

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI

Sigit Utomo, Rahayu Winarti *

Universitas Widya Husada Semarang

Email : rahayuwh57@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah suatu keadaan yang dialami oleh seseorang terhadap peningkatan tekanan darah di atas normal secara konsisten dimana tekanan sistoliknyanya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolistik di atas 90 mmHg. Salah satu penatalaksanaan kecemasan yaitu dengan metode psikoterapi. Salah satu penatalaksanaan kecemasan dengan metode psikoterapi yaitu dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi Otot Progresif teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks, sehingga dapat mengurangi rasa cemas dan stress. Tujuan penelitian untuk mengetahui penerapan terapi Relaksasi Otot Progresif untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi.

Metode Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada penderita hipertensi yang mengalami kecemasan mulai tanggal 21- 29 Agustus. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuisisioner data demografi, lembar kuisisioner kecemasan dan lembar SOP Relaksasi Otot Progresif. Jumlah responden ada 4 orang dengan hipertensi gangguan kecemasan sebelum menderita hipertensi dengan gangguan kecemasan sebelum diberikan terapi sebagian besar memiliki kecemasan ringan dan sedang, setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan kecemasan. Penerapan ini terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang merupakan masalah di Indonesia. Hipertensi adalah suatu keadaan yang dialami oleh seseorang terhadap peningkatan tekanan darah di atas normal secara konsisten dimana tekanan sistoliknyanya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolistik di atas 90 mmHg (Fadli, 2018). Sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala atau disebut *silent disease*, meski secara tidak sengaja ada beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi padahal gejala tersebut tidak selalu terkait dengan hipertensi. Adapun keluhan tersebut tidak selalu dialami oleh

seseorang penderita hipertensi sering juga seseorang dengan keluhan sakit belakang kepala, mudah tersinggung dan sukar tidur, keluhan tersebut ketika diukur tekanan darah menunjukkan nilai tekanan darah yang normal. Satu-satunya cara untuk mengetahui ada atau tidaknya hipertensi hanya dengan mengukur tekanan darah (Pome et al., 2019).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan sebutan "*silent killer*" atau pembunuh diam-diam karena pada umumnya, seseorang yang terkena penyakit ini selama bertahun-tahun tanpa disadari sudah sampai terjadi komplikasi terkena pada kerusakan organ vital. Target kerusakan organ vital

umumnya ditemui pada jantung (penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan disritmia), otak (*stroke, encephalopathy*), ginjal (nefrosklerosis, insufiensi), arteri perifer dan retinopati. Hipertensi juga meningkatkan resiko serangan stroke empat kali lebih besar serta dua kali lebih besar terkena penyakit gagal jantung dibandingkan dengan orang yang mempunyai tekanan darah normal (Azwardi et al., 2021).

Menurut badan kesehatan dunia (WHO) tahun 2015, menunjukkan 1,13 miliar jiwa didunia yang menderita hipertensi dan diperkirakan seiring bertambahnya waktu dan bertambahnya penduduk jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat. Penderita hipertensi diperkirakan pada tahun 2025 mendatang akan menjadi sekitar 29% dari warga di dunia.

Berdasarkan riset data dari Riskesdas tahun 2018 penderita hipertensi di Indonesia dulu pada tahun 2013 sebesar 25,8% dan mengalami peningkatan menjadi 34,1%. Jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah sebanyak 63.309.620 jiwa dengan angka kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 kematian. Penderita hipertensi yang sudah terdiagnosis dokter di Provinsi Jawa Tengah dengan jumlah prevalensi sebesar 12,9% dari jumlah penduduk.

Pasien ansietas akan mengalami peningkatan hormon adrenalin sehingga juga akan mengalami peningkatan tekanan darah, kondisi ini dapat membahayakan bagi penderita hipertensi. Oleh karena itu, pasien hipertensi yang mengalami ansietas memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan ansietasnya (Pome et al., 2019). Kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan dan berkelanjutan. Di Indonesia jumlah yang menderita ansietas ini baik akut maupun

kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara wanita dan pria sebesar 2 berbanding 1 dan diperkirakan antara 2 - 4% di antara penduduk di suatu saat dalam kehidupannya pernah mengalami gangguan cemas (Indrajaya, 2018).

Salah satu penatalaksanaan kecemasan yaitu dengan metode psikoterapi. Metode psikoterapi yaitu dengan melakukan beberapa terapi diantaranya *progressive muscle relaxation*, hipnotis 5 jari, teknik relaksasi, dll. *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* adalah suatu terapi relaksasi dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian relaksasi, teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Kushariyadi, 2011).

Perasaan rileks mampu menurunkan gejala seperti tekanan darah dan denyut jantung, mengurangi nyeri, mengurangi rasa cemas dan stress, meningkatkan kenyamanan, meningkatkan tidur (Thomas Aquino, 2017).

Berdasarkan wawancara pada Tn. S (58 thn) dan Ny. Y (49 thn) dengan hipertensi pada tanggal 10 Juli 2021 di Gabusan mengatakan menderita hipertensi sejak 3 tahun yang lalu, kadang merasa cemas dan khawatir tentang keadaan dirinya yang mempunyai kondisi dengan penyakit kronis apa lagi dimasa pandemi, takut bahwa dirinya lebih mudah terserang *COVID-19* dan kedua psien tersebut juga belum mengenal tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi masalah tersebut. maka dari itu berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Terapi Relaksasi Otot

Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Hipertensi”.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan pada bulan Agustus 2021 di Desa Gabusan Kabupaten Blora. Metode penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus. Studi kasus adalah merupakan penelitian yang mencakup pengkajian bertujuan memberikan gambaran secara mendetail mengenai latar belakang, sifat maupun karakter yang ada dari suatu kasus, dengan kata lain bahwa studi kasus memusatkan perhatian pada suatu kasus secara intensif dan rinci (Nursalam, 2016).

Penelitian dalam metode dilakukan secara mendalam terhadap suatu keadaan atau kondisi dengan cara sistematis mulai dari melakukan pengamatan, pengumpulan data, analisis informasi dan pelaporan hasil. Studi kasus penelitian ini menggunakan penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi PMR untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi. Pelaksanaan penelitian pada kelompok intervensi dilakukan dengan pemberian terapi relaksasi progresif pada pagi dan sore hari selama 45 menit. Evaluasi dilakukan setelah 7 hari pelaksanaan terapi. Untuk pencapaian hasil terapi yang maksimal sebaiknya dilakukan 2 kali sehari secara rutin pagi dan malam hari. selama satu minggu (Pome et al., 2019).

Instrumen penelitian ini menggunakan lembar, Kuesioner Karakteristik Responden, Lembar Kuesioner kecemasan yang berisikan data demografis seperti nama, umur, pekerjaan, pendidikan dan kuesioner kecemasan terdiri dari 14 pertanyaan dengan menggunakan skala HARS dan lembar Prosedur Terapi relaksasi otot progresif.

Penyajian data disesuaikan dengan desain studi kasus deskriptif yang dipilih. Analisis data dilakukan dengan

mengemukan fakta, selanjutnya membandingkan dengan teori yang ada dan selanjutnya dituangkan dalam opini pembahasan. Teknik analisis yang digunakan dengan cara menarasikan jawaban dari penelitian yang diperoleh dari hasil pengukuran, observasi, wawancara yang dilakukan untuk menjawab rumusan masalah penelitian dan memberikan rekomendasi dalam intervensi keperawatan.

Menurut (Hidayat, 2014) Dalam melakukan penelitian, peneliti harus memperhatikan masalah etika penelitian yang meliputi :

1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)
2. Kerahasiaan Nama (*Anatomy*)
3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

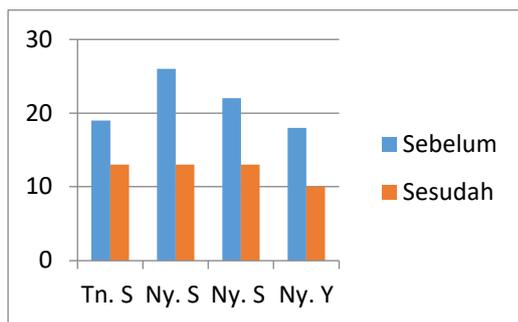
Table 1.1 karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi
Umur	
45-50	1
51-60	2
>60	1
Jenis Kelamin	
Laki-laki	1
Perempuan	3
Pendidikan	
SD	3
SMP	1
SMA	0
Pekerjaan	
Petani/buruh	1
Lain-lain	3

Dalam tabel karakteristik berdasarkan umur responden memiliki hasil, responden berumur pra lansia dan lansia yaitu berumur > 55 tahun, Dalam

table karakteristik berdasarkan jenis kelamin responden memiliki hasil, paling banyak responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 3 responden, sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 1 responden, Dalam table karakteristik berdasarkan pendidikan responden memiliki hasil bahwa responden paling banyak berpendidikan sampai SD sebanyak 3 responden, sedangkan 1 responden berpendidikan SMP, Dalam tabel karakteristik berdasarkan pendidikan responden memiliki hasil bahwa responden paling banyak bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 3 responden, dan 1 responden bekerja sebagai petani.

Gambar 1.2 sebelum dan sesudah diberikan terapi



Berdasarkan grafik diatas menggambarkan bahwa skor tingkat kecemasan pada Tn. S sebelum diberikan intervensi mendapatkan skors 19 (cemas ringan) setelah dilakukan intervensi berupa terapi Relaksasi Otot Progresif selama seminggu mendapatkan skors kecemasan 1 (tidak cemas). Ny. S sebelum diberikan intervensi mendapatkan skors 26 (cemas sedang) setelah dilakukan intervensi berupa terapi Relaksasi Otot Progresif selama seminggu mendapatkan skors kecemasan 13 (tidak cemas). Ny. S sebelum diberikan intervensi mendapatkan skors 22 (cemas sedang) setelah dilakukan intervensi berupa teknik Relaksasi Otot Progresif selama seminggu mendapatkan skors kecemasan 13 (tidak cemas). Ny.S mendapatkan skors 18 (cemas ringan)

setelah dilakukan intervensi berupa teknik Relaksasi Otot Progresif selama seminggu mendapatkan hasil skors kecemasan 10 (tidak cemas).

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Dalam tabel karakteristik berdasarkan umur responden memiliki hasil, responden berumur pra lansia dan lansia yaitu berumur > 55 tahun. Dalam penelitian yang dilakukan (Azwardi et al., 2021) bahwa 95% rata-rata usia responden berada pada rentang 58,04 tahun sampai 67,36 tahun. bertambahnya usia seseorang akan menyebabkan meningkatnya tekanan darahnya. Dimana vaskulerisasi seseorang kondisinya menurun berkaitan dengan usia seperti arterosklerosis dari arteri-arteri utama, terutama aorta dan akibat dari berkurangnya elastisitas. Dengan mengerasnya arteri-arteri ini dan menjadi semakin kaku, arteri dan aorta kehilangan daya penyesuaian diri. Peneliti menyimpulkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin meningkat tekanan darahnya. Hal ini berkaitan dengan penurunan elastisitas pembuluh darah seiring dengan pertambahan usia seseorang.

Dalam table karakteristik berdasarkan jenis kelamin responden memiliki hasil, paling banyak responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 3 responden, sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 1 responden. Dalam penelitian yang dilakukan (Sabar & Lestari, 2020) Berdasarkan hasil pada jenis kelamin responden dari hasil penelitian ini adalah sebagian besar perempuan (88,9%). Risiko kejadian hipertensi pada laki-laki dan perempuan hampir sama antara usia 55-74 tahun, namun setelah usia 74 tahun maka wanita akan beresiko lebih besar.

Dalam table karakteristik berdasarkan pendidikan responden memiliki hasil bahwa responden paling banyak berpendidikan sampai SD sebanyak 3 responden, sedangkan 1 responden berpendidikan SMP. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Azwardi et al., 2021) Bahwa tingkat pendidikan responden dimana sebagian besar adalah berpendidikan rendah, maka kondisi ini dapat menyebabkan kurangnya tingkat pemahaman akan penyakit Hipertensi. semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan memudahkan seseorang untuk menerima informasi sehingga meningkatkan kualitas hidup dan menambah luas pengetahuan. semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan memudahkan seseorang untuk menerima informasi sehingga meningkatkan kualitas hidup dan menambah luas pengetahuan.

Dalam tabel karakteristik berdasarkan pendidikan responden memiliki hasil bahwa responden paling banyak bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 3 responden, dan 1 responden bekerja sebagai petani. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ermayani, 2021) Bahwa hasil penelitian berdasarkan tingkat social ekonomi responden menunjukkan bahwa, mayoritas tingkat sosial ekonomi responden berada pada tingkat sosial ekonomi rendah (penghasilan kurang dari Rp. 2.000.000/bulan) yaitu sebanyak 56 responden (61,5%). Penelitian oleh Abed & Abdul-Haddaf (2013) menemukan bahwa hipertensi secara bermakna dikaitkan dengan rendahnya status sosial ekonomi dan pekerjaan.

Sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa pemberian intervensi terapi Relaksasi Otot Progresif pada klien penderita hipertensi yang mengalami kecemasan mendapatkan hasil yaitu

terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada klien sebelum diberikan terapi dan sesudah diberikan terapi yaitu mengalami penurunan tingkat kecemasan. Dalam studi kasus ini menggunakan metode pelaksanaan pada kelompok intervensi dilakukan dengan pemberian terapi relaksasi progresif pada pagi dan sore hari selama 45 menit. Evaluasi dilakukan setelah 7 hari pelaksanaan terapi. Untuk pencapaian hasil terapi yang maksimal sebaiknya dilakukan 2 kali sehari secara rutin pagi dan malam hari. selama satu minggu (Pome et al., 2019).

Pada gambaran responden setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif 2 kali pagi dan sore selama satu minggu rata-rata penurunan pada tanda dan gejala sebagai berikut : pada sistem kardiovaskular (tarkikardi, berdebar-debar, nyeri dada, rasa lesu/lemas), pada gejala somatik (nyeri pada otot, kaku, muka tegang, otot tegang, kedutan otot, gemertak). Responden bisa mengalami penurunan kecemasan dikarenakan inti dari relaksasi otot progresif berupa gerakan merenggangkan otot dan melemaskan otot sehingga keluhan dan gejala pada sistem kardiovaskular (tarkikardi, berdebar-debar, nyeri dada, rasa lesu/lemas), pada gejala somatik (nyeri pada otot, kaku, muka tegang, otot tegang, kedutan otot, gemertak) dapat menurun.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pome et al., 2019) Beberapa perubahan akibat tehnik relaksasi adalah menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi jantung, mengurangi disritmia jantung, mengurangi kebutuhan oksigen dan konsumsi oksigen, mengurangi ketegangan otot, menurunkan laju metabolik, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar, tidak memfokuskan perhatian dan rileks, meningkatkan kebugaran, meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki kemampuan

untuk mengatasi stresor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi pada kelompok intervensi sebelum mendapatkan terapi relaksasi progresif.

Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian, dan pembahasan tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi PMR untuk menurunkan tingkat kecemasan

ingat menurun, nyeri pada otot, kaku, merasa lemah, takikardi, nyeri dada, rasa lesu / lemas, rasa tertekan di dada, sering menarik nafas panjang, mual, sering kencing, mulut terasa kering, pusing, kepala terasa berat, tidak tenang, muka tegang, dan otot tegang.

2. Tingkat kecemasan penderita hipertensi setelah diberikan terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap 4 responden seluruhnya mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi tidak cemas dengan skor 10-13 dengan tanda dan gejalanya meliputi: kehilangan minat, sukar berkonsentrasi, kehilangan minat, sedih, bangun dini hari, kurangnya kesenangan pada hobi, nyeri dada, rasa lesu/lemas, mudah berkeringat, gelisah, tidak tenang, daya ingat buruk.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan pada 4 responden menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan setelah dilakukan terapi Relaksasi Otot Progresif.

Saran

1. Bagi Masyarakat
Masyarakat terutama penderita hipertensi yang mengalami kecemasan dapat mengaplikasikan

pada penderita hipertensi, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan penderita hipertensi sebelum di berikan terapi Relaksasi Otot Progresif sebagian besar memiliki kecemasan sedang dengan tingkat skor 22-26, yang ditandai dengan perasaan cemas, firasat buruk, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak dapat istirahat tenang, gemetar, gelisah, sukar untuk tidur, tidur tidak nyenyak, sering terbangun di malam hari, sukar konsentrasi, daya ingat buruk, daya

terapi Relaksasi Otot Progresif secara teratur sehingga terjadi perbaikan kondisi kesehatan, menurunkan tingkat kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

2. Bagi Profesi Keperawatan
Profesi keperawatan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan secara mandiri terhadap pasien terkait terapi Relaksasi Otot Progresif.
3. Bagi instansi kesehatan
Instansi kesehatan diharapkan dapat memperhatikan mengenai hal-hal baru selain pengobatan medis salah satunya yaitu dengan mengembangkan terapi Relaksasi Otot Progresif dalam suatu program pelaksanaan penanggulangan penderita Hipertensi dan untuk mencegah komplikasi yang dapat muncul. Dukungan dan arahan dari instansi kesehatan sangat penting untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Adhar Ariffudin, dkk. (2018). Pengaruh Efek Psikologis Terhadap Tekanan

- Darah Penderita Hipertensi. *Healthy Tadulako Jurnal*, 48–53.
- Adhar Arifudin, dkk. (2018). Pengaruh Efek Psikologis Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Healthy Tadulako Jurnal*, 1–78.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Asmita. (2018). *Buku Panduan Relaksasi Otot Progresif*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Aspiani, R. yuli. (2016). *Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular*. Jakarta: EGC.
- Azwaldi, Rumentalia, & Erman, I. (2021). Latihan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Rt 13 Kelurahan 29 Ilir Kecamatan Ilir Barat Ii Wilayah Kerja Puskesmas Makrayu Palembang. *Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 100. <https://doi.org/10.32832/abdidos.v5i1.839>
- Ermayani, M. (2021). *TINGKAT ANSIETAS PADA PASIEN HIPERTENSI PRIMER DI RSUD ABDUL WAHAB SJAHRANIE KALIMANTAN TIMUR*. 3(2005), 5–9.
- Fadli, F. (2018). PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, Vol 12 No(Vol 12 No 3 (2018): Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis)*. <http://ejournal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/315><http://ejournal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/315>
- Hawari, D. (2018). *Buku Manajemen Stress cemas Dan Depresi* (Edisi Ke 4). Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, Abdul Aziz Alimul. (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indrajaya, D. P. (2018). PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA KERTOBYON KECAMATAN GEGER KABUPATEN MADIUN. *STIKES BHAKTI HUSADA MULIA*. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/266/>
- Kemenkes. (2019). Hipertensi. *Infodatin*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi.pdf>
- Kushariyadi, dan S. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. Salemba Medika.
- Manurung, N. (2016). *Buku Terapi Reminiscence Solusi pendekatan sebagai upaya tindakan keperawatan*

- dalam menurunkan kecemasan, stress, dan depresi. CV Trans info media.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurkemala, S., Psikologi, F., Padjadjaran, U., Sumedang, K., Psikologi, F., Esa, U., & Jeruk, K. (2019). *PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TRAINING TERHADAP TARAF KECEMASAN DAN TEKANAN DARAH TINGGI Pendahuluan*. 17.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Selemba Medika.
- Pome, G., Endriyani, S., & Rizal, F. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(2), 1–6. https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/viewFile/9659/4931https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/download/9659/4931https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/viewFile/9659/4931
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosos Keperawatan Indonesia* (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.
- Sabar, S., & Lestari, A. (2020). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(1), 1–9.
- Steven Johanes Adrian, T. (2019). *Hipertensi Esensial: Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa*. CDK-274/ v. <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/viewFile/503/289>
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Thomas Aquino, D. (2017). *Buku Ketrampilan Klinis Lansia Dan Keperawatan Keluarga (Gerontology And Family Nursing)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Trianto. (2014). *Pelayanan Peperawatan Bagi Penderita Hipertensi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wurdiyanti, D. (2019). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.