

EFEKTIFITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA

Nama: Iva Anissya Putri
Email: ivanssypttry@gmail.com
Institusi: Universitas Widya Husada Semarang

Nama: Dwi Retnaningsih
Email: dwi.retnaningsih@uwhs.ac.id
Institusi: Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Widya Husada Semarang

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi pada lansia sering tidak menunjukkan gejala yang jelas sehingga dikenal sebagai silent killer, namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gangguan ginjal apabila tidak dikendalikan dengan baik. Relaksasi otot progresif mampu mengurangi ketegangan otot dan menekan respons stres sehingga dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. **Metode :** Studi kasus ini menggunakan desain penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dengan menggambarkan penerapan intervensi keperawatan dan perubahan kondisi pasien sebelum dan sesudah tindakan. Subjek terdiri dari 4 lansia yang mengalami hipertensi. Studi kasus dilakukan dengan mengukur tekanan darah lansia sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 20-30 menit dengan 15 gerakan selama 6 hari. **Hasil :** Setelah dilakukan intervensi selama 6 hari, seluruh responden lansia mengalami penurunan tekanan darah secara signifikan. Sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif seluruh lansia berada pada kategori hipertensi tingkat I dan III, Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, seluruh responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik hingga mencapai kategori normal dan normal tinggi, yang menandakan adanya perbaikan kondisi tekanan darah. **Kesimpulan :** Relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia yang mengalami hipertensi, serta memberikan efek relaksasi yang ditandai dengan perasaan lebih rileks, tenang, dan nyaman.

Kata kunci: Hipertensi; Relaksasi Otot Progresif; Tekanan Darah

ABSTRACT

Background : Hypertension in the elderly often doesn't show clear symptoms, earning it the nickname "silent killer," but it can lead to serious complications like stroke, heart disease, and kidney disorders if not well-controlled. Progressive muscle relaxation can reduce muscle tension and suppress the stress response, thereby lowering high blood pressure in the elderly. **Method :** This case study uses a descriptive research design aimed at determining the effectiveness of progressive muscle relaxation on reducing high blood pressure in the elderly by describing the application of nursing interventions and changes in the patient's condition before and after the intervention. The subjects consisted of 4 elderly individuals with hypertension. The case study was conducted by measuring the blood pressure of the elderly before and after progressive muscle relaxation therapy, which was performed for 20-30 minutes with 15 movements over 6 days. **Results:** After 6 days of intervention, all elderly respondents experienced a significant decrease in blood pressure. Before receiving progressive muscle relaxation therapy, all elderly participants were in the stage I and III hypertension category. After receiving progressive muscle relaxation therapy, all respondents experienced a decrease in systolic and diastolic

blood pressure, reaching normal and high-normal categories, indicating an improvement in blood pressure condition. **Conclusion** : Progressive muscle relaxation has been proven effective in lowering high blood pressure in elderly individuals with hypertension, and it provides a relaxing effect characterized by feeling more relaxed, calm, and comfortable. Keywords: Hypertension; Progressive Muscle Relaxation; Blood Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang dapat berdampak buruk pada kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah yang menetap di atas batas normal, dengan tekanan darah sistole > 140 mmHg dan tekanan darah diastole > 90 mmHg. Tekanan darah tinggi seringkali tidak terdeteksi hingga timbul komplikasi pada organ vital seperti mata, jantung, ginjal, dan otak. Keterlambatan diagnosis dan pengobatan dapat berdampak signifikan pada harapan hidup, karena dapat menyebabkan disfungsi organ, kecacatan, dan bahkan kematian (I Nainggolan, 2024).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia yang menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Menurut *Overview of Family Support for Elderly with Hypertension* (2025), WHO melaporkan bahwa prevalensi hipertensi global pada 2023 mencapai sekitar 33% dari populasi dewasa, sementara di Indonesia berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023 sekitar 30,8% mengalami hipertensi (Enggune et al., 2025). Hasil analisis *cascade of care*, *Journal of Hypertension* (2024) menunjukkan bahwa hanya sekitar 29,6% penderita hipertensi yang mengetahui status penyakitnya, 23,4% yang mendapatkan pengobatan, dan hanya 4,4% yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya. Sekitar satu dari tiga orang dewasa di Indonesia menderita hipertensi. Meskipun prevalensinya tinggi, tingkat kesadaran dan pengendalian hipertensi di Indonesia masih rendah. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat mencapai 1.5 miliar jiwa pada tahun 2025 dengan 9.4 juta orang meninggal dunia setiap tahunnya (Putri et al., 2024).

Hipertensi mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun (Deno et al., 2022). Hipertensi dijuluki sebagai "silent killer" atau pembunuh diam-diam karena hipertensi tidak memiliki gejala spesifik, dapat menyerang siapa saja, dan kapan saja (Dwi Retnaningsih, 2023). Tekanan darah yang selalu tinggi dan tidak diobati atau dicegah sejak dini, maka sangat berisiko menyebabkan penyakit degenerative seperti retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, jantung koroner, pecahnya pembuluh darah, stroke, bahkan dapat menyebabkan kematian mendadak (Sari et al., 2021).

Relaksasi otot progresif adalah teknik untuk merilekskan tubuh tanpa menggunakan imajinasi, ketekunan, atau pengaruh dari pihak lain (Nurhidayat, 2023). Latihan ini melibatkan gerakan kecil pada berbagai bagian tubuh, yang bertujuan untuk memberikan ketenangan pikiran dan mengendalikan emosi (Purwaningsih et al., 2022). Relaksasi otot progresif ini dapat menurunkan tekanan darah dan membuat otot-otot yang tegang menjadi relaks jika dilakukan secara teratur dan serius, karena tingkat stres yang mereka alami dapat berkurang, yang pada gilirannya mengurangi jumlah kontraksi jantung, dan arteri melebarkan, yang mengeluarkan

banyak cairan dari sirkulasi peredaran darah. Dengan demikian, beban kerja jantung penderita hipertensi akan berkurang. Seseorang dapat menjadi lebih relaks dengan otot-ototnya (Waryantini et al., 2023). Tujuan dari studi kasus ini adalah mengetahui efektifitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia yang mengalami hipertensi.

METODE

Metode penulisan ini menggunakan metode deskriptif yang menggambarkan studi kasus, yang dapat diartikan sebagai metode untuk menyelidiki suatu fenomena secara subjektif atau objektif berdasarkan fakta-fakta yang ada di dalam penelitian tersebut. Metode deskriptif adalah penelitian untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lainnya, yang kemudian dijabarkan ke dalam laporan penelitian menggunakan rancangan satu kelompok *pre test post test*. Ciri dari penelitian ini adalah bahwa tidak ada kelompok kontrol (pembanding), tetapi ada observasi pertama (pretest). Tujuan dari metode ini adalah untuk memberikan penjelasan secara sistematis dan akurat berdasarkan fakta yang ada serta berkaitan dengan fenomena yang ada (Ahmad, 2023)

Subjek studi kasus ini adalah lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 4 orang di Panti Werdha Harapan Ibu. Penelitian dilakukan dengan mengukur tekanan darah lansia sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif selama 30 menit dengan 15 gerakan, dilakukan selama 6 hari. Seluruh partisipan mengikuti intervensi hingga selesai tanpa efek samping atau *drop out*. Tahapan penelitian dimulai dengan pemberian penjelasan dan demonstrasi teknik relaksasi otot progresif kepada responden, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan terapi sesuai prosedur.

HASIL

Tabel 1. Tekanan Darah Tinggi Lansia Sebelum diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Panti Werdha Harapan Ibu Bulan November 2025 (n=4)

Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Normal $\leq 130/\leq 85$ mmHg		
Normal Tinggi 130-139/85-89 mmHg		
Hipertensi Tingkat I 140-159/90-99mmHg	2	50.0
Hipertensi Tingkat II 160-179/100-109 mmHg		
Hipertensi Tingkat III 180-209/110-119 mmHg	2	50.0
Hipertensi Tingkat IV $\geq 210/120$ mmHg		
Total	4	100.0

Berdasarkan dari tabel 1, dapatkan bahwa responden yang mempunyai tingkat hipertensi tingkat I (140-159/90-95 mmhg) sebanyak 2 responden (50%) dan responden yang mempunyai tingkat hipertensi tingkat iii (180-209/110-119 mmhg) sebanyak 2 responden (50%).

Tabel 2. Tekanan Darah Tinggi Lansia Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Panti Werdha Harapan Ibu Bulan November 2025 (n=4)

Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Normal $\leq 130/\leq 85$ mmHg	2	50.0
Normal Tinggi 130-139/85-89 mmHg	2	50.0
Hipertensi Tingkat I 140-159/90-99mmHg		
Hipertensi Tingkat II 160-179/100-109 mmHg		
Hipertensi Tingkat III 180-209/110-119 mmHg		
Hipertensi Tingkat IV $\geq 210/120$ mmHg		
Total	4	100.0

Berdasarkan dari tabel 2, responden yang mempunyai tekanan darah normal ($\leq 130/\leq 85$ mmhg) sebanyak 2 responden (50%) dan responden yang mempunyai tekanan darah normal tinggi (130-139/85-89 mmhg) sebanyak 2 responden (50%), yang artinya bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia Di Panti Werdha Harapan Ibu.

Tabel 3. Analisa Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Panti Werdha Harapan Ibu Bulan November 2025 (n=4)

Responden	Hari Ke-	Pre-Test (mmHg)	Post-Test (mmHg)
R1	1	155/98	145/88
	2	140/95	138/85
	3	145/93	130/82
	4	132/82	130/81
	5	138/88	131/81
	6	135/88	128/82
R2	1	194/104	188/94
	2	199/108	169/105
	3	174/93	142/89
	4	163/100	150/93
	5	160/95	155/88
	6	150/95	137/89
R3	1	197/150	161/121
	2	168/119	157/116

	3	173/124	161/113
	4	165/105	160/103
	5	158/98	151/95
	6	145/99	135/88
R4	1	150/90	145/88
	2	148/90	142/85
	3	145/88	138/85
	4	142/88	135/82
	5	140/85	132/80
	6	137/85	130/72

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis menunjukkan bahwa tekanan darah responden mengalami penurunan setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif selama 6 hari. Pada seluruh responden, nilai post-test lebih rendah dibandingkan pre-test pada setiap hari pengukuran. Penurunan terjadi secara bertahap dan konsisten, baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik. Temuan ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif membantu menurunkan tekanan darah, karena mampu menurunkan ketegangan otot dan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga memberikan efek relaksasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi otot progresif selama 6 hari berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Panti Werdha Harapan Ibu.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Tinggi Lansia Sebelum diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Panti Werdha Harapan Ibu.

Berdasarkan hasil studi kasus, seluruh responden lansia di Panti Werdha Harapan Ibu sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif berada pada kategori hipertensi, yaitu hipertensi tingkat I dan hipertensi tingkat III. Kondisi ini menunjukkan bahwa lansia merupakan kelompok usia yang sangat rentan mengalami peningkatan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah pada lansia erat kaitannya dengan proses penuaan yang menyebabkan perubahan struktur dan fungsi pembuluh darah, seperti berkurangnya elastisitas arteri dan meningkatnya resistensi perifer, sehingga tekanan darah sistolik cenderung meningkat seiring bertambahnya usia.

Hasil ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat signifikan pada kelompok usia lanjut akibat perubahan fisiologis, penurunan fungsi endotel, serta akumulasi faktor risiko seperti pola makan tinggi garam, aktivitas fisik yang rendah, dan stres psikososial (Wulandari et al., 2024). Selain itu, hipertensi pada lansia sering kali tidak menunjukkan gejala yang khas (silent killer), sehingga banyak penderita yang baru terdeteksi setelah tekanan darah berada pada kategori sedang hingga berat.

Kondisi hipertensi yang dialami responden sebelum intervensi juga dipengaruhi oleh faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia dan jenis kelamin, serta faktor yang dapat

dimodifikasi seperti kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa hipertensi pada lansia merupakan hasil interaksi antara faktor biologis dan gaya hidup yang berlangsung dalam jangka waktu lama (Lorentina et al., 2024).

Tekanan Darah Tinggi Lansia Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Panti Werdha Harapan Ibu.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang bermakna pada tekanan darah lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama enam hari berturut-turut. Setelah intervensi, seluruh responden mengalami penurunan tekanan darah, dengan kategori tekanan darah berubah menjadi normal dan normal tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan efek positif terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia.

Penurunan tekanan darah setelah intervensi terjadi secara bertahap dan konsisten, baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik. Relaksasi otot progresif bekerja dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, sehingga terjadi penurunan frekuensi denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah, dan penurunan resistensi perifer. Mekanisme ini berkontribusi langsung terhadap penurunan tekanan darah.

Hasil ini sejalan dengan penelitian terkini yang menyatakan bahwa intervensi relaksasi berbasis latihan otot dan pernapasan efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, terutama pada kelompok lansia, karena mampu mengurangi stres dan ketegangan otot yang menjadi pemicu peningkatan tekanan darah (Noefitasari & Idris, 2022). Teknik relaksasi progresif juga dapat mengurangi ketegangan otot, semua bentuk ketegangan termasuk ketegangan mental didasarkan pada kontraksi otot (Irli et al., 2025). Teknik relaksasi progresif ini memberi respon terhadap ketegangan, respon tersebut menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas sistem saraf otonom berupa pengurangan fungsi oksigen, frekuensi nafas, denyut nadi, ketegangan otot serta tekanan darah (Iriani et al., 2025). Selain itu, relaksasi otot progresif juga dilaporkan aman, mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping, sehingga sesuai diterapkan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan gerontik.

Menurut peneliti, penurunan tekanan darah yang terjadi secara bertahap dan konsisten menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat diterima dengan baik oleh lansia dan mampu membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi optimal.

Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Panti Werdha Harapan Ibu.

Berdasarkan hasil analisis pre-test dan post-test selama enam hari pelaksanaan terapi, seluruh responden menunjukkan penurunan tekanan darah yang konsisten setiap harinya. Penurunan ini mengindikasikan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Efektivitas terapi ini tidak hanya terlihat pada penurunan nilai tekanan darah, tetapi juga pada respon subjektif lansia yang

merasa lebih rileks, tenang, dan nyaman setelah melakukan latihan. melalui penurunan pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Penurunan hormon stres tersebut berdampak pada berkurangnya aktivitas saraf simpatis, sehingga tekanan darah dapat menurun. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Wayan Armini et al., 2023). Hasil studi kasus ini membuktikan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi apabila dilakukan secara rutin dan berkelanjutan yang ditunjukkan oleh penurunan tekanan darah setelah intervensi dan diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya perbedaan bermakna tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif (Deno et al., 2022).

Selain itu, terapi relaksasi otot progresif merupakan intervensi mandiri keperawatan yang sesuai dengan pendekatan promotif dan preventif. Intervensi ini dapat meningkatkan peran perawat dalam membantu lansia mengelola hipertensi tanpa ketergantungan penuh pada terapi farmakologis. Dengan demikian, relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai terapi pendamping yang efektif dalam asuhan keperawatan lansia dengan hipertensi. Secara keseluruhan, kesimpulan yang berisi kesimpulan dari tujuan studi kasus, dan implikasi keperawatan hasil studi kasus ini memperkuat bukti bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dan relevan untuk diterapkan di Panti Werdha Harapan Ibu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Harapan Ibu. Tujuan studi kasus untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia telah tercapai, yang ditunjukkan oleh penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi diberikan secara rutin. Implikasi keperawatan dari studi kasus ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif merupakan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan secara mandiri oleh perawat dalam asuhan keperawatan lansia dengan hipertensi. Intervensi ini aman, mudah dilakukan, dan efektif dalam membantu pengendalian tekanan darah, sehingga dapat digunakan sebagai terapi pendamping untuk meningkatkan kualitas hidup lansia serta mendukung upaya promotif dan preventif di layanan keperawatan gerontik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (2023). *Journal of Life and Social Sciences*. 1–9.
- Deno, M. K., Bratajaya, C. N. A., & Hidayah. (2022). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Paupire , Ende Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on Reducing High Blood Pressure among Elderly in Paupire , Ende. *Jurnal Kedokteran MEDITEK*, 28(2), 169–176. <http://ejournal.ukrida.ac.id/ojs/index.php/Meditek/article/view/2309/version/2299>
- Dwi Retnaningsih, S. P. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 743–752. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2154>

- Enggune, M., Lolowang, N., Sarayar, C., & Kolinug, E. (2025). *Overview of Family Support for Elderly with Hypertension in Kakaskasen 3 and Kakaskasen , Tomohon City , North of Sulawesi*. 7(4). <https://doi.org/10.56338/ijhess.v7i4.8800>
- I Nainggolan, M. S. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Advent Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 17179–17187.
- Iriani, I., Yulianti, S., & Maryam. (2025). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Di Desa Labuan Lelea Kecamatan Labuan Kabupaten Donggala Health Education on Hypertension in Labuan Lelea Village , Labuan District , Donggala Regency. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(8), 4986–4995. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8388>
- Irli, A. H., Wahyuningsih, I. S., & Noor, M. A. (2025). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Nyeri dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. 3, 206–220.
- Lorentina, D. I. Q. A., AM., A. I., & Firdaus, I. (2024). Efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap mean arterial presurre pada lansia penderita Hipertensi. *Journal of Health Research Science*, 4(02), 276–282. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v4i2.1327>
- Noefitasari, I., & Idris, D. N. T. (2022). Reducing Blood Pressure on Elderly with Hypertension with Progressive Muscle Relaxation Therapy. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 9(3), 370–378. <https://doi.org/10.26699/jnk.v9i3.art.p370-378>
- Nurhidayat, A. (2023). *Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sidareja*. 1–21.
- Purwaningsih, M., Fajriyah, N. N., & Faradisi, F. (2022). Literature review : Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastritis. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 737–743. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.743>
- Putri, L. R., Azam, M., Nisa, A. A., Fibriana, A. I., Kanthawee, P., & Shabbir, S. A. (2024). Prevalence and Risk Factors of Hypertension among Young Adults: An Indonesian Basic Health Survey. *The Open Public Health Journal*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.2174/0118749445361291241129094132>
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2023). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Healthy Journal*, 10(1), 37–44. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514>
- Wayan Armini, N., Gusti Ayu Kompyang Sriasih, N., Puskesmas Dinkes Denpasar Timur, U. I., Kemenkes Denpasar, P., & Artikel, H. (2023). Pengaruh Pemberian Progressive Muscle Relaxation Dan Diaphragmatic Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada. *Comserva.Publikasiindonesia.Id*, 9(2). <http://digilib.unisayogya.ac.id/5740/>
- Wulandari, T., Adriani, R. B., & Sunaryo, T. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Senam Hipertensi dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Bima Nursing Journal*, 5(2), 84–94. <https://doi.org/10.32807/bnj.v5i2.1239>