

EFEKTIVITAS TERAPI PROGRESIF MUSCLE RELAXATION (PMR) PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Tasya Nabila Agustin¹, Nur Melizza²

tasyanabilaagustin@gmail.com¹, melizza@umm.ac.id²

Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling banyak menyebabkan kematian di dunia dan dijuluki sebagai “silent killer” karena gejalanya sering tidak terdeteksi. Penanganan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga dapat ditunjang dengan terapi non-farmakologis seperti terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi PMR dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Desain penelitian menggunakan pendekatan pra-eksperimen dengan one subject design (pre-test dan post-test). Subjek penelitian adalah satu orang lansia berusia 70 tahun yang menderita hipertensi dan memenuhi kriteria inklusi. Intervensi terapi PMR dilakukan selama tiga hari berturut-turut masing-masing selama 15 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah terapi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik setelah intervensi PMR. Dapat disimpulkan bahwa terapi Progressive Muscle Relaxation efektif sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Progressive Muscle Relaxation, Terapi Non-Farmakologis, Lansia.

ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases (NCDs) that causes the most deaths in the world and is nicknamed the “silent killer” because its symptoms often go undetected. Hypertension management does not only depend on pharmacological therapy but can also be supported by non-pharmacological therapy such as Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy. The research design uses a pre-experimental approach with one subject design (pre-test and post-test). The research subject was a 70-year-old elderly person who suffered from hypertension and met the inclusion criteria. PMR therapy intervention was carried out for three consecutive days for 15 minutes each. Blood pressure measurements were taken before and after therapy. The results showed a decrease in both systolic and diastolic blood pressure after PMR intervention. It can be concluded that Progressive Muscle Relaxation therapy is effective as a nursing intervention to help lower blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Non-Pharmacological Therapy, Elderly.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi penyebab utama kematian secara global (Kodriati et al., 2024). Hipertensi merupakan salah satu isu kesehatan masyarakat terbesar di dunia yang biasa disebut silent killer karena tandatanda atau gejalanya sulit untuk di deteksi (Kodriati et al., 2024). Hipertensi merupakan faktor risiko terjadinya kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, retina, pembuluh darah besar (aorta), dan pembuluh darah perifer (Laurensia et al., 2022). Berdasarkan jurnal Angraini et al., (2023) penelitian secara signifikan hipertensi dapat mengurangi kualitas hidup dan menjadi salah satu faktor risiko yang sangat berkaitan dengan penyakit kardiovaskular serta mortalitas atau kematian akibat penyakit hipertensi. Berdasarkan data diatas diakibatkan karena kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta kurangnya pengetahuan tentang faktor risiko hipertensi. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi

mengarah pada rendahnya kesadaran untuk memeriksakan tekanan darah secara rutin serta mengubah gaya hidup yang berisiko (Wulandari et al., 2025).

Berdasarkan hasil data pendahuluan yang dilakukan pada tahun 2021 di Puskesmas Pakis didapatkan data kasus hipertensi tahun 2021 sebanyak 11.547, dengan sebagian besar masyarakat jarang kontrol ke puskesmas kecuali mengalami keluhan atau ketika merasa sakit serta sebanyak 135 orang yang rutin melakukan kontrol di pos kesehatan dan posyandu lansia (Retnoningtyastuti et al., 2022). Menurut data dari National Health and Nutrition Examination Survey 2017- 2018, prevalensi hipertensi di Amerika Serikat pada usia dewasa adalah 45,4% Hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia yaitu 22,4% (usia 18-39 tahun, 54,5% (40-59 tahun), dan 74,5% (60 tahun ke atas), sedangkan di Asia Tenggara sekitar lebih dari 30% orang dewasa mengalami peningkatan tekanan darah. Pada setiap tahunnya sekitar 1,5 juta kematian disebabkan oleh penyakit hipertensi (Delavera et al., 2021). Menurut World Health Organization (WHO) tahun (2021), diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Sebagian besar berasal dari negara-negara dengan perekonomian menengah ke bawah, sedangkan di Asia Tenggara angka kejadian hipertensi pada tahun 2020 adalah 39,9% (Laurensia et al., 2022).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) (2023) memperkirakan prevalensi hipertensi mencapai 33% dan dua per tiga diantaranya berada di negara miskin dan berkembang (Khasanah et al., 2025). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023 menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi pada lansia dengan usia 60-64 tahun sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6%, dan usia >75 tahun sebesar 63,8% (Khasanah et al., 2025). Sedangkan menurut Kemenkes RI (2023) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 30,8% dari total jumlah penduduk (Tamba, 2025). Menurut studi pendahuluan yang dilakukan oleh Retnoningtyastuti et al., (2022) di Puskesmas Pakis di dapatkan data kasus hipertensi tahun 2021 sebanyak 11.547, sebagian besar jarang kontrol ke puskesmas kecuali mengalami keluhan atau ketika merasa sakit, yang rutin kontrol di pos kesehatan dan posyandu lansia sebanyak 135 orang. Sedangkan menurut data Kabupaten Malang Satu Data Berbasis Teknologi Informasi (KAMASUTA BERTALI) kasus hipertensi di Kecamatan Pakis Kabupaten Malang mencapai 9342 orang yang menderita hipertensi (Rizvanda et al., 2023)

Hipertensi dipicu oleh berbagai faktor risiko seperti genetik, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan konsumsi alkohol berlebihan. Faktor saraf dan humorai turut memengaruhi perubahan struktur dinding pembuluh darah otak (Marni et al., 2023). Hipertensi dapat memicu pembentukan plak aterosklerotik di arteri serebral, yang berpotensi menyebabkan sumbatan dan cedera iskemik (Yonata et al., 2020). Umumnya, hipertensi tidak bergejala sehingga sering tidak terdeteksi, namun beberapa gejala yang dapat muncul adalah muka memerah, pusing, mimisan, pegal di tengkuk, mual, muntah, dan penglihatan kabur. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya pengetahuan masyarakat dan kurangnya pengelolaan rutin (Surayitno & Huzaimah, 2020). Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, terutama tekanan darah sistolik (Akhriansyah, 2019).

Hipertensi dapat ditangani dengan manajemen hipertensi yaitu mengontrol pola makan, mengurangi asupan garam, meningkatkan konsumsi potassium dan magnesium, serta melakukan aktivitas fisik (Fitriyana et al., 2022). Manajemen hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis untuk mengontrol tekanan darah (Fitria et al., 2023). Salah satu metode non-farmakologis yang efektif adalah terapi Progresif Muscle Relaxation (PMR) atau relaksasi otot progresif. Penanganan yang tepat harus diberikan pada lansia penderita hipertensi karena teknik relaksasi otot progresif membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah mereka, namun jika hipertensi yang dialami tidak ditangani dengan benar, akan berdampak pada

kualitas hidup mereka secara fisik, psikologis, dan sosial (Isyti et al., 2024). Berdasarkan jurnal penelitian Akhriansyah, (2019) relaksasi otot progresif merupakan teknik yang diciptakan oleh Dr. Edmund Jacobson lima puluh tahun lalu di Amerika Serikat yang merupakan satu teknik khusus yang di desain untuk memabantu meredakan ketegangan otot (M.Ilham et al., 2019).

Menurut Zainuddin et al., (2020) terdapat beberapa kelebihan dan keistimewahan dari teknik relaksasi otot progresif ini yaitu menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, sakit punggung, frekuensi jantung, frekuensi pernafasan laju metabolik, menurunkan denyut nadi, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, serta mengurangi stres dan kecemasan pada lansia. Relaksasi otot progresif dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan beta blocker di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Damanik & Ziraluo, 2018). Menurut terapi relaksasi otot progresif ini termasuk metode terapi termurah, mudah dilakukan, tidak terdapat efek samping, dapat membuat pikiran tenang, dan tubuh menjadi rileks (Ilmiah & Sandi, 2022).

Dalam praktik keperawatan, penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi bagian dari intervensi keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan membimbing pasien dalam melakukan teknik relaksasi ini secara rutin. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam asuhan keperawatan pada pasien hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan terapi relaksasi otot progresif. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik keperawatan yang berbasis bukti serta meningkatkan pemahaman tenaga kesehatan dan masyarakat mengenai manfaat terapi relaksasi dalam pengelolaan hipertensi.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan strategi penelitian case study di Desa Sukoanyar RT 03/RW 05, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang, yang mana merupakan tempat tinggal partisipan. Dalam karya tulis ilmiah ini, yang akan menjadi objek penelitian adalah Ny. M berusia 70 tahun. Ny. M telah tinggal di Desa Sukoanyar selama lebih dari 25 tahun.

Pemberian terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) dilakukan selama 15 menit dengan melakukan 14 gerakan dalam kurun waktu 3 hari. Penilaian tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi Progressive Muscle Relaxation (PMR) untuk menilai efektivitas penurunan tekanan darah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sphygmomanometer dan stetoskop, dengan pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik secara manual menggunakan metode auskultasi (Zainuddin et al., 2020).

Penggunaan teknik Progressive Muscle Relaxation (PMR) dilakukan sesuai standar prosedur operasional (SPO) Progressive Muscle Relaxation yang mengacu pada relaksasi otot secara bergantian dari ekstremitas atas ke bawah (Agustina, 2025). Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) dilakukan di tempat tinggal partisipan dalam kondisi lingkungan tenang dan nyaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ny. M berusia 70 tahun, tinggal bersama anaknya di Desa Sukoanyar, RT 03/RW 05, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Sebelumnya Ny. M bekerja sebagai Asisten Rumah Tangga (ART). Saat dilakukan pengkajian, Ny. M terlihat tenang. Ny. M mengeluh pusing,

leher terasa kaku, dan nyeri pada area tengkuk dengan skala 3. Ny. M biasanya meminum jus mentimun setiap kali merasa pusing.

Data di atas memunculkan diagnosis keperawatan Nyeri Akut berhubungan dengan Agen Pencedera Fisiolohi (Hipertensi) ditandai dengan nyeri terasa cekot-cekot di area tengkuk dengan skala 3, terlihat partisipan sambil memegangi area yang terasa nyeri (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Luaran Keperawatan berupa “Tingkat Nyeri” diharapkan menurun dengan kriteria utama keluhan nyeri menurun.

Ny. M diberikan intervensi berupa terapi non-farmakologis untuk mengurangi rasa kekakuan dan nyeri di area tengkuk. Pemberian terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) dengan durasi 15 menit. Hari pertama terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2025 pukul 14.00 WIB selama 15 menit. Hari kedua dilaksanakan secara mandiri oleh klien didampingi peneliti yaitu pada tanggal 28 Juni 2025 pukul 15.30 WIB selama 15 menit. Hari ketiga dilaksanakan secara mandiri oleh klien didampingi peneliti pada tanggal 29 Juni 2025 pukul 15.30 WIB selama 15 menit.

Evaluasi dari intervensi terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) dinyatakan mampu menurunkan tekanan darah sistole dan diastole, serta nyeri pada area tengkuk Ny. M. Pernyataan ini dapat dibuktikan dengan skala 3 turun menjadi skala 2 dengan tekanan darah sebelum pemberian terapi yaitu 150/100 mmHg menjadi 150/90 mmHg di hari pertama evaluasi dan kemudian pada hari kedua evaluasi didapatkan skala 2 turun menjadi skala 1 dengan tekanan darah 150/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Pada evaluasi hari ketiga partisipan mengatakan nyeri tengkuk menurun dengan hasil tekanan darah 130/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Setelah dilakukan terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR), Ny. M merasakan sensasi tubuh menjadi rileks dan ringan. Hal ini disebabkan oleh terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) mampu mengurangi ketegangan pada area tengkuk, merilekskan otot dalam tubuh dan menurunkan tekanan darah Ny. M.

Table 1. Perubahan Tekanan Darah sebelum dan sesudah Progressive Muscle Relaxation (PMR)

Hari	Tekanan Darah Pre	Tekanan Darah Post	Intervensi	Time
1	150/100 mmHg	150/90 mmHg	Terapi <i>Progressive muscle Relaxation</i>	15 menit
2	150/100 mmHg	140/90 mmHg	Terapi <i>Progressive muscle Relaxation</i>	15 menit
3	130/90 mmHg	130/80 mmHg	Terapi <i>Progressive muscle Relaxation</i>	15 menit

Pembahasan

1. Analisis Masalah Keperawatan

Nyeri akut merupakan suatu pengalaman sensorik maupun emosional yang muncul akibat kerusakan jaringan yang aktual atau fungsional. Nyeri ini dapat timbul secara tiba-tiba atau bertahap, dengan tingkat keparahan yang bervariasi dari ringan hingga berat, serta berlangsung dalam jangka waktu kurang dari tiga bulan. Nyeri pada Ny. M dirasakan sekitar 1 minggu. Kondisi ini termasuk dalam kategori nyeri akut dikarenakan jangka waktu yang masih kurang dari 3 bulan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Penderita hipertensi memiliki gejala nyeri pada tengkuk dan leher terasa tegang yang diakibatkan karena terjadi peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah di daerah leher yang mana pembuluh darah tersebut membawa darah ke otak sehingga ketika terjadi peningkatan tekanan vaskuler ke otak yang mengakibatkan terjadi penekanan pada serabut saraf otot leher sehingga penderita merasa nyeri atau ketidaknyamanan pada leher. Nyeri yang dirasakan oleh penderita hipertensi akan mengganggu aktivitasnya sehari-hari. Definisi

tersebut membuktikan bahwa nyeri yang dialami oleh Ny. M di area tengkuk disebabkan oleh penyakit hipertensi (Fadlilah, 2019).

Gejala umum yang terjadi pada penderita hipertensi antara lain jantung berdebar, penglihatan kabur, nyeri kepala disertai rasa berat pada leher dan tengkuk, kadang disertai dengan muah dan muntah, telinga berdenging, gelisah, rasa sakit di dada, mudah lelah, mata memerah, serta mimisan (Sari, 2022). Hal ini sejalan dengan terbatasnya aktivitas sehari-hari Ny.M yang disebabkan oleh adanya rasa pusing dan nyeri pada area tersebut. Kondisi lainnya yang mendukung adalah gangguan tidur Ny. M di waktu bangun tidur karena nyeri tengkuk muncul ketika bangun tidur.

2. Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR)

Terapi progressive muscle relaxation atau terapi relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangannya dengan melakukan teknik relaksasi untuk bisa mendapatkan perasaan yang relaks (Apriliani, 2019). Relaksasi otot progresif dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan beta blocker di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Ningsih, 2021).

PMR (progressif muscle relaxation) merupakan terapi relaksasi yang dapat menurunkan rate detak jantung, tekanan darah, mengontrol nyeri, serta mengurangi ketegangan otot (Zainuddin et al., 2020). Efek dari teknik relaksasi PMR (progressif muscle relaxation) pada tekanan darah tinggi telah dikonfirmasi positif, lebih kurang 60-90% klien konsultasi ke dokter keluarga yang terkait dengan nyeri tengkuk, sejumlah besar memiliki tekanan darah tinggi (Akhriansyah, 2019). Hal ini membuat otot dan tubuh Ny. M rileks sehingga nyeri tengkuk yang dirasakan pada pasien bisa berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Almar et al. (2023), serai mengandung sekitar 0,4% minyak atsiri dengan komponen oleoresin yang memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan yang tinggi. Sifat anti-inflamasi tersebut berkhasiat dalam meredakan nyeri. Penelitian ini melibatkan 111 responden yang akan diberikan pemberian kompres serai hangat. Hasil menunjukkan penurunan skala nyeri dari skala 4-6 turun menjadi 0-3.

Penelitian lain dilakukan oleh Akhriansyah, (2019), penelitian ini bertujuan untuk menilai efek Progressive Muscle Relaxation (PMR) untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang. Jumlah sampel yang digunakan 30 responden. Pada hasil penelitian yang dilakukan selama 4 minggu dengan hasil pada PMR yaitu tekanan darah sistolik dari 159,3 ke 130,6 mmHg sedangkan diastolic dari 108 ke 90, dengan hasil akhir yang didapatkan kolompok PMR ($p = 0,05$). Secara signifikan tekanan darah pada PMR terjadi penurunan sehingga dapat disimpulkan intervensi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Penelitian tersebut juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriliani, (2019), tentang “Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Wangunrejo Kecamatan Margorejo Kabupaten Pati”, menunjukkan hasil bahwa terjadi penurunan skala nyeri kepala bagian belakang dan tengkuk dari 2 menjadi 1 setelah dilakukan terapi non farmakologi berupa terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) dengan durasi 15-20 menit selama 3 hari berturut-turut.

Penelitian lain dilakukan oleh M.Illham et al., (2019), dengan tujuan melihat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia penderita Hipertensi. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 20 lansia yang dibagi menjadi kelompok intervensi ($n=10$) dan kelompok control ($n=10$). Pada hasil penelitian menunjukkan tekanan darah pre

kelompok intervensi yaitu 151,6/90 mmHg dan tekanan darah post 137,9/85 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol tekanan darah pre yaitu 154/95 mmHg dan tekanan darah post 148,6/95 mmHg yang dilakukan selama 1 minggu dan didapatkan hasil akhir yaitu (*p* value 0,031 < (0,05). Sehingga dapat disimpulkan terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) efektif dalam menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Setelah dilakukan selama tiga hari berturut-turut, tekanan darah responden mengalami penurunan, baik pada tekanan sistolik maupun diastolik. Terapi ini memberikan efek relaksasi yang memengaruhi sistem saraf parasimpatis, sehingga mampu menurunkan ketegangan otot, stres, serta memperlambat denyut jantung. Selain aman dan tanpa efek samping, Progressive Muscle Relaxation (PMR) juga mudah dilakukan dan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam praktik keperawatan untuk membantu mengendalikan hipertensi secara mandiri di rumah. Rekomendasi pada penelitian ini bisa ditambahkan dengan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar agar hasil yang diperoleh dapat digeneralisasi. Selain itu, penggunaan desain penelitian eksperimental dengan kelompok kontrol sangat dianjurkan untuk membandingkan secara lebih objektif efektivitas terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR).

DAFTAR PUSTAKA

- agustina, W. S. (2025). (Pmr) Dan Terapi Spiritual Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita (Pmr) Dan Terapi Spiritual Dzikir Terhadap.
- 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. 19. <Https://Doi.Org/10.33087/Jiubj.V19i1.544>
- Angraini, A., Fitriani, A., Anggraini, A. P., Etisia, A. A., Yuri, D. D., & Andini Octaviana Putri, Skm., M. K. (2023). Silent Killer Bahaya Hipertensi. In Tangguh Denara Jaya.
- Apriliani, M. W. (2019). Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Wangunrejo Kecamatanmargorejo Kabupaten Pati. 6(2), 145–162.
- Damanik, H., & Ziraluo, ; Alfonsus A W. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Imelda. Jurnal Keperawatan Priority, 1(2), 96–104.
- Delavera, A., Siregar, K. N., Jazid, R., & Eryando, T. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress Dengan Hipertensi Pada Penduduk Usia Diatas 15 Tahun Di Indonesia. 148–159.
- Fadlilah, S. (2019). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Leher Pada Penderita Hipertensi Esensial Di Wilayah Puskesmas Depok I, Sleman Yogyakarta. Caring : Jurnal Keperawatan, 8(1), 23–31.
- Fitria, N. E., Desnita, R., Guci, A., Sutiawan, A., Yeni2, G. P., Amardya, V., Yudha, R. P., Richardson, Putri, R. G. D., Indestri, & Wahyu, F. (2023). Pendekatan Terapi Komplementer Untuk Penatalaksanaan Hipertensi. Jurnal Abdi Mercusuar, 03(01), 60–68.
- Fitriyana, M., Karunianingtyas, M., Widya, U., & Semarang, H. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. 6(1), 17–24.
- Ilmiah, J., & Sandi, K. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pendahuluan. 11, 455–464.
- Isyti, D., Ayu, Q., Am, A. I., & Firdaus, I. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Mean Arterial Presurre Pada Lansia Penderita Hipertensi. 4(2), 276–282. <Https://Doi.Org/10.34305/Jhrs.V4i2.1327>
- Khasanah, A. N., Imamah, I. N., & Sugito. (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif

- Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Rsud Kartini Karanganyar. 3(2), 293–302.
- Kodriati, N., Ningsih, Y. A., Wuryandani, R. K., Arum, A. S., Purnama, R., Fitria, N. D., & Addabani, A. Z. (2024). Pringgolayan Banguntapan Bantul Yogyakarta Hypertension Knowledge Education In Pringgolayan Banguntapan Bantul Yogyakarta (Susanto &. Jurnal Abdi Masyarakat.
- Laurensia, L., Destra, E., Saint, H. O., Quraisy, M. A. S., & Ernawati, E. (2022). Program Intervensi Pencegahan Peningkatan Kasus Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Jaya. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 02(02), 1227–1232.
- M.Ilham, Armina, & Kadri, H. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. 8(1), 58–65.
- Ningsih, E. (2021). Pengaruh Terapi Kombinasi Muottal Al-Qur'an Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur Dengan Hipertensi Di Puskesmas Metro Metro Pusat.
- Retnoningtyastuti, D., Maulidia, R., & Mumpuni, R. Y. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pakis Kecamatan Pakis Kabupaten Malang. 3(3), 254–262.
- Rizvanda, A. I., Bagus, F., Susanto, I., Sari, N. A., & Nabilah, R. (2023). Sistem Informasi Kesehatan Berbasis Web Untuk Pasien Hipertensi. 19(1), 18–22.
- Sari, Y. N. I. (2022). Berdamai Dengan Hipertensi.
- Tamba, M. (2025). Evaluasi Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Instalasi Rawat Jalan Rsud Cabangbungin. 1–5.
- Wulandari, W. K., Sary, D. A., Pobas, S., & Hapsari, F. D. (2025). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Melalui Edukasi Di Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman. 2(2), 301–305.
- Zainuddin, R., Aliwu, A. F., Rachmawaty, R., Syam, Y., Program, M., Magister, S., Keperawatan, I., Makassar, U. H., Keperawatan, M. A., Makassar, Y. P., Program, D., Magister, S., Keperawatan, I., & Makassar, U. H. (2020). Efektivitas Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tekanan Darah Pada Penyakit Hipertensi. 7(2), 42–46.
<Https://Doi.Org/10.30994/Sjik.V7i2.169>