



**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADAPENDERITA HIPERTENSI**

*Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Reducing Blood Pressure
In Hypertension Patients*

Diah Khoirunisah¹, Destiawan Eko Utomo², Rina Puspitasari³

^{1,2,3}STIKes Yatsi Tangerang

Email: diahkhairunisah01@gmail.com

Abstract

Hypertension is a disease that affects many people around the world. According to the World Health Organization (WHO), about 40% of the adult population over the age of 25 years has been diagnosed with hypertension. Meanwhile, Indonesia has 55.2% of hypertension sufferers in the 55-64 year age range. The objective of this research is review the effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients. Literature Review researchers used databases such as Google Scholar, PubMed, Research Gate, and Elsevier. Thirty related journals were found and included in six journals. Based on a literature review of six inclusion articles that the authors reviewed, the results showed that there was an effect between progressive muscle relaxation therapy on reducing blood pressure by taking actions for 5-10 minutes and performed 3 times a day. The use of progressive muscle relaxation therapy can be used as an alternative/non-pharmacological intervention and can be implemented in patients with hypertension as an effort to lower blood pressure and provide a relaxing effect on the body.

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure, and Hypertension, Literature 2017-2021*

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang banyak diderita oleh penduduk diseluruh dunia. Menurut *World Health Organization (WHO)* sekitar 40% jumlah penduduk dewasa diatas usia 25 tahun telah terdiagnosis hipertensi. Sedangkan di Indonesia memiliki jumlah penderita hipertensi sebanyak 55,2 % pada rentang usia 55-64 tahun. Tujuan meriview pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode : *Literature Review* peneliti menggunakan *database* seperti *Google Scholar, PubMed, Research Gate, dan Elsevier*. Ditemukan tiga puluh jurnal terkait dan di inklusi menjadi enam jurnal. Berdasarkan kajian *literature* dari enam artikel inklusi yang telah penulis review didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara terapi relaksasi ototprogresif terhadap penurunan tekanan darah dengan melakukan tindakan selama 5-10 menit dan dilakukan sebanyak 3 kali dalam sehari.

Kata Kunci: *Relaksasi Otot Progresif, Tekanan darah, dan Hipertensi, Kepustakaan 2017-2021*

PENDAHULUAN

Di Indonesia, masih banyak masyarakat yang mengalami masalah kesehatan akibat gaya hidup yang kurang baik. Keluhan atau masalah yang sering muncul seperti peningkatan kadar gula darah, gagal jantung, dan masalah tekanan darah. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik (TDS) yang menetap pada

tekanan 140mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik (TDD) pada tekanan 90 mmHg atau lebih (Hawks,2014).

Hipertensi sering disebut sebagai penyakit yang dapat membunuh manusia secara perlahan dengan jumlah penderita yang sangat tinggi, penyakit ini tidak menular. Hipertensi juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana nilai tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg. Tanda dan gejala hipertensi yang sering dirasakan adalah pusing, gangguan pola tidur, pandangan kabur, dan nyeri di kepala atau daerah oksipital. Namun karena tidak sedikit juga yang menderita hipertensi tanpa gejala, penyakit ini bisa disebut *The Silent Killer*, Kemenkes RI, 2020 dalam (Harsismanto et al.,2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 di seluruh dunia sekitar 40% penduduk dewasa berusia di atas 25 tahun telah terdiagnosis hipertensi dengan prevalensi penderitanya meningkat dari 600 juta pada tahun 1980 menjadi sekitar 1 miliar pada tahun 2008. Prevalensi terjadi di kawasan Afrika, dimana sekitar 46% penduduknya menderita atau terdiagnosis hipertensi, sedangkan prevalensi terendah terjadi di Amerika dimana sekitar 35% penduduk menderita atau terdiagnosis hipertensi. Sedangkan di Indonesia jumlah penderita hipertensi dapat dibedakan berdasarkan usia. Padausia 31-33 tahun, Indonesia memiliki 31,6% penderita, 45-54 tahun Indonesia memiliki 45,3%, 55-64 tahun 55,2%, (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Berdasarkan data Riskesdas Banten, (2018) data prevalensi penduduk di Provinsi Banten sekitar 1,10% yang berada pada rentang usia 18-24 tahun mengalami hipertensi, 2,5% penderita hipertensi berusia 25-34 tahun, sebanyak 7,77% penderita hipertensi pada umur 35-44 tahun, sebanyak 15,28% penderita hipertensi pada umur 45-54 tahun, sebanyak 21,50% penderita hipertensi pada umur 55-64 tahun, sebanyak 20,68% penderita hipertensi pada usia 65-74 tahun, dan sebanyak 27,45% penderita hipertensi pada usia 75 tahun. Data prevalensi penduduk di Kota Tangerang yang mengalami hipertensi pada usia 18 tahun adalah 28,74%.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka atau *Literature Review*. *Literature Review* adalah ringkasan atau upaya menganalisis secara ilmiah penelitian tertentu yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya menurut topik tertentu dimana penulis harus membaca, menilai tujuan penelitian, menentukan kesesuaian dan kualitas metode ilmiah, menguji analisis pertanyaan dan jawaban yang diajukan oleh penulis dan merangkum setiap studi untuk memberikan pembaca wawasan baru tentang apa yang diketahui atau tidak diketahui tentang topik tersebut. Serangkaian kegiatan atau yang berkaitan dengan metode pengumpulan data perpustakaan, baca dan catat, serta mengelola suatu bahan tulisan disebut Metode Studi Sastra (Nursalam, 2016).

Penulisan ini berfokus pada jurnal penelitian atau artikel yang memiliki topik dan variabel yang sama. *Studi literature review* diperoleh dari berbagai sumber antara lain jurnal, buku, dokumentasi, perpustakaan dan internet. Penulis melakukan studi literature review ini setelah menentukan topik penulisan dan menentukan rumusan masalah.

Penulis menggunakan *database* seperti *Google Scholar*, PubMed, Research Gate dan *Elsevier*. Untuk mencari berbagai artikel, penulis melakukan pencarian

menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dengan menggunakan kata kunci “*progressive muscle relaxation*/relaksasi otot progresif”, “*blood pressure*/tekanan darah” dan “*hypertension*/hipertensi”.

Identifikasi kata kunci digunakan untuk mendapatkan hasil yang relevan untuk literature review dan rumusan masalah yang akan ditinjau. Pedoman merumuskan formasi masalah dikenal dengan singkatan PICO, akronim PICO terdiri dari 4 komponen yaitu, P = *Problem/Patient*, I = *Intervention* (alternatif baru yang diajukan), C = *Comparison* (perbandingan/placebo/standar), dan O = *Outcome* (keluaran/hasil yang diharapkan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pencarian yang dilakukan dengan menggunakan beberapa sumber dari database, yaitu *google scholar* ditemukan 27 artikel, PubMed ditemukan 1 artikel, gerbang penelitian ditemukan 1 artikel dan *elsevier* ditemukan 1 artikel. Total artikel yang diperoleh pada awal sesuai dengan kata kunci yang ditetapkan yaitu 30 artikel, artikel yang telah ditemukan kemudian ditemukan 1 artikel duplikat dan dilakukan skrining ditemukan artikel yang sesuai dengan judul yaitu 6 artikel.

Selanjutnya, 15 artikel dieksklusi ditemukan 12 artikel dengan responden yaitu lansia yang mengalami hipertensi serta lansia yang mengalami nyeri kepala dan stres, lalu 3 artikel ditemukan jenis penelitian bukan eksperimen dan RCT. Hanya artikel yang dikeluarkan karena responden lansia yang menderita hipertensi bukan semua usia dan variabel tergantung bukan penderita hipertensi sebanyak 3 artikel. Setelah penulis mendapatkan 6 artikel yang layak dianalisa karena sesuai dengan topik dan tujuan penelitian dengan desain penelitian quasi eksperimen dan RCT. Penulis kemudian melakukan penilaian kritis dan menggunakan format Penilaian Kritis Joanna Briggs Institute (JBI) untuk Studi Eksperimental. Berdasarkan format tersebut ketujuh artikel yang telah diperoleh layak untuk digunakan dalam tinjauan pustaka ini. Kedelapan artikel yang diperoleh dapat digunakan karena telah memenuhi Penilaian Kritis Studi Eksperimental.

Dari beberapa artikel, penulis menemukan enam artikel inklusi yang berkaitan dengan studi literatur yang penulis teliti. Penulis menemukan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada pasien hipertensi. Dari artikel yang ditemukan, masing-masing peneliti memberikan terapi relaksasi otot progresif kepada respondennya namun menggunakan waktu yang berbeda mulai dari yang hanya menggunakan 5 menit hingga yang menggunakan 10 menit dalam satu tindakan atau setiap sesi.

Terapi relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilaksanakan pada masing-masing pembelajaran. Artikel penelitian pertama dilakukan oleh (Lolo & Rusmadewi, 2017) di Wilayah Kerja Puskesmas Cendana Putih II dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Wilayah Kerja Puskesmas Cendana Putih II Tahun 2017”. bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi eksperimen (pretest-posttest design)*. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap

penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cendana Putih II tahun 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cendana Putih II sebanyak 82 orang dengan jumlah sampel 40 orang, dengan metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Responden termasuk dalam kriteria inklusi yaitu diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan fokus pada suatu aktivitas otot, kemudian menurunkanketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaksasi yang dilakukan 2 kali sehari yang berlangsung selama 7 hari. Hasil utama penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif 33 orang (82,5%) mengalami penurunan tekanan darah.

Artikel penelitian kedua dilakukan oleh (Indrawati & Nurmaya, 2018) di Desa Banjardowo dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi”. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain *quasi-experimental pre-post test design with control group*. Populasi penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di Desa Banjardowo, dengan *simple random sampling* diperoleh 36 responden. Variabel penelitian adalah terapi relaksasi otot progresif, tekanan darah pasien hipertensi. Instrumen penelitian adalah variabel bebas dengan menggunakan SOP dan variabel terikatnya adalah observasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Responden diberikan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan dalam keadaan tenang dan konsentrasi pada ketegangan dan relaksasi otot yang dilatih selama 15 menit.

Artikel penelitian keempat dilakukan oleh (Ningsih & Pasifikus, 2017) dengan judul penelitian “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Watu Alo Tahun 2017”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik relaksasi otot progresif pada tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Watu Alo tahun 2017. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen *One-Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* yaitu dengan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 52 orang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18-29 April 2017 di wilayah kerja Puskesmas Watu Alo tahun 2017. Responden diberikan teknik relaksasi otot progresif selama 5-10 menit dalam satu tindakan. Disarankan agar teknik relaksasi progresif dapat diterapkan dalam pelayanan posyandu lansia di Puskesmas dan perawat dapat melakukan tindakan keperawatan mandiri dalam asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

Artikel penelitian kelima dilakukan oleh (Fadli, 2018) dengan judul penelitian “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang berkunjung ke wilayah kerja Puskesmas Pangkejene Kabupaten Sidrap. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 45 responden. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Experiment* menggunakan pendekatan *One Group Pretest Posttest*. Dalam penelitiannya responden dianjurkan untuk melakukan latihan relaksasi otot

progresif ini selama 10-15 menit dan dilakukan sebanyak 3 kali dalam sehari, dan hasil membuktikan bahwa adanya penurunan tekanan darah sekitar 7-10 mmHg setiap kali latihan dilakukan.

Artikel penelitian keenam dilakukan oleh (Damanik & Ziraluo, 2018) dengan judul penelitian “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RS Imelda”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RS Imelda Medan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen semu dengan pendekatan *one-group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 126 orang, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 23 orang. Responden diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 5 sampai 10 menit.

Dari enam artikel jurnal yang telah diinklusi dapat dianalisis bahwa semua temuan berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, tetapi yang paling besar pengaruhnya apabila terapi ini dilakukan selama 5-10 menit sebanyak 3 kali dalam sehari karena penurunan tekanan darah dapat mencapai 7-10 mmHg setiap satu kali tindakan dilakukan.

KESIMPULAN

Terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Dari beberapa jurnal temuan yang telah ditelusuri terapi relaksasi otot progresif ini paling baik dilakukan selama 5-10 menit sebanyak 3 kali dalam sehari, karena apabila terlalu lama akan menyebabkan kelelahan, dan jika terlalu cepat waktu tindakan yang dilakukan tidak akan memberikan efek yang maksimal. Oleh karena itu, penggunaan terapi relaksasi otot progresif dapat direkomendasikan sebagai alternatif/intervensi non farmakologis yang dapat diterapkan pada pasien hipertensi sebagai upaya menurunkan tekanan darah dan memberikan efek relaksasi pada tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Africa, S., Development, S. A., Acyl, F., Free, T., Area, T., Summit, T., Committee, T. S., Tfta, T., Community, E. A., African, S., Community, D., Market, C., Africa, S., Africa, S., Union, A., Tfta, T., Fta, G., Summit, T., Secretary, C., Summary, E. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi. *Human Relations*, 3(1), 1–8.
- 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), 11.
- Apriliani, M. W. & J. (2019). Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Wangunrejo Kecamatan Margorejo Kabupaten Pati. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(2), 145–162.



- Aveyard, H. (2014). Doing Literature Review in Health and Social Care: A Partical Guide (3rd ed.). In H. Aveyard (Ed.), *McGraw-Hill Education*.
- Azwardi, R., & Erman, I. (2021). Latihan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Rt 13 Kelurahan 29 Ilir Kecamatan Ilir Barat Ii Wilayah Kerja Puskesmas Makrayu Palembang. *Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 100.
- Damanik, H., & Ziraluo, A. A. W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Imelda. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(2), 96–104.
- Denney, A. S., Denney, A. S., & Tewksbury, R. (2015). *How to Write a Literature Review How to Write a Literature Review*.
- Dien, I. C., Ake, J., & Rumagit, S. (2020). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 7(2), 39–43.
- Fadli. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 12, 249–253.
- Gaudensius r l, swito p, ronasari. (2019). Teknik Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Hipertensi. *Ilmu Kesehatan*, 4, 372–380.
- Harsismanto, Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11.
- Hawks, J. M. B. & J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah* (8th ed.). Elsevier.
- Herdman, & Kamitsuru. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Hipertensi di Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News*, 3(3), 490–498.
- Heriyanto, H. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. *Anuva*, 2(3), 317.
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58.
- Indrawati, U., & Nurmaya, S. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nursing Journal of Stikes Insan Cendekia Medika Jombang*, 15(1), 33–41.
- Irawan, D., Hasballah, K., Kamil, H., Keperawatan, M., & Keperawatan, F. (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, 1.
- Lolo, L. L., & Rusmadewi, K. A. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cendana Putih Ii Tahun 2017. *Voice of Midwifery*, 6(08), 56–63.
- Manjushambika, R., Prasanna, B., Vijayaraghavan, R., & Sushama, B. (2021). Effectiveness of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation (JPMR) on Educational Stress among School going Adolescents. *International Journal of Nursing Education*, 9(4), 110.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement.



- Mulyati, L., Hendriana, Y., & Padilah, E. N. (2020). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Meditation Relaxation Treatment of Reduction of Blood Pressure in Hypertension Patients in the Village of Sindangagung Kuningan District. *Proceedings of the 1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020)*, 535, 647–650.
- Ningsih, O. S., & Pasifikus, V. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Watu Alo Tahun 2017. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 2(1), 1–7.
- Nurman, M. (2017). Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 1(2), 108–126.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan ; Pendekatan Praktis* (4th ed.). Salemba Medika.
- Pertami, S. B., Budiono, B. (2018). Pemberdayaan Lansia Melalui Aktivitas Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Dan Tekanan Darah Di Panti Werdha *Jurnal IDAMAN (Induk2)*(1), 7–12.
- Purwandari, K. P., & Endrawati, N. (2019). Pengaruh Pemberian Tehnik Relaksasi Terhadap Tekanan Darah Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri *Jurnal Keperawatan GSH Vol 8 No 2 Juli 2019 ISSN 2088-2734* Pendahuluan Latar Belakang Penelitian Pratiwi , dkk (2015) hipertensi merupakan penyeba. *Jurnal Keperawatan GSH*, 8(2), 6–9.
- Rahmawati, A. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ratnawati, D., & Rosiana, R. (2020). Terapi Komplementer Relaksasi Otot Progresif Jacobson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 149–159.
- RI, K. K. (2019). *Infodatin Kemenkes RI*.
- Riskesdas Banten. (2018). Laporan Provinsi Banten Riskesdas 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 575.
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2019). Effect of Progressive Muscle Relaxation (Pmr) on Blood Pressure Among Patients With Hypertension. *International Journal of Advancement in Life Sciences Research*, 2(1), 28–35.
- Sabar, S., & Lestari, A. (2020). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(1), 1–9.
- Salvita, F., & Eka, P. M. (2018). *Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Dengan Hipertensi Essensial di Kota Jambi* Salvita fitrianti 1 , Miko Eka Putri Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Baiturrahim Jambi 1. 18(2), 368–374.
- Sri mulyati rahayu, Nur Intan Hayati, S. L. A. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Journal Media Karya Kesehatan*, 3(1), 91–98.



- Ulya, Z. I., & Faidah, N. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 6(2), 1–9.
- Widari, N. P., & Erika, U. P. (2017). Teknik relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Ilmu Keperawatan Respati*, 4(2), 68–79.
- Yusiana, A. M., & Suprihatin. (2017). Efektivitas Terapi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Effectiveness. *Prosiding Seminar Nasional Dan Workshop Publikasi Ilmiah*, 3, 104–113.
- Zainuddin, R., Aliwu, A. F., Rachmawaty, R., & Syam, Y. (2018). Efektivitas Progressive Muscle Relaxation terhadap Tekanan Darah pada Penyakit Hipertensi. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 42–46.

