

**EFEKTIVITAS MANAJEMEN STRES DENGAN TEKNIK  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
HIPERTENSI PADA LANSIA:  
*LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
EKO ARVIN WITANTO  
1710201090**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

**EFEKTIVITAS MANAJEMEN STRES DENGAN TEKNIK  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
HIPERTENSI PADA LANSIA:  
*LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Untuk Menyusun Skripsi Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh:  
**EKO ARVIN WITANTO**  
1710201090

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

# EFEKTIVITAS MANAJEMEN STRES DENGAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA: *LITERATURE REVIEW*

## NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :  
**EKO ARVIN WITANTO**  
**1710201090**

Oleh:

Pembimbing : TRI PRABOWO, S.Kp.,M.Sc.  
12 November 2021 10:00:46



Checksum:: SHA-256: C3E3CEFC874C79C4CBBF41E74E6F4949FE1EE11C688676FA211C66D968F6C3F4 | MD5: 476093ABC57E245C97A6623793F5169

# EFEKTIVITAS MANAJEMEN STRES DENGAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP HIPERTENSIPADA LANSIA: *LITERATURE REVIEW*<sup>1</sup>

Eko Arvin Witanto<sup>2</sup>, Tri Prabowo<sup>3</sup>

<sup>2,3</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi No.63 Nogotirto Gamping Sleman,  
Yogyakarta 55292, Indonesia

## ABSTRAK

Hipertensi atau yang dikenal dengan nama penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah diatas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg. Salah satu penyebab hipertensi yaitu stres, Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, akan tetapi apabila terlalu berat dan berlangsung dalam waktu yang berkepanjangan dapat merusak kesehatan (Kemenkes RI, 2018). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui manajemen stres dengan teknik relaksasi otot progresif efektif terhadap penanganan hipertensi pada lansia. Penulisan literature dilakukan menggunakan 2 database yaitu *goggle scholar* dan *pubmed*. metode penelitian ini menggunakan *Study Cros Sectional* kualitatif. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stress pada lansia khususnya pada penderita hipertensi. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh, salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami pada lansia adalah pada sistem kardiovaskuler dimana terjadi penyempitan pada pembuluh darah akibatnya aliran darah terganggu sehingga memicu peningkatan tekanan darah. Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres pada lansia khususnya pada penderita hipertensi. Selain diberikan relaksasi otot progresif, pemberian terapi musik suara alam dan *slow deep breathing* juga berpengaruh terhadap lansiapada penderita hipertensi.

**Kata Kunci** : Manajemen stres, Relaksasi otot progresif, Hipertensi, Lansia

**Daftar Pustaka** : 21 Jurnal

**Halaman** : 69 Halaman

---

<sup>1</sup>Judul skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE EFFECTIVENESS OF STRESS MANAGEMENT WITH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES ON HYPERTENSION IN THE ELDERLY: A LITERATURE REVIEW<sup>1</sup>

Eko Arvin Witanto<sup>2</sup>, Tri Prabowo<sup>3</sup>

## ABSTRACT

Hypertension is a condition where there is an increase in blood pressure above the normal threshold of 120/80 mmHg. One of the causes of hypertension is stress. Stress is a natural and important part of life. However, if it is too heavy and lasts for a prolonged period of time, it can damage health (Kemenkes RI, 2018). This research aims to discover the effectiveness of progressive muscle relaxation in stress management towards the treatment of hypertension on elderly. The literature search was carried out using 2 databases: Google Scholar and PubMed. In this study the researcher used a qualitative cross-sectional study method.. Researchers also found physiological changes in the form of a decrease in the immune system in the face of disturbances from inside and outside the body. One of them occurs in the cardiovascular system where there is constriction of blood vessels and disrupts their flow, triggering an increase in blood pressure. Researchers concluded that progressive muscle relaxation therapy can reduce stress levels in the elderly, especially in patients with hypertension. In addition, nurses or health workers can provide other therapies such as: natural sound music therapy or slow deep breathing which affects the elderly, especially in this case.

**Keywords** : Stress Management, Progressive Muscle Relaxation, Hypertension

**References** : 22 Journals

**Pages** : 75 Pages

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer at Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Derajat kesehatan masyarakat yang tinggi dapat digunakan sebagai indikator keberhasilan program kesehatan dan program pembangunan sosial ekonomi yang secara tidak langsung dapat meningkatkan angka harapan hidup. Menurut *Statistic Indonesia*, angka harapan hidup pada saat lahir (*life statistic at birth*) ialah rata-rata tahun hidup yang akan dijalani oleh bayi baru lahir pada suatu tahun tertentu. Angka harapan hidup penduduk di Indonesia tahun 2010 menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia sebesar 69,43 (Ishaq, Rumiati and Permatasari, 2017).

World Health Organization (WHO) memperkirakan peningkatan lanjut usia akan terus meningkat hingga tahun 2020 dengan jumlah 11,34% atau sebesar 28,8 juta jiwa. Dengan bertambahnya jumlah lansia maka akan ada masalah fisik dan psikologis yang mengalami penurunan fungsi. Contoh penurunan fungsi fisik seperti penurunan fungsi pendengaran, penglihatan, sistem muskuloskeletal, sistem endokrin, sistem pernapasan. Contoh penurunan fungsi psikologis seperti stres, cemas, dan depresi. Sehingga lansia perlu beradaptasi terhadap berbagai masalah penyesuaian yang akan bergantung pada mekanisme pertahanan yang telah digunakan sebelumnya (Dawaci, 2019)

Jumlah lansia di dunia Tahun 2013 adalah 11,7% dan diperkirakan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup (WHO, 2016). Pada Tahun 2011 proporsi lansia berkisar 7,69% dan pada Tahun 2013 meningkat menjadi 8,2% dari total populasi (WHO, 2015). Jumlah penduduk lansia Tahun 2010 sebesar 18,1% jiwa (7,6% dari total penduduk) meningkat menjadi 20,24 juta jiwa (8,03% dari total penduduk). Jumlah penduduk lansia diperkirakan akan meningkat menjadi 36 juta pada Tahun 2025 dan 41 juta pada Tahun 2035 (Survei Sosial Ekonomi Nasional, 2014). Populasi lansia akan melambat di negara-negara maju, tetapi akan tetap meningkat di Negara berkembang (Papalia, 2011). Lansia

merupakan periode dalam rentang kehidupan yang berada dalam fase kemunduran baik fisik maupun kognisi. Permasalahan mendasar pada lansia adalah masalah kesehatan.

Masyarakat Indonesia mengalami transisi perubahan pola penyakit yakni dari penyakit menular yang dulu menjadi suatu beban utama kemudian mulai beralih menjadi penyakit tidak menular. Perubahan pola penyakit ini dapat dilihat dari angka kesakitan dan angka kematian yang disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM). Kecenderungan tersebut mulai meningkat dan mengancam semua usia termasuk usia muda. Penyakit tidak menular antara lain hipertensi, diabetes mellitus dan kanker (Kemenkes RI, 2017).

Hipertensi merupakan penyakit yang bisa menyerang siapa saja, tidak memandang usia produktif maupun non-produktif, tidak memandang kelas ekonomi atas, menengah, atau bawah. Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mematikan dari sepuluh penyakit mematikan, dan saat ini terdaftar sebagai penyakit pembunuh ke tiga setelah kardiovaskular dan kanker. Berdasarkan data Sample Registration System (SRS) tahun 2017, hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan penyebab kematian nomor lima pada semua umur. Faktor usia, keturunan, gender, daerah tempat tinggal, kegemukan, merokok, tingkat stres secara klinis berkorelasi lebih tinggi terhadap penyakit hipertensi. Untuk itu perlunya mengontrol penderita hipertensi guna pencegahan komplikasi tahap lanjut dari penyakit hipertensi. Dari setengah penderita yang mendapatkan pengobatan akan tetapi hanya 1/3 dari penderita yang memiliki tekanan darah tidak terkontrol serta tidak dapat diprediksi (Irawan *et al.*, 2018).

Secara nasional Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) sedangkan terendah di Papua (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Estimasi jumlah kasus

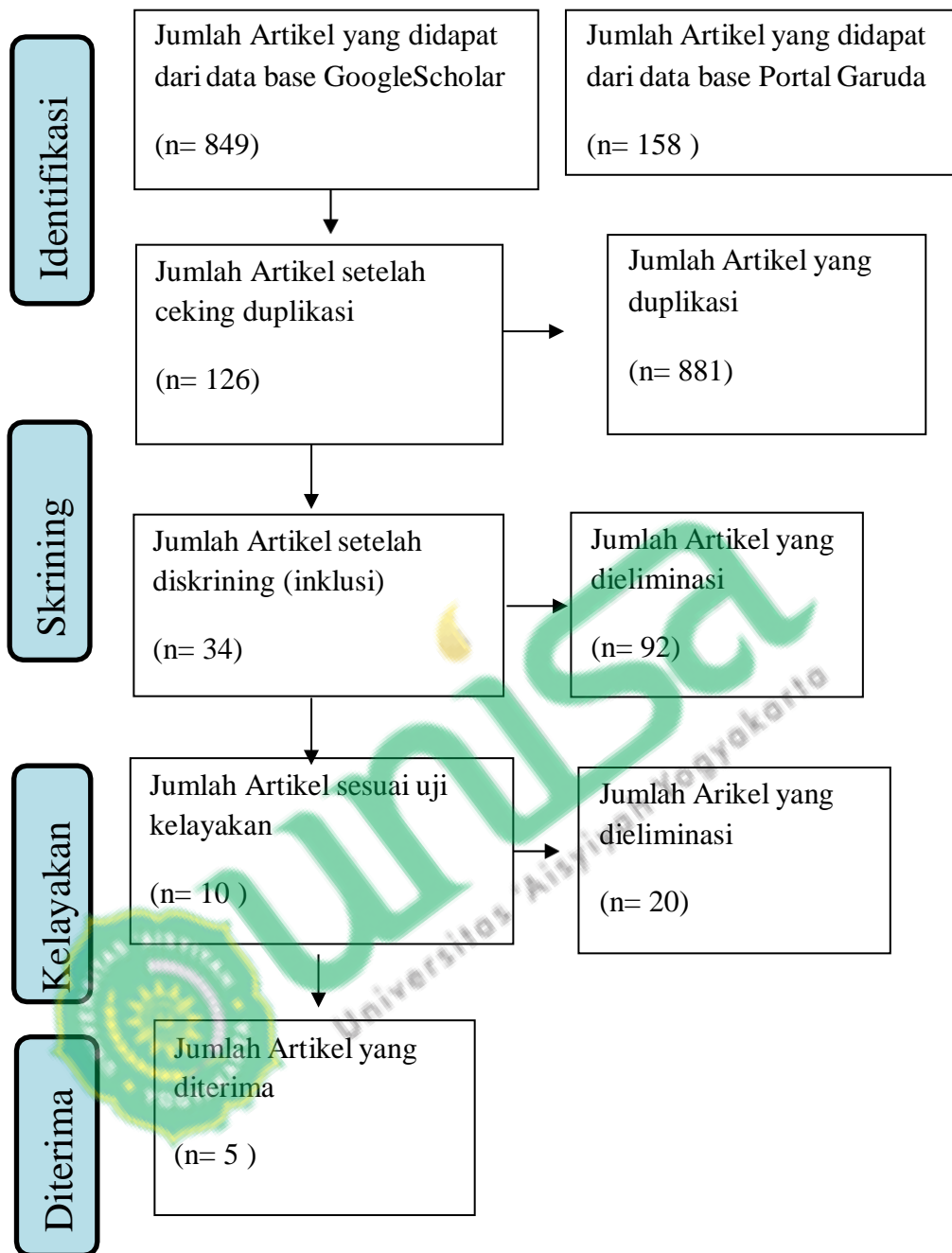
hipertensi di indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian yang diakibatkan penyakit hipertensi dan komplikasinya sebesar 427.218 kematian. Dari prevalansi hipertensi 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% orang indonesia terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Dari data ini dapat diketahui bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi sehingga tidak mendapat pengobatan (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi pada lansia mempunyai prevelensi yang tinggi, pada usia diatas 65 tahun didapatkan antara 60-80%. Sekitar 60% hipertensi pada usia lanjut adalah hipertensi sistolik terisolasi (*Isolated Systolic Hipertension*) dimana terdapat kenaikan tekanan darah sistolik disertai penurunan tekanan darah diastolik. Peningkatan tekanan darah sistolik disebabkan terutama oleh kekakuan arteri atau berkurangnya elastisitas aorta (Manurung, 2018).

## METODE

Penelitian ini dimulai pada bulan Desember 2020. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Sumber data dari penelitian ini dari berbagai jurnal yang terkait dengan judul pada penelitian, teknik pengumpulan data menggunakan *JBI Critical appraisal* atau tinjauan sistematis literature intervensi tertentu, kondisi atau masalah tertentu dan analisis masalah pada penelitian ini menggunakan *PICOST framework*. Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean operator (AND, OR NOT or AND NOT)* yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian. Pencarian literature dalam *systematic review* ini menggunakan 2 database yaitu *Pubmed*, dan *Gogle Scholar*.





Gambar 1.1  
Diagram Prisma

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Literature Review berdasarkan dari jurnal yang diperoleh :

Tabel 1.1  
Rangkuman hasil pencarian literature review

No	Judul dan Penulis	Tujuan	Desain	Besar Sampel	Hasil
1.	Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera (Mareta Akhriansyah, 2018)	Untuk mengetahui pengaruh hubungan antara relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Jompo.	Penelitian ini menggunakan metode desain Quasi Experimental Pre-Post Test With Kontrol Grup	Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling dengan jumlah 30 responden, yaitu: dibagi menjadi 2 kelompok sebagai kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kedua kelompok itu mendapatkan pengukuran tekanan darah.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan Latihan Relaksasi Otot Progresif terjadi penurunan tekanan darah sistolik 28,7 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik 18 mmHg. Dan terakhir penelitian ini menyimpulkan bahwa Latihan Relaksasi Otot Progresif dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan hasil pasti ( $p=0,000 < \alpha = 0,05$ ). Untuk meningkatkan Lansia yang sehat harus ada menjadi pengembangan kebijakan agar latihan relaksasi otot progresif dapat di terapkan dengan baik pada lansia Hipertensi.
2.	Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai	Mengetahui efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres.	Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dengan design one grup pre post test.	Populasi dan sampel adalah lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia binjai, jumlah sampel sebanyak 35 orang yang ditetapkan	Hasil penelitian tingkat stres lansia sebelum intervensi adalah tingkat stres berat sebanyak 20 orang (57,1%), tingkat

(Nova Devy Dawaci, 2019)	dengan teknik accidental sampling, uji statistik dengan one sample t-test.	stres sedang 15 orang (42,9%), sesudah intervensi adalah tingkat stres ringan sebanyak 33 orang (94, 3%), tingkat stres sedang 2 orang (5,7%). Diperoleh nilai $p < 0,05$ ( $p = 0,000$ ), sehingga terapi relaksasi otot progresif efektif terhadap lansia tingkat stres pada lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia binjai. Diharapkan lansia melaksanakan terapi relaksasi otot progresif sebagai penanganan stress.		
3. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres (Asiah and Bambang Edi Warsito, 2018)	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada pasien	Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi literature riviw ( <i>Cros Sectional</i> )	Besar sampel sebanyak 7 responden (43%) masuk dalam kategori ringan, 8 responden (50%) masuk dalam kategori stress sedang dan 1 responden (6,2%) masuk dalam kategori stress berat.	Dari beberapa yang sudah dilakukan kajian didapatkan kesimpulan ada pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada klien. Oleh karena itu perawat harus mampu menerapkan kepemimpinan pada dirinya sendiri dalam menerapkan intervensi terapi otot progresif pada klien yang mengalami tingkat stress dengan pemberian asuhan keperawatan yang berkesinambungan yakni memaksimalkan perannya

sebagai perawat jiwa yaitu sebagai pelaksana asuhan keperawatan, pelaksana pendidikan keperawatan, pengelola keperawatan dan pelaksana penelitian.

4. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Stres dan Tekana Darah pada Klien Hipertensi (Dedi Irawan, Kartini Hasballah, Hajju Kamil, 2018)	Tujuan dari penelitian ini adakah pengaruh relaksasi otot prigesif terhadap stres dan tekanan darah klien hipertensi di Kota Langsa.	Desain penelitian ini menggunakan <i>Quasi Eksperiment pre-posttest without control group design.</i>	Besar sampel dalam penelitian ini adalah 22 responden. Responden mendapatkan perlakuan latihan relaksasi otot progresif selama 20 menit, dan berlangsung selama 4 kali latihan, jarak latihan pertama, kedua, ketiga dan keempat selama 2 hari. Serta mendapatkan pengukuran stres dan tekanan darah sebelum dan sesudah latihan.	Stres dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada orang orang yang memiliki kepekaan akan hal tersebut. Jadi berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres dan tekanan darah klien hipertensi di Kota Langsa.
5. Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Esensial (Endar Sulis Tyani, Wasito Utomo, Yesi Hasneli N. 2015)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak diberikan teknik relaksasi otot progresif, mengetahui tekanan darah pada penderita hipertensi setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada	Desain penelitian ini menggunakan <i>quasi eksperiment</i> dengan rancangan penelitian yaitu <i>non-equivalent control group</i>	Penelitian ini melibatkan 30 responden tentang efektifitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi esensial.	Setelah dilakukan penelitian tentang efektifitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi esensial didapatkan hasil uji statistik pada kelompok eksperimen dengan menggunakan uji <i>Dependent T test</i> diperoleh <i>p value 0,001</i>

---

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi tersebut, membandingkan perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi tersebut pada kelompok eksperimen.



(sistole) dan *p value* 0,000 (diastole) ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Peneliti kemudian membandingkan hasil post test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *Independent T test* diperoleh hasil nilai *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini membuktikan terdapat perbedaan antara rata-rata *post test* antara tekanan darah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jadi dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial dengan *p value*  $< 0,05$ .

---

Berdasarkan hasil pencarian jurnal penelitian terdapat 5 artikel yang terpilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Dari 5 artikel tersebut terdapat 2 artikel menggunakan metode *Cros Sectional* dan 3 artikel menggunakan metode *quasi eksperiment*. Penurunan fungsi tubuh pada lansia diakibatkan karena proses penuaan. Proses penuaan merupakan proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik, perubahan psikologis, dan perubahan psikososial. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh, salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami pada lansia adalah pada sistem kardiovaskuler dimana terjadi penyempitan pada pembuluh darah akibatnya aliran darah terganggu sehingga memicu peningkatan tekanan darah. Menurut peneliti semakin tinggi umur seseorang maka semakin beresiko terkena berbagai macam penyakit baik dari dalam tubuh maupun luar tubuh.

Penderita hipertensi primer mempunyai gejala seperti sakit kepala dan nyeri leher bagian judul sehingga menyebabkan tegangan pada otot (Nurman, 2017). Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif merupakan suatu metode untuk membantu menurunkan tegangan sehingga otot tubuh menjadi rileks. Relaksasi otot progresif bertujuan menurunkan kecemasan, stres, otot tegang dan kesulitan tidur. Pada saat tubuh dan pikiran rileks, secara otomatis ketegangan yang seringkali membuat otot-otot mengencang akan diabaikan (Tyani, Utomo, & Hasneli, 2015). Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk mind-body therapy (tetapi fikiran dan otot-otot tubuh) dalam terapi komplementer. Relaksasi otot progresif ini mengarahkan perhatian klien untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot melemaskan dan dibandingkan dengan ketika otot dalam kondisi tegang, dengan demikian diharapkan klien mampu mengelola kondisi tubuh terhadap stress. Kemampuan mengelola stress ini akan berdampak pada kestabilan emosi klien. Pelatihan relaksasi otot progresif yang dilakukan oleh perawat

merupakan salah satu bentuk suportif edukatif, yaitu system bantuan yang diberikan oleh perawat agar klien mampu melakukan perawatan diri secara mandiri. Relaksasi otot progresif termasuk kedalam pilar penyuluhan/edukatif yang diberikan oleh perawat kepada kliennya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stress pada lansia khususnya pada penderita hipertensi. Peneliti menganalisis bahwa melakukan teknik relaksasi otot progresif selama 15 menit secara bertahap bisa menurunkan stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia dengan melakukan relaksasi otot-otot wajah, leher, bahu, tangan, dada, perut, pinggul, dan kaki.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dari 5 artikel tersebut menyatakan bahwa manajemen stres dengan teknik relaksasi otot progresif efektif terhadap penanganan hipertensi pada lansia. Dengan dilakukannya terapi relaksasi otot progresif akan menurunkan resistensi perifer dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah sehingga membuat otot-otot menjadi rileks dan peredaran darah akan lebih sempurna, kemudian pembuluh darah memperlebar dan penderita merasakan lebih rileks sehingga tekanan darah mengalami penurunan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhriansyah, M. (2019) 'Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), p. 11. doi: 10.33087/jiubj.v19i1.544.
- Asiah, B. E. W. (2018) 'Dapat Menyelesaikannya Dengan Tepat Dan Melebihi Kapasitas Kemampuannya Maka Stress', *Kesehatan, Jurnal*, 9(2), pp. 119–123.
- Azizah, L. M. (2011) *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dawaci, N. D. (2019) 'Stres Pada Lanjut Usia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019', 05, pp. 1–9.
- Endar Sulis Tyani, Wasito Utomo, Y. H. N. 2015 (2015) 'Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Esensial', 2(2), pp. 7–14.
- Gultom, A. B. (2020) 'Relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dengan waktu yang cepat', (April). doi: 10.36911/panmed.v15i1.649.
- Hanum, L., Daengsari, D. P. and Kemala, C. N. (2016) 'Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis', *Jurnal Psikologi*, 43(1), p. 42. doi: 10.22146/jpsi.11501.
- Irawan, D. *et al.* (2018) 'Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres dan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi The Effects of the Progressive Muscle Relaxation towards Stress and Blood Pressure on the Hypertension Patients', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6, p. 1. Available at: <http://e-repository.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/13205>.
- Ishaq, M., Rumiati, A. T. and Permatasari, E. O. (2017) 'Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produksi Padi di Provinsi Jawa Timur Menggunakan Regresi Semiparametrik Spline', *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 6(1), pp. 1–5. doi: 10.12962/j23373520.v6i1.22451.
- Kemenkes.RI (2017) *PTM - Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak*



- Menular di Indonesia*, [www.kemendesRI.com](http://www.kemendesRI.com). Available at: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/ptm-pencegahan-dan-pengendalian-penyakit-tidak-menular-di-indonesia-20170116> (Accessed: 20 November 2020).
- Kemendes RI (2018) *Apakah Stres itu?* Available at: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-stres-itu> (Accessed: 12 February 2021).
- Kemendes RI (2019a) *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*, [www.kemendesRI.com](http://www.kemendesRI.com). Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html> (Accessed: 20 November 2020).
- Kemendes RI (2019b) *STANDAR TEKNIS PEMENUHAN MUTU PELAYANAN DASAR PADA STANDAR PELAYANAN MINIMAL BIDANG KESEHATAN*. Available at: [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No\\_\\_4\\_Th\\_2019\\_ttg\\_Standar\\_Teknis\\_Pelayanan\\_Dasar\\_Pada\\_Standar\\_Pelayanan\\_Minimal\\_Bidang\\_Kesehatan1.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__4_Th_2019_ttg_Standar_Teknis_Pelayanan_Dasar_Pada_Standar_Pelayanan_Minimal_Bidang_Kesehatan1.pdf) (Accessed: 18 November 2020).
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016) *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET (penerbit ANDI).
- Nurarif & Kusuma, 2016 (2013) ‘Terapi Relaksasi otot Progresif dengan kecemasan’, *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Perry, P. & (2009) *Fundamental Keperawatan*. 7th edn. Jakarta: Salemba Medika.
- PH, L., Daulima, N. H. C. and Mustikasari, M. (2018) ‘Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa’, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), pp. 51–59. doi: 10.7454/jki.v21i1.362.
- Sarbini, D., Zulaekah, S., & Isnaenai, F. N. (2019) ‘Gizi GERIATRI’, in. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Sujana, H. D. S., Treesia, B. and Wibowo, A. T. (2017) ‘Perspektif Lansia

Terhadap Aktivitas Fisik dan Kesejahteraan Jasmani di Desa Margosari Salatiga', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 8(2), pp. 89–99.

Umbas, I. M. (2019) 'Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan', *Jurnal Keperawatan*, 7(1).

Winarto, E. K. O. (2008) 'Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer'.

