

Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga Pada Lansia Hipertensi Di Desa Sungai Putih Kec. Tapung Kab. Kampar

Annisa Ovares¹, Ezalina², Candra Saputra³, Iphon Disposwana Putra⁴

¹Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru,
Riau, Indonesia

E-mail: anisaovares@gmail.com

Abstract

Elderly age is the final stage in the life process which is accompanied by physical, psychological and social decline and changes which are interrelated with each other, thus potentially causing physical and mental health problems in the elderly. The implementation method used is an experimental technique on families with hypertension. Writing started on February 18-24, 2025. The advantages of Progressive Muscle Relaxation therapy Reduce muscle tension, anxiety, neck and back pain, high blood pressure, heart rate, metabolic rate, and relax muscles and provide comfort to patients. The implementation of Progressive Muscle Relaxation is carried out for 3 days for 10-20 minutes. Evidence Based Practice Nursing (EBN) that is carried out is the provision of progressive muscle relaxation therapy to overcome ineffective health problems in families suffering from hypertension. The results of this case study after 3 days of subjects applying Progressive Muscle Relaxation therapy showed that on average after being given there was a significant difference in the success of families with the recommended activities before and after being given Progressive Muscle Relaxation therapy and there was a significant difference between before and after Progressive Muscle Relaxation therapy in the elderly with Hypertension.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Hypertension,

Abstrak

Usia lanjut merupakan tahap akhir dalam proses kehidupan yang disertai dengan kemunduran dan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang saling berkaitan satu sama lain, sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan fisik dan mental pada lanjut usia. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah teknik eksperimen pada keluarga dengan hipertensi. Penulisan dimulai pada tanggal 18-24 Februari 2025. Keuntungan terapi Relaksasi Otot Progresif Mengurangi ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, denyut jantung, laju metabolisme, serta

Article history

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

merelaksasi otot dan memberikan kenyamanan pada pasien. Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif dilakukan selama 3 hari selama 10-20 menit. Evidence Based Practice Nursing (EBN) yang dilakukan adalah pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi masalah kesehatan yang tidak efektif pada keluarga yang menderita hipertensi. Hasil studi kasus ini setelah 3 hari subjek menerapkan terapi Relaksasi Otot Progresif menunjukkan bahwa rata-rata setelah diberikan terdapat perbedaan yang signifikan pada keberhasilan keluarga dengan aktivitas yang dianjurkan sebelum dan sesudah diberikan terapi Relaksasi Otot Progresif dan terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi Relaksasi Otot Progresif pada lansia dengan Hipertensi.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif, Hipertensi, Lansia.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan yang dialami oleh seseorang terhadap peningkatan tekanan darah di atas normal karena termasuk penyakit yang mematikan, yang tidak menimbulkan gejala bagi penderitanya, sementara tekanan darah yang terus menerus tinggi dan tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi (Primantika & Erika Dewi Noorratri, 2023).

Pada lanjut usia yang menderita hipertensi dapat menyebabkan beberapa masalah pada kualitas hidup, karena kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh tingkat kemandirian, kondisi fisik, psikologis, aktivitas sosial, fungsi sosial, dan fungsi keluarga. Penyakit hipertensi akan memiliki dampak terhadap dimensi kualitas hidup, yaitu dimensi fisik, psikologis, dan sosial (Fitria & Prameswari, 2021).

Berdasarkan data WHO (World Health Organization), penderita hipertensi di dunia yaitu sekitar 1,13 miliar orang. Diperkirakan pada tahun 2025, jumlah orang yang mengalami hipertensi di dunia akan mengalami peningkatan secara terus-menerus setiap tahunnya yaitu akan ada penderita hipertensi sejumlah 1,5 miliar orang. Orang-orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi diperkirakan akan terus bertambah sekitar ada 9,4 juta orang setiap tahun. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2018) prevalensi hipertensi pada tahun 2013 di Indonesia adalah 25,8% dan pada tahun 2018 jumlahnya meningkat menjadi 34,1%. Data Rikesdas tahun 2018 diperoleh prevalensi hipertensi di Indonesia sekitar 63 juta. Estimasi kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Dari prevalensi hipertensi 63 juta bahwa hanya 8,8% yang diketahui terdiagnosis hipertensi (Sri Wanti et al., 2022).

Penatalaksanaan hipertensi ada 2, farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan pemberian obat penurun tekanan darah tinggi (antihipertensi) yang dimulai dari dosis rendah terlebih dahulu, selanjutnya secara konsisten dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Penyakit ini seringkali disebut sebagai “silent killer” ditingkatkan dengan dosis yang lebih besar.

Relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation) adalah teknik yang memfokuskan relaksasi dan peregangan pada sekelompok otot dan kemudian rileks. Teknik yang digunakan berdasarkan suatu rangsangan pemikiran dalam mengurangi kecemasan dengan menegangkan sekelompok otot dan kemudian rileks. Efek relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri akibat ketegangan, kondisi mental yang lebih baik, mengurangi kecemasan, meningkatkan aktifitas parasimpatis, dapat memperbaiki tidur, menurunkan tekanan darah, memperbaiki kerja fisik dan memberi efek yang nyaman (Kirana et al., 2023).

Penerapan evidence-based practice dalam bidang keperawatan semakin mendapat perhatian, khususnya dalam konteks pengelolaan hipertensi. Salah satunya terapi Relaksasi otot progresif ini merupakan pendekatan yang didasarkan pada bukti ilmiah yang kuat untuk memastikan efektivitas dan keamanannya dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pendekatan ini tidak hanya mengedepankan manfaat klinis tetapi juga mempertimbangkan bagaimana terapi ini dapat diintegrasikan dengan baik dalam memfokuskan relaksasi serta peregangan pada sekelompok otot tubuh dan kemudian rileks.

METODE

Pelaksanaan Evidance Based Practice Nursing (EBN) yang dilakukan adalah pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi masalah kesehatan tidak efektif pada keluarga penderita Hipertensi. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperimen pada keluarga dengan Hipertensi. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan diukur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada keluarga. Sampel penelitian ini adalah 2 responden lansia.

Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan pengukuran sebelum dan setelah intervensi. Penelitian ini dilakukan selama 1 minggu (7 Hari) dengan penerapan 3 hari pemberian terapi dengan durasi 1 kali sehari selama 10 - 20 menit setiap penerapan. Subjek yang digunakan pada studi kasus ini adalah 2 lansia dengan hipertensi.

TARGET/SUBJEK PENELITIAN

Jumlah responden pada penelitian ini yaitu 2 responden lansia yang memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut :

-Kriteria inklusi Pemilihan Subjek

- 1) Pasien yang bersedia menjadi responden
- 2) Pasien Hipertensi yang tidak mengalami gangguan anggota gerak pada tubuh.
- 3) Pasien yang mampu melakukan aktivitas fisik
- 4) Pasien yang memenuhi kriteria lansia usia diatas 60 tahun

-Kriteria eksklusi Pemilihan Subjek

- 1) Pasien lansia yang mengalami gangguan anggota gerak pada tubuh
- 2) Pasien yang tidak memenuhi kriteria lansia usia diatas 60.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian dengan 2 orang lansia melalui penerapan relaksasi oror progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi, sebagai berikut :

Tabel 1

Nilai Rata Rata Peningkatan Manajemen Kesehatan Keluarga Terhadap Penerapan Relaksasi Otot Progresif

No	Kriteria Hasil	N	Pretest	Posttest
1	Kemampuan Menjelaskan masalah kesehatan yang dialami	2	2,5	4,5
2	Aktivitas keluarga mengatasi masalah kesehatan tepat	2	2,5	4,5
3	Tindakan untuk mengurangi faktor resiko	2	2	4,5
4	Gejala penyakit anggota keluarga	2	3	5
5	Pilaku sesuai dengan pengetahuan	2	2	4
6	Kemampuan menjelaskam pengetahuan tentang suatu masalah topik	2	2,5	5

Pada tabel 1 pelaksanaan implelementasi dapat disimpulkan adanya peningkatan manajemen kesehatan keluarga terhadap penerapan relaksasi otot progresif sebelum yaitu

nilai rata-rata terendah 2 sedangkan nilai tertinggi 5 peningkatan manajemen kesehatan keluarga diberikan relaksasi otot progresif

PEMBAHASAN

1. Pengkajian Keperawatan

Pada saat melakukan pengkajian keperawatan peneliti akan melihat riwayat kesehatan, klien dan keluarga cukup kooperatif dalam memberikan berbagai informasi yang dibutuhkan untuk menegakkan diagnosis keperawatan dengan menggunakan format pengkajian keperawatan keluarga, metode wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik untuk menambah data yang diperlukan, mayoritas keluarga lansia masih sering mengkonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi seperti ikan asin, makanan bersantan, dan makanan kalengan serta minuman berasa. Lansia juga kadang minum kopi, 1 lansia juga merokok sesudah makan. Lansia berjenis kelamin laki-laki juga merokok dan minum kopi. Penggunaan fasilitas kesehatan, 2 orang lansia tersebut memilih tidak berobat ke puskesmas dikarenakan tempat pelayanan kesehatan yang jauh, mereka biasanya berobat hanya ke bidan desa atau klinik terdekat, mereka berobat jika sudah merasakan gejala atau sudah sakit saja, tidak rutin untuk melakukan pemeriksaan sekali sebulan. Satu lansia dari 2 lansia mengatakan tidak rutin mengikuti posyandu lansia dikarenakan kadang membantu suaminya dikebun atau sudah ada kegiatan dihari posyandu jadi tidak pergi atau datang, sedangkan satu orang lansia lagi mengatakan jarang melakukan cek kesehatan karena takut, tetapi jika kepala pusing, tengkuk sakit baru sesekali meminum obat hipertensi, jika sudah membaik maka berhenti meminum obat hipertensi (tidak rutin meminum obat), jika obat hipertensi habis lansia tidak melanjutkan membeli atau meminta ke pelayanan kesehatan terdekat tetapi membeli keapotik saja.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Maqfirah et al., 2024) menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh beberapa faktor anatar lain adalah pola makan seperti asupan garam berlebih seperti ikan asin, bersantan dan makanan kaleng (sarden dll), pola makan penderita hipertensi harus dijaga dengan baik, penderita hipertensi sebaiknya mengkonsumsi makanan yang baik yaitu makan makanan yang tidak banyak mengandung natrium salah satunya (garam), hindari makanan berlemak (seperti jeroan), daging, susu, keju), tingkatkan asupan makanan berserat tinggi (seperti sayuran dan buah buahan), asupan makanan yang mengandung kalium (seperti kacang kacangan, pisang, belimbing), makanan yang mengandung magnesium (seperti kentang dan buncis), makanan yang mengandung kalsium (misalnya susu skim, cincau), makanan yang mengandung isoflavon (misalnya kedelai dan turunannya seperti tempe dan susu kedelai), hindari minuman yang mengandung alkohol dan kafein.

2. Masalah Keperawatan Yang Muncul

Berdasarkan hasil analisa data pada pengkajian keperawatan lansia didapatkan diagnosa yaitu Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga. Penyusunan analisis data dan diagnosa keperawatan sesuai dengan teori yang ada, hal ini disebabkan karena lansia tersebut memilih tidak berobat ke puskesmas dikarenakan tempat pelayanan kesehatan yang jauh, mereka biasanya berobat hanya ke bidan desa. Lansia hanya berobat jika merasakan gejala sakit saja, tidak rutin untuk melakukan pemeriksaan sekali sebulan. Dua orang lansia tersebut memilih tidak berobat ke puskesmas dikarenakan tempat pelayanan kesehatan yang jauh, mereka biasanya berobat hanya ke bidan desa atau klinik terdekat, mereka berobat jika sudah merasakan gejala atau sudah sakit saja, tidak rutin untuk melakukan pemeriksaan sekali sebulan. Satu lansia dari 2 lansia mengatakan tidak rutin mengikuti posyandu lansia dikarenakan kadang membantu suaminya dikebun atau sudah ada kegiatan dihari posyandu jadi tidak pergi atau datang, sedangkan satu orang lansia lagi mengatakan jarang melakukan cek kesehatan karena takut, tetapi jika kepala pusing, tengkuk sakit baru sesekali meminum obat hipertensi, jika sudah membaik maka berhenti meminum obat hipertensi (tidak rutin

meminum obat), jika obat hipertensi habis lansia tidak melanjutkan membeli atau meminta ke pelayanan kesehatan terdekat tetapi membeli keapotik saja. mengatakan tidak rutin mengikuti posyandu lansia dikarenakan tidak ada yang mengantarkan karena anak sudah pada menikah dan tidak tinggal bersama lansia tersebut. Keluarga juga mengatakan lansia tidak pernah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Lansia mengatakan masih sering mengonsumsi makanan asin seperti ikan asin, makanan bersantan dan 1 dari lansia juga merokok setelah makan serta minum air berasa.

Data ini sesuai dengan karakteristik dari Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga masing-masing.

3. Analisis Tindakan Keperawatan Sesuai Dengan Hasil Penelitian

Penyusunan intervensi keperawatan pada diagnosa ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga yaitu: identifikasi manajemen kesehatan keluarga yang dapat ditingkatkan, orientasi pelayanan kesehatan yang dapat ditingkatkan, ajarkan terapi relaksasi otot progresif, anjurkan diet makanan yang mengandung tinggi garam, anjurkan mengulang terapi relaksasi otot progresif. Keluarga diberikan edukasi tentang masalah lansia hipertensi dan menerapkan 5 tugas kesehatan keluarga. Pengendalian hipertensi diperlukan peran serta keluarga sebagaimana bahwa peran keluarga dalam bidang kesehatan terdiri dari 5 tahapan yaitu mengenal masalah kesehatan, memutuskan tindakan, melakukan perawatan, memodifikasi lingkungan dan memanfaatkan fasilitas kesehatan. Berbagai faktor dapat mempengaruhi pengendalian hipertensi pada lansia salah satunya adalah pengetahuan keluarga mengenai hipertensi, hal ini karena lansia dengan hipertensi perlu mendapatkan bimbingan, dukungan dan arahan untuk melakukan penanganan hipertensi (Mustika et al., 2020).

Dukungan keluarga, baik berupa informasi, dukungan emosional, maupun dukungan instrumental, memiliki pengaruh positif terhadap kepatuhan lansia dalam mengikuti pengobatan dan kontrol hipertensi (Ariani, 2024).

4. Analisis Evaluasi Keperawatan

Perencanaan evaluasi merupakan suatu kriteria keberhasilan proses dan keberhasilan tindakan keperawatan. Keberhasilan proses dapat dilihat dengan cara membandingkan antara proses dengan pedoman atau rencana proses tersebut. Sedangkan keberhasilan tindakan dapat dilihat dengan membandingkan antara tingkat kemandirian pasien dalam kehidupan sehari-hari dan tingkat kemajuan kesehatan pasien dengan tujuan yang telah dirumuskan sebelumnya. Terapi ini dilakukan selama 7 hari berturut turut dengan mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif, dengan melakukan 5 tugas kesehatan keluarga, dan dari hasil evaluasi diperoleh bahwa masalah teratasi.

Hal tersebut dibuktikan pada tanggal 18 Februari 2025 didapatkan data Subjektif yaitu keluarga dan lansia lansia mengatakan sudah paham mengenai hipertensi setelah diberikan edukasi tentang hipertensi, Keluarga dan lansia mengatakan berminat untuk mengetahui lebih banyak tentang bagaimana cara pengobatan hipertensi dengan terapi nonfarmakologi, serta untuk data Objektif didapatkan keluarga dan lansia tampak mendengarkan dengan baik, dan pada saat dilakukan penjelasan mengenai hipertensi, keluarga tampak membaca leaflet yang telah diberikan, TD : 150-180/60-120 mmHg.

Pada tanggal 19 Februari 2025, didapatkan data Subjektif yaitu keluarga mengatakan akan mengatur pola makan dan data objektif yaitu Keluarga tampak serius dan memperhatikan saat di lakukan edukasi, keluarga tampak mampu mengambil keputusan untuk memperbaiki pola makan lansia, keluarga bersedia untuk dilakukan terapi relaksasi otot progresif , TD : 135-160/80-110 mmHg.

Pada tanggal 20 Februari 2025, didapatkan data Subjektif yaitu keluarga mengatakan sudah sedikit paham dan membaca leaflet tentang terapi relaksasi otot progresif tetapi masih sering lupa prosedurnya yang dilakukan serta melakukan belum bisa mandiri untuk

merawat lansia dengan terapi relaksasi otot progresif dan data Objektifnya didapatkan yaitu keluarga tampak belum mampu merawat lansia hipertensi dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif, memberikan edukasi dan mendemonstrasikan kembali terapi relaksasi otot progresif kepada lansia dan keluarga, TD : 130-170/60-120 mmHg.

Pada tanggal 21 Februari 2025, didapatkan data subjektif keluarga mengatakan sudah tahu cara melakukan terapi relaksasi otot progresif kepada lansia tetapi masih lupa beberapa langkah/prosedur terapi relaksasi otot progresif tersebut, data objektifnya didapatkan keluarga tampak masih lupa beberapa langkah terapi relaksasi otot progresif, mereview kembali terapi relaksasi otot progresif kepada keluarga dan lansia, TD : 135-145/60-100 mmHg.

Pada tanggal 22 Februari 2025, didapatkan data subjektif keluarga mengatakan sudah bisa merawat lansia dengan nyeri hipertensi, keluarga mengatakan sudah tahu cara memberikan terapi relaksasi otot progresif kepada lansia dan sudah memberikan terapi relaksasi otot progresif kepada lansia secara mandiri dan data objektif keluarga tampak mampu merawat keluarga dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif kepada lansia dan TD : 130-145/60-100 mmHg. Pada tanggal 23 Februari 2025, didapatkan data subjektif keluarga mengatakan selalu memperhatikan lantai agar tidak licin, keluarga mengatakan selalu membuka jendela saat siang hari dan lampu terpasang disetiap ruangan, data objektif didapatkan yaitu keluarga tampak mampu memberikan lingkungan yang aman dan nyaman kepada lansia di rumah.

Pada tanggal 24 Februari 2025, didapatkan data subjektif keluarga mengatakan sudah mengerti pentingnya memeriksakan anggota keluarga yang sakit rutin ke pelayanan kesehatan setelah diberikan edukasi dan keluarga mengatakan akan membawa lansia ke posyandu lansia, sedangkan data objektifnya didapatkan yaitu keluarga tampak sudah memiliki keinginan membawa lansia ke posyandu lansia.

Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan nilai rata-rata peningkatan manajemen kesehatan keluarga terhadap penerapan terapi relaksasi otot progresif sebelum dilakukan tindakan nilai terendah yaitu 2 dan setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif memperoleh nilai tertinggi yaitu 5, maka terjadi peningkatan yang signifikan dikarenakan pasien kooperatif saat dilakukan tindakan, pasien mau mendengarkan arahan dari peneliti, keluarga juga mau mendengarkan arahan dari peneliti dan sangat mendukung, serta pasien dan keluarga selalu antusias saat melakukan tindakan.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan relaksasi otot progresif Terhadap Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sungai Putih Kec.Tapung Kab.Kampar dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengkajian keperawatan, menggunakan format pengkajian keperawatan keluarga, metode wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik untuk menambah data yang diperlukan pada penderita hipertensi. Didapatkan hasil pengkajian mayoritas keluarga lansia masih sering mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam seperti ikan asin, sering memasak yang bersantan, dan makan makanan dalam kemasan seperti sarden. Satu dari dua lansia juga merokok setelah makan, lansia yang berjenis kelamin laki-laki masih aktif merokok dan suka minum kopi.
2. Diagnosa keperawatan, berdasarkan hasil analisa data pada pengkajian keperawatan lansia yang dilakukan didukung dengan adanya data-data yang memperkuat tegaknya suatu masalah keperawatan maka dapat dirumuskan diagnosa yaitu ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga.
3. Intervensi keperawatan, intervensi diagnosa pertama ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga diberikan kepada 2 lansia adalah berdasarkan SIKI. Adapun intervensi

utama yang diberikan yaitu 5 tugas kesehatan keluarga dan pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap lansia yang dipilih berdasarkan hasil evidence based practice jurnal yang didapatkan.

4. Implementasi keperawatan, menerapkan 5 tugas kesehatan keluarga dan memberikan tindakan relaksasi otot progresif dilakukan selama 3 hari disetiap rumah responden masing-masing, memberikan informasi mengenai terapi relaksasi otot progresif, mengajarkan pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri hipertensi lansia lama waktu relaksasi otot progresif yang efektif 10-20 menit sesuai dengan SOP.
5. Evaluasi keperawatan, dari evaluasi hasil diperoleh bahwa masalah teratasi dengan mampunya keluarga dalam mengenal masalah hipertensi pada lansia, keluarga mampu mengambil keputusan dengan mengatur pola makan yang sehat, keluarga mampu merawat lansia dengan pemberian terapi relaksasi, keluarga mampu memodifikasi lingkungan seperti lantai rumah tidak licin, memberikan penerangan disemua ruangan rumah yang merupakan pencegahan jatuh pada lansia, keluarga juga mampu membawa lansia untuk memeriksakan kesehatannya ke posyandu lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani. (2024). Dukungan Keluarga dalam Merawat Lansia yang Mengalami Hipertensi di Desa Pacekulon Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 28-37.
- Arisandy, W., Suherwin, S., & ... (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Hipertensi Dalam Menurunkan Nyeri Akut. *Babul Ilmi ...*, 16(1), 268-278.
- Berutu, R. juliana berdikta. (2020). Konsep Dasar Asuhan Keperawatan Dalam Melakukan Asuhan Keperawatan. *Asuhan Keperawatan*, 1-9.
- Habibi, H. (2020). Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Keluarga dengan Hipertensi : Literature Review. *Serambi Saintia : Jurnal Sains Dan Aplikasi*, 8(2), 86-93. <https://doi.org/10.32672/jss.v8i2.2421>
- Ina, N. L. T., & Setyoningrum, U. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Lansia dalam Pengendalian Hipertensi Informasi Artikel Abstrak. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), 1-8.
- Inayah, N., & Reza, R. S. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Lansia. *STIKes Ngudia Husada Madura*, 22, 1-10.
- Iqbal Fanani, & Norman Wijaya Gati. (2024). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(2), 175-186. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v2i2.3831>
- Kartikasari, F., Yani, A., & Azidin, Y. (2020). Pengaruh Pelatihan Pengkajian Komprehensif Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Perawat Mengkaji Kebutuhan Klien Di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 5(1), 79-89. <https://doi.org/10.51143/jksi.v5i1.204>
- Kesehatan, J., & Jktm, M. (2024). MENGANALISIS KESINAMBUNGAN PENGKAJIAN DIUNIT X *Jurnal Kesehatan dan Teknologi Medis (JKTm)*. 06(03), 84-90.
- Khafid, M., Vivera Pane, R., Khairiyatul Afiyah, R., Mawarda Hatmanti, N., Maimunah, S., Studi, P. S., dan Pendidikan Profesi Ners, K., & Keperawatan dan Kebidanan, F. (2023). Peningkatan Dukungan Keluarga Hipertensi Melalui Pelatihan Relaksasi Otot Progresif. *Community Development Journal*, 4(2), 4458-4462.
- Kirana, W., Anggreini, Y. D., Yousriatin, F., & Safitri, D. (2023). Latihan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi *Progressive Muscle Relaxation Exercise To Reduce Anxiety in Elderly With Hypertension. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3.
- Kurniawati, putri. (2019). Proses Keperawatan. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri (Vol. 01)*.
- Maqfirah, M., Adam, A., Iskandar, I., Leida, I., & Zamli, Z. (2024). Hubungan Pola Makan

- Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Lembang Majene. Jurnal Promotif Preventif, 7(4), 916-923.
- Moh Hanafi, Pramono Giri Kriswoyo, & Sigit Priyanto. (2022). Description of Knowledge and Attitude of Elderly Companion After Receiving Training on Elderly Health Care. Jurnal Kesehatan, 11(1), 65-73. <https://doi.org/10.46815/jk.v11i1.71>
- Mustika, R., Sukmawati, & Suhendar, I. (2020). Pengetahuan keluarga tentang hipertensi pada lansia. Jurnal Keperawatan BSI, 8(2), 197-204.
- Nur Hidayah, V. P. (2019). Proses Keperawatan. In Sustainability (Switzerland) (Vol. 11, Issue 1).
- Putra, Y. A., Amri, N., Keperawatan, A., Insani, B., & Sungai, S. (2022). PUSKESMAS HIANG Tekanan darah tinggi masih menjadi masalah kesehatan di beberapa negara maju dan berkembang . Munculnya tekanan darah tinggi dikaitkan dengan pergeseran gaya hidup yang seringkali tidak sehat di masyarakat . Silent Killer Istilah " Pembunu. 242-249.
- Romliyadi, R. (2020). Analisis Peran Keluarga Terhadap Derajat Hipertensi Pada Lansia. Jurnal 'Aisyiyah Medika, 5(2), 227-243. <https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.401>
- Sawitri, E., Zukhri, S., & Oktavia, E. A. (2022). Hubungan Pengetahuan Ddngan Tingkat Dukungan Keluarga dalam Upaya Mengontrol Hipertensi pada Lansia. Jurnal Keperawatan Galuh, 4(2), 79. <https://doi.org/10.25157/jkg.v4i2.8611>
- Septiana Dwi Eka Wahyuningsih, & Riyani Wulandari. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Jurnal Anestesi, 1(4), 202-215. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.539>
- Sigit, U., & Winarti, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 7(1), 56-65.
- Triono, A., & Hikmawati, I. (2020). Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Perilaku Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Lansia di Puskesmas Sumbang 1. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 7(3), 7-20.
- 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>
- Zen, D. N., Wibowo, D. A., & Ramadhan, A. L. (2024). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif dan Benson pada Keluarga Lansia Tanggap Hipertensi di Kelurahan Linggasari Kabupaten Ciamis. 1, 141-148.
- Wiadnyani, K. P., & Dkk. (2018). *Tingkat Kepuasan Mahasiswa terhadap Menu dan Penyajian Makanan Di Asrama AKPER KESDAM IX / Udayana Denpasar*. Journal of Nutrition Science.
- Widyastuti, M. dan J. E. D. (2020). *Sentuhan Kepada Lansia Melalui Program Permakanan*. 18(3), 460-464.