

Article

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI RUANG FLAMBOYAN RST BHAKTI WIRA TAMTAMA SEMARANG

Linda Kusumawati ¹, Son Haji²

¹Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Karya Husada Semarang

²Dosen Program Studi Profesi Ners Universitas Karya Husada Semarang

SUBMISSION TRACK

Received: June 15, 2024

Final Revision: June 28, 2024

Available Online: June 30, 2024

KEYWORDS

Otot Progresif, Hipertensi, Tekanan Darah

CORRESPONDENCE

E-mail: lindakusumawati31045@gmail.com

A B S T R A C T

Background: Hypertension or what is better known as high blood pressure is a condition where blood pressure is above the normal threshold. The first complaint that many blood pressure sufferers experience is headache, usually in the neck (nape). One of the non-pharmacological treatments that can be done for hypertension sufferers is progressive muscle relaxation to relax the mind and body parts such as muscles and return the condition from a tense state to a relaxed, normal and controlled state **effect** of providing progressive muscle relaxation techniques on reducing blood pressure and pain in hypertension sufferers. **Method:** a case descriptive method, a nursing process approach including assessment, nursing diagnosis, nursing intervention, implementation and evaluation. The case study subjects were 2 elderly patients in hypertensive patients at Tamtama Hospital Semarang.. **Results:** after progressive muscle relaxation for 3 days decreased systolic, diastolic and pain scale blood pressure, the average decrease in the client's blood pressure for systolic and diastolic pressure was 10 mmHg. **Conclusion:** progressive muscle relaxation on reducing blood pressure in hypertensive patients.

I. LATAR BELAKANG

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan penyakit darah tinggi adalah kondisi dimana tekanan darah diatas ambang batas normal yaitu, tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Penderita hipertensi sering kali tidak menyadari bahwa dirinya menderita penyakit hipertensi, kebanyakan penyakit hipertensi terdeteksi setelah terjadinya komplikasi atau kerusakan pada organ (Triana & Hardiansyah, 2021).

Lanjut usia merupakan salah satu proses tumbuh kembang pada manusia yang harus dilalui. Semua manusia pasti akan mengalami proses penuaan. Pada proses ini manusia akan mengalami kemunduran fungsi fisiologis, mental, dan sosial secara bertahap (Ilham et al., 2019).

Organisasi kesehatan dunia WHO (World Health Organization) memperkirakan sebanyak 1.13 Miliar orang diseluruh dunia

mempunyai hipertensi. WHO juga mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara (WHO, 2019). Berdasarkan data profil kesehatan Jawa Tengah dengan penderita hipertensi di Kota Semarang pada tahun 2021 di Puskesmas Pengandan sebanyak 5.873.

Penanganan hipertensi terdiri dari 2 cara yaitu pengobatan farmakologi dan non-farmakologi (Amaral,2018). Terapi farmakologis menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat menurunkan tekanan darah pasien. Sedangkan terapi non-farmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya. Salah satu penanganan non-farmakologis yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu

terapi relaksasi otot progresif (Triyanto, 2014). dalam Ilham et al., 2019).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki. Relaksasi otot progresif bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Azizah et al., 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Fadil, 2018) terapi relaksasi otot progresif ini sudah dilakukan oleh peneliti yang membuktikan bahwa tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif mengalami penurunan baik itu sistolik maupun diastoliknya. Peneliti menulis bahwa relaksasi otot progresif ini dilakukan selama 15 menit dalam keadaan yang relaks, tenang, dan konsentrasi penuh terhadap ketegangan.

Penurunan tekanan darah setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan 2 minggu secara berturut-turut akan menyebabkan peningkatan aktifitas saraf parasimpatis sehingga neurotransmitter asetilkolin akan dilepas, dan asetilkolin tersebut akan mempengaruhi aktifitas otot rangka dan otot polos di sistem saraf perifer. Neurotransmitter asetilkolin yang dibebaskan oleh neuron kedinding pembuluh darah akan merangsang sel-sel endothelium pada pembuluh tersebut untuk mensintesis dan membebaskan NO (oksida nitrat). Pengeluaran NO akan memberikan sinyal pada sel-sel otot polos untuk berelaksasi sehingga kontraktilitas otot jantung menurun, kemudian terjadi vasodilatasi arteriol dan vena sehingga tekanan darah akan menurun (Rosidin et al., 2019)..

II. METODE

Metode pengumpulan data dengan metode studi kasus. subyek studi berupa individu yaitu Ny. S dan Tn. A pasien hipertensi. fokus studi kasus ini yaitu penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah. Lokasi pengambilan data studi kasus di Rumah Sakit Bhakti Wira Tamtama Semarang pada tanggal 26 – 29 Februari 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengkajian didapatkan data pasien 1 Ny. Y berjenis kelamin perempuan, berusia 75 tahun, dengan mengeluh nyeri kepala dan nyeri pada bagian kuduk belakang, nyeri dirasakan seperti berdenyut, nyeri bertambah ketika klien tidak kesulitan tidur di malam hari, skala nyeri 5 dari rentang 0-10 dan nyeri dirasakan hilang timbul setelah di cek tekanan darah Ny. K 175/100 mmHg, ketika dirasa nyeri klien beristirahat dengan cukup. Ny. K mengatakan baru pertama kali menderita penyakit hipertensi dan Ny. K mengatakan bahwa keluarganya tidak mempunyai riwayat penyakit hipertensi.

Sedangkan pengkajian pasien 2 Tn. A berjenis kelamin laki-laki berusia 70 tahun, mengeluh nyeri kepala dan nyeri pada bagian kuduk belakang, nyeri dirasakan seperti berdenyut, nyeri bertambah ketika klien tidak kesulitan tidur di malam hari, skala nyeri 5 dari rentang 0-10 dan nyeri dirasakan hilang timbul setelah di cek tekanan darah Tn. A 170/90 mmHg. Tn. A sudah mengetahui bahwa dirinya menderita penyakit hipertensi sejak ± 1 tahun terakhir dan didalam keluarganya mempunyai riwayat penyakit hipertensi.

Keluhan yang disampaikan tersebut sesuai dengan tanda dan gejala hipertensi menurut (Triyanto, 2014) dalam (Ilham et al., 2019). Dalam Fauzi (2020) menyebutkan gejala yang lazim ditemui pada penyakit hipertensi adalah nyeri kepala yang sering dirasakan, lemas, kelelahan, dan sesak nafas. Pengobatan yang dilakukan klien yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi tetapi tidak rutin sehingga gejala yang dialami tidak hilang.

Menurut Sidik, (2023) Lansia yang mempunyai riwayat keluarga hipertensi akan meningkatkan risiko hipertensi terutama hipertensi, tentunya faktor lingkungan ikut berperan. Apabila kedua orang tua menderita hipertensi maka sekitar 45% akan turun ke anak-anaknya dan salah satu orang tua yang menderita hipertensi maka sekitar 30% akan turun ke anak-anaknya.

Pada umumnya ketika seseorang yang menderita hipertensi akan muncul tanda dan gejala salah satunya nyeri kepala dan tengkuk terasa nyeri. Tengkuk terasa nyeri atau kekuatan pada otot tengkuk dapat diakibatkan karena terjadinya peningkatan tekanan darah pada dinding pembuluh darah di daerah leher sehingga mengakibatkan aliran darah menjadi tidak

lancar (Suwaryo & Utami, 2018). Seorang pasien biasanya tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi hingga ditemukan kerusakan dalam organ, seperti terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, atau gagal ginjal (Indah, 2014; Sudarmin et al., 2022).

Pelaksanaan implementasi difokuskan pada relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dan skala nyeri. Implementasi dilakukan selama tiga hari Ny. K pada tanggal 26-28 Febuari 2024 dan Tn. A pada tanggal 27-29 Febuari 2024 diruang flamboyan RS Bhakti Wira Tamtama Semarang, dengan keluhan nyeri tengkuk dengan skala 5 (sedang) disertai pusing.

Pasien 1 pertama dijelaskan terlebih dahulu kepada klien tentang relaksasi otot progresif itu seperti apa dan memberikan terapi selama 15 menit dengan posisi klien dalam keadaan rileks. Tidak terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kunjungan pertama. Tekanan darah yang diukur sebelum melakukan terapi relaksasi otot progresif pada Ny. K adalah 175/100 mmHg pada pukul 10.50 wib dan skala nyeri 5, setelah dilakukan terapi selam 15 menit tekanan darah diukur kembali adalah 169/90 mmHg dan nyeri skala 5. Tidak terjadi penurunan signifikan karena dihari pertama karena klien masih bingung dan kurang konsentrasi dalam melakukannya sehingga kurang efektif. Selanjutnya klien dianjurkan melakukannya secara mandiri selama dua kali pagi dan sore dalam sehari agar efektif dalam penurunan tekanan darah dan skala nyeri. Pada hari kedua pada tanggal 27 Febuari 2024 pada pukul 08.15 wib penulis melakukan implementasi kepada Ny.K melakukan terapi relaksasi otot progresif. Tekanan darah sebelum terapi 160/90 mmHg dan setelah dilakukan terapi tsetelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 15 menit tekanan darah menjadi 155/85 mmHg dan skala nyeri menjadi 3.

Hari ketiga tanggal 28 Febuari 2024 pukul 13.25 wib penulis melakukan implementasi keperawatan kepada Ny.K terapi relaksasi otot progresif. Tekanan darah sebelum dilakukan terapi adalah 140/90 mmHg, setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 15 menit menjadi tekanan darah menjadi 135 /85 mmHg dan Ny. K sudah tidak merasakan nyeri

Selanjutnya pasien 2 pertama dijelaskan terlebih dahulu kepada klien tentang relaksasi otot progresif itu seperti apa dan memberikan terapi selama 15 menit dengan posisi klien dalam keadaan rileks. Tidak terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kunjungan pertama. Tekanan darah yang diukur pada tanggal 27 Febuari sebelum melakukan terapi relaksasi otot progresif pada Tn. A adalah 170/90 mmHg pada pukul 10.20 wib dan skala nyeri 5, setelah dilakukan terapi selam 15 menit tekanan darah diukur kembali adalah 160/90 mmHg dan nyeri skala 5. Tidak terjadi penurunan signifikan karena dihari pertama karena klien masih bingung dan kurang konsentrasi dalam melakukannya sehingga kurang efektif. Selanjutnya klien dianjurkan melakukannya secara mandiri selama dua kali pagi dan sore dalam sehari agar efektif dalam penurunan tekanan darah dan skala nyeri.

Pada hari kedua pada tanggal 28 Febuari 2024 pada pukul 08.15 wib penulis melakukan implementasi kepada Tn. A melakukan terapi relaksasi otot progresif. Tekanan darah sebelum terapi 159/90 mmHg dan setelah dilakukan terapi tsetelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 15 menit tekanan darah menjadi 150/85 mmHg dan skala nyeri menjadi 3.

Hari ketiga tanggal 29 Febuari 2024 pukul 14.15 wib penulis melakukan implementasi keperawatan kepada Tn. A terapi relaksasi otot progresif. Tekanan darah sebelum dilakukan terapi adalah 140/85 mmHg, setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 15 menit menjadi tekanan darah menjadi 132 /85 mmHg dan Tn. A sudah tidak merasakan nyeri.

Implementasi serta evaluasi pada studi kasus ini didapatkan hasil tekanan darah sistolik dan diastolik dan skala nyeri mengalami penurunan, rata-rata penurunan darah klien adalah untuk tekanan sistolik dan diastolik adalah 10 mmHg. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi non farmakologi yang saat ini banyak digunakan. Relaksasi otot progresif digunakan untuk mengurangi stress dan membantu untuk berbagai penyakit kronis atau nyeri akut seperti sakit kepala, sindroma iritasi pencernaan, penyakit jantung koroner, nyeri otot dan hipertensi.

Respon relaksasi merupakan suatu keadaan umum dimana terjadi penurunan

kognitif, fisiologis dan perilaku. Proses relaksasi dapat memanjangkan serabut otot, impuls pengiriman ke otak dan penurunan aktifitas pada otak dan system tubuh lainnya. Penurunan frekuensi jantung dan nafas, tekanan darah, konsumsi oksigen serta meningkatnya aktifitas otak dan temperature kulit perifer merupakan beberapa respon dari relaksasi. Relaksasi otot progresif sangat diintervensikan pada lansia penderita hipertensi dikarenakan relaksasi dapat membantu lansia untuk mengembangkan keterampilan kognitif untuk menurunkan energi negatif serta berespon sesuai lingkungan sekitar (Ekarini et al., 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian Widya et al., (2024) dengan judul penerapan tehnik relaksasi otot progresif pada hipertensi dalam menurunkan nyeri akut dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah dan jantung sebelum dan sesudah dilakukan implementasi. Secara statistik diperoleh hasil pada tekanan darah sistolik ($p < 0,01$). Tekanan darah sistolik ($p = 0,05$) dan detak jantung ($p < 0,05$) terjadi penurunan nyeri yang signifikan setelah melakukan relaksasi otot progresif. Penurunan tekanan darah terjadi karena pada saat kondisi tubuh seseorang yang merasakan rileks, tenang, istirahat pikiran, otot-otot rileks mata tertutup dan pernapasan teratur maka keadaan inilah yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan pula dengan hasil penelitian yang dilakukan Listiana & Faradisi (2021) dengan judul Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi dengan hasil sebelum dan sesudah pemberian intervensi selama tiga hari berturut-turut dengan waktu 15 menit dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan skala nyeri. Pada saat melakukan relaksasi maka otot-otot menjadi kendur dan rilek, relaks ini akan mempengaruhi saraf parasimpatis untuk menurunkan produksi hormon epinefrin dan kortisol. Hormon kortisol yang menurun ini akan berpengaruh pada kerja jantung dengan cara menurunkan curah jantung dan parasimpatis mengeluarkan asetikolon. Hal inilah yang akan mempengaruhi kerja jantung dan pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi dan mengakibatkan peredaran darah menjadi lancar dan tekanan darah menurun. Sehingga latihan relaksasi otot

progresif bisa dijadikan salah satu dalam penanganan hipertensi non-farmakologi.

IV. EVALUASI

Evaluasi tindakan keperawatan dilakukan untuk menilai keberhasilan intervensi yang diberikan perawat untuk mengatasi masalah yang terjadi pada klien. Sesuai tujuan intervensi yang telah disusun peneliti, evaluasi tindakan keperawatan dilakukan tiap 8 jam untuk menilai kondisi perkembangan masalah keperawatan pada pasien.

Pada pasien 1 semua diagnose keperawatan telah teratasi pada tanggal 28 Februari 2024, sesuai dengan kriteria hasil yang diharapkan oleh peneliti, pada masalah keperawatan nyeri akut keluhan nyeri pada pasien cukup menurun, meringis cukup menurun dan gelisah cukup menurun. Pada diagnosa 2 gangguan pola tidur di dapatkan hasil keluhan sulit tidur menurun, pada masalah keperawatan defisit pengetahuan didapatkan hasil perilaku sesuai anjuran meningkat, kemampuan menjelaskan pengetahuan sesuai topik meningkat.

Pada pasien 2 semua diagnose keperawatan telah teratasi pada tanggal 29 Februari 2024, sesuai dengan kriteria hasil yang diharapkan oleh peneliti, pada masalah keperawatan nyeri akut keluhan nyeri pada pasien cukup menurun, meringis cukup menurun dan gelisah cukup menurun. Pada diagnosa 2 gangguan pola tidur di dapatkan hasil keluhan sulit tidur menurun, pada masalah keperawatan defisit pengetahuan didapatkan hasil perilaku sesuai anjuran meningkat, kemampuan menjelaskan pengetahuan sesuai topik meningkat, persepsi yang keliru terhadap masalah menurun.

V. Kesimpulan dan SARAN

Berdasarkan hasil penelitian penerapan asuhan keperawatan pada pasien 1 dan pasien 2 dengan penyakit hipertensi di RS Bhakti Wira Tamtama Kota Semarang peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengkajian

Pada pengkajian pasien dengan hipertensi ditemukan data pada kedua pasien mengeluh klien nyeri kepala dan nyeri pada bagian kuduk belakang, nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk, nyeri bertambah ketika klien tidak kesulitan tidur di malam hari, skala nyeri 5 dari

rentang 0-10 dan nyeri dirasakan hilang timbul.

2. Diagnosa keperawatan

Pada kasus hipertensi ditemukan 3 diagnosa yang dapat muncul berdasarkan SDKI yaitu, nyeri akut, gangguan pola tidur, defisit pengetahuan.

3. Perencanaan

Peneliti menyusun rencana asuhan keperawatan yang telah disusun berdasarkan specific, measurable, achievable, reasonable, dan time. Dengan menggunakan standar luaran dan kriteria hasil, serta standar intervensi keperawatan sesuai teori.

4. Pelaksanaan

Peneliti melakukan tindakan asuhan keperawatan pada pasien yang telah dilakukan penyusunan rencana asuhan keperawatan. Peneliti melakukan tindakan sesuai dengan intervensi yang telah dibuat

5. Evaluasi

Peneliti melakukan evaluasi pada pasien sesuai dengan kriteria hasil yang telah dibuat oleh peneliti untuk target yang akan dicapai pada pasien

pengetahuan tentang penyakit hipertensi yang dialami oleh pasien, sehingga itu dapat memotivasi pasien dalam mempertahankan kesehatannya baik saat berada di rumah sakit maupun di rumah.

A. Saran

1. Bagi Peneliti

Dalam upaya memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang diberikan dapat tepat, peneliti selanjutnya harus benar-benar menguasai konsep tentang hipertensi itu sendiri, terutama pada faktor etiologi, anatomi fisiologi dan patofisiologi tentang hipertensi, selain itu peneliti juga harus melakukan pengkajian dengan tepat agar asuhan keperawatan dapat tercapai sesuai dengan masalah yang ditemukan pada pasien.

2. Bagi RS Bhakti Wira Tamtama Kota Semarang

Bagi pihak rumah sakit hendaknya penanganan pasien hipertensi lebih ditingkatkan lagi kerja sama antar petugas pelayanan kesehatan dalam hal menjaga keadaan pasien serta memperhatikan aspek bio,psiko,sosio,social dan spiritual pasien.

3. Bagi Perawat Ruangan

Disamping mendapatkan perawatan dan pengobatan pada saat di rumah sakit, Alangkah baiknya jika tenaga kesehatan yang ada memberikan

REFERENCES

- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). *Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. 1, 502–511.
- Basri, M., Rahmatia, S., Baharuddin, & Kabar, N. A. Oktavia. (2022). *Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pendahuluan*. 11, 455–464.
- Fadli. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12(3).
- Fadilah, N., Nuryati, E., & Ardina, R. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga Aplikasi Dalam Praktik (NIC,NOC,SDKI SIKI SLKI*. Surabaya:CV.Jakad Media Publishing.
- Fauzi,R, N. (2020). *Studi Literatur : Diet Hipertensi Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia*. Universitas Bakti Kencana.
- Febiola, S., & Hudiawati, D. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Purwanto. Prepotif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 1281-1287.
- Ilham, M., Armina, & Kadri, H. (2019). *Efektivitas TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA*. 8(1), 58–65
- Kusumawardani, L. H., Triyanto, E., & Iskandar, A. (2023). Edukasi Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Melalui Kombinasi Terapi Autogenik, Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik (Auto-Resik) di Desa Kemutug Kidul. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(6), 1663-1670.
- Listiana, E., & Faradisi, F. (2021). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*. 799–805.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117.
- Margiyati Margiyati, & Setiawan, A. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 5(1), 27–33. <https://doi.org/10.55606/jufdik.v5i1.182>
- Megawati. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Muliorejo Tahun 2020*. 376–382.
- . Pratama, I. B. A., Fathnin, F. H., & Budiono, I. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana* (Vol. 3, No. 1, pp. 408-413)
- Rahman, A. S. N. (2022). Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Keluarga Ny. K dan Ny. S dengan Masalah Utama Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon (Politeknik KesehatanTasikmalaya)
- Sidik, A. B. (2023). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Talang Ratu Palembang Tahun 2023. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 307–315. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8123853>
- Triana, D., & Hardiansyah, H. (2021). Promosi Kesehatan Mengenai Hipertensi Dan Pemeriksaan Laboratorium Di Kelurahan Sumur Dewa Kota Bengkulu. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 19(1), 41-48.
- Tim Pokja SDKI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*.Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SLKI. (2017). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*.Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI
- Tim Pokja SIKI. (2017). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*.Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI
- Widya, A., Suherwin, Nopianti, & Bainani. (2024). *Penerapan Tekhnik Relaksasi Otot Progesif Pada Hipertensi Dalam Menurunkan Nyeri Akut*. 16(1), 268–278.