

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Hipertensi Di Desa Glandang Bantarbolang

Hema Agustian^{1*}, Wiwiek Natalya², I. Isyti'aroh³

^{1,2,3} Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalonga, Indonesia

*email: hemaagustian@gmail.com

Abstract

Hypertension is the increase of blood pressure which is higher than or equal to 140 mmHg at systolic blood pressure and higher or equal to 90 mmHg at diastolic blood pressure. The purpose of this study is to implement actions of progressive muscle relaxant therapy to lower blood pressure on hypertensive patients. This research uses descriptive method and the subjects of this research are two hypertension clients with blood pressure higher than 140/100 mmHg at Glandang Village, Bantarbolang. Intervention is done by giving progressive muscle relaxation therapy for six days and is done once a day. The result of the study shows a drop in blood pressure on both clients, for client 1 to drop blood pressure from 160/100mmHg to 130/90mmHg and for the second client to drop in blood pressure from 170/100mmHg to 130/100mmHg. The study of the case indicates that progressive muscle relaxation therapy reduces blood pressure on hypertensive people. It is recommended for nurses or people working in health field to provide therapy in order to lower blood pressure in the form of progressive muscle relaxation therapy in hypertensive people.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Hypertension

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit *the silent killer* yang menyebabkan 1 dari 3 orang dewasa terkena penyakit hipertensi dan diperkirakan 7,5 juta kematian di dunia ini akibat hipertensi. Pada umumnya penyakit hipertensi ini tidak disadari oleh penderitanya, 50% penderita hipertensi tidak memperlihatkan pertanda yang pasti, terutama apabila sedang dalam taraf awal. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengaplikasikan tindakan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Rancangan Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan subyek dua klien hipertensi yang mengalami tekanan darah tinggi diatas 140/100mmHg di Desa Glandang Bantarbolang. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian terapi relaksasi otot progresif selama enam hari dan dilakukan satu kali sehari. Hasil studi ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua klien, untuk klien 1 mengalami penurunan tekanan darah dari 160/100mmHg menjadi 130/90mmHg dan untuk klien kedua mengalami penurunan tekanan darah dari 170/100mmHg menjadi 130/90mmHg jadi rata-rata penurunan tekanan darah dari kedua klien adalah untuk tekanan darah sistolik sebanyak 30-40mmHg dan untuk tekanan diastolik sebanyak 10mmHg. Simpulan studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Saran bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan tindakan terapi untuk menurunkan tekanan darah yang berupa terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Relaksasi Otot Progresif, Hipertensi

1. Pendahuluan

Pendahuluan Hipertensi dikatakan ketika tekanan darah meningkat. Pada tekanan darah sistoliknya 140mmHg dan pada tekanan darah diastoliknya 90mmHg. Hipertensi tidak hanya berpotensi tinggi sebagai penyebab penyakit jantung tetapi juga menjadi penyebab penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal dan masalah pada pembuluh darah lain. Semakin tinggi tekanan darah maka akan semakin besar pula resikonya(Nurarif & Kusuma, 2015).

Hipertensi merupakan penyakit *the silent killer* yang menyebabkan 1 dari 3 orang dewasa terkena penyakit hipertensi dan diperkirakan 7,5 juta kematian didunia ini akibat hipertensi. Pada umumnya penyakit hipertensi ini tidak disadari oleh penderitanya, 50% penderita hipertensi tidak memperlihatkanpertanda yang pasti, terutama apabila sedang dalam taraf awal. Tanda yang biasanya muncul yaitu seperti pusing, sakit kepala, mimisan secara tiba-tiba dan tengkuk terasa pegal. Hipertensi tidak memperlihatkan tanda pasti, cara satu-satunya agar bisa menandainya hipertensi yakni menggunakan pengecekan tekanan darah secara berkala(Thirunavukarasu, Mahesa & Nadarajah, 2018 hal 1 dalam Anggraini, 2020).

Prevalensi kejadian hipertensi dari data yang dikutip hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), adalah 34,1%. Angka tersebut lebih tinggi dibanding tahun 2013 yang menyentuh angka prevalensi 25,8% (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Hasil tersebut merupakan kejadian hipertensi berdasarkan hasil dari pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun keatas. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang bersifat menahun dan belum bisa ditentukan pasti kapan sembuhnya, karena secara medis tidak bisa disembuhkan tetapi hanya bisa dikendalikan (Hariawan & Tatisina, 2019).

Tingginya kasus hipertensi menunjukkan bahwa hipertensi harus segera di tindaklanjuti. Jika tidak segera dilakukan penanganan, hipertensi dapat menimbulkan resiko morbiditas atau mortalitas dini yang meningkat saat tekanan darah sistolik dan diastolik mulai meningkat. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan dapat menimbulkan kerusakan pembuluh darah di beberapa organ tertentu misalnya jantung, ginjal, otak sekaligus mata. Tindakan yang sudah dilakukan puskesmas pada pasien hipertensi yaitu berupa terapi farmakologi seperti pemberian obat anti hipertensi, penyuluhan mengenai diet rendah garam dan pengecekan tekanan darah secara teratur yang dilakukan pada kegiatan prolanis. Upaya lain yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan latihan yang dapat menurunkan tekanan darah seperti teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi progresif adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Rahayu, Hayati & Asih, 2020). Tujuan dilakukannya penelitian ini di harapkan bagi tenaga kesehatan dapat memberikan tindakan terapi untuk menurunkan tekanan darah yang berupa terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi.

2. Metode

Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan rancang studi kasus. Studi kasus adalah studi yang mengeksplorasi suatu masalah keperawatan dengan terperinci, memiliki pengambilan data yang mendalam dan menyertakan berbagai sumber informasi.

Metode dalam penyusunan studi kasus ini adalah deskriptif, Prosedur pengumpulan data yang dilakukan oleh penulis yaitu melalui wawancara, kunjungan awal yang dilakukan penulis yaitu pada tanggal 2 Maret 2020, penulis mendatangi rumah klien dan menjelaskan tujuan datang ke rumah klien. Setelah menjelaskan tujuan kemudian penulis mengumpulkan data klien melalui metode wawancara, data yang sudah terkumpul disusun penulis mulai dari pengkajian hingga diagnosa yang muncul, setelah terdapat diagnosa yang muncul penulis kemudian memberikan intervensi kepada diagnosa yang muncul pada klien. setelah menyusun intervensi, penulis mendatangi rumah klien untuk menjelaskan tentang diagnosa yang muncul pada klien dan akan membantu klien untuk mengatasinya dengan menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu terapi relaksasi otot progresif. Setelah klien memahami apa yang dijelaskan penulis, klien menyetujui untuk dilakukannya tindakan relaksasi dan klien menandatangani *Informed Consent* yang diberikan. setelah lembar *Informed Consent* di tanda tangani, penulis menyusun tata cara pemberian intervensi dengan baik dan berurutan. Rencana intervensi ini dilakukan sebanyak 1kali sehari selama 30 menit dalam 6 kali pertemuan, kemudian penulis mendatangi rumah klien untuk memberikan tindakan relaksasi sesuai prosedur. Sebelum dilakukannya tindakan penulis akan mengukur tekanan darah klien terlebih dahulu, setelah tindakan dilakukan dengan baik penulis mengukur lagi tekanan darah klien yang fungsinya untuk mengetahui apakah ada penurunan tekanan darah pada klien setelah dilakukannya tindakan relaksasi otot progresif dan mendokumentasikannya. setelah mendapatkan hasil dari tekanan darah klien, penulis pamit undur diri dan akan dilanjutkan pada esok harinya dengan tindakan yang sama hingga tekanan darah klien dalam rentang angka yang normal. Setelah dilakukan tindakan selama 5 kali pertemuan untuk klien 1 dan 6 kali pertemuan untuk klien 2 didapatkan hasil penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu membantu menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi.

Instrumen studi kasus ini meliputi :

- a. Lembar observasi
- b. Sphygmomanometer
- c. Stetoskop

3. Hasil

Berikut adalah hasil dari asuhan keperawatan yang telah dilaksanakan pada penderita hipertensi menggunakan 2 pasien di Desa Glandang, Bantarbolang. Penerapan ini dilakukan untuk mengetahui hasil dari asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada pasien tersebut. Dalam bab ini penulis akan menuliskan hasil dari asuhan keperawatan pada Ny. S dan Ny. J dengan diagnosa keperawatan hipertensi yang akan dilakukan teknik relaksasi progresif untuk menurunkan tekanan darah. Dalam proses pembuatan asuhan keperawatan pada kasus tersebut terdiri dari beberapa komponen yaitu dimulai dari pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi dan evaluasi.

a. Pengkajian

Pengkajian dilakukan pada tanggal 22 Maret 2021 di Desa Glandang, Bantarbolang. Didapatkan data melalui observasi, anamnesa, pemeriksaan fisik dan mengetahui riwayat penyakit terdahulu. Dari pengkajian yang telah dilakukan didapatkan data sebagai berikut : Klien berinisial Ny. S yang usianya 60 tahun, dari pengkajian didapatkan data klien yaitu Ny. S menderita hipertensi sejak 2018 Hasil dari pemeriksaan fisik pada tanggal 22 Maret 2021 jam 10.00 Keadaan Umum:lemas, Kesadaran:Composmentis, TD 160/100mmHg, N: 99 x/menit, S: 36,7°C, RR: 20 x/menit. Klien mengeluh sakit kepala P: ketika beraktivitas berat, Q: seperti tertimpa benda berat, R: Kepala bagian belakang, Skala: 3, T: Hilang timbul.

Pengkajian dilakukan pada tanggal 29 Maret 2021 di Desa Glandang, Bantarbolang. Di peroleh data hasil dari pengkajian klien yang berinisial Ny. Usianya 55 tahun. Dari pengkajian dilakukan didapatkan hasil dari pemeriksaan fisik pada tanggal 28 Maret 2021 jam 11.00 TD: 170/100 mmHg, N: 85x/menit, S: 37°C, RR: 18x/menit. Ny. J mengeluh sakit kepala dan pegal pada leher P: ketika beraktivitas berat, Q: seperti ditusuk-tusuk, R: Kepalabagian belakang, Skala: 3, T: Hilang timbul. Ny.J tampak memegang kepalanya dan lemas.

b. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian pada klien 1 dan klien 2 yang penulis lakukan maka penulis merumuskan diagnosis keperawatan yaitu untuk diagnosa yang pertama adalah resiko penurunan curah jantung dan yang kedua adalah nyeri akut.

c. Intervensi Keperawatan

Diagnosis keperawatan yang tersusun dari dua klien yaitu resiko penurunan curah jantung dan nyeri akut. Intervensi yang akan dilakukan penulis pada diagnose resiko penurunan curah jantung adalah 1) Monitor tanda-tanda vital klien. 2) Berikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi yang terdiri dari pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan dan pengobatan. 3) Ajarkan teknik relaksasi nafas dalam. 4) Berikan terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah menggunakan terapi Relaksasi Otot Progresif 5) Kontrol lingkungan klien dalam keadaan nyaman dan tenang. 6) Anjurkan klien untuk mengurangi aktivitas yang berat.

d. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan

Implementasi pada dua keluarga difokuskan pada terapi relaksasi yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah Pada klien. Implementasi keperawatan dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan sedangkan klien II dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan.

Klien 1

Pada hari Selasa, 23 Maret 2021 pukul 09.00 WIB penulis melakukan implementasi keperawatan yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan memberikan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 30 menit dengan posisi klien dalam keadaan rileks. Terjadi penurunan

tekanan darah pada klien setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Tekanan darah yang diukur sebelum melakukan terapi relaksasi otot progresif adalah 160/100 mmHg, setelah dilakukan terapi adalah 150/90 mmHg.

Pada hari Rabu, 24 Maret 2021 pukul 09.00 WIB penulis melakukan implementasi keperawatan terapi relaksasi otot progresif. Terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Tekanan darah awal adalah 150/100 mmHg menjadi 150/80 mmHg.

Pada hari Kamis, 25 Maret 2021 pukul 09.00 WIB penulis melakukan implementasi keperawatan terapi relaksasi otot progresif. Tekanan darah sebelum dilakukan terapi adalah 150/80 mmHg setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif menjadi 140/90 mmHg.

Pada hari Jumat, 26 Maret 2021 pukul 09.00 WIB penulis melakukan implementasi keperawatan dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif. Sebelum dilakukan terapi tekanan darah Ny. S adalah 140/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg setelah dilakukan terapi relaksasi.

Pada hari Sabtu, 27 Maret 2021 pukul 09.15 penulis melakukan implementasi keperawatan terapi relaksasi otot progresif. Tekanan darah yang diukur sebelum melakukan terapi adalah 140/70 mmHg menjadi 130/90 mmHg.

Klien 2

Pada hari Selasa, 30 Maret 2021 pukul 11.00 WIB penulis melakukan implementasi keperawatan yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan memberikan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 30 menit dengan posisi klien dalam keadaan rileks. Terjadi penurunan tekanan darah pada klien setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Tekanan darah yang diukur sebelum melakukan terapi relaksasi otot progresif adalah 170/100 mmHg, setelah dilakukan terapi adalah 160/90 mmHg.

Pada hari Rabu, 31 Maret 2021 pukul 11.00 WIB penulis melakukan implementasi keperawatan terapi relaksasi otot progresif. Tekanan darah yang diukur sebelum melakukan terapi adalah 160/80 mmHg menjadi 150/90 mmHg.

Pada hari Kamis, 1 April 2021 pukul 10.30 WIB penulis melakukan implementasi keperawatan terapi relaksasi otot progresif. Tekanan darah sebelum dilakukan terapi adalah 150/90 mmHg setelah dilakukan terapi menjadi 140/90 mmHg.

Pada hari Jumat, 2 April 2021 pukul 10.30 WIB penulis melakukan implementasi keperawatan terapi relaksasi otot progresif. Terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi. Tekanan darah awal adalah 140/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg.

Pada hari Sabtu, 3 April 2021 pukul 11.00 penulis melakukan implementasi keperawatan dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif. Sebelum dilakukan terapi tekanan darah klien adalah 140/90 mmHg menjadi 130/90 mmHg setelah dilakukan terapi relaksasi.

Pada hari Minggu, 4 April 2021 09.30 WIB penulis melakukan implementasi keperawatan dengan terapi relaksasi otot progresif. Tekanan darah sebelum

dilakukan nterapi adalah 130/100 mmHg setelah dilakukan terapi menjadi 130/90 mmHg.

Pembahasan

Untuk bab ini penulis akan membahas tentang keefektifan penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi pada Asuhan Keperawatan Ny. S dan Ny. J dengan hipertensi di Desa Glandang, Bantarbolang.pembahasan yang dilakukan dibab ini yaitu tentang keefektifan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada kasus hipertensi.

Rata-rata usia pada subyek yang dilakukan pada penelitian ini yaitu sama-sama dalam rentang usia dewasa menengah (40-65 tahun) yaitu dimana pada usia tersebut kejadian hipertensi mempunyai peluang besar untuk meningkat. Hal ini sejalan dengan data yang dikutip hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) dari penelitian Kementerian Kesehatan Republik Indonesia(2018), Yang menyatakan bahwa angka kejadian hipertensi akan meningkat seiring bertambahnya usia mulai dari 45 tahun sampai usia >75 tahun.

Karakteristik dari 2 responden adalah perempuan, suku jawa, pendidikan Sekolah Dasar, pekerjaan sebagai petani, memiliki riwayat hipertensi lebih dari 1 tahun dan tidak memiliki riwayat penyakit lain. Untuk klien 1 tidak terdapat riwayat hipertensi pada keluarga tetapi pada klien 2 terdapat riwayat hipertensi pada orangtua klien. Untuk klien 1 tinggal serumah dengan anak dan klien 2 tinggal serumah dengan suami.Data yang dikutip hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) dari penelitian Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), mendapatkan hasil bahwa paling banyak yang menderita hipertensi dari sisi jenis kelamin adalah perempuan. Sejalan dengan hal tersebut angka kejadian hipertensi lebih banyak terjadi pada perempuan terutama setelah menopause, karena berkurangnya hormon estrogen yang berpengaruh pada tekanan darah.

Hal ini mendukung hasil dari penelitian pada responden yang usianya rata-rata diatas 50 tahun dan pada usia tersebut sudah mengalami menopause. Adanya perbedaan usia antara klien 1 dan klien 2 walaupun hanya terpaut 5 tahun tetapi itu menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif bisa dilakukan pada semua rentang usia, karena terapi ini bukan merupakan suatu aktivitas yang berat dan bisa dilakukan dengan posisi apapun dan bisa juga dilakukan dengan berbaring, duduk ataupun berdiri. Pada orang hipertensi latihan relaksasi otot progresif ini merupakan salah satu teknik nonfarmakologi yang bisa digunakan sebagai pengganti pengobatan medis untuk menurunkan tekanan darah. Respon relaksasi ditandai dengan menurunnya detak jantung dan angka metabolik serta dengan menurunnya tekanan darah pada seorang yang mengidap hipertensi (Ekarini, Heryati & Maryam, 2019).

Hasil studi kasus pada kedua responden menunjukkan perbedaan penurunan tekanan darah pada saat sebelum dan sesudah dilakukannya tindakan relaksasi, dengan selisih nilai pada klien 1 dari pertemuan pertama sampai terakhir yaitu 20/10mmHg dan untuk klien 2 dari pertemuan pertama sampai terakhir mendapatkan hasil 40/10mmHg, jadi rata-rata penurunan darah klien adalah untuk tekanan

sistoliknya adalah 30-40 mmHg dan untuk tekanan diastoliknya 10 mmHg. Adanya perbedaan tekanan darah setelah dilakukannya relaksasi menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah pada seseorang yang mengidap hipertensi, hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa latihan Relaksasi Otot Progresif merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tanpa menggunakan pengobatan, terapi ini membantu untuk memberikan rasa nyaman dan relaks. Dalam keadaan relaks tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah (Ekarini, Heryati & Maryam, 2019). Adanya perbedaan penurunan tekanan darah disebabkan karena klien 1 kurang bisa menggunakan teknik relaksasi nafas dalam untuk dikombinasikan dengan relaksasi otot progresif faktor yang mempengaruhinya yaitu klien 1 agak sesak jika melakukan nafas dalam sedangkan klien 2 mampu mengkombinasikan keduanya dengan baik sehingga selain ketegangan otot yang mulai mengendur suplai oksigen ke seluruh tubuh terpenuhi dan aliran darah menjadi lancar yang mengakibatkan penurunan tekanan darah pada klien 2 lebih banyak daripada klien 1, hal tersebut sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa relaksasi otot progresif bisa dilaksanakan terpadu dengan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi (Ekarini, Heryati & Maryam, 2019).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan tujuan penulisan laporan kasus "Penerapan Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif" maka penulis dapat menyimpulkan dari proses pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi serta evaluasi didapatkan hasil pada kedua kasus tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami penurunan, pada klien 1 mengalami penurunan tekanan darah dari 160/100mmHg menjadi 130/90mmHg sedangkan untuk klien 2 mengalami penurunan dari 170/100mmHg menjadi 130/90mmHg, jadi rata-rata penurunan darah klien adalah untuk tekanan sistolik adalah 30-40mmHg dan untuk tekanan diastoliknya 10mmHg.

Referensi

- [1] Aspiani, R.Y.(2015). Buku ajar asuhan keperawatan klien gangguan kardiovaskular Aplikasi *NIC & NOC*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- [2] Anggraini, Y. (2020). Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Jakarta. *Jurnal JKFT*, 4(1), 41-47. Diambil dari <http://repository.uki.ac.id//>
- [3] Cahyanti, L & Febriyanto. (2019). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rsud Dr. Soeratto Gemolong Tahun 2018. *JPK*. 6(1), 61-75. Diambil dari <http://jurnal.akperkridahusada.ac.id>
- [4] Ekarini, N.L.P., Heryati & Maryam, R.S., (2019). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap respon fisiologis pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10 (1), 47-52. Diambil dari <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>

- [5] Ilham, M., Armina., & Kadri, H. (2019). Efektifitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan hipertensi pada lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 8 (1), 58-65. Diambil Dari <http://jab.stikba.ac.id>
- [6] Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan nasional Riskesdas. Diakses pada tanggal 6 oktober 2020 dari http://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank_data/20181228%20-%20laporan%20Riskesdas
- [7] Nurarif, A.H., & Kusuma H. (2015). Aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis & NANDA NIC NOC. Jogjakarta : Media Action
- [8] Nuraini, B. (2015). *Risk Faktors Of Hipertension*. *J Majoriti* 4 (5), 10-19. Diambil dari <http://juke.kedokteran.unila.ac.id>
- [9] Nurtanti, S. & Puspita, D. (2017). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan GSH*, 6(2), 27-32. Diambil dari <http://journal.akpergshwng.ac.id>
- [10] Rahayu, S.M., Hayati, N.I. & Asih, S.L. (2020). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3 (1), 91-98. Diambil dari <http://journal.unpad.ac.id>
- [11] Setiawan, D & Prasetyo, H. (2017). Alat kesehatan untuk pratikum klinik & SOP tindakan keperawatan. Yogyakarta: Nuha Medika
- [12] Sumaryati, M. (2018). Studi kasus keperawatan gerontik pada keluarga " Ny. M " dengan hipertensi di Kelurahan Barombong Kecamatan Tamalate Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 6 (2) , 1379-1383. Diambil dari <https://akper-sandikarsa.e-journal.id>
- [13] Tyani, E.S., Utomo, W & Hasnelin, Y., (2015). Efektifitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi esensial. *JOM*, 2 (2), 1068-1075. Diambil dari <https://ejournal/index.php/ilmukeperawatan>