



PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KASANG PUDAK TAHUN 2025

Meki Karolina¹, Dhani Jovindho², Arsia Dilla Pramita³
^{1,2,3} Universitas Adiwangsa Jambi

ARTICLE INFORMATION

Received: Juny, 4, 2025
 Revised: Juny, 14, 2025
 Available online: July, 31, 2025

KEYWORDS

Hipertensi, teknik relaksasi otot progresif, lansia

CORRESPONDENCE

Email:
arsiadilla@gmail.com

A B S T R A C T

Uncontrolled hypertension can lead to serious complications such as stroke, myocardial infarction, kidney failure, and encephalopathy. One non-pharmacological approach to managing hypertension is the use of progressive muscle relaxation techniques. This study aims to examine the effect of progressive muscle relaxation on blood pressure in elderly individuals with hypertension.

This is a quantitative study using a pre-experimental design with a pre-test and post-test approach without a control group. The objective was to assess the effectiveness of progressive muscle relaxation in reducing blood pressure among hypertensive elderly individuals in the working area of Simpang IV Sipin Public Health Center, Jambi City, in 2023. The study was conducted from August 25 to 27, 2025, in the working area of Kasang Puduk Public Health Center.

The population included all elderly individuals diagnosed with hypertension at Kasang Puduk Health Center, totaling 1,069 people. A sample of 43 respondents was selected using accidental sampling technique. Data analysis was performed using the Wilcoxon test.

The results showed that the average blood pressure before the intervention was 151.93 mmHg systolic and 95.79 mmHg diastolic, while after the intervention it decreased to 137.70 mmHg systolic and 85.72 mmHg diastolic. The statistical analysis indicated a significant effect of progressive muscle relaxation on lowering blood pressure, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$).

In conclusion, progressive muscle relaxation has a significant impact on reducing blood pressure in elderly individuals with hypertension. The more frequently the technique is practiced, the better the blood pressure can be managed. It is recommended that healthcare providers incorporate education on progressive muscle relaxation techniques as part of hypertension management strategies, especially for the elderly.

A B S T R A K

Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, dan ensefalopati. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menangani hipertensi adalah teknik relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental, menggunakan pendekatan pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kasang Puduk tahun 2023. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 25–27 Agustus 2025 di wilayah kerja Puskesmas Kasang Puduk.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh lansia penderita hipertensi yang tercatat di Puskesmas Simpang IV Sipin, sebanyak 1.069 orang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 43 responden dipilih sebagai sampel menggunakan teknik accidental sampling. Pengujian data dilakukan menggunakan uji statistik Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum intervensi relaksasi otot progresif adalah 151,93 mmHg / 95,79 mmHg, dan setelah intervensi menurun menjadi 137,70 mmHg / 85,72 mmHg. Terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Semakin rutin terapi ini dilakukan, semakin baik pula tekanan darah dapat dikendalikan. Oleh karena itu, diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi mengenai penatalaksanaan hipertensi, khususnya dengan menggunakan metode relaksasi otot progresif sebagai salah satu alternatif non-farmakologis.

PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah suatu kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Meskipun sering kali tidak menunjukkan gejala yang khas, hipertensi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius dan bahkan berujung pada kematian jika tidak ditangani dengan tepat. (Dalimartha, dkk, 2018).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan pertumbuhan jumlah penduduk. Pada tahun 2025, sekitar 29% populasi global diperkirakan akan mengalami hipertensi. WHO juga mencatat bahwa prevalensi hipertensi di negara-negara berkembang mencapai 40%, lebih tinggi dibandingkan negara maju yang sebesar 35%. Wilayah Afrika tercatat memiliki prevalensi tertinggi dengan 40%, diikuti oleh Asia Tenggara sebesar 36% dan Amerika Serikat sebesar 35%. Di kawasan Asia, hipertensi menyebabkan kematian sekitar 1,5 juta jiwa setiap tahunnya. Data ini menunjukkan bahwa satu dari tiga orang di dunia menderita hipertensi. (WHO, 2015)

Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2021 diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Sebagian besar kasus berasal dari negara-negara dengan ekonomi menengah ke bawah. Sedangkan di Asia Tenggara, angka kejadian hipertensi

Pada tahun 2020 adalah 39,9%. (Mills, Stefanescu and He, 2020; Jeemon et al., 2021). Hipertensi di Asia Tenggara memiliki angka kejadian 39,9% pada tahun 2020. Di Indonesia terjadi peningkatan hipertensi dari tahun 2013 hingga 2018. Pada Kabupaten Tangerang tahun 2018 jumlah penduduk yang mengalami hipertensi tercatat sebanyak 274.792 penduduk. (Laurensia, 2022)

Berdasarkan data dari Riskesdas (2018), hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 34,1%. Prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%),

diikuti oleh Jawa Barat di urutan kedua dan Kalimantan Timur di urutan ketiga. Sumatera Barat sendiri merupakan salah satu provinsi dengan prevelensi hipertensi yang cukup tinggi.

Di Indonesia data yang diperoleh dari Riset Kesehatan dasar menunjukkan prevalensi Penyakit Tidak Menular mengalami kenaikan dari tahun 2013 dimana hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1 %. Hipertensi hasil pengukuran mengikuti kriteria JNC VII yaitu bila tekanan darah sistolik ≥ 140 atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Pravelensi hipertensi pada penduduk umur ≥ 18 Tahun pada tahun 2018 di Indonesia berdasarkan Diagnosis Dokter sebanyak 8,36% atau minum Obat Antihipertensi sebanyak 7,59% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2019, cakupan penderita hipertensi diprovinsi 1.687.675 jiwa dan yang mengalami Hipertensi setelah mengalami pengukuran sebanyak 234.646 jiwa (13,9%). Ditahun 2020 capaian Hipertensi Provinsi mengalami penurunan dari 13,9% ditahun 2019 menjadi 9,56 ditahun 2020 dan di TW2 tahun 2021 ini hanya mencapai 5,88% atau hanya 96.880 dan target sasaran 1.647.152 Jiwa. (Rencana Strategi Dinas Kesehatan Provinsi Jambi 2021-2026). Penyakit hipertensi juga merupakan penyakit tidak menular yang angka kejadiannya cenderung tinggi di Provinsi Jambi bahkan meningkat selama empat lima tahun berturut-turut (Dinkes Provinsi Jambi, 2020).

Berdasarkan profil kesehatan Provinsi Jambi, penyakit hipertensi meningkat setiap tahun mulai dari tahun 2016 sebesar 13,69% hingga tahun 2020 sebesar 23,63% dan menempati urutan pertama sebagai kejadian penyakit terbanyak Provinsi Jambi dari sepuluh kejadian penyakit terbanyak di seluruh puskesmas Provinsi Jambi. (Dinkes Provinsi Jambi, 2020)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2020 cakupan penderita hipertensi di kota Jambi sebanyak 25.546 orang (Dinkes Kota Jambi, 2021) cakupan penderita Hipertensi tertinggi

pertama terdapat dipuskesmas Simpang IV Sipin menduduki posisi tertinggi dari Puskesmas lainnya dengan, jumlah klien hipertensi sebanyak 5.511 penderita.

Data yang diperoleh dari Puskesmas Kasang Puduk dari bulan Januari-Mei 2024, diketahui jumlah penderita Hipertensi yaitu, pada bulan Januari terdapat 167 penderita, bulan Februari 147 penderita, bulan Maret 104 penderita, bulan April 291 penderita dan bulan Mei 360 penderita. Jadi, total jumlah penderita Hipertensi dari bulan Januari-Mei 2025 di Puskesmas Kasang Puduk sebanyak 1.069 penderita.

Hipertensi dapat ditanggulangi dengan dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan kimiawi. Penanganan secara non farmakologis yaitu terapi komplementer (Yuliani, 2013). Terapi non farmakologis selalu menjadi hal yang penting dilakukan pada penderita hipertensi berusia lanjut. Langkah awal pengobatan hipertensi secara non farmakologi adalah dengan menjalani gaya hidup sehat, salah satunya dengan terapi komplementer yang menggunakan bahan - bahan alami yang ada disekitar kita, seperti relaksasi otot progresif, meditasi, aromaterapi, terapi herbal, terapi nutrisi. Teknik relaksasi memberikan individu mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri (Susilo & Wulandari, 2014). Relaksasi otot progresif bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Hasanah & Tri Pakarti, 2021). Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran CRH (Corticotropin Releasing Hormone) dan ACTH (Adrenocorticotrophic Hormone) dihipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, mengurangi pengeluaran adrenalin dan non-adrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Yunding et al., 2021).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan metode yang dilakukan dengan cara melemaskan otot-otot tubuh serta menenangkan pikiran dan kondisi mental, yang bertujuan untuk meredakan kecemasan (Ulya & Faidah, 2017). Teknik ini efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan karena bekerja dengan menekan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga mengurangi ketegangan fisik dan psikologis secara simultan. Proses ini memicu terjadinya *counter-conditioning* atau penghilangan respon stres melalui mekanisme yang berlawanan.

Relaksasi otot progresif dikembangkan berdasarkan pemahaman tentang sistem saraf manusia, yang terdiri dari sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf otonom sendiri terbagi menjadi dua bagian, yaitu sistem saraf simpatis dan parasimpatis, yang memiliki fungsi berlawanan. Sistem saraf simpatis aktif saat tubuh berada dalam kondisi membutuhkan energi ekstra, seperti ketika seseorang merasa terkejut, takut, cemas, atau tegang. Pada kondisi ini, terjadi peningkatan denyut jantung, kadar gula darah, serta kontraksi otot.

Sebaliknya, ketika tubuh dalam keadaan rileks, sistem saraf parasimpatis mengambil alih. Aktivasi sistem parasimpatis menyebabkan penurunan denyut jantung dan meningkatkan aliran darah ke sistem pencernaan, yang mendukung proses pemulihan dan ketenangan tubuh. Oleh karena itu, pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif mampu mengurangi kecemasan dengan mengaktifkan respon parasimpatis yang menenangkan. (Handayani & Rahmayanti, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, dkk (2020) tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di dapatkan hasil tekanan darah sistolik dan diastolik diperoleh nilai 0,000 ($<0,05$), yang berarti ada pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Bojong Soang Kabupaten Bandung. Dengan adanya hasil penelitian ini, teknik relaksasi otot

progresif dapat dijadikan intervensi keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Survey awal yang dilakukan pada tanggal 22 Juni 2025 di Puskesmas Kasang Pudak terhadap 10 penderita hipertensi, didapatkan 10 (100%) penderita hipertensi belum pernah mencoba melakukan terapi komplementer dengan melakukan tehnik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pre eksperiment pre test and post test design. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kasang Pudak Tahun 2025. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kasang Pudak pada tanggal 25-27 Agustus 2025. Dalam penelitian ini responden akan diukur tekanan darahnya, kemudian akan diberi tehnik relaksasi otot progresif dengan cara mengendorkan atau mengistirahatkan otot; otot, pikiran dan mental dan bertujuan mngurangi kecemasan. Yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Kasang Pudak yaitu sebanyak 1069 responden dengan sampel sebanyak 43 orang. Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik accindetal sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter dan stetoscope. Hasil penelitian ini akan dianalisis secara univariat dan bivariat. Uji yang digunakan dalam peneitian ini adalah uji Wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Wilayah Kerja Puskesmas Kasang Pudak Tahun 2025

No	Umur	<i>f</i>	%
1	55-65 tahun	28	65.1
2	66-74 tahun	11	25.6
3	75-85 tahun	4	9.3

Total	43	100
-------	----	-----

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Kasang Pudak

Tahun 2025

No	Jenis Kelamin	<i>f</i>	%
1	Laki – laki	12	27.9
2	Perempuan	31	72.1
Total		43	100

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Kasang Pudak

Tahun 2025

No	Pendidikan	<i>F</i>	%
1	SD	12	27.9
2	SMP	11	25.6
3	SMA	17	39.5
4	S1	3	7.0
Total		43	100

Tabel 4

Distribusi Tekanan Darah Sistolik Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Kasang Pudak Tahun 2025

(n=43)

Pengetahuan	Rata – rata	Minimum	Maksimum
Tekanan darah sistolik lansia hipertensi sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif	151,93	143	161

Tabel 5

Distribusi Tekanan Darah Diastolik Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Kasang Pudak Tahun 2025

(n=43)

Pengetahuan	Rata – rata	Minimum	Maksimum
Tekanan darah diastolik lansia hipertensi sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif	95,79	93	99

Tabel 4.6

Distribusi Tekanan Darah Sistolik Lansia Hipertensi Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Kasang Pudak Tahun 2025

(n=43)

Pengetahuan	Rata –	Minimum	Maksimum
-------------	--------	---------	----------

		rata		
Tekanan darah sistolik lansia hipertensi sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif		137,70	127	148

Tabel 6
Distribusi Tekanan Darah Diastolik Lansia Hipertensi Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Kasang Pudak Tahun 2025 (n=43)

Pengetahuan	Rata – rata	Minimum	Maksimum
Tekanan darah diastolik lansia hipertensi sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif	85,72	75	90

Tabel 7
Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kasang Pudak Tahun 2025

No	Variabel	Rerata (S.D)	CI 95%	p value
1	Tekanan darah sistolik lansia hipertensi sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif	151,93 (4,988)	150,40 -153,43	0,000*
2	Tekanan darah sistolik lansia hipertensi sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif	137,70 (5,298)	136,07 -139,33	

Tabel 8
Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Diastolik Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kasang Pudak Tahun 2025

No	Variabel	Rerata (S.D)	CI 95%	p value
1	Tekanan darah diastolik lansia hipertensi sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif	95,79 (1,641)	95,79 -96,30	0,000*
2	Tekanan darah diastolik lansia hipertensi sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif	85,72 (5,161)	84,13 -87,31	

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Kasang Pudak Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adisucipto (2016) bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif pada tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Karangbendo, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. Dengan nilai p 0,000 pada tekanan sistolik dan 0,083 pada tekanan diastolik.

Menurut Smeltzer & Bare (2018), peningkatan tekanan darah pada lansia disebabkan oleh perubahan pada sistem pembuluh darah perifer, salah satunya adalah aterosklerosis, yang berkontribusi terhadap perubahan tekanan darah. Tekanan darah sendiri terdiri dari dua komponen, yaitu tekanan sistolik dan tekanan diastolik. Tekanan sistolik dipengaruhi oleh sirkulasi sistemik dan sirkulasi pulmonal, sehingga dapat mengalami penurunan apabila individu menjalani teknik relaksasi. Sebaliknya, tekanan diastolik berkaitan dengan aliran darah koroner. Ketika arteri koroner mengalami penyempitan akibat aterosklerosis, tekanan diastolik cenderung meningkat dan tidak menunjukkan perubahan yang signifikan meskipun relaksasi dilakukan. Oleh karena itu, penerapan teknik relaksasi otot progresif pada lansia dapat membantu menciptakan kondisi fisik dan psikologis yang lebih tenang serta rileks. Respon relaksasi ini secara khusus berkontribusi pada penurunan tekanan darah, terutama tekanan sistolik, pada kelompok usia lanjut.

(Adisucipto, 2016).

Hal ini juga didukung dengan teori Muttaqin (2017), relaksasi juga sangat penting bagi tubuh seseorang karena stimulasi peregangan di arkus aorta dan sinus karotis diterima dan diteruskan oleh saraf vagus ke medula oblongata (pusat regulasi kardiovaskuler), dan selanjutnya

PEMBAHASAN

terjadinya peningkatan refleksi baroreseptor. Impuls aferen dari baroreseptor mencapai pusat jantung yang akan merangsang saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis, sehingga menjadi vasodilatasi sistemik, penurunan denyut dan kontraksi jantung. Perangsangan saraf parasimpatis ke bagian-bagian miokardium lainnya mengakibatkan penurunan kontraktilitas, volume sekuncup menghasilkan suatu efek inotropik negatif. Keadaan tersebut mengakibatkan penurunan volume sekuncup dan curah jantung. Pada otot rangka beberapa serabut vasomotor mengeluarkan asetilkolin yang menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan akibatnya membuat tekanan darah menurun.

Menurut asumsi peneliti bahwa ada ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi hal ini disebabkan karena Dengan latihan yang benar dan didukung dengan teori bahwa melakukan latihan relaksasi otot progresif 2x selama 3 hari secara teratur selama 20-30 menit mampu membantu lansia pada kondisi yang lebih relaks dan tenang sehingga dapat mempengaruhi tingkat stress sehingga dapat memicu aktivitas memompa jantung berkurang dan arteri mengalami pelebaran, sehingga banyak cairan yang keluar dari sirkulasi peredaran darah. Hal tersebut akan mengurangi beban kerja jantung karena penderita hipertensi mempunyai denyut jantung yang lebih cepat untuk memompa darah akibat dari peningkatan darah. Sehingga dari relaksasi otot progresif inilah yang menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah.

Implementasi terapi relaksasi otot progresif dalam penelitian ini dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari. Hal tersebut berdasarkan penelitian yang dilakukan Tobing (2017) yang menyatakan bahwa untuk mendapatkan hasil maksimal dalam terapi relaksasi otot progresif dianjurkan untuk dilakukan dua kali sehari secara rutin selama 25-30 menit di setiap sesi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kasang Pudak tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Diharapkan tenaga kesehatan dapat menyusun kebijakan untuk menerapkan latihan relaksasi otot progresif sebagai bagian dari intervensi nonfarmakologis bagi lansia hipertensi. Selain itu, diperlukan pengembangan program pelatihan bagi perawat terkait teknik relaksasi otot progresif, serta mendorong lansia untuk melaksanakan latihan ini secara mandiri melalui program-program kesehatan yang relevan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya informasi dan menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa/i Universitas Adiwangsa Jambi mengenai efektivitas relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Ke depan, penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan memadukan atau membandingkan teknik relaksasi otot progresif dengan terapi komplementer keperawatan lainnya dalam penanganan hipertensi pada lansia.

REFERENSI

- Adisucipto. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Karangbendo Banguntapan Bantul Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta
- Dalimartha. (2018). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus
- Dinkes Kota Jambi. (2021). *Profil Kesehatan Kota Jambi Tahun 2021*. Kota Jambi: Dinas Kesehatan
- Dinkes Provinsi Jambi. (2020). *Profil Kesehatan Kota Jambi Tahun 2020*. Provinsi Jambi: Dinas Kesehatan

- Handayani & Rahmayanti, (2018) Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif Jurnal Kesehatan, Volume 9, Nomor 2, Agustus 2018, hlm 319-324.<http://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JK/article/download/984/762>
- Hasanah, U., & Asri Tri Pakarti. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Jurnal Cendikia Muda Vol. 1, No. 4, pp. 502-511.
- Jeemon, P. et al. (2021) 'World Heart Federation Roadmap for Hypertension - A 2021 Update.', Global heart, 16(1), p. 63. doi: 10.5334/gh.1066.
- Kemkes, R. I. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI
- Laurensia, L., Destra, E., Saint, H., Syihab, M. A., & Ernawati, E. (2022). Program Intervensi Pencegahan Peningkatan Kasus Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Jaya. E-Amal Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 02(02), 9–25. <https://stp-mataram.e-journal.id/Amal/article/view/1472>
- Mills, K. T., Stefanescu, A. and He, J. (2020) 'The global epidemiology of hypertension.', Nature reviews. Nephrology, 16(4), pp. 223–237. doi: 10.1038/s41581-019-0244-2
- Muttaqin, A. (2017). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Kardiovaskular Dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika
- Rahayu, dkk. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi*. Media Karya Kesehatan vol 3 no1
- Smeltzer & Bare. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah : Buku Ajar*. Edisi 8. Jakarta: EGC
- Susilo, Y. & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengenal Darah Tinggi (Hipertensi)*. Yogyakarta: ANDI
- Tobing, D. L. (2017). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation dan Logoterapi terhadap perubahan Ansietas, Depresi, Kemampuan Relaksasi dan Kemampuan Memaknai Hidup Klien Kanker di RS Kanker Dharmais Jakarta*. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Ulya & Faidah. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal keperawatan dan kesehatan masyarakat. 6 (2): 1-9
- WHO. 2015. *A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*. In Geneva. Available from: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/
- WHO. 2021. *A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*. In Geneva. Available from: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/
- Yuliani. (2013). *Healing The Heart ; Integrating Complementary Therapies And Healing Practice Into The Care Of Cardiovascular Patient*. Progress in cardiovascular Nursing. America : Springer Publishing Companies Inc
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektivitas Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review. Borneo Nursing Journal (BNJ), 3(1), 23–32. <https://akperysismd.e-journal.id/BNJ/article/view/31>