

Pendampingan Lansia dengan Teknik Relaksasi Progresif untuk Peningkatan Pengetahuan dan Penurunan Tekanan Darah

Joko Susanto¹, Ilkafah², Iswatun³, Khotibul Umam⁴, Endah Sri Wijayanti⁵, Amellia Mardhika⁶, Anastasia Pangestu Mei Tyas⁷, Lailatul Fadliyah⁸
Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga
Email : jsusanto@vokasi.unair.ac.id

Abstract

The increasing prevalence of hypertension is a challenge for the health system because it is a causative factor and risk factor for cardiovascular and kidney disease and is identified as a cause of disability and premature death. Hypertension is currently also a major health problem in the elderly. Uncontrolled blood pressure is caused by a lack of knowledge and physical activity. Hypertension management can be done with non-pharmacological therapy, one of which is progressive relaxation techniques. The aim is to provide education and training on hypertension management with progressive relaxation techniques. The target is elderly people with hypertension in Dlanggu Village, Deket District, Lamongan Regency. The activity method provides education and training, then demonstrates progressive relaxation techniques and evaluates the activities carried out. The results of the community service showed an increase in knowledge ($p=0,021$), a decrease in systolic blood pressure ($p=0,018$), and a decrease in diastolic blood pressure ($p=0,029$) before and after training for two sessions. Community service activities are beneficial for elderly people with hypertension in increasing knowledge and skills in hypertension management, especially the application of progressive relaxation technique therapy.

Keywords: Hypertension, Progressive Relaxation Technique, Blood Pressure, Elderly

Abstrak

Meningkatnya prevalensi hipertensi merupakan tantangan bagi sistem kesehatan karena menjadi faktor penyebab dan risiko penyakit kardiovaskular dan ginjal, dan telah diidentifikasi sebagai penyebab kecacatan dan kematian dini. Penyakit hipertensi saat ini juga menjadi masalah utama gangguan kesehatan pada lansia. Tekanan darah yang tidak terkontrol disebabkan kurangnya pengetahuan dan kurangnya aktivitas fisik. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi salah satunya terapi teknik relaksasi progresif. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah memberikan edukasi dan pelatihan berupa pengelolaan hipertensi dengan aktivitas fisik berupa teknik relaksasi progresif. Sasaran pengabdian adalah lansia dengan hipertensi di Desa Dlanggu Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan. Metode yang digunakan adalah memberikan edukasi dan pelatihan, kemudian melakukan demonstrasi teknik relaksasi progresif dan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan. Hasil pengabdian didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan ($p=0,021$) dan terjadi penurunan tekanan darah sistole ($p=0,018$), dan penurunan tekanan darah diastole ($p=0,029$) sebelum dan setelah pelatihan selama 2 sesi. Kegiatan pengabdian bermanfaat bagi lansia dengan hipertensi dalam peningkatan pengetahuan, dan peningkatan ketrampilan dalam pengelolaan hipertensi terutama pelaksanaan terapi teknik relaksasi progresif.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Progresif, Tekanan Darah, Lansia

PENDAHULUAN

Penuaan adalah bagian kehidupan yang tak terhindarkan dan menyebabkan penurunan kondisi fisiologis yang menyebabkan penyakit terutama hipertensi. Hipertensi masih menjadi masalah utama gangguan kesehatan terutama pada lansia. Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi atau meningkat, adalah suatu kondisi di mana tekanan pada pembuluh darah meningkat secara terus menerus (Kementerian Kesehatan RI, 2022; WHO, 2023). Lansia merupakan kelompok populasi dengan pertumbuhan paling pesat di dunia dan Indonesia. Data yang dikumpulkan selama periode 30 tahun menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi seiring bertambahnya usia (BPS, 2023; WHO, 2023).

Saat memasuki usia 55 tahun mempunyai risiko seumur hidup untuk berkembangnya hipertensi sampai usia 80 sekitar 91-93%. Dengan kata lain, lebih 90% individu yang menderita hipertensi pada usia 55 tahun juga akan menderita hipertensi selama sisa umurnya. Hasil riset kesehatan dasar menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 34,1, sedangkan prevalensi hipertensi di Jawa Timur mencapai 36,3 persen pada penduduk usia di atas 18 tahun. Perkiraan jumlah penderita hipertensi sekitar 11.596.351 jiwa (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, dengan lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita lebih dari satu miliar orang menderita hipertensi. Beban hipertensi dirasakan secara tidak proporsional di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah, dengan dua pertiga kasus ditemukan, dan sebagian besar disebabkan karena meningkatnya faktor risiko pada populasi tersebut dalam beberapa tahun terakhir (WHO, 2023).

Data pasien hipertensi di Puskesmas Deket pada tahun 2022 sebanyak 412 lansia, dan rata-rata tidak teratur memeriksakan diri ke Puskesmas (Puskesmas Deket, 2022). Data tersebut menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan pasien tentang pengelolaan hipertensi. Hasil wawancara dengan penanggung jawab program penyakit tidak menular Puskesmas Deket, menyatakan bahwa belum pernah dilaksanakan kegiatan edukasi tentang pengelolaan hipertensi dengan teknik relaksasi progresif yang disertai dengan demonstrasi, biasanya hanya berupa penyuluhan tentang hipertensi dan pemberian brosur. Hipertensi pada lansia merupakan dilema penatalaksanaan bagi praktisi kesehatan. Pengobatan hipertensi pada populasi lanjut usia sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dan menurunkan kejadian komplikasi kardiovaskular. Hipertensi merupakan faktor risiko penting terhadap morbiditas dan mortalitas kardiovaskular, terutama pada lansia. Hipertensi

merupakan penyakit kronis yang seringkali tanpa gejala, yang memerlukan pengendalian optimal. Jika tidak ditangani secara baik dapat menyebabkan stroke, gagal ginjal, serta serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian mendadak (American Heart Association, 2023). Faktor yang paling sering menyebabkan hipertensi tidak terkontrol pada lansia adalah makanan kurangnya aktivitas fisik, tinggi garam, merokok, serta kurangnya pengetahuan (Iswatun & Susanto, 2021; Makhfudli et al., 2023). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi terutama dengan aktivitas fisik secara teratur yang dapat dilakukan secara mudah dan tidak banyak membutuhkan biaya yaitu dengan terapi teknik relaksasi progresif (Sartika et al., 2022; Waryantini et al., 2021).

Solusi dari permasalahan tersebut adalah penyuluhan dan pendampingan pada lansia dengan hipertensi dalam pengelolaan hipertensi dan teknik relaksasi progresif. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dengan hipertensi dalam mengelola penyakit hipertensi dan melakukan teknik relaksasi progresif, sehingga lansia tekanan darahnya dapat terkontrol. Sasarannya adalah lansia dengan hipertensi yang berjumlah 35 orang. Kegiatan ini direncanakan dengan 2 tahap, yaitu: 1) Penyuluhan atau edukasi tentang pengelolaan hipertensi dengan teknik relaksasi progresif, 2) Demonstrasi serta evaluasi terapi teknik relaksasi progresif sehingga diharapkan akan merubah perilaku pasien hipertensi menjadi lebih baik.

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan lansia dengan hipertensi di Desa Dlanggu tentang pengelolaan hipertensi dan terapi teknik relaksasi progresif untuk menurunkan tekanan darah.

METODOLOGI

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan pelatihan pada lansia dengan hipertensi ini dilaksanakan pada tanggal 24 Oktober 2023 untuk tahap 1 dan 24 Nopember 2023 untuk tahap 2. Mitra yang terlibat adalah Desa Dlanggu, Penanggungjawab program pentakit tidak menular, serta Puskesmas Deket Kabupaten Lamongan yang juga ikut untuk memantau kegiatan.

Kegiatan edukasi dan pelatihan pada lansia dengan hipertensi, yaitu memberikan penyuluhan atau edukasi kepada lansia tentang hipertensi secara umum dan pengelolaannya yang meliputi pengaturan makan, aktivitas fisik berupa jalan kaki setiap hari yang disesuaikan dengan

kemampuan, manajemen stress dengan mengajarkan tehnik relaksasi progresif dan latihan asertif, menjalankan terapi farmakologi dengan minum obat secara teratur dan non-farmakologi dengan memberikan edukasi perbaikan pola hidup dengan mengurangi BB, asupan garam, rutin berolahraga, mengurangi konsumsi alkohol serta berhenti merokok. Kemudian setelah diberikan edukasi, dilanjutkan dengan memberikan pelatihan dan demonstrasi. Pelatihan dan demonstrasi yang dilakukan adalah demonstrasi terapi non farmakologi berupa terapi tehnik relaksasi progresif untuk menurunkan tekanan darah.

Sebelum diberikan edukasi, lansia diberikan pre-test pengetahuan tentang hipertensi dan pengelolaannya dan pengukuran tekanan darah sebelum edukasi. Setelah diberikan edukasi pengetahuan lansia diukur. Pengukuran tekanan darah dilakukan seminggu setelah kegiatan pengabdian masyarakat yang kedua yaitu setelah pelatihan dan demonstrasi. Partisipasi mitra dalam kegiatan ini adalah sebagai penanggung jawab kesehatan di Desa Dlanggu yang berperan memfasilitasi, memantau, membina, mengkoordinasi, memonitoring dan mengevaluasi kegiatan ini.

Metode terakhir kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah evaluasi yang pelaksanaan programnya dilaksanakan dengan cara pengukuran tekanan darah yang akan dievaluasi tiap bulan untuk menilai keberhasilan kegiatan ini. Untuk menjamin keberlanjutan program, upaya yang dilakukan adalah memberikan pelatihan dan pendampingan kepada lansia dengan hipertensi yang baru tentang pengelolaan hipertensi dan terapi tehnik relaksasi progresif serta memasukkan program pelatihan ini sebagai salah satu pendidikan kesehatan yang terintegrasi pada program kesehatan desa dan berkoordinasi dengan pihak Puskesmas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pengelolaan penyakit dengan terapi tehnik relaksasi progresif dilakukan di Desa Dlanggu, Kecamatan Deket, Kabupaten Lamongan, Provinsi Jawa Timur, bertempat di Balai Desa Desa Dlanggu. Kegiatan ini dilaksanakan pada 24 Oktober 2023 (pengabdian 1) dan tanggal 24 Nopember 2023 (pengabdian yang ke 2) dan dihadiri oleh Kepala Desa Dlanggu, Penanggungjawab Program PTM sebagai koordinator, kader kesehatan dan tim pengabdian masyarakat Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga, serta sebanyak 35 orang peserta lansia dengan hipertensi.

Kegiatan dimulai dengan melakukan pemeriksaan umum pada lansia dengan melakukan

pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, pemeriksaan kolesterol dan gula darah. Setelah dilakukan pemeriksaan lansia diberikan kuesioner pengetahuan tentang hipertensi. Setelah semua lansia berkumpul, kemudian dilakukan pemberian penyuluhan atau edukasi kepada lansia tentang hipertensi secara umum dan pengelolaannya meliputi pengaturan makan, pengaturan stress, terapi farmakologi dan non-farmakologi. Kemudian setelah diberikan edukasi, dilanjutkan dengan memberikan pelatihan dan demonstrasi tentang relaksasi otot progresif.



Gambar 1. Pemberian edukasi, pelatihan dan demonstrasi teknik relaksasi progresif

Lansia yang hadir merupakan lansia yang sudah cukup lama menderita hipertensi, untuk hasil karakteristik lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Lansia dengan Hipertensi

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
<i>Young Old</i>	23	65,7
<i>Elderly</i>	8	22,9
<i>Old</i>	4	11,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	22,9
Perempuan	27	77,1
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	9	25,7
Ibu Rumah Tangga	20	57,1

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Petani	5	14,3
Wiraswasta	1	2,9
Mengikuti Penyuluhan		
Tidak Pernah	15	42,9
Pernah	20	57,1
Derajat Hipertensi		
Pra Hipertensi	4	11,4
Hipertensi Stadium 1 (140-159)	23	65,7
Hipertensi Stadium 2 (≥ 160)	8	22,9

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dalam rentang lansia muda dan termasuk hipertensi kategori stadium 1, yang artinya masih dapat berikan penatalaksanaan terapi non-farmakologi. Hipertensi stadium 1 merupakan stadium hipertensi yang masih dapat diberikan terapi non-farmakologi terutama hipertensi pada lansia (Benetos et al., 2019; Iqbal & Handayani, 2022). Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat tepat untuk dilakukan dengan sasaran pada lansia dengan hipertensi stadium 1 yang masih bisa diberikan penatalaksanaan nonfarmakologi.

Hasil pengolahan data pengetahuan dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil uji pengetahuan dan tekanan darah pre dan post pelatihan

No	Variabel	Pengukuran		p
		Pre-test (mean)	Post-test (mean)	
1.	Pengetahuan			
	Total skor	13,24	20,16	0,021*
2.	Tekanan Darah			
	Sistole	162	131	0,018*
	Diastole	105	87	0,029*

Keterangan : *Signifikansi $\alpha < 0,05$ dengan uji t-test

Tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang pengelolaan hipertensi. Selain pengetahuan yang meningkat, terjadi juga penurunan tekanan darah pada lansia sebelum dan setelah pelatihan yang sangat signifikan. Hal ini dapat dilihat dari tabel bahwa terjadi penurunan tekanan darah baik sistole maupun diastole setelah dilakukan pelatihan dan demonstrasi. Edukasi dan pelatihan yang dilakukan berupa pengetahuan umum tentang hipertensi dan pengelolaan secara mandiri tentang aktivitas fisik berupa terapi teknik relaksasi progresif. Pasien diberikan pengetahuan terkait teknik relaksasi progresif meliputi :

pengertian, tujuan, manfaat dan langkah-langkah serta cara melakukan teknik relaksasi progresif. Teknik relaksasi progresif adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada beberapa bagian tubuh tertentu yang diberikan pada klien dengan gangguan fisik karena penyakit maupun secara fungsional berupa penurunan aktivitas sehari-hari serta mengalami insomnia (Widiyono et al., 2022). Pengetahuan akan mempengaruhi perilaku sehingga akan merubah Masyarakat menjadi berperilaku yang lebih sehat (Hasanuddin et al., 2023; Susanti, 2022).

Penurunan tekanan darah terjadi karena pengelolaan penyakit secara mandiri yang bisa ditingkatkan dengan mengikuti penyuluhan maupun pelatihan (Ilkafah et al., 2017). Peserta lansia juga mengaku dan berjanji akan melakukan terapi teknik relaksasi progresif. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan hasil bahwa terapi teknik relaksasi progresif dapat menurunkan tekan darah secara bertahap asal kan dilakukan secara rutin dan teratur. Banyak pakar dan hasil penelitian menyebutkan bahwa teknik relaksasi progresif dapat digunakan sebagai alternatif terapi non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah (Iqbal & Handayani, 2022; Toussaint et al., 2021; Widiyono et al., 2022). Teknik relaksasi progresif merupakan salah satu bentuk manajemen stress yaitu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Selain itu juga, ketika otot-otot sudah dirilekskan maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Setelah seseorang melakukan relaksasi dapat membantu tubuhnya menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik (Norelli et al., 2024). Teknik relaksasi progresif cukup sering digunakan untuk terapi alternatif dalam berbagai masalah kesehatan pada lansia. Teknik relaksasi progresif digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek diluar dirinya. Teknik juga digunakan untuk melawan rasa cemas, stres, atau tegang, sehingga sensasi tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rileks (Astuti et al., 2019; Toussaint et al., 2021). Terapi ini sering digunakan karena termasuk jenis relaksasi termurah, mudah untuk dilakukan secara mandiri. Tujuan pokok teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stres terutama dalam sistem saraf dan hormon. Pada akhirnya teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres ketika tubuh bekerja berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari (Mayo Clinic, 2023).

Mengurangi faktor risiko yang dapat dimodifikasi adalah cara terbaik untuk mencegah hipertensi dan penyakit terkait pada jantung, otak, ginjal, dan organ lainnya. Faktor-faktor tersebut antara lain pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, konsumsi tembakau dan alkohol, serta kelebihan berat badan atau obesitas (Chellew et al., 2015; Dida et al., 2023). Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi, termasuk riwayat hipertensi dalam keluarga, usia di atas 65 tahun, dan penyakit penyerta seperti diabetes atau penyakit ginjal. Menghindari faktor risiko pola makan dan perilaku sangatlah penting bagi mereka yang memiliki faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi atau diturunkan (Makhfudli et al., 2023). Hipertensi dapat dikelola dengan mengurangi dan mengelola stres mental, rutin memeriksa tekanan darah dan berkonsultasi dengan ahli kesehatan, mengobati tekanan darah tinggi dan mengelola kondisi medis lainnya. Penghentian penggunaan tembakau dan penggunaan alkohol yang berbahaya, serta perbaikan pola makan dan aktivitas fisik secara rutin dan teratur dapat membantu mengurangi gejala dan faktor risiko hipertensi (Benetos et al., 2019; WHO, 2023).

KESIMPULAN

Pengelolaan penyakit hipertensi dengan aktivitas fisik yang rutin dan teratur seperti teknik relaksasi progresif merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Pemberian edukasi dan pelatihan meningkatkan pengetahuan lansia tentang pengelolaan hipertensi serta dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sehingga tekanan darah dapat terkontrol secara baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Desa Dlanggu Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan sebagai mitra dalam kegiatan ini dan semua pihak yang turut mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2023). High Blood Pressure. In *American Heart Association*. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure>
- Astuti, N. F., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2019). Decreased blood pressure among community dwelling older adults following progressive muscle relaxation and music therapy (RESIK). *BMC Nursing*, 18(S1), 36. <https://doi.org/10.1186/s12912-019-0357-8>

- Benetos, A., Petrovic, M., & Strandberg, T. (2019). Hypertension Management in Older and Frail Older Patients. *Circulation Research*, 124(7), 1045–1060. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313236>
- BPS. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. In *Badan Pusat Statistik RI*. Badan Pusat Statistik RI. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>
- Chellew, K., Evans, P., Fornes-Vives, J., Pérez, G., & Garcia-Banda, G. (2015). The effect of progressive muscle relaxation on daily cortisol secretion. *Stress*, 18(5), 538–544. <https://doi.org/10.3109/10253890.2015.1053454>
- Dida, G. Y., Nayoan, C. R., & Sir, A. B. (2023). The Risk Factors of Hypertension Among the Elderly in the Working Area of Sikumana Primary Health Care Center. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 6(1), 21–29. <https://doi.org/10.14710/jphtcr.v6i1.17541>
- Hasanuddin, A., Alwi, M. K., Nindrea, R. D., Astuti, A., Dai, N. F., Maryam, A., Hasin, A., & Asrianto, L. O. (2023). Effect of Health Education on the Behavior of Elderly with Hypertension. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(9), 7023–7027. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i9.4506>
- Ilkafah, I., Iswanti Afelia, T., & Anugrah Ridwan, N. (2017). Analysis of Factors Related to Self Management Behavior (SMB) in Hypertensive Patients. *Proceedings of the 8th International Nursing Conference on Education, Practice and Research Development in Nursing (INC 2017)*. <https://doi.org/10.2991/inc-17.2017.1>
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113>
- Iswatun, I., & Susanto, J. (2021). Relationship Between Knowledge and Level of Dietary Compliance In Patients with Hypertension. *Jurnal Midpro*, 13(1), 92. <https://doi.org/10.30736/md.v13i1.293>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Laporan Nasional Riskesdas 2021*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-riskesdas-2018/>
- Makhfudli, Susanto, J., Sairozi, A., & Ubudiyah, M. (2023). Determinants of Hypertension in Outpatients in East Java, Indonesia. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 73(02), S113–S117. <https://doi.org/10.47391/JPMA.Ind-S2-27>
- Mayo Clinic. (2023). *Relaxation techniques: Try these steps to lower stress - Mayo Clinic*. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>
- Norelli, S. K., Long, A., & Krepps, J. M. (2024). Relaxation Techniques. In *StatPearls*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29720148>
- Puskesmas Deket. (2022). *Profil Puskesmas Deket 2022*. Puskesmas Deket.

- Sartika, A., Andri, J., & Padila, P. (2022). Progressive Muscle Relaxation (PMR) Intervention with Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) on Blood Pressure of Hypertension Patients. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(2), 65–76. <https://doi.org/10.31539/josing.v2i2.3485>
- Susanti, R. S. (2022). Implementation Of Explanation Media In Knowledge About Lifestyle On The Event Of Hypertension In The Elderly In The Health Center Area Jongaya, Tamalate District Makassar City. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 1–14.
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Healthy Journal*, 10(1), 37–44. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514>
- WHO. (2023). *A global brief on hypertension : silent killer, global public health crisis: World Health Day 2013*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/a-global-brief-on-hypertension-silent-killer-global-public-health-crisis-world-health-day-2013>
- Widiyono, S. K., Aryani, A., Indriyati, S. K., Sutrisno, S. K., Suwarni, A., Putra, F. A., & Herawati, V. D. (2022). *Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.