dengan penurunan kecemasan pada pasien hipertensi dengan memberikan Terapi Pendidikan Kesehatan dan Relaksasi Otot Progresif. Fokus studi pada studi kasus ini adalah penerapan pendidikan kesehatan dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan lembar kuesioner, penelitian ini menggunakan penelitian *HARS (Hamilton Anxiety rating scale)*. Dengan menggunakan skor rentang penilaian tingkat kecemasan (skor: 0-13 ringan, skor: 14-28 sedang, skor: 29-42 berat, skor : 43-56 panik). SOP (Standar Operasional Kerja), SAP (Satuan Acara Pendidikan).

Hasil studi Kasus dan Pembahasan

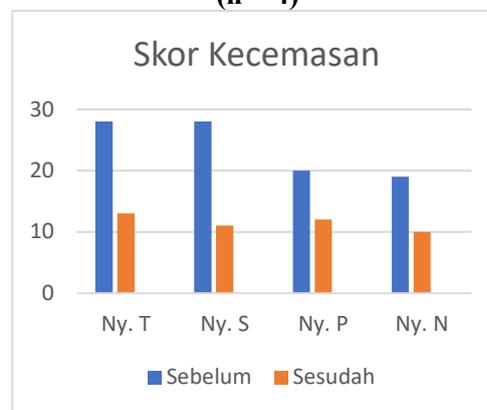
Penelitian ini dilakukan di desa Mranggen Kelurahan Mranggen Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 03

Agustus 2021 sampai dengan tanggal 03 September 2021. Responden penelitian ini adalah klien yang menderita hipertensi yang mengalami kecemasan, dengan rentan usia sekitar 40 tahun – 60 tahun, dan bersedia menjadi responden selama ± 3 hari. Terdapat 4 klien yang menderita hipertensi yang mengalami ke serta bersedia menjadi responden. Penelitian ini dilakukan dengan pemberian penerapan relaksasi otot progresif dan pendidikan kesehatan, durasi 15-30 menit, dengan frekuensi 3kali seminggu dan tidak lebih dari 3 hari berturut-turut tidak melakukan senam. Sedangkan untuk mengukur tingkat kecemasan pada klien menggunakan skala HARS. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan di Desa Mranggen Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak.

Tabel 4.1

Hasil observasi pre dan post kepada responden 1, responden 2, responden 3 dan responden 4

**Pada tanggal 03 Agustus 2021 s/d 03 September 2021
(n = 4)**



Berdasarkan grafik diatas menggambarkan bahwa skor tingkat kecemasan pada Ny. T setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif selama 3hari tingkat kecemasan menurun dari skor 28 ke skor 13, Ny. S setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif selama 3hari tingkat kecemasan menurun dari skor 28 ke skor 11, Ny. P setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif selama 3hari tingkat kecemasan menurun dari skor 20 ke skor 12, dan Ny N setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan dari skor 19 ke skor 10.

Pembahasan

Analisa dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif dan pendidikan kesehatan mendapatkan hasil yaitu perbedaan tingkat kecemasan pada klien sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif dan pendidikan kesehatan dengan sesudah di berikan relaksasi otot progresif dan pendidikan kesehatan mengalami penurunan yaitu dari tingkat kecemasan sedang dengan gejala secara umum berdebar-debar, pusing, tampak tegang, dan tampak gelisah menjadi tingkat kecemasan ringan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat disebabkan oleh lingkungan, lingkungan dapat mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja sehingga individu tersebut merasa tidak nyaman. Yang kedua disebabkan karena emosi yang ditekan, yaitu kecemasan dapat terjadi ketika seseorang tidak menemukan jalan keluar sendiri

dalam persoalan ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah / frustrasi dalam waktu yang lama. Dan yang dipengaruhi oleh sebab-sebab fisik, yaitu pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Biasanya terlihat dalam kondisi kehamilan, semasa remaja, sewaktu dalam pemulihan / pengobatan dari suatu penyakit (Green, 2012). Faktor percentus yang didapatkan dari data, pasien menyatakan bahwa pengobatan yang dijalannya selama ini tidak membuat sepenuhnya sembuh dari penyakit yang selama ini diderita, dan pasien mengatakan takut kalau penyakitnya tidak dapat sembuh dan keadaannya semakin buruk walaupun saat ini telah mendapatkan obat dari Layanan Kesehatan di dekat rumah. Dari data diatas faktor percentus kecemasan pada keempat pasien tersebut termasuk faktor sebab fisik, yaitu disebabkan oleh keadaan sewaktu dalam pemulihan / pengobatan dari suatu penyakit.

Relaksasi otot progresif merupakan suatu metode terdiri atas peregangan & relaksasi sekelompok otot, dan memfokuskan dalam perasaan rileks (Ignatavicius, 1995 dalam (Solehati, 2015)). Sedangkan berdasarkan Seorang pakar fisiologi & psikologi Edmund Jacobson(1930) dalam (Solehati, 2015) relaksasi progresif merupakan cara yang efektif buat relaksasi & mengurangi kecemasan. Tehnik Jacobson terdiri atas penegangan & penceduran berbagai otot pada semua tubuh yang teratur sehingga mengatasi keluhan stres misalnya kecemasan, asma, tukak lambung, hipertensi, & insomnia / gangguan tidur. Dalam teknik relaksasi otot progresif pada 4 responden tadi dilakukan menggunakan cara sama yaitu menggunakan cara menegangkan otot selama 5-7 dtk. Kemudian, bimbing pasien merelaksasikan otot selama 20-30 dtk bertujuan membuat perasaan relaks (Sunaryati, 2011).

Tujuan terapi relaksasi otot progresif menurut Alim (2009) & (Horodes, 2010) dalam (Sunaryati, 2011) menyatakan tujuan relaksasi otot progresif sebagai berikut: ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, jantung kecepata, kecepatan metabolisme, penurunan aritmia jantung, penurunan kebutuhan oksigen, peningkatan gelombang alfa otak yang terjadi saat pasien terjaga dan perhatian tidak terkonsentrasi secara santai. Menurut (Solehati, 2015) tujuan relaksasi ROP adalah: meningkatkan perasaan kebugaran dan konsentrasi, meningkatkan manajemen stres, mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, lekas marah, kram otot, fobia ringan, gagap ringan dan mengembangkan emosi positif dan negatif.

Proses penurunan kecemasan melalui relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara meregangkan dan mengendurkan otot-otot yang terdapat pada beberapa bagian tubuh, sehingga relaksasi tersebut dapat mempengaruhi hipotalamus dan menurunkan kerja sistem saraf simpatis dengan meningkatkan kerja sistem saraf simpatis. sistem saraf parasimpatis. sistem. Pada penurunan tekanan darah, metabolisme, pernapasan untuk mengurangi konsumsi oksigen, ketegangan otot, denyut nadi, kecemasan dan pengendalian stres. Setelah relaksasi akan terjadi beberapa perubahan fisiologis pada tubuh yaitu menurunkan tekanan darah, detak jantung dan frekuensi pernapasan serta menurunkan ketegangan otot, selain relaksasi juga akan memfokuskan pikiran, menciptakan konsentrasi, akan meningkatkan fokus dan meningkatkan daya ingat. kemampuan mengatasi sumber kecemasan dan pengaruh relaksasi otot progresif pada GABA (gamma amino butyric acid) yang menyebabkan penghambatan neurotransmitter di otak sehingga menimbulkan kecemasan, bila ada stimulus eksternal akan terjadi persilangan sinaptik yang kemudian akan dikaitkan dengan efek relaksasi otot progresif pada tingkat kecemasan dengan reseptor GABA, sehingga relaksasi mempengaruhi membran pastonaptic dan membuat reseptor terbuka dan diikuti dengan pertukaran ion, sehingga aktivitas sel berjalan lancar / normal karena tidak ada

penghalang neurotransmitter s karena GABA yang dapat menyebabkan kecemasan (Manarung, 2016).

Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Keliat, 2014) yang menjelaskan bahwa teknik relaksasi otot progresif (PMR) yang diberikan dapat membantu menurunkan tingkat stres, gejala stres dan kecemasan yang dialami pasien secara signifikan (Dewi & Sari, 2015) menyatakan bahwa relaksasi sebagai pelatihan teknis terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada setiap peserta. Manfaat relaksasi otot progresif menurut (Solehati, 2015) antara lain meningkatkan keterampilan relaksasi dasar, mengurangi ketegangan otot saraf, mengurangi tingkat kecemasan klien, membantu penderita gangguan tidur (insomnia) dan meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stres dan depresi, menghilangkan rasa lelah, mengurangi pegal linu, sakit leher dan punggung, bermanfaat bagi penderita darah tinggi, mengurangi sakit kepala, mengurangi susah tidur dan mengobati hipertensi.

Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian, dan pembahasan tentang penerapan relaksasi otot progresif dan pendidikan kesehatan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan rata-rata pada 4 responden sebelum dilakukan penerapan pendidikan kesehatan dan relaksasi otot progresif, yaitu tingkat kecemasan sedang dengan derajat skore 14-28.
2. Tingkat kecemasan rata-rata pada 4 responden sesudah dilakukan penerapan pendidikan kesehatan dan relaksasi otot progresif, yaitu tingkat kecemasan ringan dengan derajat skore 0-13.
3. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil penerapan pendidikan kesehatan dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pasien hipertensi mengalami penurunan kecemasan.

Saran

1. Bagi institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbang saran terhadap pengembangan ilmu pengetahuan bidang keperawatan komunitas dalam meningkatkan dukungan terhadap kecemasan pasien hipertensi sehingga dapat mencegah kecemasan pada pasien hipertensi.

2. Bagi Perawat

Pemberian Relaksasi Otot Progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi dapat dijadikan pertimbangan terapi komplementer pilihan dalam kegiatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) untuk mencegah kecemasan.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi pada masyarakat dan meningkatkan pengetahuan dalam mencegah kecemasan.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengalaman dan memperluas pengetahuan mengenai ilmu keperawatan komunitas khususnya pemberian relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan untuk mencegah kecemasan yang berlebih.

5. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya

Daftar Pustaka

- Dewi, A., & Sari, K. (2015). *Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara*. 1(3), 173–192.
- Fadli. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 8(2).
- Green, C. . (2012). *Rencana Asuhan Keperawatan*.
- Horodes. (2010). *Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Insomnia pada Lansia*.
- Keliat, budi anna. (2014). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation dan Logoterapi terhadap Effect of Progressive Muscle Relaxation and Logotherapy on Anxiety , Depression , and Relaxation Ability*. Duma Luban Tobing. 2, 65–73.
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kemendagri Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Manarung, N. (2016). *Terapi Reminiscence*.
- Notoatmojo S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nurman, M. (2017). *Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Page 108*. 1(2), 108–126.
- Nursalam & Efendi. (2008). *Pendidikan Dalam Keperawatan*.
- PH, Livana; Keliat, Budi Anna; & Putri, Y. S. (2016). ABSTRACT. Penurunan Tingkat Ansitas Klien Penyakit Fisik Dengan Terapi Generalisasi Ansietas Di Rumah Sakit Umum Bogor. *Jurnal Keperawatan*, 8(2).
- Rahmawati, P. M. (2017). *PENGARUH PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP KECEMASAN IBU PRE OPERASI SECTIO SECAREA DI RUANG BERSALIN*. 6.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*.
- Solehati, T. & K. (2015). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*.
- Sunaryati, S. S. (2011). *Penyakit Paling Sering Menyerang & Sangat Mematikan*.
- Tyani, S. E. (2015). *EFEKTIFITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI ESENSIAL*. 2(2).
- Uswandari, B. D. (2017). *HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA*.