

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI YANG MENGALAMI KECEMASAN DI PUSKESMAS MARTAPURA 2

Raziansyah^{1*}, Muhammad Sayuti²

^{1*,2}Stikes Intan Martapura, Martapura, Indonesia

Email : razie.2014akper@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di dunia. Kondisi hipertensi akan semakin memburuk apabila pasien mengalami kecemasan. Penerapan terapi untuk mengontrol kecemasan salah satunya adalah dengan teknik relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini mengetahui efektifitas penerapan relaksasi otot progresif terhadap pasien hipertensi yang mengalami kecemasan di Puskesmas Martapura 2. **Metode:** Desain penelitian menggunakan *Two Group, One-Group intervensi dan One-Group Kontrol Pretest-Posttest Design*. Sampel sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan kuesioner HARS. **Hasil** Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki kategori kecemasan berat sebelum dilakukan latihan relaksasi dan sesudah diberikan terapi yaitu mengalami penurunan tingkat kecemasan ke tingkat sedang, hasil uji wilcoxon diperoleh nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** adanya perbedaan yang bermakna antara latihan relaksasi otot progresif sebelum dan sesudah terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2. **Saran:** Diharapkan responden dapat melakukan Latihan relaksasi otot progresif secara teratur.

Kata Kunci: hipertensi, kecemasan, relaksasi otot progresif

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a health problem that is quite dangerous in the world. The condition of hypertension will get worse if the patient experiences anxiety. One of the applications of therapy to control anxiety is the progressive muscle relaxation technique. Objective: The purpose of this study was to determine the effectiveness of applying progressive muscle relaxation to hypertensive patients who experience anxiety at the Martapura 2 Health Center. Methods: The study design used a Two Group, One-Group Intervention and One-Group Control Pretest-Posttest Design. The sample is 30 people. The instruments used were observation sheets and the HARS questionnaire. Results The results showed that the majority of respondents had a severe anxiety category before doing relaxation exercises and after being given therapy, namely experiencing a decrease in anxiety levels to a moderate level, the Wilcoxon test results obtained a significant value of 0.000 ($p < 0.05$). Conclusion: there is a significant difference between progressive muscle relaxation exercises before and after on anxiety levels in hypertensive patients in the Martapura 2 Health Center Work Area. Suggestion: It is expected that respondents can do progressive muscle relaxation exercises regularly.

keywords: hypertension, anxiety, progressive muscle relaxation

Cite this as : Raziansyah & Sayuti, M. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi yang Mengalami Kecemasan di Puskesmas Martapura 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 93-99.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang dapat mengakibatkan angka

kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi berarti tekanan darah di dalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi yang merupakan pengangkut darah dari jantung yang

memompa darah keseluruh jaringan dan organ-organ tubuh (Aryantiningih 2018).

World Health Organization(WHO) tahun 2019 memperkirakan terdapat 1,13 milyar orang dengan hipertensi di seluruh dunia, dua pertiga kasus berada di negara dengan penghasilan menengah ke bawah. Jumlah ini akan terus meningkat setiap tahunnya dan pada tahun 2025 diperkirakan akan mencapai 1,5 Miliar kasus, dan secara nasional hasil riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (Kemenkes RI, 2019).

Prevalensi Hipertensi di Provinsi Kalimantan Selatan berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk Umur ≥ 18 adalah 44,13% atau 15702 kasus (Riskesdas 2018) dan berdasarkan profil Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar pada tahun (2016) hipertensi menempati peringkat kedua setelah ISPA dengan prevelensi hipertensi sebesar 27.260 kasus hipertensi dari 100.000 orang. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di dunia, kerena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal, dimana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018). Kondisi hipertensi akan semakin memburuk bila pasien mengalami kecemasan.

Tanda dan gejala pasien cemas terdiri dari dua komponen yaitu psikis dan fisik. Tanda dan gejala psikis yaitu mengalami peningkatan tekanan darah, khawatir, was-was, apabila fisik yaitu tangan dan kaki merasa dingin dan ketegangan otot, napas semakin cepat, jantung berdebar, mulut kering, keluhan lambung itu terjadi karena adanya peningkatan adrenalin kondisi ini akan membahayakan pasien hipertensi (Budi Anna, dkk 2016). Hal tersebut di perkuat oleh (Uswandari, 2017) mengatakan bahwa pada orang yang mengalami kecemasan dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah. Oleh karena itu, pasien hipertensi yang mengalami kecemasan perlu penanganan khusus untuk menurunkan tingkat kecemasan dan jmenurunkan tingkat hipertensinya.

Tingginya angka kejadian cemas, berpengaruh secara signifikan pada fungsi dan kualitas hidup manusia. Pasien yang mengalami kecemasan akan kesulitan dalam hubungan interpersonal dan ancaman terhadap harga diri rendah dan isolasi sosial (Budi Anna,dkk 2016).

Pemerintah juga telah melakukan beberapa upaya untuk menurunkan tingkat hipertensi yang terjadi di Indonesia yaitu dengan melakukan deteksi dini hipertensi secara aktif (skrining), meningkatkan akses masyarakat terhadap pelayanan deteksi dini melalui kegiatan posbindu, meningkatkan akses penderita terhadap pengobatan hipertensi melalui revitalisasi puskesmas, meningkatkan sumberdaya tenaga kesehatan yang profesional dan kompeten, peningkatan manajemen pelayanan secara komprehensif (terutama promotif dan preventif) dan holistik serta meningkatkan ketersediaan sarana dan prasarana promotif preventif maupun sarana prasarana diagnostik dan pengobatan.(Kemenkes RI, 2019)

Penerapan terapi cara mengontrol kecemasan salah satunya dengan teknik relaksasi otot progresif, dimana ini memusatkan pikiran pada nafas dalam dan peregangan otot. Prosedur ini berfokus untuk meregangkan ketegangan otot dengan memusatkan pada pernapasan yang dikombinasikan dengan gerakan-gerakan yang mengencangkan dan melemaskan otot pada satu bagian tubuh untuk memberikan perasaan relaksasi. Pada saat tubuh berespon rileks karena terapi relaksasi progresif secara otomatis akan terjadi perubahan rentang stres. Kondisi ini sekresi hormon adrenal akan menurun, dengan demikian kondisi tubuh yang sebelumnya mengalami peningkatan kerja jantung, pola nafas, tekanan darah dan metabolisme akan mengalami penurunan seiring dengan perubahan rentang stres. Dengan demikian, terapi relaksasi progresif memberikan efek yang baik dalam menurunkan rentang cemas (Widyastuti dkk., 2020).

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian quasy eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *Two Group ; One-Group Intervensi Pretest-Posttest, One-Group Kontrol Pretest-Posttest Design*. Populasi sebanyak 647 orang orang dengan sampel yang didasarkan pada teori Gay dan Diehl (1992), bahwa untuk penelitian eksperimental, sampel minimum adalah 15 subjek

Raziansyah & Muhammad Sayuti, Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi yang Mengalami per group sehingga sampel sebanyak 15 orang kelompok perlakuan dan 15 orang kelompok kontrol. Variabel penelitian adalah variabel bebas teknik relaksasi (relaksasi otot progresif) dan variabel terikat hpetensi. Jenis instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Pengisian lembar observasi dilakukan dengan memberikan tanda *checklist* untuk tekanan darah dan lembar kuesioner HARS untuk mengukur tingkat kecemasannya. Prosedur penelitan kelompok diberikan prosedur pelaksanaan, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan kousiener HARS, kemudian kelompok perlakuan di latih dan diberikan terafi relaksasi otot peogresif dilakukan secara berkelompok selama 6 kali pertemuan selama 2 (dua) minggu, kemudian dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Sedangkan kelompok kontrol hanya langsung dilakukan pemeriksaan yang kedua setelah 2 (dua) minggu tanpa perlakuan. Analisa data yang digunakan Univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi dan Analisa Bivariat menggunakan uji wilcoxon.

HASIL

Karateristik Responden Perlakuan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Perlakuan berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Pendidikan dan Pekerjaan

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	33,3
Perempuan	10	66,7
Umur		
50-59 tahun	5	33,3
60-69 tahun	7	46,7
≥70 tahun	3	20,0
Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0
SD/ Sederajat	4	26,7
SLTP/Sederajat	3	20,0
SLTA/Sederajat	7	46,7
Perguruan Tinggi	1	6,6
Pekerjaan		
Petani	5	33,3
Swasta	3	20,0
PNS	1	6,7
Ibu Rumah Tangga	6	40,0
Total	15	100

Sumber : Data primer yang telah diolah tahun 2022

Berdasarkan tabel 1 mnunjukkan bahwa jenis kelamin responden mayoritas perempuan sebanyak 10 responden (66.7%), golongan umur responden mayoritas berusia 60-69 tahun sebanyak 7 responden <http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis>

(46.7%), jenis pendidikan mayoritas berpendidikan SLTA/ sederajat sebanyak 7 responden (46.7%) dan jenis pekerjaan mayoritas sebagai ibu rumah tangga sebanyak 6 responden (40.0%).

Karateristik Responden Kontrol

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Kontrol berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Pendidikan dan Pekerjaan

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	53,3
Perempuan	7	46,7
Umur		
50-59 tahun	5	33,3
60-69 tahun	8	53,3
≥70 tahun	2	13,4
Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0
SD/ Sederajat	4	26,7
SLTP/Sederajat	3	20,0
SLTA/Sederajat	8	53,3
Perguruan Tinggi	0	0
Pekerjaan		
Petani	6	40,0
Swasta	4	26,7
PNS	1	6,6
Ibu Rumah Tangga	4	26,7
Total	15	100

Sumber : Data primer yang telah diolah tahun 2022

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa jenis kelamin responden mayoritas laki-laki sebanyak 8 responden (53.3%), golongan umur responden mayoritas berusia 60-69 tahun sebanyak 8 responden (53.3%), jenis pendidikan mayoritas berpendidikan SLTA/ sederajat sebanyak 8 responden (53.3%) dan jenis pekerjaan mayoritas sebagai bu rumah tangga sebanyak 6 responden (40.0%).

Tekanan Darah Responden Perlakuan Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Relaksasi Otot Progresif

Tabel 3. Distribusi Tekanan Darah Responden Sebelem dan Sesudah dilakukan Intervensi Relaksasi Otot Progresif

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Tekanan Darah Sistolik				
Sebelum 160-180 mmHg	11	73,3	9	60
Sebelum 140-	4	26,7	6	40

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
160 mmHg				
Diastolik				
Sebelum 90-100 mmHg	5	33,3	10	66,7
Sebelum 80-160 mmHg	10	66,7	5	33,3
Total	15	100	15	100

Sumber : Data Primer yang telah diolah tahun 2022

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif tertinggi adalah Sistolik 160-180 mmHg 11 responden (73.3%), diastolik tertinggi adalah 80-90 mmHg sebanyak 10 responden (66.7%) dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif tertinggi adalah sistolik 160-180 mmHg 9 responden (60%), diastolik 90-100 mmHg sebanyak 10 responden (66.7%).

Tingkat Kecemasan Responden perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Relaksasi Otot Progresif.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Kecemasan Responden Perlakuan Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Otot Progresif

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Kecemasan ringan	3	20	2	13,3
Kecemasan sedang	5	33,3	7	46,7
Kecemasan berat	7	46,7	6	40
Total	15	100	15	100

Sumber: Data primer yang telah diolah

Berdasarkan tabel 4, hasil penelitian sebelum dilakukan latihan relaksasi otot mayoritas tingkat kecemasan responden memiliki kategori berat sebanyak 7 responden (46.7%), dan sesudah dilakukan latihan relaksasi otot tingkat kecemasan mayoritas responden termasuk kategori sedang yaitu sebanyak 7 responden (46.7%).

Tekanan Darah Responden Kelompok Kontrol pemeriksaan pertama dan kedua tanpa Intervensi Relakassi Otot Progresif.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Kelompok Kontrol Pemeriksaan Pertama dan Kedua Tanpa Dilakukan Intervensi Relaksasi Otot Progresif

Variabel	Pemeriksaan Pertama		Pemeriksaan Kedua	
	N	%	N	%
TekananDarah				
Sistolik				
Sebelum 160-180 mmHg	9	60	9	60
Sebelum 140-160 mmHg	6	40	6	40
Diastolik				
Sebelum 90-100 mmHg	5	33,3	6	40
Sebelum 80-160 mmHg	10	66,7	9	60
Total	15	100	15	100

Sumber: Data primer yang telah diolah

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa tekanan darah pemeriksaan pertama mayoritas tertinggi adalah sistolik 160-180 mmHg 9 responden (60.0%), diastolik mayoritas tertinggi adalah 80-90 mmHg sebanyak 10 responden (66.7%) dan pemeriksaan kedua mayoritas tertinggi adalah sistolik 160-180 mmHg 9 responden (60.0%), diastolik 90-100 mmHg sebanyak 9 responden (60.0%)

Tingkat Kecemasan Responden Kelompok Kontrol Pemeriksaan Pertama dan Pemeriksaan Kedua Tanpa dilakukan Intervensi Relaksasi Otot Progresif.

Tabel 6. Distribusi Tingkat Kecemasan Responden Kelompok Kontrol Pemeriksaan Pertama dan Pemeriksaan Kedua Tanpa dilakukan Intervensi Relaksasi Otot Progresif

Variabel	Pemeriksaan pertama		Pemeriksaan kedua	
	N	%	N	%
Kecemasan ringan	5	33,3	4	26,7
Kecemasan sedang	6	40	6	40
Kecemasan berat	4	26,7	5	33,3
Total	15	100	15	100

Sumber: Data primer yang telah diolah

Berdasarkan tabel 6, hasil penelitian pemeriksaan pertama mayoritas tingkat kecemasan

Raziansyah & Muhammad Sayuti, Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi yang Mengalami responden memiliki kategori sedang sebanyak 6 responden (40.0%), dan pemeriksaan kedua tingkat kecemasan mayoritas responden termasuk kategori sedang yaitu sebanyak 6 responden (40.0%).

Pengaruh sebelum dan sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi

Tabel 7. Pengaruh Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi

Latihan Relaksasi Otot Progresif	N	Mean	p-Value
Sebelum	15	6.92	0.000
Sesudah	15	4.26	

Sumber: Data primer yang telah diolah 2022

Berdasarkan tabel 7, pada kelompok perlakuan perbedaan sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif pada tingkat kecemasan pasien hipertensi pada 15 responden didapatkan rata-rata perubahan sebanyak 2,66. Selain itu, berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$), artinya adanya perbedaan yang bermakna antara latihan relaksasi otot progresif sebelum dan sesudah terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan umur responden mayoritas berada pada golongan umur 60-69 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.

Selain itu, Jenis pekerjaan responden mayoritas adalah sebagai ibu rumah tangga. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurindah Puspitasari (2020) yang menyatakan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga akan beresiko terjadinya hipertensi disebabkan Karena padatnya pekerjaan rumah yang dilakukan sehingga tidak

adanya kesempatan untuk beristirahat, hal ini yang memicu terjadinya peningkatan tekanan darah pada seseorang yang bekerja sebagai ibu rumah tangga. Selain itu, beban kerja yang berlebih akan menjadi salah satu faktor terjadinya peningkatan tekanan darah disebabkan karena beban kerja yang berat akan menambah beban tambahan bagi jantung yang harus memompa darah lebih banyak lagi keseluruh tubuh (Purwaningsih dan Aisyah, 2017).

Di sisi lain, pada siklus kehidupan, seseorang tak jarang mengalami stress yang berhubungan dengan pekerjaan mereka. Hal ini dapat dipengaruhi oleh karena tuntutan untuk menjadi ibu rumah tangga yang harus menyediakan dan melengkapi segala kebutuhan yang ada didalam rumah, mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali, hal inilah yang menyebabkan ibu rumah tangga lebih beresiko terkena hipertensi. Sedangkan berdasarkan jenis pendidikan menunjukkan mayoritas penduduk berpendidikan SMA. Bahwa tingkat pendidikan responden dimana sebagian besar adalah berpendidikan rendah, maka kondisi ini dapat menyebabkan kurangnya tingkat pemahaman akan penyakit Hipertensi. Miftahul Arifin, 2021 mengatakan terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan tingkat kecemasan, dimana semakin rendah pendidikan seseorang maka semakin rendah cara menanganani kecemasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum relaksasi tertinggi mayoritas Sistolik 160-180 mmHg, diastolik tertinggi adalah 80-90 mmHg dan tekanan darah sesudah relaksasi tertinggi mayoritas Sistolik 160-180 mmHg, diastolik 90-100 mmHg. Relaksasi sangat penting bagi penderita hipertensi karena hal tersebut dapat mempengaruhi untuk menurunkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian Waryantini, dkk (2021) relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi tekanan darah. Dimana dengan semakin sering melakukan terapi relaksasi otot progresif maka tekanan darah pada penderita hipertensi dapat lebih terkontrol dengan baik.

Hasil penelitian menunjukan tingkat kecemasan didapatkan mayoritas responden memiliki kategori berat sebelum dilakukan latihan relaksasi. 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, yaitu tingkat kecemasan mayoritas responden termasuk kategori sedang. Tindakan khusus untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi seperti teknik farmakologi maupun nonfarmakologi. Beberapa penelitian telah melakukan beberapa teknik nonfarmakologi seperti teknik nafas dalam, distraksi relaksasi, hipnotis 5 jari, relaksasi generalisasi, terapi ayat – ayat suci Al- Quran, PMR dll dan didapatkan hasil bahwa teknik – teknik yang dilakukan itu mampu menurunkan tingkat ansietas dan hipertensi pada pasien namun secara bertahap (Tyani, dkk 2015).

Hasil analisis menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) artinya adanya perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2. Hal ini sesuai dengan pendapat Ade Supriatna (2018) ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong dan Yanita Trisetyaningsih, dkk (2016), “ada pengaruh yang signifikan perlakuan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif tertinggi mayoritas sistolik 160-180 mmHg, diastolik tertinggi mayoritas 80-90 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif tertinggi mayoritas sistolik 160-180 mmHg, diastolik mayoritas 90-100 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif pada tingkat kecemasan pasien hipertensi ada 15 responden didapatkan rata rata perubahan sebanyak 2,66, maka dapat dikatakan efektif penerapan latihan relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

SARAN

Diharapkan responden dapat melakukan latihan relaksasi otot progresif secara teratur minimal 3 kali dalam seminggu dengan waktu minimal 45 menit.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Supriatna dan Norma (2018) “*Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong*” tersedia <https://poltekkes-sorong.e-journal.id/nursingarts/article/view/71/24>, diakses bulan juni 2022
- Arikunto, Suharsimi., 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aryantiningasih, 2018. *Deskriptif Hipertensi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Arifin, Miftahul. 2021. “*Hubungan Media Informasi, Pengetahuan, Pendidikan, Pengalaman Dengan Tingkat Kecemasan Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19*”. Naskah Publikasi. Stikes Ngudia Husada Madura, tersedia file:///C:/Users/USER/Downloads/429-Article%20Text-765-1-10-20221105.pdf
- Dalimarta, Setiawan., 2008. *Care your self, hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus
- Fitri, ST., Artini, H., dan Ayu, IG., 2017 Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pasien Hieprtensi. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Vol. 6, No 12, Desember 2017*
- Friedman, M.M., 2013. *Keperawatan Keluarga pada pasien hipertensi*. Jakarta: EGC
- Gay, L.R. dan Diehl, P.L. (1992), *Research Methods for Business and. Management*, MacMillan Publishing Company, New York
- Kuswardhani, 2015. *Buku Ajar hipertensi*. Jakarta: Salemba Medika
- Mathavan, J., Pinatih, G.N.I., 2017. Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pasien Hieprtensi, Bangli-Bali. *Intisari Sains Medis* 8(3): 176-180
- M. Ermawati, Ok. 2013. *Menyebabkan pasien belum memahami tentang hipertensi*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, S., 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novian, A., 2015. *Faktor yang Berhubungan dengan Pasien Hipertensi*. Jakarta: Salemba Medika
- Nurlaili SW, Sudhana W., 2014. Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pasien Hieprtensi

- Raziansyah & Muhammad Sayuti, Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi yang Mengalami
- Nur Indah Puspita, (2020) “Korelasi Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas”, Tersedia:<http://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/338>, diakses juni 2021.
- Nurman (2017). *Konsep Penyakit darah tinggi atau hipertensi: pedoman skripsi, tesis dan instrumen penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam, 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan, Pendekatan Praktis*, Jakarta: Salemba Medika
- Riskesdas, 2018. . *Riset Keperawatan dan kesehatan*. Kalimantan Selatan : 2018
- Endar Sulis Tyani, Wasisto Utomo, Hasneli N, Yesi (2015),”Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial”Tersedia: https://scholar.google.co.id/scholar?q=Tyani+2015++jurnal&hl=id&as_sdt=0&as=vis=1&oi=scholar
- Purwaningsih dan Aisyah (2017) “ Analisis pengaruh temperatur lingkungan berat badan dan tingkat beban kerja terhadap denyut nadi pekerja ground handling bandara”,(2017) Tersedia : <https://www.researchgate.net/publication/298912339>, diakses juni 2021.
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Healthy Journal*, 10(1), 37–44. tersedia: <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514> diakses juni 2021
- WHO, “Hypertension,” 2019. Available <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> acces 25 jun 202.
- Widyastuti, Merina and Yuliasuti, Christina and Farida, Imroatul and Rinarto, Nisha Dharmayanti (2020) *Relaksasi Progresif Sebagai Penurun Tingkat Stres Pasien Kanker Dengan Kemoterapi*. Jurnal Ilmu Keperawatan, 16 (1). ISSN 2085-3742 tersedia : <http://repository.stikeshangtuh-sby.ac.id/47/>, diakses juni 2022.
- Yanita Trisetyaningsih, Budi Pratama dan Ngatoiati Rohmani (2016), “Pengaruh relaksasi otot
- progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin,” file:///C:/Users/USER/Downloads/96-Article%20Text-378-1-10-20200218.pdf diakses juni 2022