

JURNAL SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI
DI RUMAH SAKIT WATES HUSADA
BALONGPANGGANG GRESIK**



**MOCH KHOIRUL ANWAR
NIM. 2224201077**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI
DI RUMAH SAKIT WATES HUSADA
BALONGPANGGANG GRESIK**



**MOCH KHOIRUL ANWAR
NIM. 2224201077**

Pembimbing I

Dwiharini Puspitaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 220 250 092

Pembimbing II

Fitria Wahyu Ariyanti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 220 250 133

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto:

Nama : Moch Khoirul Anwar

NIM : 2224201077

Program Studi : S1 Keperawatan

Setuju naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan **dengan mencantumkan** nama tim pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Mojokerto, 02 April 2024

Penulis



(Moch Khoirul Anwar)

NIM. 2224201077

Mengetahui,

Pembimbing I



Dwiharini Puspitaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 220 250 092

Pembimbing II



Fitria Wahyu Ariyanti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 220 250 133

**EFEKTIVITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
TERHADAP TEKanan DARAH PASIEN HIPERTENSI
DI RUMAH SAKIT WATES HUSADA
BALONGPANGGANG GRESIK**

Moch Khoirul Anwar

S1 Ilmu Keperawatan

Email: mochkhoirulanwar22@gmail.com

Dwiharini Puspitaningsih

S1 Ilmu Keperawatan

Email: dwiharini.pus@gmail.com

Fitria Wahyu Ariyanti

S1 Ilmu Keperawatan

Email: fitria.hariyadi@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak – Hipertensi (HT) disebut sebagai "*The Silent Killer*" yaitu peningkatan darah arteri sistemik secara terus menerus. Hipertensi dapat diturunkan dengan pemberian *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan merelaksasikan otot-otot satu bagian tubuh pada satu waktu untuk mendapatkan kontrol atas kecemasan yang merangsang pikiran dan ketegangan otot. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Rumah Sakit Wates Husada Balongpanggang Gresik. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experimental* dengan menggunakan rancangan *one-group pre-post test* terhadap 15 responden yang dipilih secara purposive sampling. Tekanan darah diperiksa dengan *spychmomanometer*. Hasil penelitian didapatkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* efektif dalam membantu menurunkan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi dengan selisih rata-rata nilai tekanan darah sistolik 12mmHg dengan selisih standar deviasi sebesar 1,6 dan selisih rata-rata nilai tekanan darah diastolik 4,66mmHg dengan selisih standar deviasi sebesar 2,43. Hasil uji statistik yang menggunakan uji *paired T test* diketahui bahwa *t* hitung untuk tekanan darah sistolik adalah 4,294, dan *t* hitung tekanan darah diastolik adalah 2,423. *Mean difference* untuk tekanan darah sistolik adalah 2,795 dan untuk tekanan darah diastolik adalah 1,919. *p value* tekanan darah sistolik sebesar 0,001 dan *p value* tekanan darah diastolik 0,029 (*p value* < 0,05). *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan salah satu bentuk relaksasi yang menghambat respon stress saraf simpatis sehingga tubuh menjadi rileks dan nyaman. Penelitian ini diharapkan setiap penderita hipertensi mampu menerapkan *Progressive Muscle Relaxation* yang baik dan rutin supaya bisa menurunkan nilai hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, *Progressive Muscle Relaxation*, Tekanan Darah

Abstract – Hypertension (HT) was known as "The Silent Killer", which referred to the continuous increase of systemic arterial blood pressure. Hypertension could be reduced through the application of Progressive Muscle Relaxation (PMR) that was a type of relaxation therapy that involved tensing and relaxing muscle groups one at a time in order to gain control over anxiety that stimulated the mind and caused muscle tension. This study aimed to determine the effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on blood pressure in hypertensive patients at Wates Husada Hospital, Balongpanggang, Gresik. The type of research used in this study was pre-experimental, using a one-group pre-post test design with 15 respondents selected through purposive sampling. Blood pressure was measured using a sphygmomanometer. The results showed that Progressive Muscle Relaxation was effective in reducing both systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients. The average reduction in systolic blood pressure was 12 mmHg with a standard deviation of 1.6, and the average reduction in diastolic blood pressure was 4.66 mmHg with a standard deviation of 2.43. Based on the paired T-test, the t-value for systolic blood pressure was 4.294, and for diastolic blood pressure was 2.423. The mean difference in systolic blood pressure was 2.795, and for diastolic pressure was 1.919. The p-value for systolic blood pressure was 0.001 and for diastolic blood pressure was 0.029 (p-value < 0.05). PMR was a form of relaxation that inhibited the stress response of the sympathetic nervous system, making the body feel relaxed and comfortable. This study was expected to encourage hypertensive patients to regularly and properly apply Progressive Muscle Relaxation in order to reduce high blood pressure.

Keywords: Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi (HT) disebut sebagai "The Silent Killer". Kebanyakan orang dengan hipertensi tidak menyadari masalahnya karena mungkin tidak memiliki tanda atau gejala peringatan. Hipertensi adalah peningkatan darah arteri sistemik secara terus menerus (Valentina L., 2019). Penyakit darah tinggi atau hipertensi telah menjadi penyakit yang umum diderita oleh banyak masyarakat Indonesia. Penyakit pembunuh paling dahsyat yang sering menjadi momok disebagian masyarakat yang tinggal didaerah perkotaan ini telah menyebar sampai wilayah pedesaan (Noviyanti, 2020).

Organisasi kesehatan dunia WHO (World Health Organization) memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO (World Health

Organization) juga menyebutkan bahwa 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI 2019). Berdasarkan Kemenkes RI (2018), prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur adalah 36,32% nilai tersebut juga menjadi perkiraan banyaknya penduduk di Jawa Timur yang menderita hipertensi.

Peningkatan angka kejadian hipertensi dikarenakan penyakit ini tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadarinya. Orang dengan riwayat hipertensi perlu dimodifikasi agar kontrol dan memakai obat dengan teratur (Ni Luh Putu Ekarini dkk 2020).

Banyaknya orang yang mengalami hipertensi disebabkan oleh pola kehidupan sehari-hari seperti, konsumsi makanan manis, asin, berlemak, makanan yang diawetkan, minuman beralkohol dan minuman berkafein secara berlebihan serta kurang konsumsi serat dari sayur atau buah. Gaya hidup seperti aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan stres juga dapat memicu peningkatan tekanan darah. Masalah yang sering terjadi pada orang yang mengalami hipertensi adalah sulitnya menjaga ketidakstabilan tekanan darah (Ni Putu Widari dkk, 2018).

Pengobatan suatu penyakit sudah banyak dimodifikasi antara terapi farmakologi dengan terapi non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang saat ini banyak digunakan adalah terapi relaksasi. Teknik relaksasi digunakan untuk mengurangi stres dan membantu untuk berbagai penyakit kronis seperti sakit kepala, sindroma iritasi pencernaan, hipertensi, aritmia penyakit inflamasi pencernaan dan nyeri otot. Respon relaksasi merupakan suatu keadaan umum

dimana terjadi penurunan kognitif, fisiologis dan atau perilaku. Relaksasi juga menyebabkan menurunnya gairah. Proses relaksasi dapat memanjangkan serabut otot, impuls pengiriman ke otak dan penurunan aktifitas pada otak dan sistem tubuh lainnya. Penurunan frekuensi jantung dan napas, tekanan darah, konsumsi oksigen serta meningkatnya aktifitas otak dan temperatur kulit perifer merupakan beberapa respon dari relaksasi. Terapi relaksasi dapat membantu individu mengembangkan keterampilan kognitif untuk menurunkan energi negatif serta berespon sesuai dengan lingkungan sekitar (Ekarini dkk, 2019).

Teknik relaksasi dapat mengurangi denyut jantung dengan cara menghambat respon stres saraf simpatis dan membuat otot-otot pembuluh darah arteri dan vena bersamaan dengan otot-otot lain dalam tubuh menjadi rileks dan nyaman. Terjadinya relaksasi otot-otot dalam tubuh ini berpengaruh terhadap penurunan kadar norepinefrin dalam tubuh (Shinde Dkk, 2019). Salah satu teknik relaksasi sebagai upaya menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi relaksasi otot progresif atau *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan merelaksasikan otot-otot satu bagian tubuh pada satu waktu untuk mendapatkan kontrol atas kecemasan yang merangsang pikiran dan ketegangan otot (Stuart, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Wates Husada Balongpanggang Gresik”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *pre experimental* dengan menggunakan rancangan *one-group pre-post test*. Variabel penelitian ini adalah *Progressive Muscle Relaxation* (variabel bebas) dan tekanan darah (variabel terikat). Populasinya adalah seluruh pasien Hipertensi di Rumah Sakit Wates Husada Balongpanggang Gresik yang melakukan kunjungan pada tanggal 05 Februari – 05 Maret 2024. Besar sampel sebanyak 15 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Data sekunder penelitian dikumpulkan melalui data Rekam Medis pasien untuk mengetahui nilai tekanan darah. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data yang meliputi *editing*,

scoring, dan *tabulating*. Selanjutnya dilakukan analisis data untuk mengetahui efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi menggunakan uji *paired T test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1: Tekanan darah sebelum diberikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* pada pasien Hipertensi di Rumah Sakit Wates Husada.

Tekanan darah	Frekuensi (n)	Mean	Min-Max	SD
Sistolik	15	152,67	130-190	18,69
Diastolik	15	91,33	70-120	13,55

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* minimal dan maksimal tekanan darah sistolik adalah 130-190 mmhg. Tekanan darah diastolik minimal dan maksimal adalah 70-120 mmhg. Rata-rata tekanan darah sistolik adalah 152,67 mmhg dan tekanan darah diastolik 91,33 mmhg.

Tabel 2: Tekanan darah sesudah diberikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* pada pasien Hipertensi di Rumah Sakit Wates Husada.

Tekanan darah	Frekuensi (n)	Mean	Min-Max	SD
Sistolik	15	140,67	110-170	17,09
Diastolik	15	86,67	70-100	11,12

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sesudah diberikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* minimal dan maksimal tekanan darah sistolik adalah 110-170 mmhg. Tekanan darah diastolik minimal dan maksimal adalah 70-100 mmhg. Rata-rata tekanan darah sistolik adalah 140,67 mmhg dan tekanan darah diastolik 86,67 mmhg.

Tabel 3: Menganalisis efektivitas setelah diberikan perlakuan *Progressive Muscle Relaxation* pada pasien Hipertensi di Rumah Sakit Wates Husada.

Tekanan darah	Pre Post	Frekuensi (n)	Mean	SD	t	Mean difference	P value
Sistolik	Pre	15	152,67	18,69	4,294	2,795	0,001

	Post	15	140,67	17,09			
Diastolik	Pre	15	91,33	13,55	2,423	1,919	0,029
	post	15	86,67	11,12			

Berdasarkan tabel 3 hasil uji statistik menggunakan uji *paired T test* diketahui bahwa t hitung untuk tekanan darah sistolik adalah 4,294, dan t hitung tekanan darah diastolik adalahh 2,423. *Mean difference* untuk tekanan darah sistolik adalahh 2,795 dan untuk tekanan darah diastolik adalah 1,919. P untuk tekanan darah sistolik adalah 0,001 dan P untuk tekanan darah diastolik adalah 0,029. Karena P value < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna, berarti H_1 diterima yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* pada pasien Hipertensi di Rumah Sakit Wates Husada Balongpanggang Gresik.

Berdasarkan hasil penelitian ditunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* rata – rata nilai tekanan darah pasien tergolong tinggi dengan nilai 152,67 mmhg untuk tekanan darah sistolik dan 91,33 mmhg untuk tekanan darah diastolik. Nilai tekanan darah terendah adalah 130 mmhg dan nilai tekanan darah tertinggi adalah 190 mmhg untuk tekanan darah sistolik. Nilai tekanan darah terendah adalah 70 mmhg dan nilai tekanan darah tertinggi adalah 120 mmhg untuk tekanan darah diastolik. Hal ini sesuai pada JNC-8 yang dijelaskan bahwa hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik terus menerus ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik terus menerus ≥ 90 mmHg.

Pada pengelompokan usia, diketahui bahwa pasien rawat inap penderita hipertensi di RS Wates Husada paling banyak pada usia dewasa (36-55 tahun). Menurut Organisasi kesehatan dunia WHO (World Health Organization) memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah menengah dan menurut (Solotruster.com, 2023) Presiden RI Joko Widodo (Jokowi) menyatakan bahwa Indonesia masuk dalam kelompok negara berpendapatan menengah atas atau Upper Middle-Income Country (UMIC) berdasarkan data Bank Dunia per 1 Juli 2023.

Pada pengelompokan jenis kelamin, penelitian ini didapatkan hasil bahwa pasien rawat inap penderita hipertensi di RS Wates Husada paling banyak berjenis

kelamin perempuan (20% lebih banyak dibandingkan pasien laki-laki). Meskipun diketahui bahwa perempuan dan laki-laki memiliki potensi yang sama untuk menderita hipertensi, perempuan lebih memiliki kecenderungan hipertensi karena gangguan hormonal. Gangguan hormonal tersebut adalah hormone estrogen, dimana mengalami perubahan pada masa menopause pada usia sekitar 40 tahun (Wulandari, 2020).

Pada pengelompokan tingkat pendidikan, penelitian ini didapatkan hasil bahwa pasien rawat inap penderita hipertensi di RS Wates Husada paling banyak dengan tingkat pendidikan SD (Sekolah Dasar) yang merupakan tingkat pendidikan terendah dibandingkan tingkat pendidikan pasien lainnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Siwi, A. S., Irawan, D., & Susanto, A., 2020) yang menunjukkan bahwa orang dengan pendidikan rendah lebih banyak mengalami hipertensi, karena mereka yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih cenderung mengambil tindakan pencegahan terhadap pengembangan hipertensi dan menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan kondisi tersebut kambuh. Kejadian hipertensi cenderung dialami oleh orang dengan pendidikan rendah karena pendidikan dapat mempengaruhi gaya hidup dan pola makanan seseorang (Sinulingga & Samingan, 2019).

Pada pengelompokan pekerjaan, penelitian ini didapatkan hasil bahwa pasien rawat inap penderita hipertensi di RS Wates Husada paling banyak bekerja sebagai petani. Di Indonesia dari hasil Riskesdas 2019, 25,0 persen prevalensi hipertensi terjadi pada kelompok petani/nelayan (Kemenkes, 2019). Hal ini bisa terjadi pada petani karena selama bekerja petani kontak dengan benda atau bahan yang menimbulkan dampak kenaikan tekanan darah yaitu bahan kimia yang terdapat di dalam pestisida. Adanya organofosfat dalam pestisida yang masuk ke dalam tubuh mengganggu atau menghentikan proses penguraian asetilkolin. Kolinesterase yang harusnya menguraikan asetilkolin akan berikatan dengan organofosfat, sehingga asetilkolin tidak dapat diuraikan, dan terjadi penumpukan asetilkolin. Penumpukan asetilkolin di dalam saluran peredaran darah manusia akan menimbulkan gerakan yang tidak teratur dan tidak harmonis, dapat lebih cepat ataupun lebih lambat. Pergerakan ini berdampak pada gerakan pembuluh darah yang dapat menghasilkan tekanan darah menjadi rendah (hipotensi) atau tekanan darah tinggi (hipertensi) (Istiqomah & Azizah, 2022).

Data hasil pemeriksaan awal diatas menunjukkan bahwa pasien mengalami hipertensi dengan tekanan yang cukup tinggi dengan berbagai karakteristiknya, yang mana jika tidak segera ditangani akan menimbulkan berbagai macam komplikasi yang tentunya akan merugikan pasien. Maka dari itu pada penelitian ini, peneliti melakukan pemberian edukasi dan praktek melakukan Progressive Muscle Relaxation untuk mengetahui efektifitas PMR dalam membantu menurunkan hipertensi.

Pada penelitian ini, setelah responden diberikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* rata – rata nilai tekanan darah pasien mengalami penurunan dari 152,67 mmhg ke 140,67 mmHg untuk tekanan darah sistolik dengan nilai terendah 110 mmhg dan nilai tertinggi 170 mmhg, yang artinya mengalami penurunan rata-rata sebesar 12 mmhg. Untuk tekanan darah diastolik mengalami penurunan rata – rata nilai tekanan darah dari 91,33 mmhg ke 86,67 mmHg dengan nilai terendah 70 mmhg dan nilai tertinggi 100 mmhg, yang artinya mengalami penurunan rata-rata sebesar 4,66 mmhg.

Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi tersebut dikarenakan teknik PMR dapat menghambat respon stres saraf simpatik dan membuat otot-otot pembuluh darah arteri dan vena bersamaan dengan otot-otot lain dalam tubuh menjadi rileks dan nyaman. Terjadinya relaksasi otot-otot dalam tubuh ini berpengaruh terhadap penurunan kadar norepinefrin dalam tubuh. Dalam keadaan otot-otot yang rileks juga menyebarkan stimulus ke hipotalamus atau sistem saraf pusat sehingga jiwa dan organ dalam tubuh manusia benar-benar merasakan ketenangan dan kenyamanan yang kemudian akan menekan sistem saraf simpatik sehingga terjadi penurunan produksi hormon epinefrin dan norepinefrin yang dapat mengurangi denyut jantung (Sartika, Wardi & Sofiani, 2018).

Pada penelitian ini didapatkan hasil uji hipotesis bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *pre dan post dalam Progressive Muscle Relaxation*. Sehingga, terapi *Progressive Muscle Relaxation* efektif dalam menurunkan tekanan darah dapat dibuktikan dengan nilai *p value* untuk tekanan darah sistolik adalah 0,001 dan nilai *p value* untuk tekanan darah diastolik adalah 0,029.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Zainaro, Tias & Elliya (2021) bahwa terapi non farmakologi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini dikarenakan adanya beberapa keistimewaan dari teknik relaksasi otot profresif ini yaitu menurunkan ketegangan otot, kecemasan nyeri leher, sakit kepala, sakit punggung, frekuensi jantung, frekuensi pernapasan laju metabolic, menurunkan denyut nadi, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic serta mengurangi stress, menurunkan kecemasan dan depresi dengan meningkatkan kontrol diri (Akhriansyah, 2018).

Teori ini juga sesuai dengan yang dijelaskan oleh Zamrodah (2018) bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan salah satu bentuk teknik relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan merelaksasikan otot-otot satu bagian tubuh pada satu waktu untuk mendapatkan kontrol atas kecemasan yang merangsang pikiran dan ketegangan otot.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap nilai tekanan darah pasien Hipertensi di Rumah Sakit Wates Husada Balongpanggang Gresik setelah diberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation*. Selisih rata-rata nilai tekanan darah sistolik 12mmHg dengan selisih standar deviasi sebesar 1,6 dan selisih rata-rata nilai tekanan darah diastolik 4,66mmHg dengan selisih standar deviasi sebesar 2,43. Pada penelitian ini didapatkan nilai p value tekanan darah sistolik sebesar 0,001 dan p value tekanan darah diastolik 0,029 ($p\text{ value} < 0,05$).

Temuan penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber sebagai informasi dan pembanding untuk tenaga kesehatan dalam melakukan tindakan non farmakologis untuk melakukan asuhan keperawatan terhadap pasien hipertensi. Bagi masyarakat diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang terapi *Progressive Muscle Relaxation* yang bisa dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai tindakan non farmakologis lain yang dapat membantu pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriansyah. M. (2018). Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. Diakses Tanggal 13 April 2020. Pukul 11.57 Wib.
- Istiqomah, I. N., & Azizah, L. N. (2022). *Prevalensi dan risk assessment* hipertensi pada petani di wilayah kerja puskesmas. *Jurnal Keperawatan*, 14(S1), 179-188.
- Kemkes R.I. 2019. Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-palingbanyak-diidap-masyarakat.html>
- Ni Luh Putu Ekarini dkk (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa.
- Ni Putu Widari , Erika Untari Dewi, I. K. A. (2018). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Rw Vi Perumahan Medokan Asri Barat Surabaya. *Jurnal Edudikara*, 2(2), 3–5.
- Noviyanti. (2020). *Hipertensi Kenali, Cegah & Obati* (S. Wawan (ed.); 1st ed.). NoteBook.
- Riskesdas. (2020). Laporan Riskesdas 2018 Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)
- Sartika, A., Wardi, A., & Sofiani, Y. (2018). Perbedaan efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan *slow deep breathing exercise* (SDBE) terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 356-370.
- Shinde, N., Kj, S., SM, K., & Hande, D. (2019). Immediate Effect of Jacobson's Progressive Muscular Relaxation in Hypertension. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy - An International Journal*, 7(3), 247. <https://doi.org/10.5958/j.0973-5674.7.3.071>
- Sinulingga, E. B., & Samingan. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jatimulya Kecamatan Tambun Selatan Bekasi Timur. *Jukmas*, 3(1), 35–51.
- Siwi, A. S., Irawan, D., & Susanto, A. (2020). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi. *Journal of Bionursing*, 2(3), 164-166.
- Stuart, G. (2018). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart* (J.

Pasaribu & B. Keliat (eds.); 1st ed.). Elsevier Inc.

Valentina L, B. (2019). Perubahan Fungsi Kardiovaskular. In *Buku Ajar Patofisiologi* (6th ed., pp. 31–35). Elsevier Inc.

Zainaro, M. A., Tias, S. A., & Elliya, R. (2021). Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Banjarsari Serang Banten. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 819-826.

Zamrodah, Y. (2018). Perbedaan Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Dengan *Slow Deep Breathing Exercise* (SDBE) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. 15(2), 1–23.