Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug

Ade Siva Dwiyani*[1], Harsudianto Silaen[2]
Program Studi Keperawatan,Universitas Murni Teguh[1,2]
*e-mail: 099adesivaa@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Penyakit hipertensi menjadi salah satu masalah Kesehatan yang perlu diperhatikan oleh setiap individu karena penyakit ini tidak menimbulkan gejala sehingga individu perlu mengetahui tindakan apa yang perlu dilakukan untuk mengatasi penyakit hipertensi tersebut. kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya). **Tujuan** : Mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug. **Metode**: Penelitian ini menggunakan *uji paired sample t - test* dengan jumlah sampel 17 orang dan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* . Uji *paired sample t - test* digunakan untuk menganalisa Pengaruh Teknik Relaksasi otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug dengan cara membandingkan nilai pengukuran sebelum intervensi (*pre- test)* dan pengukuran setelah intervensi (*post-test*). **Hasil**: Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan teknik relaksasi otot progresif terhadap menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan pasien hipertensi. dengan nilai hasil Sig = .000 < 0,05. **Kesimpulan**: Berdasarkan hasil analisa uji *paired sampel t-test* diketahui rata-rata tekanan darah dengan perbedaan nilai pre test dan post test yaitu nilai *p- value* =0,000 (sistolik), *p-value*=0,000 (diastolik) dan nilai tingkat kecemasan *p- value* =0,000 . Dengan nilai *P*<0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari perlakuan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan. Secara fisiologis pemberian teknik relaksasi otot progresif dapat meningkatkan aliran darah dan membuat rileks sehingga membuat fisik menjadi lebih nyaman.

Kata kunci : *Hipertensi; Teknik Relaksasi Otot Progresif; Tingkat Kecemasan*

.

ABSTRACT

Background : *High Blood Pressure (hypertension) is an increase in blood pressure in the arteries. Hypertensive disease is one of the health problems that needs to be considered by every individual because this disease does not cause symptoms so the individual needs to know what actions need to be taken to overcome the hypertension disease. anxiety is an emotional state that arises when the individual is stressed, and is characterized by a feeling of tension, thoughts that make the individual feel worried and accompanied by a physical response (heart beating fast, rising blood pressure, and so on).* ***Purpose :*** *Knowing the Effect of Progressive Muscle Relaxation Techniques on Blood Pressure Reduction and Anxiety Levels in Hypertension Patients at Murni Teguh Ciledug Hospital. Method: This study uses a paired sample t - test with a sample number of 17 people and purposive sampling techniques. The paired sample t - test is used to analyze the Effect of Progressive Muscle Relaxation Techniques on Decreased Blood Pressure and Anxiety Levels in Hypertension Patients at Pure Teguh Ciledug Hospital by comparing pre-test and post-intervention measurement values.* ***Results:*** *Research shows that there is a significant influence on progressive muscle relaxation techniques on lowering blood pressure and anxiety levels of hypertensive patients. with a result value of Sig = .000 < 0.05.* ***Conclusion****: Based on the results of the paired test analysis, the t-test sample is known to average blood pressure with differences in pre-test and post-test values, namely p-value =0.000 (systolic), p-value=0.000 (diastolic) and anxiety level value p-value =0.000. With a value of P<0.05 it can be concluded that there is a significant influence from the treatment of progressive muscle relaxation techniques on lowering blood pressure and anxiety levels. Physiologically, giving progressive muscle relaxation techniques can increase blood flow and relax so that it makes the physique more comfortable.*

Keywords **:** *Hypertension; Progressive Muscle Relaxation Techniques; Anxiety Levels*

PENDAHULUAN

Hipertensi disebut dengan istilah penyakit "*silent killer*" karena jarang sekali menimbulkan gejala terhadap penderitanya namun dapat membunuh diam-diam sehingga penting sekali untuk diperhatikan oleh semua

individu. Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik). (Kemenkes RI, 2020)

Beberapa faktor yang meningkatkan risiko hipertensi meliputi usia tua, faktor genetik, kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam berlebih, dan minum alkohol secara berlebihan. Perubahan gaya hidup seperti mengonsumsi makanan yang lebih sehat, berhenti merokok, dan lebih aktif dapat membantu menurunkan tekanan darah. Beberapa orang mungkin tetap perlu mengonsumsi obat-obatan. Tekanan darah ditulis dalam dua angka. Angka pertama (sistolik) mewakili tekanan dalam pembuluh darah saat jantung berkontraksi atau berdetak. Angka kedua (diastolik) mewakili tekanan dalam pembuluh darah saat jantung beristirahat di antara detaknya. Hipertensi didiagnosis jika, ketika diukur pada dua hari yang berbeda, tekanan darah sistolik pada kedua hari tersebut ≥140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik pada kedua hari tersebut ≥90 mmH. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)**,** diperkirakan ada sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia yang mengalami hipertensi**,** dengan sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Sayangnya, 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari kondisinya, dan kurang dari setengahnya (42%) menerima diagnosis dan pengobatan. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi yang berhasil mengendalikan tekanan darah mereka. (WHO, 2023).

Penyakit hipertensi menjadi salah satu masalah Kesehatan yang perlu diperhatikan oleh setiap individu karena penyakit ini tidak menimbulkan gejala sehingga individu perlu mengetahui tindakan apa yang perlu dilakukan untuk mengatasi penyakit hipertensi tersebut. Penatalaksanaan untuk hipertensi sendiri dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non farmakologi. Salah satu upaya penganan non farmakologi yang dapat dilakukan adalah terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu alternatif dalam membantu menurunkan tekanan darah yang dapat dilakukan berdampingan dengan terapi farmakologis. Terapi relaksasi otot progresif adalah terapi yang terpusat pada suatu aktivitas otot untuk menurunkan ketegangan pada otot dengan melakukan teknik relaksasi agar rileks. Menurut Maryam (2010), terapi relaksasi otot progresif ini termasuk metode terapi relaksasi yang termurah, mudah dilakukan, tidak terdapat efek samping, dapat membuat pikiran terasa tenang dan tubuh menjadi rileks. Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasikan otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Terapi relaksasi otot progresif sendiri selain bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dapat juga membantu menurunkan tingkat kecemasan seseorang dengan efek rileks yang diberikannya.

Menurut American Psychological Association (APA) dalam (Muyasaroh et al. 2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun yaitu sebanyak 658.201 penderita terdiagnosa hipertensi, dimana angka tertinggi terjadi di Provinsi Jawa Barat dengan jumlah 121.153 penderita dan angka terendah berada di Provinsi Kalimantan Utara dengan jumlah 1.675 penderita, sedangkan banten menduduki peringkat ke 5 dengan prevalensi mencapai 31.052 penderita.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di RS Murni Teguh Ciledug diperoleh data penderita hipertensi dari Januari 2023 sampai Desember 2023 yang dilakukan Rawat Inap sebanyak 67 orang. Dari survey awal wawancara singkat dengan 5 orang pasien dengan hipertensi yang di rawat di RS Murni Teguh Ciledug, pasien tidak mengetahui cara lain yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi selain dengan bantuan obat anti-hipertensi. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug"

METODE PENELITIAN

Jenis dan Rencana Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan yaitu *Pre Experiment*, dengan pendekatan *One Group Pre-test Post-test* dengan metode *purposive sampling*. Pada penelitian ini terdapat satu kelompok dan akan membandingkan hasil *pretest* dan *post-test* pada responden. Hasil perlakuan pada kelompok tersebut akan dibandingkan untuk melihat adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah dan Tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug tepatnya di Ruang Rawat Inap selama bulan Juli 2024 sampai bulan Agustus 2024.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang akan diteliti dan telah memenuhi kriteria yang ditertapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien penderita hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug. Perkiraan jumlah pasien hipertensi pada bulan Juli 2024 sampai bulan Agustus 2024 adalah 17 orang. Nilai ini diambil berdasarkan jumlah pasien masuk perbulan mei diruang rawat inap RS Murni Teguh Ciledug

Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasi yang diinginkan peneliti, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi dan ekslusi. Kriteria inklusi adalah kriteria yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Sedangkan kriteria ekslusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sampel yang akan diteliti, meliputi:

1. Kriteria inklusi
    a. Pasien penderita hipertensi dengan usia diatas 18 tahun
    b. Pasien yang menderita hipertensi > 1 tahun
    c. Pasien yang mengkonsumsi obat anti-hipertensi secara rutin
    d. Pasien tidak mengalami kelemahan otot
    e. Pasien dalam keadaan sadar dan mampu berkomunikasi dengan baik
    f. Pasien yang mengalami tingkat kecemasan ringan-berat
2. Kriteria eksklusi
    a. Pasien bukan penderita hipertensi
    b. Pasien yang tidak mengkonsumsi obat anti-hipertensi tidak rutin
    c. Pasien dengan hipertensi krisis
    d. Pasien post stroke
    e. Pasien tidak sadar
    f. Pasien yang tidak mengalami kecemasan

Teknik dan Jenis Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian berdasarkan prosedur dibawah:

1. Setelah proposal penelitian disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing, peneliti segera mengajukan surat permohonan izin untuk melakukan penelitian kepada bagian Prodi Keperawatan Universitas Murni Teguh.
2. Setelah disetujui oleh bagian akademik Universitas Murni Teguh, peneliti meminta persetujuan kepada Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug. Selanjutnya, peneliti mengumpulkan data pasien hipertensi di ruang rawat Inap Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug.
3. Peneliti menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian sesuai dengan kriteria sampel yang telah ditetapkan.
4. Setelah mendapat calon responden, peneliti memberikan penjelasan dan meminta persetujuan calon responden untuk menjadi responden penelitian.
5. Selanjutnya setelah calon responden bersedia menjadi responden penelitian, peneliti menjelaskan isi dari lembar *inform consent* kepada responden.

6. Apabila responden telah memahami dan menyetujui, peneliti meminta tanda tangan responden sebagai tanda persetujuan.
7. Peneliti memberikan penjelasan tentang cara pengisian kuesioner dan memberikan responden untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti.
8. Peneliti memulai proses pengumpulan data dengan memberikan kuesioner kepda responden dan selanjutnya dengan pengumpulan kembali kuesioner yang telah diisi oleh responden.

Alat Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan dua sumber data, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung pada saat penelitian berlangsung, meliputi data demografi responden seperti jenis kelamin, umur, pendidikan, dan agama. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari dokumen yang telah tersedia, yaitu rekam medis pasien atau responden yang berkaitan dengan kondisi kesehatan mereka.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari kuesioner dan alat pengukur tekanan darah. Kuesioner dipilih sebagai alat pengumpulan data karena efektif serta sesuai dengan karakteristik responden yang mampu membaca dan menulis. Kuesioner dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga bagian, yaitu: (1) kuesioner data demografi responden, (2) lembar penilaian tingkat kecemasan, dan (3) lembar observasi tekanan darah. Proses penelitian dilakukan dengan pemberian intervensi berupa relaksasi otot progresif selama 10–15 menit setiap sesi, dalam kurun waktu 3×24 jam. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah tindakan relaksasi setiap harinya, dengan tujuan untuk mengetahui adanya perubahan atau penurunan tekanan darah setelah dilakukan relaksasi otot progresif.

Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan tahapan penting dalam penelitian karena data yang diperoleh dari lapangan masih bersifat mentah dan belum siap disajikan sebagai informasi. Dalam penelitian ini, pengolahan data dilakukan secara manual melalui tiga tahapan utama, yaitu editing, coding, dan processing. Tahap **editing** dilakukan dengan memeriksa kelengkapan, kejelasan, relevansi, dan konsistensi jawaban responden pada kuesioner. Setiap kuesioner yang telah diisi diperiksa menggunakan lembar checklist untuk memastikan tidak ada data yang terlewat atau tidak sesuai. Selanjutnya, tahap **coding** dilakukan dengan mengubah data yang berbentuk huruf atau kategori menjadi bentuk angka. Proses ini bertujuan untuk mempermudah analisis serta mempercepat proses input data ke dalam sistem. Tahap terakhir adalah **processing**, yaitu memasukkan data yang telah melalui proses editing dan coding ke dalam komputer menggunakan software pengolah data untuk kemudian dianalisis lebih lanjut.

Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. **Analisis univariat** dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti, meliputi karakteristik responden (jenis kelamin, umur, pendidikan), variabel dependen (tingkat tekanan darah), serta variabel independen (terapi relaksasi otot progresif). Hasil analisis ini disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Sementara itu, **analisis bivariat** digunakan untuk mengetahui hubungan atau perbedaan antara variabel independen dan dependen. Sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah responden kurang dari 50 orang. Apabila data berdistribusi normal ($p > 0,05$), maka digunakan uji parametrik Paired Sample t-test. Namun, jika data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), maka digunakan uji nonparametrik Wilcoxon test.

Etika Penelitian

Etika penelitian berlangsung dari awal pembuatan proposal sampai dengan penelitian menuliskan teori dengan benar. Selanjutnya, penelitian akan melakukan etika penelitian dengan meminta perizinan kepada pihak Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug dimana peneliti akan melakukan penelitian dengan membawa surat rekomendasi dari Universitas Murni Teguh berupa surat perizinan. Setelah mendapat persetujuan dari pihak Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug peneliti kemudian akan menekankan masalah pasa pengumpulan data yang meliputi *informed consent*, *anonymity*, dan *confidentiality*.

1. *Informed consent*

   Informed consent merupakan lembar persetujuan antara peneliti dengan responden atau objek penelitian. Tujuan dibuatnya *Informed consent* ini supaya responden mengetahui maksud dan tujuan penelitian serta

dampak yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan. Apabila responden yang dipilih tidak bersedia, peneliti akan menghormati hak responden.

2. *Anonymity (*tanpa nama)
   Peneliti akan menjaga kerahasiaan responden dan keterlibatan responden dalam penelitian yang akan dilakukan. Nama responden tidak akan dicatat dimanapun. Semua kuesioner yang telah terisi hanya akan diberikan nomor kode yang tidak bisa digunakan untuk mengidentifikasi identitas responen. Apabila hasil penelitian ini dipublikasikan, tidak ada satu identifikasi yang berkaitan dengan responden akan ditampilkan dalam publikasi tersebut, siapa pun yang bertanya tentang keterlibatan responden dan apa yang responden jawab di penelitian ini, responden berhak untuk tidak menjawabnya.
3. *Confidentiality* (kerahasaiaan)
   Peneliti harus dapat menjamin kerahasiaan responden. Semua data dalam penelitian yang mencantumkan identitas responden dan tempat penelitian hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan dapat dihapus apabila sudah tidak dipergunakan kembali.
1. *Cleaning*
   Peneliti melakukan pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan ke komputer. Setelah data hasil penelitian yang sudah mengalami proses *editing***,** *coding* dan telah dimasukkan ke dalam komputer (*processing*), maka langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah mengecek kembali kelengkapan data yang sudah dimasukkan ke dalam komputer sehingga memudahkan peneliti untuk melakukan tahap analisa data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran rumah sakit murni teguh ciledug

Rumah sakit murni teguh ciledug merupakan sebuah rumah sakit swasta di kota Tangerang, provinsi banten. Rumah sakit murni teguh ciledug beralamat di jalan HOS Cokroaminoto (Ciledug Raya) No. 4A Kreo Selatan Larangan Tngerang 15156 dengan bangunan 4 lantai seluas ± 5.843 m² diatas lahan seluas ±10.711 m². memiliki kapasitas tempat tidur untuk rawat inap sebanyak 130 tempat tidur. Dalam rangka peningkatan kualitas dan profesionalisme kerja dan pelayanan yang baik kami senantiasa dipantau oleh kementrian Kesehatan republic Indonesia yang dibuktikan dengan izin penyelenggaraan rumah sakit berdasarkan surat Keputusan Menteri Kesehatan republic Indonesia Nomor : HK.01.07/MENKES/784/2019.

Visi rumah sakit murni teguh ciledug adalah Pelayanan kesehatan yang unggul dan terkemuka, melalui sistem yang handal, bermutu dan inovasi yang berkelanjutan. Sedangkan misi rumah sakit murni teguh ciledug Memberikan pelayanan kesehatan bermutu, menyeluruh kepada masyarakat terutama pelayanan onkologi dan kardiovaskular. Mengembangkan tenaga kesehatan yang kompeten dibidang ilmu kedokteran, keperawatan dan tenaga kesehatan lainnya. Menyelenggarakan pelayanan kesehatan yang mengutamakan budaya keselamatan didukung oleh fasilitas dan teknologi terkini**.**

Gambaran ruang tempat penelitian

Pada penelitian ini responden yang digunakan yaitu responden dengan diagnose hipertensi yang dirawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug dan telah memenuhi kriteria inklusi yang telah ditentukan. Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug memiliki 7 unit ruang rawat inap, pada penelitian ini ruang rawat inap yang digunakan yaitu ruang rawat inap penyakit dalam (Ruang Lily, Ruang Saffron, Ruang Jasmine, Ruang Lavender, Ruang Rose, Ruang Amarilis) yang terdiri dari 5 kelas perawatan yaitu kelas VVIP, VIP, kelas 1, kelas 2 dan kelas 3.

Gambaran karakteristik responden

Karakteristik responden menggambarkan distribusi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan pasien di ruang rawat inap Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug Tahun 2024. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas dapat diketahui bahwa karakteristik jenis kelamin responden mayoritas perempuan lebih banyak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 10 orang (59%).

Berdasarkan karakteristik usia responden dapat diketahui bahwa usia 41 - 60 th lebih banyak yang mengalami hipertensi sebanyak 8 orang (47%). Berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan responden didapatkan hasil pendidikan responden mayoritas adalah SMA sebanyak 9 responden (53%). Berdasarkan karakteristik pekerjaan responden didapatkan mayoritas pekerjaannya adalah IRT 10 responden atau (58,9%).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan skor rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan relaksasi otot progresif adalah 147,88 dengan tekanan darah sistolik terendah adalah 140 dan tekanan darah tertinggi adalah 171, sedangkan skor rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan relaksasi otot progresif adalah 89,64 dengan nilai diastolik terendah adalah 83 dan nilai diastolik tertinggi adalah 99. Dan rata-rata skor tekanan darah sistolik setelah dilakukan relaksasi otot progresif adalah 136,88 dengan tekanan darah terendah adalah 126 dan tekanan darah tertinggi adalah 155, sedangkan rata-rata skor untuk tekanan darah diastolik setelah dilakukan relaksasi otot progresif adalah 81,29 dengan nilai tekanan darah diastolik terendah adalah 70 dan tekanan darah diastolik tertinggi adalah 90.

Sedangkan frekuensi tingkat kecemasan sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 6 orang (35,3%), pada tingkat kecemasan sedang sebanyak 10 orang (58,8%) dan pada tingkat kecemasan orang sebanyak 1 orang (5,9%). Sedangkan setelah dilakukan relaksasi otot progresif didapatkan frekuensi responden tidak ada kecemasan sebanyak 4 orang (23,5%), pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 9 orang (53%) dan tingkat kecemasan sedang sebanyak 3 orang (23,5%).

Uji normalitas

Tabel 4.7 uji normalitas tekanan darah

	Shapiro-Wilk
	Sig.
Tekanan darah sistolik pre test	.002
tekanan darah diastolik pre test	.236
tekanan darah sistolik post test	.115
tekanan darah diastolik post test	.472

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukan bahwa tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik baik *pre test* dan *post test* menunjukan nilai sig >0.05, sehingga data berdistribusi normal dan pada penelitian ini dapat digunakan *uji t-test.*

Tabel 4.8 uji normalitas data tingkat kecemas

	Shapiro-Wilk
	Sig.
tingkat kecemasan pre test	.071
tingkat kecemasan post test	.207

Berdasarkan Tabel 4.8, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada tahap **pre-test** maupun **post-test** memiliki nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 (p > 0,05). Hal ini berarti bahwa data pada kedua pengukuran tersebut berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka data memenuhi salah satu prasyarat utama dalam analisis statistik parametrik.

Distribusi data yang normal menunjukkan bahwa penyebaran skor kecemasan responden berada di sekitar nilai rata-rata dan tidak mengalami penyimpangan ekstrem (skewness) yang signifikan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa karakteristik data cukup representatif dan layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan uji statistik berbasis mean.

Karena asumsi normalitas telah terpenuhi, penelitian ini dapat melanjutkan analisis menggunakan **uji t-test** (paired sample t-test atau independent sample t-test sesuai desain penelitian). Uji t-test digunakan untuk

mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hasil uji normalitas ini memperkuat validitas analisis lanjutan dalam menguji hipotesis penelitian.

Tabel uji T-test

Tabel 4.9 Uji T-Test Tekanan DaraH

Pair	Variabel yang Dibandingkan	Mean Difference	N	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
1	Sistolik Pre-test – Diastolik Pre-test	58.235	17	11.217	0.000
2	Sistolik Post-test – Diastolik Post-test	55.588	17	9.227	0.000*

Tabel 4.9 menunjukan mean pada tingkat tekanan darah pre test adalah 58.235 dengan standar deviasi 11.217 dan mean tingkat tekanan darah post test adalah 55.588 dengan standar deviasi 9.227 yang artinya terdapat perbedaan signifikan dari intervensi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan. Untuk nilai tekanan darah pre test dan post test di dapatkan nilai sig .000 maka terdapat perbedaan nilai rata – rata tekanan darah pre test dan post test atau terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik relaksasi otot progresif terhadap menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

Tabel 4.10 uji T-test Tingkat kecemasan

		Mean	N	Std. Deviation	Sig.(-tailed)
Pair 1	tingkat kecemasan pre test	21.88	17	4.456	*p = ,000*
	tingkat kecemasan post test	18.88	17	4.386	

Tabel 4.10 menunjukan mean pada tingkat kecemasan pre test adalah 21.88 dengan standar deviasi 4.456 dan mean tingkat kecemasan post test adalah 18.88 dengan standar deviasi 4.386 yang artinya terdapat perbedaan signifikan dari intervensi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan. Untuk nilai tingkat kecemasan pre test dan post test di dapatkan nilai sig .000 maka terdapat perbedaan nilai rata – rata tekanan darah pre test dan post test atau terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik relaksasi otot progresif terhadap menurunkan tingkat kecemasan pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 10 responden (59%) sedangkan responden laki-laki sebanyak 7 orang (41%). Responden dengan rentang usia terbanyak adalah 41-60 tahun sebanyak 8 responden (47%), dengan proporsi usia 20-40 tahun sebanyak 6 responden (35%) dan usia >60 tahun sebanyak 3 responden (18%). Dan tingkat Pendidikan didapatkan dengan Pendidikan SMP sebanyak 6 responden (35,2%), SMA memiliki proporsi reponden terbanyak yaitu 9 responden (53%) dan sarjana sebanyak 2 responden (11.8%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati., U. A, Ariyanto., A dan Syafriakhwan., F (2023) hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi didapatkan distribusi hubungan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi dari 7 responden dengan jenis kelamin laki laki mayoritas memiliki tekanan darah pre hipertensi sebanyak 7 orang (14,0%), dari 43 responden dengan jenis kelamin perempuan mayoritas memiliki tekanan darah hipertensi tingkat I sebanyak 19 orang (38,0%). Berdasarkan uji spearman rank didapatkan hasil p = 0,000 (p < 0,005) dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada pasien hipertensi di RSU PKU Muhammadiyah Bantul.

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi, hal ini dikarenakan pada perempuan yang telah menopause mengalami penurunan

kadar esterogen. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Podungge (2020) yang menyatakan bahwa perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormone esterogen yang berperan dalam meningatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sari & Susanti (2016) yang menyebutkan bahwa High Density Lipoprotein (HDL) yang rendah dan Low Density Lipoprotein (LDL) yang tinggi akan mempengaruhi terjadinya aterosklerosis sehingga tekanan darah akan tinggi. Aterosklerosis merupakan suatu proses yang menyebabkan kaku pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah sulit memperbesar diameternya sehingga tekanan darah meningkat (Nugrahani et al., 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Yunus, dkk (2021) hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di puskesmas haji pemanggilan kecamatan anka tuha kabupaten lampung Tengah didapatkan bahwa pada angka kejadian hipertensi lebih banyak terjadi pada responden dengan rentang usia 51-60 tahun sehingga dinyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara usia dengan kejadian hipertensi di puskesmas haji pemanggilan kecamatan anka tuha kabupaten lampung Tengah.

Nuraeni (2019) yang menyatakan bahwa semakin bertambahnya umur, terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh menjadi lebih lebar dan kaku yang mengakibatkan kapasitas dan rekoil darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang. Pengurangan ini menyebabkan tekanan sistol menjadi bertambah. Menua juga menyebabkan ganggun mekanisme neurohormonal seperti system renin-angiotensin-aldosteron dan juga menyebabkan meningkatnya konsentrasi plasma perifer dan juga adanya glomerulosklerosis akibat penuaan dan intestinal fibrosis mengakibatkan peningkatan vasokonstriksi dan ketahanan vaskuler, sehingga akibatkan meningkatnya tekanan darah (hipertensi). Dalam hal ini usia dan jenis kelamin merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi yang tidak bisa diubah.

Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah

Responden pada penelitian ini sebanyak 17 orang yang dipilih sesuai dengan kriteria inkulsi dan eksklusi karena jika intervensi ini (relaksasi otot progresif) diberikan kepada responden yang mengalami gangguan gerak atau kelemahan, intervensi tidak dapat berjalan semestinya.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan uji t-test pada tekanan darah pre test dan post test pada pasien hipertensi didapatkan intervensi relaksasi otot progresif *p value .000* yang artinya $p = < 0.05$ berarti ada pengaruh dari Teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah. Dan nilai signifikasn (p value = 0.000) dimana hal ini berarti p value <0,05 sehingga H1 diterima artinya ada pengaruh Teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang rawat inap RS Murni Teguh Ciledug. Semua responden yang diberikan intervensi (relaksasi otot progresif) mengalami penurunan tekanan darah dengan rentang penurunan yang berbeda-beda berkaitan dengan tekanan darah pada masing-masing responden.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Damaik, H dan Ziraluo, A. A. W, (2018) tentang "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSU IMELDA" didapatkan nilai rata-rata sistole sebelum adalah 160,61 sedangkan nilai rata-rata sistole sesudah adalah 156,57 dan nilai p = 0,000 < p value dan nilai rata-rata diasistole sebelum adalah 96,22 sedangkan nilai rata-rata diasistole sesudah adalah 94,17 dan nilai p = 0,000 < p value sehingga dapat dinyatakan bahwa kelompok yang diberikan Teknik relaksasi otot progresif mengalami penurunan tekanan darah dan menunjukan nilai p value = (0.00<0.05) yang artinya ada pengaruh dari Teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Simanullang., R.H., dkk (2022) edukasi mengenai relaksasi otot-otot progresif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun VII desa laut dendang kecamatan percut sei tuan kabupaten deli serdang sumatra utara menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi tekhnik relaksasi otot-otot progresif didapatkan tekanan darah berada pada kategori hipertensi tingkat 1 dan tingkat 2 yaitu 29,40%. Sedangkan setelah dilakukan terapi tekhnik relaksasi otot-otot progresif sebayak dua kali, maka tekanan darah berada pada kategori normal yaitu sebanyak 47,05%. Dari sini dapat kita lihat bahwa ada tekhnik relaksasi otot-otot progrosefi dapat menurunkan tekanan darah dan bahkan sampai kepada kategori normal.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ekarini, N.L.P., Heryati., dan Maryam., R.S (2019) pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap respon fisiologis pasien hipertensi menunjukan terdapat perbedaan

bermakna tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah intervensi (nilai p=0,051), dengan selisih nilai rata-rata sebesar 4,432 Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan bermakna tekanan darah diastolik (nilai p=0,564). Adanya perbedaan bermakna tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif cukup efektif menurunkan tekanan darah pada saat terjadi kontraksi melewati katup atrioventrikular trikuspidalis dan bikuspidalis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tyani., E. S., Utomo., W. dan Hasneli., Y, (2015) efektifitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi essensial menunjukan rata-ratatekanan darah pada kelompok eksperimensebelum diberikan relaksasi otot progresif yaitu systole 156,60 mmHg dan diastole 94,47. Sedangkan hasil rata-rata tekanandarah setelah diberikan relaksasi ototprogresif yaitu systole 146,53 mmHg dan diastole 88,20 mmHg, dari hasil tersebut didapatkan rata-rata tekanan darah padakelompok eksperimen mengalami penurunan sebanyak sistole10,07 mmHg dan diastole 6,27 mmHg. Hasil uji t dependent rata-rata tekanan darah systole sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai p valuese besar 0,001 dan rata-rata tekanan darah diastole sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai p value sebesar 0,000, berarti nilai p value< α(0,05), artinya ada perbedaan yang signifikan rata-rata tekanan darah systole dan diastole sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen.

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. Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi dimana metode yang ditetapkan melalui metode progresif dengan tahap latihan berkesinambungan. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan otot skeletal sehingga otot menjadi relaks dan mengurangi tingkat stres serta pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Wardani, 2015).

Relaksasi otot progresif memiliki efek menguntungkan pada hipertensi primer dengan menurunkan tekanan darah sistolik, mengurangi sekresi adrenalin dan konsumsi oksigen, mengurangi denyut nadi, mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi primer. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan beta blocker di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Hartono, 2009 dalam Damaik dan Ziraluo, 2018). Relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Sistem saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena kemudian menurunkan tekanan darah (Muttaqin, 2009 dalam Tyani, dkk (2015).

Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan

Responden pada penelitian ini sebanyak 17 orang yang dipilih sesuai dengan kriteria inkulsi dan eksklusi yaitu kecemasan ringan, sedang dan berat. karena jika intervensi ini (relaksasi otot progresif) diberikan kepada responden yang mengalami tingkat kecemasan sangat berat (panik) tidak sesuai atau bahkan tidak dapat mengurangi tingkat kecemasan responden dan lebih tepat untuk diberikan terapi lain oleh ahli terkait untuk menurunkan kecemasannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan uji t-test pada tingkat kecemasan pre test dan post test pada pasien hipertensi didapatkan intervensi relaksasi otot progresif nilai *p- value* =0,000 (sistolik), *p-value*=0,000 (diastolik). Dengan nilai *P*<0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari perlakuan teknik relaksasi otot progesif terhadap tingkat kecemasan. Dan nilai signifikasn (p value = 0.000) dimana hal ini berarti p value <0,05 sehingga H1 diterima artinya ada pengaruh Teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di ruang rawat inap RS Murni Teguh Ciledug. Semua responden mengalami penurunan jumlah skor tingkat kecemasan meskipun masih termasuk dalam kategori tingkat kecemasan yang sama,

tetapi skor tingkat kecemasan pada responden berkurang dari skor sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan literatur rivew yang dilakukan oleh Selly, A (2022) pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh dalam mengurangi kecemasan dengan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis kemudian meningkatkan kerja saraf parasimpatis, yang dapat dicapai dengan menegangkan lalu meregangkan otot yang terletak di bagian tubuh tertentu. Pada saat meregangkan dan merasakan sensasi relaks dapat memicu GABA. Penghambatan GABA sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara eksitasi dan penghambatan neuron untuk kontrol temporal dari pensinyalan trans sinaptik.

Penelitian yang dilakukan oleh Pramono, C., Hamrani, S., Sanjaya, M.Y., (2019) pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisis di RSUD Wonosari menunjukkan bahwa saat pretest,seluruhresponden mengalami kecemasan ringan sebanyak 20 orang (100%) dan pada saat posttestsebagian besar responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 14 orang (70%). Sehingga,terdapat penurunan jumlah responden sebanyak 6 responden dari kecemasan ringan sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi otot progresif ke tidak ada kecemasan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

Penelitian yang dilakukan oleh Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2019) tentang "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi" yang menjelaskan kelompok eksperimen yang diberikan Teknik relaksasi otot didapatkan hasil ρ value 0.000 (ρ value 0.000 < α 0.05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Kecemasan dapat diatasi dengan melakukan teknik relaksasi. Relaksasi digunakan untuk menenangkan pikiran dan melepaskan ketegangan. Salah satu teknik yang dapat digunakanuntuk mengurangi kecemasan yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progesif(Suyamto, 2009 dalam pramono, 2019). Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara pasien menegangkan dan melemaskan otot secara berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat otot rileksdan saat otot tersebut tegang (Kozier, B., Erb, 2011 dalam pramono, 2019).

Kecemasan dapat dikurangi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Metode non farmakologi aman dan tanpa efek samping dalam banyak kasus. Banyak dari metode ini merupakan bagian dari pengobatan komplementer. Akhir-akhir ini, pengobatan komplementer telah banyak digunakan dalam pencegahan penyakit dan promosi kesehatan.

Ketegangan otot adalah respons psikologis tubuh terhadap pikiran yang memicu kecemasan. Relaksasi otot progresif adalah salah satu metode non farmakologi dan komplementer yang sering diterapkan untuk mengurangi kecemasan. Teknik relaksasi merupakan metode untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup. Latihan relaksasi otot melibatkan ketegangan dan relaksasi secara teratur serta konsisten sampai relaksasi terjadi di seluruh tubuh. Tujuan dari latihan ini adalah untuk merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi dalam tubuh dan untuk mengajarkan seseorang agar bisa melakukan relaksasi secara mandiri.

Kecemasan dapat dikurangi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Relaksasi otot progresif adalah salah satu metode non farmakologi dan komplementer yang sering diterapkan untuk mengurangi kecemasan Latihan relaksasi otot melibatkan ketegangan dan relaksasi secara teratur serta konsisten sampai relaksasi terjadi di seluruh tubuh. Tujuan dari latihan ini adalah untuk menurunkan ingkat rangsangan seseorang dan membawa suatu keadaan yang lebih tenang, baik secara psikologis maupun psikologis. Secara psikologis relaksasi yang berhasil menghasilkan perasaan sehat, tenang dan damai, suatu perasaan berada dalam kendali serta penurunan dalam ketegangan dan kegelisahan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug Tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, berusia 41–60 tahun, bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT), dan berpendidikan terakhir SMA.

Sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif, sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi stadium I (76,4%) dan stadium II (23,6%), dengan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 147,88 mmHg dan diastolik 89,64 mmHg. Setelah dilakukan intervensi, terjadi perubahan distribusi tekanan darah, di mana mayoritas responden berada pada kategori pre-hipertensi (70,5%) dan hipertensi stadium I (29,5%),

dengan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 136,88 mmHg dan diastolik menjadi 81,29 mmHg. Pada aspek tingkat kecemasan, sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (58,8%), diikuti kecemasan ringan (35,3%) dan kecemasan berat (5,9%). Setelah pemberian relaksasi otot progresif, terjadi perbaikan tingkat kecemasan, yaitu sebagian responden tidak mengalami kecemasan (23,5%), mayoritas mengalami kecemasan ringan (53%), dan sisanya kecemasan sedang (23,5%).

Secara statistik, terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug Tahun 2024.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, teknik relaksasi otot progresif direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Bagi pihak rumah sakit, diperlukan sosialisasi dan penerapan teknik relaksasi otot progresif sebagai bagian dari program pelayanan keperawatan guna membantu pencegahan dan pengendalian hipertensi serta kecemasan pasien. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis pada pasien hipertensi.

Selanjutnya, bagi peneliti berikutnya, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan studi lebih lanjut dengan metode atau pendekatan yang berbeda guna menemukan inovasi baru dalam penurunan tekanan darah dan kecemasan. Adapun bagi masyarakat, teknik relaksasi otot progresif dapat dimanfaatkan sebagai alternatif mandiri dalam membantu mengontrol tekanan darah dan mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Atmanegara, S.P.W, dkk. (2021). *Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi*. Kediri : Strada Press

Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Konselor, 5(2), 93. https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00

Damaik, H & Ziraluo, A.A. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi* di RSU Imelda. Jurnal Keperawatan, Vol. 1 No.2

Ekarini, N. L. P., Heryati., dan Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. Jurnal Kesehatan, 10 (1). Jakarta

Guyton, A.C & Hall. J.E. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Singapore : Elsevier Saunders

Julianti, H.P., Robby, T.K, Rudy H, dan Noviolita. (2017). *Efek Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perbaikan Gejala Klinis, Kecemasan, Hasil Elektromiografi Dan Kualitas Hidup Pasien Spasmofilia*. Media Medika Muda, Vol.2 No.1

Kemenkes RI. (2020). *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta : Badan Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular

Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kementrian Kesehatan RI

Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. In LP2M (*Lembaga penelitian dan pengabdian Masyarakat).* http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858

Muhadi. (2016). *JNC : 8 Evidence-based Guidline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa.* Cermin Dunia Kedokteran, 2016;43(1) : 54-9

Nurani, E. (2019). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. JKFT 2019; 4(1). Tangerang

Nuraini, B. (2015). Risk Factors Of Hypertension. Jurnal Majority, 2015; 5.10-19

Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., dan Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi. LPPM (1). Yogyakarta

Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta : Salemba Medika

Podungge, Y. (2020). Hubungan Umur dan Pendidikan Dengan Hipertensi Pada Menopause. Gorontalo Journal Of Public Heart, 2020;3(2).154-161

Simanullang, R. H., dkk. (2022). Edukasi Relaksasi Otot-Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pada Hipertensi di Dusun VII Desa Laut Dendang Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatra Utara. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat, 2022;(5). Medan

Rochmawati, D.H. (2014). *Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan*. Skripsi. Semarang : Universitas Islam Sultan Agung

Saleh, L.M, dkk. (2019). *Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air Traffic Controller (ATC).* Sleman : Deepublish

Siauta, M, Ah. Yusuf, dan Suprajitno. (2017*). Change of Blood Pressure and Headache in People with Hypertension Using Relaxation of Handgrip and Classical Music in dr. Haulussy Hospital Ambon*. Dama International Journal of Researchers (DIJR), Vol.2

Siauta, Moomina, dkk. (2023). *Hipertensi : Aplikasi Terapi Relaksasi Autogenic dengan Media Musik Klasik*. Depok : Rajawali Persada

Sugiyono. (2017). *Metode Peneltitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta Cv

Suri, Atika. (2017). *Efektivitas Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Riwayat Hipertensi Di Puskesmas Junrejo Kota Batu*. Naskah Publikasi

Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu.* Yogyakarta : Graha Ilmu

Tyani, E. S., Utomo, W., dan Hasneli, Y. (2015). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Essensial. Jurnal JOM, 2015;2(2). Riau

Wardani, D. W. (2015) Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Terapi Tambahan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien HipertensiTingkat I. Semarang

WHO. (2023). *First Who Report Details Devastating Impact Of Hypertension And Ways To Stop It.* New York : World Health Organization