

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ANGGOTA
KELUARGA HIPERTENSI DENGAN MASALAH GANGGUAN
POLA TIDUR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
MERDEKA TAHUN 2026



RAHEL APRILIA S
PO.71.20.1.23.117

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
TAHUN 2025/2026

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ANGGOTA
KELUARGA HIPERTENSI DENGAN MASALAH GANGGUAN
POLA TIDUR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
MERDEKA TAHUN 2026

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar ahli madya
keperawatan



RAHEL APRILIA S
PO. 71.20.1.23.117

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
TAHUN 2025/2026

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg secara persisten. Berpotensi menyebabkan Gangguan pada sistem kardiovaskular. Penyakit ini sering tidak menimbulkan gejala sehingga berisiko terlambat terdeteksi. Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan stress. Penatalaksanaan hipertensi memerlukan pengelolaan jangka panjang melalui terapi medis dan modifikasi gaya hidup guna mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderita (Burnier, Egan,2024; Carey, Whelton,2024).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat dialami oleh siapa saja, baik pada usia muda maupun usia lanjut. Penyakit ini menjadi sebuah perhatian serius karena termasuk dalam kategori penyakit yang berpotensi mematikan di tingkat global. Menurut world health organization (WHO), prevalensi hipertensi diperkirakan mencapai 33%. Selain itu, sekitar dua pertiga penderita hipertensi berasal dari negara miskin dan negara berkembang. Seiring berjalannya waktu, jumlah penderita hipertensi terus mengalami peningkatan dan diperkirakan akan mencapai sekitar 1,5 miliar orang di seluruh dunia pada tahun 2025 (WHO, 2023; Ardiansyah Widowati, 2024).

Angka kejadian hipertensi di indonesia mencapai 36%. Dari riset kesehatan dasar indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2023). Menurut hasil dinas kesehatan kota palembang (2022), menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi di palembang terus meningkat setiap tahunnya dan pada tahun 2022 klien penderita hipertensi sebanyak 1.497.736 penduduk yang menderita hipertensi adalah paling banyak pada prevalensi penyakit penyakit tidak menular (Dinkes kota palembang,2022). berdasarkan laporan rekapitulasi data kesehatan Puskesmas Merdeka mencatat bahwa terdapat jumlah kunjungan klien dengan usia 20-44

tahun sebanyak 359 orang dan usia 45-59 tahun sebanyak 1121 orang pada tahun 2024 yang menderita hipertensi. Pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi diperoleh data yang masih cukup tinggi, yaitu 438 orang. (niken adelia pratiwi, 2026).

Gejala umum yang biasanya dirasakan adalah sakit kepala, jantung berdebar-debar, mudah lelah, susah tidur, serta rasa berat di tekuk, dan lain-lain. Penanganan hipertensi yang dapat di kelola dengan pengobatan farmakologis dengan obat-obatan dan anti hipertensi, antara lain diuretik beta-blocker, vasodilator, calcium channel blocker (CCB), dan Angiotensin-Converting Enzyme (ACE) Inhibitor (Access, 2019). Gejala umum yang dialami penderita hipertensi pada umumnya yang sering kali memiliki keluhan pusing, mudah lelah, jantung berdebar-debar, tengkuk terasa tegang atau nyeri leher dan sebagainya yang mengakibatkan penderita hipertensi merasa tidak nyaman. Gangguan rasa nyaman merupakan perasaan kurang senang, lega dan sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial. Jika tidak segera diatasi maka akan menyebabkan pembuluh darah yang menyempit dan menyebabkan terhambatnya jaringan sel otak (Mills et al., 2024; oparil et al., 2025).

Selain terapi obat, beberapa pengobatan non obat yang dapat menurunkan hipertensi pada lansia antara lain adalah relaksasi otot progresif. Apabila di tangani dengan teknik non medis dapat mengurangi gangguan tidur melalui teknik relaksasi otot progresif (Julyana Syahfitri, 2021). Salah satu penanganan non farmakologis yang dapat membantu mengontrol tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi salah satunya ialah dengan pemberian relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif merupakan teknik penegangan dan peregang otot (Selebral Progresif, 2022).

Relaksasi otot progresif merupakan terapi pikiran-tubuh yang tidak memerlukan imajinasi, motivasi, efek reaksi, dan dapat dilakukan kapan saja. Relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kenyamanan dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang dapat menimbulkan relaksasi mental. Pengaruh latihan relaksasi otot progresif untuk mengatasi kelelahan otot, tekana darah

menjadi lebih stabil, mengumpulkan emosi positif untuk mengatasi tekanan dan tubuh menjadi lebih sehat, lebih fokus dan meningkatkan kualitas tidur (Muhith,2020). Manfaat relaksasi otot progresif antara lain mengurangi ketegangan otot, stress, intensitas stress, menurunkan tekanan darah dan menurunkan resistensi perifer, serta meningkatkan elastisitas pembuluh darah. Otot dan sirkulasi darah lebih teroksigenisasi dan relaksasi otot progresif dapat memberikan efek vasodilator, yang secara langsung dapat menurunkan tekanan darah (Indah,2022).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Andri et al., 2021) membuktikan bahwa tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif mengalami penurunan baik itu systole maupun diastole. Relaksasi otot progresif ini dilakukan 15-30 menit dalam keadaan yang relaks, tenang, dan konsentrasi penuh terhadap ketegangan. Relaksasi otot progresif ini memanfaatkan gerakan otot rangka dengan cara menegangkan dan mereklaksasikan yang diharapkan dapat mencapai suatu keadaan yang rileks, pada saat melakukan relaksasi maka otot-otot menjadi kendur dan rileks, pada saat tubuh dalam keadaan tenang dan rileks secara otomatis akan melupakan ketegangan yang sedang dirasakan oleh tubuh.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Aniek N, 2022) yang dilakukan terhadap 35 responden menunjukkan bahwa pemberian progresif muscle relaxation mempengaruhi tingkat hipertensi di desa kemiri kecamatan kebakkeramat, kabupaten karang anyar. Hal tersebut diperoleh dari nilai z sebesar 3.332 untuk systole dan -2.889 untuk diastole. Nilai asymp. Sig (2- tailed) bernilai 0,001 untuk systole dan 0,004 untuk diastole. Nilai p lebih kecil dari α yang sudah ditentukan sebesar yaitu 0,05 yang berarti terdapat perubahan tekanan darah systole dan diastole pada usia dewasa tengah dengan kondisi hipertensi, pemberian intervensi dilakukan secara konsisten selama 8 hari berturut-turut durasi 30 menit.

Gangguan pola tidur pada pasien hipertensi merupakan masalah yang sering terjadi dan sering kali kurang mendapatkan perhatian. Gangguan tidur dapat berupa sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidur yang tidak nyenyak (Hamzah, Kartikasari, 2025).

Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan ketegangan fisik, mengurangi stres, serta memperbaiki kualitas tidur adalah relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR). Teknik ini dilakukan melalui latihan kontraksi dan relaksasi otot secara bertahap dan sistematis, sehingga membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi. Relaksasi otot progresif terbukti mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi (Surani et al., 2024).

Relaksasi otot progresif yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson telah banyak diterapkan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah, mengurangi tingkat kecemasan, serta memperbaiki pola tidur pada pasien hipertensi. Selain mudah dilakukan, terapi ini juga dapat diajarkan kepada keluarga sehingga dapat dilakukan secara mandiri di rumah (Yuniati & Sari, 2022).

Hasil penelitian lain juga memperkuat temuan tersebut, di mana pemberian relaksasi otot progresif secara rutin terbukti meningkatkan kualitas dan durasi tidur pasien dengan gangguan tidur. Penurunan ketegangan otot dan kecemasan setelah terapi berkontribusi terhadap kestabilan denyut jantung dan pernapasan, sehingga tubuh lebih mudah memasuki fase tidur nyenyak (Royani & Siska, 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian Amalia (2025) yang menyimpulkan bahwa relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap perbaikan pola tidur melalui mekanisme relaksasi fisik dan psikologis. Selain efektif, intervensi ini juga relatif mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, serta dapat diajarkan kepada keluarga agar pasien mampu melakukannya secara mandiri di rumah sebagai bagian dari perawatan berkelanjutan. Keluarga memiliki peran penting dalam membantu pengelolaan hipertensi karena keluarga merupakan sistem pendukung utama bagi individu yang mengalami masalah kesehatan. Dukungan keluarga dapat berupa

dukungan emosional, informasi, serta bantuan dalam menjalankan perawatan sehari-hari seperti mengingatkan jadwal minum obat, membantu kontrol kesehatan secara rutin, dan memotivasi penderita untuk menjalani pola hidup sehat. Dukungan yang baik dari keluarga dapat meningkatkan kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalani pengobatan dan terapi yang diberikan oleh tenaga kesehatan sehingga pengendalian tekanan darah dapat lebih optimal (Anjalina, Suyanto, & Noor, 2023).

Selain itu, keluarga juga berperan dalam membantu penderita hipertensi menerapkan gaya hidup sehat seperti mengatur pola makan rendah garam, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menghindari kebiasaan yang dapat memperburuk kondisi kesehatan seperti merokok dan konsumsi makanan tinggi lemak. Keterlibatan keluarga dalam perawatan penderita hipertensi terbukti dapat meningkatkan keberhasilan pengendalian tekanan darah serta menurunkan risiko komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung, sehingga peran keluarga menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi (Ajul et al., 2024).

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Implementasi Relaksasi Otot Progresif pada Anggota Keluarga Hipertensi dengan Masalah Gangguan Pola Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Tahun 2026”, sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur dan membantu pengendalian tekanan darah melalui intervensi keperawatan yang komprehensif dan berbasis keluarga.

B.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimanakah implementasi relaksasi otot progresif pada anggota keluarga hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Merdeka tahun 2026”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Bagaimana implementasi relaksasi otot progresif pada anggota keluarga hipertensi masalah dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Merdeka tahun 2026

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan implementasi relaksasi otot progresif pada anggota keluarga hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Merdeka tahun 2026
- b. Menganalisis hasil implementasi relaksasi otot progresif pada anggota hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Merdeka tahun 2026

D. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil dari studi kasus ini diharapkan menjadi wawasan dan ilmu pengetahuan serta dapat mengembangkan ilmu keperawatan dalam melaksanakan tindakan Relaksasi otot progresif dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur pada anggota Keluarga hipertensi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi klien hipertensi dengan gangguan pola tidur
- b. Penelitian ini bermanfaat bagi pasien karena membantu menurunkan ketegangan fisik dan emosional melalui penerapan teknik relaksasi otot progresif.

3. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan implementasi relaksasi otot progresif pada anggota keluarga hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Merdeka tahun 2026

b. Menganalisis hasil implementasi relaksasi otot progresif pada anggota hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Merdeka tahun 2026.

E. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil dari studi kasus ini diharapkan menjadi wawasan dan ilmu pengetahuan serta dapat mengembangkan ilmu keperawatan dalam melaksanakan tindakan Relaksasi otot progresif dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur pada anggota Keluarga hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur

Penelitian ini bermanfaat bagi pasien karena membantu menurunkan ketegangan fisik dan emosional melalui penerapan teknik relaksasi otot progresif. Selain itu, intervensi ini juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur serta memberikan rasa nyaman selama proses perawatan berlangsung.

b. Bagi Puskesmas

Manfaat Bagi Puskesmas adalah tersedianya rujukan yang dapat digunakan dalam penerapan intervensi relaksasi otot progresif sebagai bagian dari penatalaksanaan hipertensi. Selain itu, hasil penelitian ini mendukung peningkatan kualitas pelayanan keperawatan yang komprehensif dan berbasis bukti di fasilitas kesehatan tingkat pertama.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan dasar dan referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan kajian tentang teknik relaksasi, gangguan tidur, atau manajemen hipertensi, sehingga dapat memperluas temuan ilmiah di bidang keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, E. A., Fauzia, L., Sabil, F. A., & Anisa, N. R. (2024). Progressif Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Pasien Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*, 3(04), 88-94.
- Anggeria, E., Silalahi, K. L., Halawa, A., Ha num, P., & Nababan, T. (2023). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Deepublish.
- Amalia, R. (2025). *Pengelolaan keperawatan pada pasien lansia hipertensi Tn.SN dengan implementasi relaksasi otot progresif di wilayah UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya tahun 2025* (Doctoral dissertation, POLTEKKES KEMENKES PALANGKARAYA).
- Ariyanti, S., Sulistyono, R. E., Rahmawati, P. M., Surtikanti, S., Aristawati, E., Rahmi, C., ... & Nurcahyaningtyas, W. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Barus, R. D. (2025). *Asuhan Keperawatan Jiwa Melalui Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Tn. D Dengan Masalah Resiko Perilaku Kekerasan Di Rsj Prof. Dr. M Ildrem Medan* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Medan).
- Damanik, C., & Achmad, A. (2022). Hubungan antara pelaksanaan sleep hygienedengan kualitas tidur pada karyawan di lingkungan Itkes Wiyata Husada Samarinda. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 3(1), 68-78.
- Efroliza, E., Fitriani, D., Kurniati, D. A., Damayanti, E. S., Natasa, E., Amanda, N. D., ... & Randa, Y. O. (2025). Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi dan Senam Hipertensi pada Masyarakat di Kota Palembang. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdi Terhadap Masyarakat)*, 5(4), 138-142.
- Pratiwi Niken Adelia, Apriani, Rahmalia Afriyani, Leha Aini, Abdul Syafei. (2026). THE EFFECT OF EARLY STROKE DETECTION EDUCATION USING THE FAST METHOD ON THE KNOWLEDGE OF PATIENTS WITH GRADE 1 HYPERTENSION. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Hipertensi: kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. *Hipertensi: Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*, 28.
- Hamzah, E. B., & Kartikasari, F. (2025). Hubungan Pola Tidur, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Ngembal Kulon Kudus. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 4(3), 222- 232.
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). *Modul Etika Penelitian*. In Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I.
- Istiqma, L. (2024). *Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Klien Arthritis Gout Di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita*. Doctoral Dissertation: Piltekkes Kemenkes

Riau.

- Langi, A. T. (2023). *Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Klien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Rapak Kota Balikpapan Tahun 2023*. Doctoral Dissertation: Poltekkes Samarinda.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117.
- Maulidia, R., & Fatimah, S. (2025). Asuhan Keperawatan Pada Ny. K Keluarga Tn. S Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular: Hipertensi Di Desa Purwodadi RT 03 RW 02 Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes. *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(3), 416-426.
- Merdekawati, R., Komariah, M., & Sari, E. A. (2021). Intervensi non farmakologis untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi: studi literatur. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 225-233.
- Nurchayani, A. A. (2024). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Bedah Lawak Tembelang Jombang* (Doctoral dissertation, ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Panglipurningsih, N. A. P., Achjar, K. A. H., Sovianti, V., Umam, K.
- Hidayatullah, A., Nurlela, L., ... & Iswatun, I. (2024). *Kesehatan dan Keperawatan Keluarga*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1 Cetakan III (Revisi). Jakarta: PPNI.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from <https://repository.kemkes.go.id/book/10>
- Putra, I. G. Y., Suardana, I. W., Nurlela, L., Sya'diyah, H., Achjar, K. A. H., Januarti, L. F., ... & Kirana, S. A. C. (2023). *Keperawatan Keluarga: Teori & Studi Kasus*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Ramona, P. (2023). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasundan (Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur)*. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur. Retrieved From
- Rohmah, S. Z. A. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Baran Sukoanyar Rt. 06 Rw. 07 Pakis Kabupaten Malang* (Doctoral dissertation, ITSK RS dr. Soepraoen).
- Royani, E., & Siska, F. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 13(26), 42-49.
- Saleh, L. M. (2023). *Manajemen teknik relaksasi otot progresif pada ATC*. Deepublish.
- Sapani, R., & Dasaryadi, K. R. (2025). Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Penurunan Cemas Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sambau. *Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam*, 16(1).
- Sihombing, Y. A., & Paulina, M. M. (2022). Upaya Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi Melalui Terapi Relaksasi Benson. *Care Journal*, 2(1), 57-62.
- Sinta, S. (2022). *Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan*

Keluarga Usia Pertengahan (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

- Suhariyanti, E., Anggita, A. L., Pangestu, M., Oktavia, S. R., & Nuranisa, N. (2024). Pendampingan Peran Keluarga: Lima Tugas Kesehatan Keluarga dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Galuh*, 1(2), 121-134.
- Surani, V., Ajul, K., Pranata, L., Suryani, K., Rini, M. T., Hardika, B. D., & Handayani, S. (2024). Pendampingan lansia melalui pemberian teknik relaksasi progresif sebagai upaya mengontrol tekanan darah dan menurunkan insomnia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1057-1065.
- Susanti, M., & Nurwiye, N. (2021). Edukasi Hipertensi dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Pasien Puskesmas Dadok Tunggal Hitam. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(2), 153-157.
- Yanita, N. I. S. (2022). *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi Medika.
- Yuniati, I., & Sari, I. M. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(2), 72-82.
- Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Manifestasi klinis pada pasien hipertensi urgensi. *Jurnal Implementa Husada*, 4(1), 1-9.
- Zumariffirdaus, M. Y. (2021). *Hubungan antara kualitas tidur dengan nilai tekanan darah pengemudi bus di Kabupaten Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Supriadi, S. K., Kep, M., Kom, S., Sinaga, M. R. E., Arindari, D. R., Muharyani, P. W., ... & Kp, S. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Optimal Untuk Negeri
- Amalia. 2025. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*.
- Andri, J., Padila., dan Sartika, A. 2021. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*.
- Aniek, N. 2022. Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. 2014. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Brunner & Suddarth. 2018. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. A. A. 2017. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Padila. 2013. *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. 2017. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Royani & Siska. 2023. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2017. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2019. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*. Jakarta: DPP PPNI.
- World Health Organization. 2023. *Hypertension*. Geneva: WHO.
- Burnier, M., & Egan, B. M. (2024). Adherence in Hypertension: A Review of Prevalence, Risk Factors, Impact, and Management. *Circulation Research*, 134(2), 112–125.
- Carey, R. M., & Whelton, P. K. (2024). Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Hypertension Journal*, 81(3), 456–478.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2024). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 20(1), 45–60.
- Oparil, S., Acelajado, M. C., Bakris, G. L., & Calhoun, D. A. (2025). Hypertension: Pathophysiology and management. *The Lancet*, 405(10300), 150–165.