

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN DIAGNOSIS MEDIS HIPERTENSI DI DESA BOJONGGEDE

Nisrina Andhani Putri¹, Dayan Hisni^{2*}

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional^{1,2}

*Corresponding Author : dayanhisni@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal. Keluhan utama yang menonjol pada klien hipertensi adalah nyeri, pusing dan sakit kepala terutama dibagian belakang leher/tengku leher sehingga dapat mengganggu aktivitas klien. Tujuan penelitian ini untuk intervensi relaksasi otot progresif agar mereleksasikan otot-otot dengan melibatkan kontraksi dan relaksasi otot mulai dari kaki ke arah atas atau dari kepala ke arah bawah, sehingga meningkatkan kesadaran terhadap respon otot tubuh. Desain penelitian deskriptif dalam bentuk penerapan studi kasus *Evidence Based Nursing Practice* dengan pendekatan proses keperawatan. Sample penelitian ini adalah Ny. M Dan Ny. S dengan penelitian mulai tanggal 17 Juli 2023 hingga 19 Juli 2023. Intervensi relaksasi otot progresif dengan frekuensi 3 hari berturut-turut terbukti mampu membantu mengurangi skala nyeri dan menurunkan tekanan darah pada Ny. M dari skala nyeri 7 menjadi skala nyeri 3, tekanan darah 178/105 mmHg menjadi 138/81 mmHg dan Ny. S dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 2, tekanan darah 167/94 mmHg menjadi 132/62 mmHg. Intervensi teknik non farmakologis yang berupa terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 10 menit dalam kurun waktu 3 hari akan efektif untuk menurunkan skala nyeri pada penderita hipertensi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk melakukan perawatan terapi relaksasi otot progresif pada klien hipertensi, terutama jika nyeri pada bagian kepala dan menjalar ke tengkuk belakang leher.

Kata Kunci : hipertensi, relaksasi otot progresif, skala nyeri, tekanan darah, terapi non-farmakologis

ABSTRACT

Hypertension is a condition where there is an abnormal. The main complaints in hypertensive clients are pain, dizziness and headaches, especially on the back of the neck/nape of the neck so that they can interfere with the client's activities. The purpose of this study is for progressive muscle relaxation interventions to relax the muscles by involving contraction and relaxation of the muscles starting from the feet upwards or from the head downwards, thereby increasing awareness of the body's muscle responses. Descriptive research design in the form of the application of Evidence Based Nursing Practice case studies with a nursing process approach. The sample of this research is Mrs. M Dan Mrs. S with research from 17 July 2023 to 19 July 2023. Intervention of progressive muscle relaxation with a frequency of 3 consecutive days is proven to be able to help reduce pain scale and lower blood pressure in Mrs. M from a pain scale of 7 to a pain scale of 3, blood pressure 178/105 mmHg to 138/81 mmHg and Mrs. S from a pain scale of 6 to a pain scale of 2, blood pressure 167/94 mmHg to 132/62 mmHg. Intervention of non-pharmacological techniques in the form of progressive muscle relaxation therapy which is carried out for 10 minutes over a period of 3 days will be effective in reducing the pain scale in patients with hypertension. The results of this study can be used as a reference for conducting progressive muscle relaxation therapy treatment in hypertensive clients, especially if the pain is in the head and radiates to the back of the neck.

Keywords :hypertension, pain scale, blood pressure, progressive muscle relaxation, non-pharmacological therapy

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah (Brunner, 2017),

yang disebabkan satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. (Wijaya, 2017) Penderita hipertensi di seluruh dunia diperkirakan 1,13 miliar pada tahun 2020. (Riskesdas, 2023) Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 130 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Faktor penyebab hipertensi diantaranya seperti: usia diatas 50 tahun, riwayat keluarga, kebiasaan gaya hidup yang kurang sehat (merokok, sering mengonsumsi makanan berlemak, kurang beraktivitas), jenis kelamin, dan tingkat stress. (Rahayu, 2020)

Nyeri kepala pada pasien hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler pembuluh darah. (Mediarti, 2022) Penatalaksanaan asuhan keperawatan nonfarmakologis dimaksudkan untuk membantu penderita hipertensi dalam mempertahankan tekanan darah pada tingkat normal sehingga memperbaiki kondisi sakitnya. Salah satunya dengan menggunakan relaksasi otot progresif. (Mersil, 2019) Perawat dapat memberikan perawatan nonfarmakologis mandiri dan murah untuk menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi. (Jain, 2011) Salah satu teknik relaksasi yang sering digunakan adalah teknik Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscular Relaxation* atau PMR) sebagai terapi untuk membantu meredakan beberapa gejala yang berkaitan dengan stress, insomnia dan hipertensi. (McGuidan, 2023)

Relaksasi otot progresif memberikan hasil yang memuaskan dalam program terapi terhadap ketegangan otot, menurunkan ansietas, memfasilitasi tidur, depresi, mengurangi kelelahan, kram otot, nyeri pada leher dan punggung, menurunkan tekanan darah tinggi, fobia ringan serta meningkatkan konsentrasi. (Davis, 2008) Tujuan penelitian adalah untuk melaksanakan penatalaksanaan masalah keperawatan utama yang muncul pada Ny. M dan Ny. S dengan diagnosa medis hipertensi akan dilakukan intervensi yang pendukung, yaitu relaksasi otot progresif.

METODE

Desain penelitian deskriptif dalam bentuk penerapan studi kasus *Evidence Based Nursing Practice* dengan pendekatan proses keperawatan. Pengkajian yang digunakan merupakan pengukuran skala nyeri PQRST. Adapun subjek studi kasus berjumlah dua kasus yaitu Ny. M dan Ny. S dengan diagnosa medis agen cedera biologis pada hipertensi. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara (identitas pasien, keluhan utama, riwayat kesehatan saat ini, riwayat kesehatan, riwayat penyakit keluarga, dll), observasi dan pemeriksaan fisik. Alat pengumpul data menggunakan format penilaian pelaksanaan asuhan pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri otot. Peneliti juga menggunakan intervensi teknik non farmakologis dengan terapi relaksasi otot progresif. Analisis data penelitian ini terdiri dari menganalisis hasil observasi data pasien dalam bentuk jurnal dengan membandingkannya dengan hasil penelitian orang lain atau teori yang ada.

HASIL

Pada pengkajian asuhan keperawatan yang dilakukan Pada Ny. M diperoleh PQRST, Penyebabnya yaitu nyeri akut, Kualitas atau rasanya seperti ditusuk-tusuk, Region atau lokasinya berada di kepala dan menjalar ke tengkuk belakang leher, Skala nyeri 7, Timing/waktunya secara tiba tiba dan biasanya muncul pada pagi hari dan sore hari menjelang malam, toileting klien dibantu oleh orang lain karna nyeri yang dirasakan sangat mengganggu aktivitasnya. Data lain yang mendukung yaitu terdapat tanda-tanda vital dengan tekanan darah 178/105 mmHg, pernapasan 20 x/menit, suhu 36,3°C, nadi 85 x/menit, klien tampak meringis kesakitan. Klien juga mengeluh sulit tidur dan sering terjaga pada malam hari. Pada pengkajian asuhan keperawatan pada Ny. S didapatkan klien mengeluh nyeri pada kepala, setelah dikaji PQRST diperoleh penyebabnya yaitu nyeri akut, Kualitas atau rasanya

seperti ditusuk-tusuk, Region atau lokasinya berada di kepala, Skala nyeri 6, Timing/waktunya hilang timbul sepanjang hari, Data lain yang mendukung yaitu terdapat tanda-tanda vital dengan Tekanan darah 167/94 mmHg, nadi 77 x/menit, suhu 36,5°C, pernapasan 20 x/menit, klien tampak gelisah dan lemah. Klien mengeluh sulit tidur pada malam hari dan sering terjaga karena rasa nyeri yang dialaminya.

Meninjau beberapa poin persamaan masalah keperawatan dan kondisi yang dialami Ny. M dan Ny. S, yaitu nyeri akut, ditandai dengan klien mengeluh nyeri, rasanya seperti ditusuk-tusuk, klien mengeluh sulit tidur dan sering terjaga pada malam hari. Melihat dari penjelasan diatas, penulis memutuskan untuk memberikan intervensi unggulan pada masalah keperawatan utama yaitu manajemen nyeri dengan tindakan terapeutik yang telah diberikan yaitu memberikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri. Penulis melakukan teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri yaitu dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif. (Mersil, 2008) Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. (Sherwood, 2011) Teknik relaksasi otot progresif biasa dilakukan dengan tujuan untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi sakit kepala, insomnia serta dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan (Solehati, 2015)

Evaluasi keperawatan pada Klien I dimulai sejak tanggal 17 Juli 2023, dengan diagnose nyeri akut yakni klien mengatakan lebih rileks, nyaman, dan nyeri sedikit berkurang. Berdasarkan data objektif didapatkan pengkuisian PQRST, penyebabnya yaitu nyeri akut, Kualitas atau rasanya seperti ditusuk-tusuk. Region atau lokasinya berada di kepala dan menjalar ke tengkuk belakang leher, Skala nyeri 7, Timing/waktunya secara tiba-tiba dan biasanya muncul pada pagi hari dan sore hari menjelang malarn, hasil TTV setelah dilakukan relaksasi otot progresif yaitu tekanan darah 166/98 mmHg, nadi 85 x/mcnit, pernapasan 20 x/menit. Evaluasi keperawatan pada tanggal 18 Juli 2023, klien I didiagnosa nyeri akut yakni klien mengatakan jauh lebih rileks dibandingkan dengan kemarin, nyeri berkurang. berdasarkan data objektif didapatkan pengkajian PQRST. Penyebabnya yaitu nyeri akut. Kualitas atau rasanya seperti ditusuk-tusuk, Region atau lokasinya berada kepala dan menjalar ke tengkuk belakang leher, Skala nyeri 5, Timing/waktunya secara tiba-tiba dan biasanya muncul pada pagi hari dan sore hari menjelang malam, Hasil TTV setelah dilakukan relaksasi otot progresif yaitu tekanan darah 142/88 mmHg, nadi 87 x/menit. pernapasan 20 x/menit suhu 36,5°C.

Evaluasi keperawatan klien I pada tanggal 19 Juli 2023, dengan diagnosa nyeri akut yakni klien mengatakan nyeri berkurang dan tidurnya nyenyak. Berdasarkan data objektif didapatkan pengkajian PQRST penyebabnya yaitu nyeri akut, Kualitas rasanya seperti ditusuk-tusuk, Region atau lokasinya berada di kepala dan menjalar ke tengkuk belakang leher, Skala nyeri 3, Timing/waktunya secara tiba-tiba dan biasanya muncul pada pagi hari dan sore hari menjelang malam hasil TTV setelah dilakukan relaksasi otot progresif yaitu tekanan darah 138/81, nadi 98 x/menit, pernapasan 19x/menit, suhu 36,4°C. Sedangkan Evaluasi Keperawatan juga dilakukan pada klien II. Evaluasi keperawatan pada tanggal 17 Juli 2023, dengan diagnosa nyeri akut yakni klien mengatakan lebih rileks, nyaman, dan nyeri sedikit berkurang. Berdasarkan data objektif didapatkan pengkuisian PQRST, penyebabnya yaitu nyeri akut, Kualitas atau rasanya seperti ditusuk-tusuk. Region atau lokasinya berada di kepala, Skala nyeri 5, Timing/waktunya hilang timbul sepanjang hari, hasil TTV setelah dilakukan relaksasi otot progresif yaitu tekanan darah 152/98 mmHg, nadi 101 x/mcnit, pernapasan 21 x/menit, suhu 36,5°C.

Evaluasi keperawatan klien II pada tanggal 18 Juli 2023, dengan diagnosa nyeri akut yakni klien mengatakan jauh lebih rileks dibandingkan dengan kemarin, nyeri berkurang. berdasarkan data objektif didapatkan pengkajian PQRST. Penyebabnya yaitu nyeri akut. Kualitas atau rasanya seperti ditusuk-tusuk, Region atau lokasinya berada di kepala, Skala

nyeri 3, Timing/waktunya hilang timbul sepanjang hari, hasil TTV setelah dilakukan relaksasi otot progresif yaitu tekanan darah 145/80 mmHg, nadi 79 x/menit, pernapasan 20 x/menit, suhu 36,5°C. Evaluasi keperawatan klien II pada tanggal 19 Juli 2023, dengan diagnosa nyeri akut yakni klien mengatakan nyeri berkurang dan tidurnya nyenyak. Berdasarkan data objektif didapatkan pengkajian PQRST penyebabnya yaitu nyeri akut, Kualitas rasanya seperti ditusuk-tusuk, Region atau lokasinya berada di kepala, Skala nyeri 2, Timing/waktunya hilang timbul sepanjang hari, hasil TTV setelah dilakukan relaksasi otot progresif yaitu tekanan darah 132/62, nadi 63 x/menit, pernapasan 19 x/menit, suhu 36,4°C.

PEMBAHASAN

Hasil intervensi secara total yang dilakukan penulis kepada Ny. M ketika 3 hari setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, yaitu terdapat penurunan tekanan darah 138/81 mmHg dengan skala nyeri 3. Klien mengatakan kepala dan tengkuk belakang leher jauh lebih baik dihindarkan sebelumnya. Hal ini karena faktor gaya hidup yang baik yang dilakukan oleh klien yaitu menghindari makanan yang tinggi garam, rutin minum obat dan menerapkan terapi relaksasi otot progresif saat nyeri timbul kembali. Sedangkan hasil intervensi yang dilakukan oleh penulis pada Ny. S setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari, yaitu terdapat penurunan tekanan darah 132/62 mmHg, penurunan skala nyeri 2. Klien juga mengatakan rasa nyeri di kepalanya jauh lebih baik dari sebelumnya. Saat melakukan intervensi klien kooperatif dalam melaksanakan intruksi dari perawat tentang relaksasi otot progresif. Relaksasi yang dilakukan pada individu yang mengalami hipertensi ditujukan untuk mengurangi stres yang dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah serta ketegangan pada otot-otot seluruh tubuh. (Sari & Murtini, 2015).

Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan pada lansia di Puskesmas Bojong Soang Kabupaten Bandung menunjukkan hasil bahwa tekanan darah sistolik dan diastolic diperoleh nilai 0,000 ($<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh antara teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah. (Sri Mulyati, 2020) Sejalan dengan hasil penelitian yang mempunyai hasil bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada peserta prolanis dengan p-value 0,001 (sistol) dan 0,002 (diastole) $< \alpha$ (0,05) yang berarti terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah. (Rusnoto & Alviana, 2017) Selain itu, intervensi relaksasi otot progresif pada lansia juga mengakibatkan perasaan bahagia dan tubuh yang kembali bugar. (Azizah, 2011) Perasaan bahagia ini didapatkan dari rangsangan zat-zat seperti serotonin dan hormone endorphen yang bisa memperbaiki tekanan darah lebih lancar dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah. (Rosidin, 2019)

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa keadaan rileks mampu menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut oksida nitrat (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah. (Murti, 2011) Penelitian lain yang menggunakan lansia penderita hipertensi sebagai sampel, mempunyai hasil penelitian bahwa tekanan darah lansia pada kelompok intervensi *pretest* dan *posttest* menunjukkan penurunan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh terhadap tekanan darah. (Al Murhan, 2020)

Pengambilan sampel lansia didasari oleh tekanan darah sistolik yang berhubungan dengan elastisitas pembuluh darah yang menurun. Tekanan darah dipengaruhi oleh saraf dan hormon, akan tetapi masing – masing jaringan memiliki mekanisme yang mengatur aliran dan vasodilatasi meta-atriol dan sifinger prakapiler. Pengendalian lokal atas aliran darah disebut autoregulasi, dan merupakan cara yang digunakan oleh sebagian organ untuk mempertahankan aliran darah tetap konstan (Corwin, 2009) Selain itu, intervensi terapi relaksasi otot progresif juga mempunyai manfaat lain. Sebagaimana yang disebutkan dalam

hasil penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2020), terapi relaksasi otot progresif bisa mempengaruhi kualitas tidur pasien penderita hipertensi. Hasil PSQI menunjukkan penurunan nilai setiap harinya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif merupakan gerakan sangat mudah bisa dilakukan sendiri dimana berfungsi meningkatkan kualitas tidur juga menurunkan tekanan darah apabila dilakukan secara teratur dengan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot, membuat peredaran darah menjadi lancar sehingga otot menjadi lebih rileks dan mengurangi nyeri leher, rasa nyeri leher berkurang dapat meningkatkan perasaan nyaman karena adanya peningkatan hormon dapat menimbulkan perasaan rileks sehingga pembuluh darah melebar, aliran darah lancar tekanan darah menurun. Terjadinya penurunan tekanan darah bisa terpenuhinya kebutuhan oksigen sehingga kondisi tubuh menjadi segar dan meningkatkan kualitas tidur. (Romadhani & Maryati, 2018)

Penelitian lain menyatakan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi. (Fernalia, 2019) Saat relaksasi terjadi kombinasi tarikan dan hembusan nafas panjang sehingga terjadi pertukaran udara yang sangat baik. Secara fisiologis keadaan rileks yang diberikan akan merangsang hipotalamus dengan mengeluarkan pituitary untuk merilekskan pikiran bahkan dapat mempengaruhi penurunan rasa ketidaknyamanan yaitu nyeri kepala. (Karang, 2017) Penelitian lain juga menyatakan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan skala nyeri pasien hipertensi. (Richa, 2020) Hasil studi kasus antara kedua pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi otot progresif menunjukkan penurunan. Hal ini dibuktikan dengan pasien pertama dari skala 4 menjadi 2 dan pasien kedua dari skala 5 menjadi 2. Terapi relaksasi terbukti dapat menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Mekanismenya relaksasi otot progresif dapat meningkatkan ventilasi paru, meningkatkan oksigenasi darah, menurunkan tekanan otot, dan mengurangi sakit kepala tegang. Berdasarkan hasil temuan diatas maka penulis menyimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif bisa digunakan sebagai alternatif pemecahan masalah pada masalah keperawatan utama klien Ny. M dan Ny. S yaitu nyeri akut yang berhubungan dengan agen cedera biologis pada pasien hipertensi. Terapi relaksasi otot dapat dilakukan selama 10 menit dalam kurun waktu 3 hari, hal ini akan efektif untuk menurunkan skala nyeri pada penderita hipertensi yang dibuktikan dengan penurunan skala nyeri.

KESIMPULAN

Hasil evaluasi keperawatan pada klien dengan masalah keperawatan utama nyeri akut berdasarkan catatan perkembangan menunjukkan bahwa, setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari pertemuan dengan durasi 1 hari 1 kali dalam waktu \pm 10 menit pada klien Ny. M dan Ny. S didapatkan data pada hari ke-3 tindakan keperawatan yaitu, Ny. M mengatakan nyeri berkurang, jauh lebih baik rileks dan nyaman dari sebelumnya, sejak melakukan terapi relaksasi otot progresif dan adanya penurunan tekanan darah, klien tampak lebih segar, klien melakukan 14 gerakan terapi relaksasi otot progresif. Ny. S mengatakan nyeri berkurang dan hanya kadang-kadang, klien mengatakan bahwa ia merasa lebih rileks dan nyaman. klien bisa melakukan 14 gerakan terapi relaksasi otot progresif, klien mengatakan belum menghafal semua Gerakan namun klien selalu membuka lembar balik yang diberikan, klien mengatakan sangat senang dengan terapi relaksasi otot progresif karena klien merasakan perbedaan setelah melakukan terapi relaksasi otot progresif, terdapat penurunan skala nyeri dan penurunan tekanan darah selama dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Intervensi non farmakologis berupa terapi relaksasi otot progresif juga terbukti mampu membantu mengurangi skala nyeri dan menurunkan tekanan darah pada Ny. M dari skala

nyeri 7 menjadi skala nyeri 3, tekanan darah 178/105 mmHg menjadi 142/88 mmHg dan Ny. S dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 2, tekanan darah 167/94 mmHg menjadi 132/62 mmHg.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Bapak Dede Malvina selaku Kepala Desa Bojonggede Kabupaten Bogor yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melakukan praktik dalam memberikan intervensi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Murhan. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. Volume 16. Nomor 2.
- Azizah, L. M. R. (2011). Keperawatan lanjut usia. *Yogyakarta: Graha Ilmu*.
- Brunner & Suddarth. (2017) *Keperawatan Medical-Bedah Brunner & Suddarth*. Edisi 12. Jakarta: Penerbit EGC.
- Corwin, EJ. (2009). *Buku Saku Patofisiologi, Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Davis, M. (2008) *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress*. Jakarta: Penerbit EGC.
- Fernalia, Priyanti, W, Effendi, S, & Amita, D. (2019) Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. Vol. 1. No. 1.
- Jain, R. (2011) *Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta: Penerbit Gramedia.
- Karang, M, T & Rizal, A. (2017) Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi. Vol. 7. Nomor 4.
- Mersil, L. N. (2019) Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Siti Aisyah Tahun 2019. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Palembang, 1–134.
- Mediarti, D., Hapipah, Prabowo, D. Y., Pastari, M., Susanti, E., Syokumawena, Rusdiyanto. (2022) *Ilmu Keperawatan Medikal Bedah dan Gawat Darurat*. Bandung: Penerbit Media Sains Indonesia.
- McGuidan, F. J., & Lehrer, M. P. Progressive Relaxation: Origin, principles, and clinical application. www.bodypsychoyoga.com. Diakses pada Juli 2023.
- Murti, T. (2011). Perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif di RSUD Tugurejo Semarang. Volume 1. Nomor 3.
- Nisa, A., Novi, I., & Yudi, T. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi: Study Kasus. Volume 2. Nomor 1.
- Noviyanti. (2015) *Hipertensi: Kenali, Cegah, dan Obati*. Yogyakarta: Penerbit Notebook.
- Nurman, M. (2017) Efektivitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017. Vol 1. Nomor 2.
- Rahayu, F. (2020) *Gambaran Asupan Serat, Kolesterol dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara*. Diploma Thesis. Jurusan Gizi. Denpasar: Poltekes Denpasar.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.

http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkinu/raeri_rnkorpop_20 Dinkes. Diakses pada Juli 2023.

- Richa, J, F & Ernawati. (2020) Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. Vol 2. Nomor 2.
- Romadhani TP, Amastuti M, Daryani D. (2018). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Jambakan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten. Volume 13. Nomor 27.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. Volume 2. Nomor 2.
- Rusnoto, & Alviana, I. (2017). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Peserta Prolanis, 367–372.
- Sari, H. F., & Murtini, M. (2015). Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. Volume 12. Nomor 1.
- Sherwood L (2011) *Fisiologi manusia: dari sel ke sistem edisi 6*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Solehati, T. & Kosasih. (2015) *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sri Mulyati, R., Nur Intan, H., & Sandra, L, A. 2020. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. Volume 3. Nomor 1.
- Wijaya, E & Nurhidayati, T. (2020) Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. Vol. 1. Nomor 2.
- Wijaya, A, S & Putri, Y. M. (2017) *Keperawatan Medikal Bedah Keperawatan Dewasa*. Yogyakarta: Penerbit Nuha Medika.