

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 5, No. 2, Agustus 2019

Keyakinan Kesehatan dan Persepsi Masyarakat tentang Gangguan Jiwa

Nilai *Ankle Brachial Index* pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Tuberculosis: *Literature Review*

Efektifitas Model Supportif Education Implementasi Diabetes Mellitus di Lansia dengan Diabetes Mellitus

Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

Gambaran Pendidikan Sexual Pada Remaja Disabilitas Intelektual: A *Literature Review*

Nyeri Pasien Kritis Pada Intervensi *Sleep Hygiene Care* Di Intensive Care Unit

Pengaruh Teknik Marmet Sebagai Upaya Menyusui Efektif Pada Postpartum Primipara

Strategi Terapi Bermain Mewarnai Gambar Terhadap Stres Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah

Penilaian Asupan Gizi Pada Karyawan

Diterbitkan oleh
STIKES RS. BAPTIS KEDIRI

Jurnal Penelitian Keperawatan	Vol.5	No.2	Hal 88-187	Kediri Agustus 2019	2407-7232
----------------------------------	-------	------	---------------	------------------------	-----------

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 5, No. 2, Agustus 2019

Penanggung Jawab

Aries Wahyuningsih, S.Kep., Ns., M.Kes

Ketua Penyunting

Srinalesti Mahanani, S.Kep., Ns., M.Kep

Sekretaris

Desi Natalia Trijayanti Idris, S.Kep., Ns., M.Kep

Bedahara

Dewi Ika Sari H.P., SST., M.Kes

Penyunting Ahli:

Dr. Titih Huriah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kom

Penyunting Pelaksana

Aries Wahyuningsih, S.Kep., Ns., M.Kes

Tri Sulistyarini, A.Per Pen., M.Kes

Dewi Ika Sari H.P., SST., M.Kes

Erlin Kurnia, S.Kep., Ns., M.Kes

Dian Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep

Maria Anita Yusiana, S.Kep., Ns., M.Kes

Sirkulasi

Heru Suwardianto, S.Kep., Ns M.Kep

Diterbitkan Oleh:

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend Panjaitan No. 3B Kediri

Email: uuptppmstikesbaptis@gmail.com

Link: <http://jurnalbaptis.hezekiahteam.com/jurnal>

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 5, No. 2, Agustus 2019

DAFTAR ISI

Keyakinan Kesehatan dan Persepsi Masyarakat tentang Gangguan Jiwa Maria Julieta Esperanca Naibili Erna Rochmawati	88-100
Nilai <i>Ankle Brachial Index</i> pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Supriyadi Novita Dewi Padri Hamzah Elsen Wulandari Selwir	101-105
Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Tuberculosis: <i>Literature Review</i> Murwanti Kusbaryanto	106-115
Efektifitas Model <i>Supportif Education</i> Implementasi Diabetes Mellitus di Lansia dengan Diabetes Mellitus Nove Lestari	116-124
Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Dhita Kris Prasetyanti	125-131
Gambaran Pendidikan Sexual pada Remaja Disabilitas Intelektual: A <i>Literature Review</i> Fathimah Kelrey Titiiek Hidayati	132-138
Nyeri Pasien Kritis pada Intervensi <i>Sleep Hygiene Care</i> di <i>Intensive Care Unit</i> Heru Suwardianto Dyah Ayu Kartika Wulan Sari	139-145
Pengaruh Teknik Marmet Sebagai Upaya Menyusui Efektif pada Postpartum Primipara Mas'adah	146-151
Strategi Terapi Bermain Mewarnai Gambar Terhadap Stres Hospitalisasi pada Anak Usia Prasekolah Alfeus Hari Wijaya Kili Astarani Maria Anita Yusiana	152-160
Penilaian Asupan Gizi pada Karyawan Sandy Kurniajati	161-169

PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

THE INFLUENCE OF THE PROGRESSIVE RELAXATION OF THE BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION

Dhita Kris Prasetyanti*

*Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri

Email: dhitakris@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Relaksasi progresif adalah suatu proses melepaskan ketegangan otot untuk mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. Salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi pada lansia adalah stress atau ketegangan jiwa itu sendiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh relaksasi progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian pra eksperimen dengan one group pre post-test design. Populasi yang digunakan adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi berjumlah 26 orang dengan teknik purposive sampling diperoleh 16 orang. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Hasil penelitian kemudian dianalisa dengan menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar tekanan darah dengan kategori ringan berubah menjadi normal (68,8%) dari total responden dengan nilai signifikan $p=0,001 < \alpha=0,05$, hal ini berarti ada pengaruh relaksasi progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPT PSLU Jombang Pare Kediri. Diharapkan bagi responden dapat mengaplikasikan metode relaksasi progresif secara mandiri dan sebaiknya dilakukan dengan metode non farmakologis terlebih dahulu, karena apabila terlalu sering menggunakan metode farmakologis seperti pemberian obat antihipertensi ditakutkan menimbulkan suatu dampak ketergantungan terhadap obat-obatan dan bila digunakan dalam jangka panjang ditakutkan dapat mengakibatkan beratnya sistem kerja baik jantung dan ginjal.

Kata kunci: Relaksasi Progresif, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Progressive relaxation is a process for release muscle tension to restore the balance of both body and mind. One of the causes of hypertension in the elderly is a soul stress or tension itself. The purpose of this study was to investigate the influence of the progressive relaxation of the blood pressure in the elderly with hypertension. The study design used is pre-experimental study with one group pretest posttest design. The population is the entire elderly with hypertension; totaling 26 people with purposive sampling technique obtained 16 votes. The instrument used was the observation sheet. The results of the study and then analyzed using the Wilcoxon test. Results of research conducted shows that most of the blood pressure with mild turn into the normal category

(68.8%) of the total respondents with significant values (p value) $0,001 < \alpha 0,05$ so that H_0 rejected and H_1 accepted which means there is influence of progressive relaxation on blood pressure in elderly hypertensive at the UPT PSLU Jombang Pare. It is hoped to do the non pharmacologogist method previously, because too much antihypertension given will get depending impact toward them medicine and if it used for long term it will make the kidney and lung work harder than usual.

Keywords: *Progressive relaxation, hypertension, elderly*

Pendahuluan

Derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk yang meningkat maka akan berpengaruh pada Penurunan Usaha Harapan Hidup (UHH) di Indonesia. Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (WHO), pada pada tahun 2002 ada 59,5 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan meningkat menjadi 71,7 tahun. Rentang kehidupan bagi lansia ditunjukkan dengan kemunduran dari segi fisik maupun psikologis secara bertahap.

Menurut *Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII*, satu dari empat orang memiliki hipertensi. Menurut Maryam (2008) prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia 35-44 tahun sebanyak 24,8%, sedangkan usia 45 - 54 tahun sebanyak 35,6%, usia 55-64 tahun 45,9%, usia 65-74 tahun 57,6% dan usia lebih dari 75 tahun adalah 63,8%.

Berdasarkan data dari Rahajeng, separuh lebih lansia atau 52,12% mengalami keluhan kesehatan, berdasarkan jenis kelamin (laki-laki 50,22% sedangkan perempuan 53,74%). banyak faktor yang dapat memengaruhi keadaan fisik serta imunitas pada lansia salah satunya pola hidup yang dijalankan sejak berusia balita. Pola hidup yang kurang sehat akan berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, masalah yang sering terjadi adalah rentannya berbagai penyakit pada lansia.

Jawa Timur merupakan salah satu provinsi dengan UHH yang lebih tinggi dengan presentasi lansia terbanyak kedua

di Indonesia sebesar 11,14% setelah Jawa Tengah yaitu sebesar 11,16%. Jumlah lansia yang meningkat secara langsung akan meningkatkan usia harapan hidup tentunya akan menimbulkan beberapa masalah di bidang kesehatan diantaranya peningkatan tekanan darah (hipertensi). Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan TBC, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur Indonesia. Penurunan risiko jatuh pada lansia diduga kuat menjadi salah satu hal yang menyebabkan penempatan lansia di Panti Jompo.

Berdasarkan studi pendahuluan di UPT PSLU Jombang Pare Kediri, yang dilakukan pada lansia yang memiliki penyakit akut, sebesar 13 lansia (61,9%) yang mengalami hipertensi. Kemudian 4 lansia (19,1%) asam urat, selanjutnya 4 lansia (19,1%) diantaranya menderita penyakit diabetes melitus. Hal ini menunjukkan tingginya angka hipertensi yang terjadi di UPT PSLU Jombang Pare Kediri 2016.

Kondisi penderita hipertensi khususnya lansia tidak dikontrol atau dikendalikan akibatnya banyak mengalami komplikasi seperti *hemiparesis* atau mati separo, *stroke*, penurunan penglihatan, dan penurunan dalam melakukan aktivitas sehari-hari karena disebabkan sakit kepala, *epitaksis* atau mimisan. Dampaknya apabila hipertensi tidak dapat dikendalikan maka angka kejadian hipertensi pada lansia semakin meningkat juga menurunkan angka harapan hidup pada lansia. Teknik relaksasi adalah proses melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh dan juga sangat penting dalam mengelola

stress sehingga berpengaruh dalam menstabilkan tekanan darah. Teknik relaksasi progresif yang berfokus pada perlahan tegang dan santai otot. Dampak yang dapat ditimbulkan dari pemberian teknik relaksasi progresif, yaitu resistensi perifer dapat menurun dan elastisitas pembuluh darah akan meningkat. sehingga peredaran darah akan menjadi sempurna dalam mengambil serta mengedarkan oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Relaksasi progresif sebagai vasodilator yang menimbulkan efek pembuluh darah menjadi lebih lebar sehingga tekanan darah menurun.

Berbagai cara dilakukan untuk menurunkan tekanan darah diantaranya dengan terapi farmakologis yang menggunakan berbagai macam obat maupun non farmakologis salah satunya dengan relaksasi progresif. Relaksasi progresif adalah latihan untuk mendapatkan sensasi rileks dengan menegangkan suatu kelompok otot dan menghentikan tegangan.¹¹ Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh relaksasi progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPT PSLU Jombang Pare Kediri tahun 2016.

Metodologi Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup penelitian termasuk jenis penelitian *pre*

eksperimen. Berdasarkan ada tidaknya perlakuan, penelitian ini merupakan penelitian *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan pada lansia yang menderita hipertensi ada di UPT PSLU Jombang Pare Kediri. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari-Februari 2016. Populasi pada penelitian ini adalah semua lansia yang menderita hipertensi, yaitu sebanyak 26 lansia, dengan besar sampel 16 lansia. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu lansia yang dapat mendengar dengan baik dan tidak mengalami demensia.

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan lembar checklist. Cara pengumpulan data dengan peneliti memilih sampel berdasarkan kriteria inklusi, kemudian melihat tekanan darah pada lansia sebelum diberikan perlakuan. Kemudian memberikan perlakuan teknik relaksasi progresif yang diberikan secara keseluruhan kepada lansia yang diberikan terapi dengan menempatkan lansia pada posisi duduk yang nyaman lalu meminta untuk berkonsentrasi pada relaksasi progresif yang didengarkan selama 20-30 menit dalam kurun waktu 4x/minggu selama 2 minggu. Untuk menguji dua variabel tersebut menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan ada tidaknya keluarga di UPT PSLU Jombang Pare Kediri pada Bulan Januari – Februari Tahun 2016 (n=16)

Usia (Tahun)	f	%	Keluarga	F	%
50-70	7	43.8	Ada	4	25.0
>70	9	56.3	Tidak ada	12	75.0
Jumlah	16	100	Jumlah	16	100

Tahun 2016

Karakteristik responden pada Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat 9 orang (56,3%) responden yang berusia

>70 tahun. Sebagian besar responden yang tidak memiliki keluarga berjumlah 12 responden (75,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum diberikan Relaksasi Progresif di UPT PSLU Jombang Pare Kediri pada Bulan Januari – Februari Tahun 2016 (n=16).

Keterangan	Tekanan darah sebelum perlakuan		Tekanan darah sesudah perlakuan	
	f	%	f	%
Normal	-	-	13	81.3
Hipertensi Ringan	14	87.5	3	18.8
Hipertensi Sedang	2	12.5	0	0
Jumlah	16	100	16	100

Tahun 2016

Data univariat didapatkan bahwa hampir seluruhnya 14 responden atau (87,5%) tekanan darah sebelum diberikan relaksasi progresif di UPT PSLU Jombang Pare Kediri tahun mengalami hipertensi

ringan, sedangkan setelah diberikan terapi relaksasi progresif didapatkan hampir seluruhnya 13 responden atau (81,3%) memiliki tekanan darah normal.

Tabel 3. Tabulasi Silang Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Relaksasi Progresif di UPT PSLU Jombang Pare Kediri pada Bulan Januari – Februari Tahun 2016 (n=16).

		TD Setelah Diberikan Relaksasi Progresif								Total	
		Normal		Ringan		Sedang		Berat		n	%
		n	%	n	%	n	%	n	%		
TD Sebelum	Normal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Diberikan	Ringan	11	68,8	3	18,8	0	0	0	0	14	87,5
Relaksasi	Sedang	2	12,5	0	0,0	0	0	0	0	2	12,5
Progresif	Berat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Jumlah	13	81,3	3	18,8	0	0	0	0	16	100
P Value : 0,001		$\alpha : 0,05$									

Tahun 2016

Analisis bivariat yang ada dalam Tabel 3 diperoleh tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi progresif di UPT PSLU Jombang Pare Kediri tahun 2016 menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki tekanan darah dalam kategori ringan berubah menjadi normal setelah diberikan relaksasi progresif sebesar (68,8 %). Uji hipotesis dengan *Wilcoxon* dapat dilihat nilai signifikan 0,002 ($p < \alpha 0,05$), hal ini berarti ada pengaruh relaksasi progresif terhadap tekanan darah pada Lansia dengan hipertensi di UPT PSLU Jombang Pare Kediri tahun 2016

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah akan

cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia, hal ini dihubungkan dengan adanya penurunan elastisitas pada pembuluh darah. Salah satu faktor usia dan lingkungan juga berpengaruh dalam terjadinya hipertensi karena sistem saraf simpatis yang dapat meningkatkan aktivitas saraf tersebut sehingga terjadi hipertensi, dalam hal ini akan menimbulkan komplikasi yang berbahaya seperti stroke (perdarahan otak), penyakit jantung koroner dan gagal ginjal akan terjadi apabila tidak segera ditangani.

Kasus hipertensi pada usia kurang dari 50 tahun lebih banyak ditemukan pada laki-laki daripada perempuan karena pada perempuan mempunyai hormon estrogen yang mencegah hipertensi, setelah 55 tahun atau 60 tahun hipertensi banyak ditemukan pada perempuan daripada laki-laki. Menurut hasil penelitian dari Tyani (2015) yang telah

dilakukan pada 30 responden hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru baru didapatkan bahwa secara umum distribusi responden berdasarkan usia didapatkan bahwa responden sebagian besar adalah lansia akhir (56-60 tahun), yaitu sebanyak 13 orang (43,3%). Wanita juga mempunyai risiko yang lebih besar terhadap morbiditas dan mortalitas kardiovaskuler.

Kondisi tempat tinggal yang jauh dari keluarga serta kurangnya perhatian dari keluarga kadang terkadang membuat lansia berfikir bahwa hidupnya merasa kurang diperhatikan dan merasa hidup sebatang kara. Semua faktor tersebut menyebabkan tekanan darah wanita cenderung lebih tinggi daripada laki-laki. Dari data tersebut sudah membuktikan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka kemungkinan seorang lansia mengalami hipertensi akan semakin meningkat karena terjadinya penumpukan kadar garam seiring bertambahnya usia.

Hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, ciri perseorangan, kebiasaan hidup bisa juga dilihat dari umur dan jenis kelamin. Relaksasi progresif ini sangat efektif digunakan untuk lansia yang memiliki tingkat konsentrasi yang rendah dan untuk lansia yang mengalami kesulitan dalam beristirahat. Dengan meningkatnya usia tidak dapat dipungkiri adanya perubahan kearah kemunduran baik secara fisik maupun mental. Salah satu perubahan yang terjadi pada lanjut usia dapat dilihat dari segi fisik, yaitu perubahan pada sistem kardiovaskuler. Perubahan pada sistem kardiovaskuler ini mengakibatkan elastisitas dinding aorta maupun katub jantung menebal dan menjadi kaku sehingga kemampuan jantung memompa darah menurun, adanya perubahan ini menyebabkan tekanan darah pada lansia cenderung meningkat yang pada akhirnya lansia mengalami hipertensi.

Teknik relaksasi progresif adalah teknik memusatkan perhatian pada suatu aktivitas relaksasi pada otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang

kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif. Relaksasi mengakibatkan renggangan pada arteri yang mengakibatkan terjadinya vasodilatasi pada arteri dan vena divasilitasi oleh pusat fasomotor. Salah satu indikasi teknik relaksasi progresif bahwa dari teknik relaksasi progresif, yaitu dapat memengaruhi lansia yang mengalami hipertensi.

Penelitian Austaryani & Widodo (2011), mengemukakan relaksasi otot progresif dari otot dapat menurunkan denyut nadi dan tekanan darah, juga mengurangi keringat dan frekuensi pernafasan. Relaksasi otot yang dalam, jika dikuasai dengan baik mempunyai efek seperti obat antiansietas. Penelitian ini menganalisis pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan tekanan darah di UPT PSLU Jombang Pare Kediri tahun 2016 yang menunjukkan tidak ada kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori yang ada, yaitu relaksasi progresif berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi baik berat, ringan ataupun sedang.

Kesimpulan

Tekanan darah lansia sebelum diberikan relaksasi progresif sebagian besar mengalami hipertensi ringan, tetapi setelah pemberian relaksasi progresif sebagian besar lansia mengalami perubahan tekanan darah dari ringan menjadi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi progresif terhadap tekanan darah pada Lansia dengan hipertensi di UPT PSLU Jombang Pare Kediri tahun 2016.

Saran

Saran bagi responden dapat mengaplikasikan metode relaksasi progresif ini secara mandiri dan sebaiknya dilakukan dengan metode non farmakologis terlebih dahulu, karena apabila terlalu sering menggunakan metode farmakologis seperti pemberian obat-obatan antihipertensi ditakutkan akan menimbulkan suatu dampak ketergantungan terhadap obat-obatan dan bila digunakan dalam jangka panjang ditakutkan akan dapat mengakibatkan beratnya sistem kerja baik jantung dan ginjal. Harapan kami dapat mengurangi tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia.

Daftar Pustaka

- Austaryani, N.P & Widodo, A. (2011). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Tingkat Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 2011; 4(1):18-24.
- Depkes RI. (2013). *Buletin Lansia. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. ISSN 2088 – 270X.
- Erliana, dkk. (2008). Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung [Tesis]. Bandung :Universitas Padjajaran.
- Greenberg, M.S; Glick, M.; Ship, J.A. (2008). *Medicine and Relaxation*. Edisi 11. Hamilton: B.C. Decker Inc.
- Hamarno, R. (2010). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer di Kota Malang [Tesis]. Jakarta: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Hurlock. (2008). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Indriyani, Azazah. (2009). Pengaruh Konflik Peran Ganda dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Perawat Wanita Rumah Sakit [Tesis]. Semarang: Program Magister Manajemen Universitas Diponegoro.
- Kemenkes RI. (2013). *Profil Data Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kenia, dkk. (2013). Pengaruh Relaksasi (Aromaterapi Mawar) terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal STIKES*. 2013; 6(1). Halaman 84-98.
- Nonik. (2011). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Banjar Karang Suwung Sading [Skripsi]. Denpasar: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Rahajeng, Ekowati, dkk. (2009). Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia: *Majalah Kedokteran Indonesia*. 59(12); 580-587
- Ramdhani, N., & Putra, A. A. (2009). Pengembangan Multimedia Relaksasi. *Jurnal Psikologi* 2009; 34 (2); 1-14
- Savitri dkk. (2014). Pengaruh Relaksasi Progresif dengan Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia Puskesmas Cakranegara [Skripsi]. Mataram; STIKES YARSI Mataram.
- Tobing, D. L. (2012). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation dan Logoterapi terhadap Perubahan Ansietas, Depresi, Kemampuan Relaksasi dan Kemampuan Memaknai Hidup Klien Kanker di RS Kanker

- Dharmais [Tesis]. Jakart: Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia Setiawan, Toni. (2009). Hipnotis dan Hipnoterapi. Jogjakarta: Garasi.
- Tyani Endar, dkk. (2015). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Esensial. Jurnal Universitas Riau. 2015.2(2); 1068-1075