



EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TEKNIK *SWEDISH MASSAGE* TERHADAP HIPERTENSI

Teti Oktianingsih*, Syamsul Anwar, Nurhayati, Uswatul Khasanah

Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419, Indonesia

*tetiokt81@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan diastolik > 90 mmHg. Upaya menurunkan tingginya angka kejadian hipertensi dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi yang bebas biaya dan mudah dilakukan di rumah, salah satunya terapi komplementer relaksasi otot progresif, pijat Swedia dan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dengan pijat Swedia. . Kuantitatif dengan pendekatan Quasy Experimental dengan desain pretest-posttest control group design. Responden dalam penelitian ini berjumlah 36 orang, kemudian responden dibagi menjadi 3, 12 responden mendapat intervensi teknik relaksasi otot progresif, 12 responden teknik pijat Swedia, dan 12 responden menggabungkan teknik relaksasi otot progresif dengan teknik pijat Swedia. Terdapat perbedaan yang signifikan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah teknik relaksasi otot progresif dengan nilai $p = 0,000$, setelah teknik pijat Swedia dengan nilai $p 0,001$ dan setelah teknik relaksasi otot progresif dikombinasikan dengan pijat Swedia nilai $p 0,000$. Terapi teknik pijat Swedia lebih efektif daripada metode gabungan (teknik relaksasi otot progresif – pijat Swedia) dan teknik relaksasi otot progresif.

Kata kunci: hipertensi; pijat swedia; terapi murottal

THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES AND SWEDISH MASSAGE TECHNIQUES ON HYPERTENSION

ABSTRACT

Hypertension is a condition where there is an increase in systolic blood pressure > 140 mmHg and diastolic pressure > 90 mmHg. Efforts to reduce the high incidence of hypertension can be done with non-pharmacological therapies that are free of cost and easy to do at home, one of which is complementary progressive muscle relaxation therapy, Swedish massage and combined therapy of progressive muscle relaxation with Swedish massage. Quantitative with Quasy Experimental approach with pretest-posttest control group design. Respondents in this study amounted to 36 people, then the respondents were divided into 3, 12 respondents got progressive muscle relaxation technique intervention, 12 respondents were Swedish massage technique, and 12 respondents combined progressive muscle relaxation technique with Swedish massage technique. There was a significant difference in the decrease in systolic and diastolic blood pressure before and after the progressive muscle relaxation technique with p value = 0.000, after the Swedish massage technique with p value 0.001 and after the combined progressive muscle relaxation technique with Swedish massage p value 0.000. Swedish massage technique therapy is more effective than the combined method (progressive muscle relaxation technique – Swedish massage) and progressive muscle relaxation technique.

Keywords: hypertension; murottal therapy; swedish massage

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan diastolic > 90 mmHg pada saat istirahat ataupun setelah diperiksa ulang (Kemenkes RI, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu faktor yang dapat diubah dan

faktor yang tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah diantaranya diabetes melitus, obesitas, stress penyalahgunaan obat, diet tinggi garam, konsumsi alkohol, merokok dan pekerjaan. Di sisi lain faktor-faktor yang tidak dapat diubah diantaranya usia, riwayat keluarga, etnis dan jenis kelamin. (Black 2017).

Data WHO tahun 2019 menunjukkan sekitar 1,13 juta orang di dunia mengalami hipertensi, negara yang paling banyak berkontribusi terhadap tingginya angka hipertensi dunia adalah negara yang memiliki pendapatan perkapita penduduknya rendah (Ramadhani, 2021). Negara miskin dan berkembang kontribusi terjadinya kematian akibat hipertensi dibawah 60 tahun sebesar 29 % (Suyoto et al., 2020). Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2013 sebanyak 31,7% dan pada tahun 2018 menjadi 34,1% (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi kasus penyakit Hipertensi di Bali terus meningkat, di tahun 2018 terdapat 738,123 kasus, sedangkan pada tahun 2020 terdapat 754,251 kasus dan di Kabupaten Karangasem pada tahun 2018 terdapat 44.379 kasus sedangkan di tahun 2020 terdapat 45.251 kasus (Riskesda, 2021).

Upaya untuk mengatasi dan menekan tingginya angka kejadian hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan memberikan obat antihipertensi sementara terapi non farmakologi melalui penyuluhan tentang mengubah gaya hidup, diet rendah garam serta terapi komplementer (Mulyati, 2020).

Akhir-akhir ini terapi komplementer menjadi perhatian yang lebih besar dari waktu sebelumnya. Terapi komplementer yaitu tindakan tambahan pada saat yang sama dengan pengobatan konvensional yang didapatkan dengan pelatihan tertentu yang berpedoman pada ilmu kesehatan. Terapi komplementer terbukti merupakan pengobatan paling baik yang menggeser pengobatan konvensional (Hartatik & Sari, 2021). Bentuk-bentuk terapi komplementer yaitu meditasi, yoga, terapi pijat kaki, terapi Benson, bekam akupresur, food combining, *hypnotherapy*, *Swedish Massage* dan teknik relaksasi otot progresif, (Megawati, 2020).

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik terapi yang berfokus pada otot kaki dan tidak rileks sehingga hipertensi yang dialami pasien mengalami penurunan dengan nilai (p value < 0,05) (Pome et al., 2019). Tehnik lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah penderita hipertensi salah satunya dengan tehnik *Swedish Massage*. Teknik *Swedish message* merupakan bagian dari *message* yang memiliki bentuk klasik. Ini merupakan bagian dari teknik pijat yang dilakukan di Negara Barat dengan cara memanipulasi jaringan lunak melalui 5 gerakan antara lain *petrisage*, *eflurage*, *friction*, *vibration* dan *tapotement* (Widyaningrum, 2020), selain itu ada juga yang dikenal dengan teknik relaksasi benson (Hidayat & Amir, 2021). Peneliti memiliki ketertarikan yang sangat besar terhadap penerapan terapi komplementer khususnya terapi relaksasi otot progresif dan *Swedish massage* serta teknik gabungan terapi relaksasi otot progresif dengan *Swedish massage* dengan beberapa alasan diantaranya Praktis dan tidak membutuhkan biaya karena merupakan terapi yang mudah dilakukan baik secara perorangan maupun dalam hubungan kelompok, masyarakat Indonesia semenjak zaman dahulu terbiasa dengan pengobatan tradisional,

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan pendekatan *Quasy Experimental* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangasem II Kabupaten Karangasem II Bali, dengan sampel berdasarkan perhitungan Rumus Taro Yamane sebanyak 36 orang.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Karangasem II Kabupaten Karangasem Bali pada 12 Mei 2022 sampai dengan 12 Juni 2022.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik responden pada Setiap Kelompok Di Puskesmas Karangasem II Kabupaten Karangasem Bali (n=12)

Karakteristik	Kelompok		
	Teknik Relaksasi Otot Progresif (I)	Swedish Massage (II)	Teknik Relaksasi Otot Progresif & Swedish Massage (III)
Umur			
Dewasa akhir (36-45 th)	-	-	1 (8,33%)
Lansia awal (46-55 th)	9 (70%)	7 (61,7%)	6 (50%)
Lansia akhir (56-65 th)	3 (30%)	5 (58,3 %)	5 (41,67%)
Jenis Kelamin			
Laki-Laki	6 (50 %)	6 (50 %)	5 (58,3 %)
Perempuan	6 (50 %)	6 (50 %)	7 (61,7 %)
Pekerjaan			
IRT	3 (25 %)	2 (16,7 %)	2 (16,7 %)
Pensiunan	2 (16,7 %)	3 (25 %)	3 (25 %)
Pedagang	4 (33,3 %)	4 (33,3 %)	3 (25 %)
Petani	3 (25 %)	3 (25 %)	4 (33,3 %)

Tabel 2.
Uji Homogenitas Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Intervensi pada Setiap Kelompok

Tekanan Darah	Rata-rata	SD	Levene Test
Sistolik			
Kelompok I	161,6	2,1	
Kelompok II	156,2	4,6	
Kelompok III	157,7	3,9	0,337
Diastolik			
Kelompok I	95,0	1,1	
Kelompok II	85,2	4,7	0,321
Kelompok III	90,3	6,9	

Tabel 3.
Uji Normalitas Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Setiap Kelompok

Tekanan Darah	Rata-rata	SD	p value	Distribusi
Sistolik Sebelum				
Kelompok I	161,6	2,1	0,009	Tidak Normal
Kelompok II	156,2	4,6	0,385	Normal
Kelompok III	157,7	3,9	0,008	Tidak Normal

Tekanan Darah	Rata-rata	SD	<i>p value</i>	Distribusi
Sistolik Sesudah				
Kelompok I	158,4	1,9	0,009	Tidak Normal
Kelompok II	151,3	4,3	0,383	Normal
Kelompok III	154,8	4,6	0,402	Normal
Diastolik Sebelum				
Kelompok I				
Kelompok II	95,0	1,1	0.000	Tidak Normal
Kelompok III	85,2	4,7	0,005	Tidak Normal
	90,3	6,9	0,002	Tidak Normal
Diastolik Sesudah				
Kelompok I	91,5	1,0	0.000	Tidak Normal
Kelompok II	76,3	4,7	0,003	Tidak Normal
Kelompok III	84,9	6,3	0,005	Tidak Normal

Tabel 4.
Perbedaan Tekanan Darah Systolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif (*n=30*)

Tekanan Darah	Rata-rata	SD	<i>Rank</i>	<i>p value</i>
Sistolik				
Sebelum	161,6	2,1	Negative Rank = 30	0.000
Sesudah	158,4	1,9	Positif Rank = 0	
			Ties = 0	
Diastolik				
Sebelum	95,0	1,1	Negative Rank = 30	0,000
Sesudah	91,5	1,0	Positif Rank = 0	
			Ties = 0	

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata tekanan darah sistolik responden dapat dilihat pada kelompok intervensi I tekanan darah sistolik 161,6 MmHg dengan standar deviasi 2,1, rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan intervensi yaitu sebesar 158,4 MmHg dengan standar deviasi 1,9. Semua hari dalam pengukuran mengalami penurunan tekanan darah sesudah dilakukan intervensi. Hasil uji statistik didapatkan nilai $0,000 < \alpha (0,05)$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif.

Tabel 5.
Perbedaan Tekanan Darah Systolik Pada dan Diastolik Sebelum dan Sesudah dilakukan Swedish Massage (*n=13*)

Tekanan Darah	Rata-rata	SD	<i>Rank</i>	P Value
Sistolik				
Sebelum	156,2	4,6	Negative Rank = 13	0.001
Sesudah	151,3	4,3	Positif Rank = 0	
			Ties = 0	
Diastolik				
Sebelum	85,2	4,7	Negative Rank = 13	0,001
Sesudah	76,3	4,7	Positif Rank = 0	
			Ties = 0	

Rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi II (*Swedish massage*) adalah 156,2 mmHg dengan standar deviasi 4,6 dan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan intervensi yaitu sebesar 151,3 MmHg dengan standar deviasi 4,3. Semua hari dalam pengukuran mengalami penurunan tekanan darah sesudah dilakukan intervensi. Hasil uji statistik didapatkan nilai $0,001 < \alpha (0,05)$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *Swedish massage*.

Tabel 6.

Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif & Swedish Massage (n=13)

Tekanan Darah	Rata-rata	SD	Rank	P Value
Sistolik				
Sebelum	157,7	3,9	Negative Rank = 12	0.000
Sesudah	154,8	4,6	Positif Rank = 1	
			Ties = 0	
Diastolik				
Sebelum	90,3	6,9	Negative Rank = 13	0,000
Sesudah	84,9	6,3	Positif Rank = 0	
			Ties = 0	

Rata-rata tekanan darah sistolik responden pada kelompok intervensi III sebelum dilakukan teknik gabungan (teknik relaksasi otot progresif & *Swedish massage*) adalah 157,7 mmHg dengan standar deviasi 3,9. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan intervensi yaitu sebesar 154,8 mmHg dengan standar deviasi 4,6. Terdapat 12 hari penurunan tekanan darah sesudah dilakukan intervensi dan satu hari tekanan darah meningkat setelah dilakukan intervensi. Hasil uji statistik didapatkan nilai $0,000 < \alpha (0,05)$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi berupa teknik relaksasi otot progresif & *Swedish massage*.

PEMBAHASAN

Rata-rata tekanan darah diastolik responden pada kelompok intervensi I adalah 95 MmHg dengan standar deviasi 1,1, rata-rata tekanan darah diastolik sesudah diberikan intervensi yaitu sebesar 91,5 MmHg dengan standar deviasi 1. Semua hari dalam pengukuran mengalami penurunan tekanan darah sesudah dilakukan intervensi. Hasil uji statistik didapatkan nilai $0,000 < \alpha (0,05)$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif. Menurut (Mulyati, 2020), manfaat dari relaksasi otot progresif antara lain menurunkan ansietas, mengurangi nyeri otot, nyeri bagian punggung, nyeri leher, meningkatkan coping stress, meningkatkan relaksasi serta menurunkan tekanan darah, menurut Ekarini (2019) teknik Relaksasi otot progresif dilakukan kepada pasien stress, insomnia, cemas berlebihan serta klien yang mengalami depresi.

Salah satu bagian dari terapi relaksasi adalah Teknik relaksasi otot progresif yang dapat menghilangkan stress, susah tidur dan Hipertensi, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Muliorejo bahwa terapi teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan hipertensi pada lansia (Megawati, 2020). Sehingga peneliti berasumsi bahwa terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi non farmakologis yang bisa menurunkan tekanan darah tinggi dengan mudah dan tanpa biaya dengan cara kerja yang berfokus pada otot kaku dan tidak rileks yang menggabungkan latihan napas, kontraksi serta

relaksasi bagian otot tertentu selanjutnya menurunkan tingkat kekakuan dengan melakukan teknik relaksasi untuk menimbulkan rasa rileks sehingga memberikan efek yang dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah serta saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis sehingga tekanan darah akan menurun.

Rata-rata tekanan darah diastolik responden pada kelompok intervensi II (*Swedish massage*) adalah 85,2 MmHg dengan standar deviasi 4,7, rata-rata tekanan darah diastolik sesudah diberikan intervensi yaitu sebesar 76,3 MmHg dengan standar deviasi 4,7. Semua hari dalam pengukuran mengalami penurunan tekanan darah sesudah dilakukan intervensi Hasil uji statistik didapatkan nilai $0,001 < \alpha (0,05)$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa teknik *Swedish massage*. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Widyaningrum (2020) yang menyatakan bahwa terapi Teknik *Swedish massage* merupakan teknik pijat yang berasal dari swedia dengan cara kerja memanipulasi jaringan lunak pada seluruh tubuh melalui 5 gerakan antara lain *petrissage, eflurage, friction, vibration dan tapotement*. Sependapat dengan Hakam & Indah Permatasari, (2021) yang menyatakan bahwa Penurunan tekanan darah dan nadi pada pretest dan posttest disebabkan oleh efek terapi *swedish massage* yang memiliki efek relaksasi dan dapat mengurangi nyeri serta memberikan efek relaksasi karena merangsang peningkatan produksi endorfin.

Swedish massage sebagai bagian dari terapi komplementer berperan meningkatkan relaksasi, irama jantung, menurunkan metabolisme dan oksigen berlebih, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi nilai sistol dan diastole tekanan darah, pada penelitian di Posyandu Pelangi Surabaya, *Swedish massage* dapat menurunkan tekanan darah sehingga didapatkan nilai p value = 0,000 (haryadi, 2019). Tujuan dari terapi Teknik *Swedish massage* adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, merangsang syaraf parasimpatis, adanya penurunan denyut jantung serta tekanan darah karena adanya pelepasan hormon endorfin tekanan darah, system respirasi, dan mengurangi stress (Ritanti & Sari, 2020). Manfaat dari Teknik *Swedish massage* menurut (Fahriyah et al., 2021) adalah: *Effleurage* bermanfaat untuk merilekskan system syaraf, *Friction* bermanfaat mengembalikan posisi serabut otot, melancarkan sirkulasi darah serta limfe, *Petrissage* bermanfaat untuk menjadikan otot lebih rileks, *Vibration* bermanfaat mengurai sel sel yang mengalami penggumpalan serta *Tapotement* bermanfaat untuk meringankan nyeri otot. Sehingga peneliti menganalisa bahwa terapi komplementer *swedish massage* dapat menjadi solusi terhadap pasien hipertensi karena dalam intervensi *Swedish massage* terdapat gerakan *Effleurage* yang bermanfaat untuk merilekskan system syaraf, *Friction* bermanfaat mengembalikan posisi serabut otot, melancarkan sirkulasi darah serta limfe, *Petrissage* bermanfaat untuk menjadikan otot lebih rileks, *Vibration* bermanfaat mengurai sel sel yang mengalami penggumpalan serta *Tapotement* bermanfaat untuk meringankan nyeri otot sedangkan gerakan *effleurage* dalam yang dapat mengakibatkan peningkatan aliran darah vena ekstremitas yang menyebabkan penurunan tekanan darah vena serta dapat meningkatkan sirkulasi arteri dan gerakan *kneading* memberi bantuan dalam aliran balik vena sedangkan kompresi dapat meningkatkan sirkulasi pembuluh darah lokal dan kapiler yang dapat memperlancar peredaran darah, merangsang syaraf parasimpatis, menurunkan denyut jantung sehingga tekanan darah menurun (Ritanti & Sari, 2020).

Rata-rata tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi III (teknik relaksasi otot progresif & *Swedish massage*) adalah 90,3 mmHg dengan standar deviasi 6,9, rata-rata tekanan darah diastolik sesudah diberikan intervensi yaitu sebesar 84,9 mmHg dengan standar deviasi 6,3. Semua hari dalam pengukuran mengalami penurunan tekanan darah sesudah

dilakukan intervensi. Hasil uji statistik didapatkan nilai $0,000 < \alpha (0,05)$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi gabungan berupa teknik relaksasi otot progresif dan *Swedish massage*. Sehingga peneliti berasumsi bahwa penggabungan terapi relaksasi otot progresif dan *Swedish massage* merupakan salah satu terapi non farmakologis yang bisa menurunkan tekanan darah tinggi dengan mudah dan tanpa biaya dengan cara kerja yang berfokus pada otot kaku dan tidak rileks serta penerapan teknik *petrisage, eflurage, friction, vibration dan tapotement*, selanjutnya menurunkan tingkat kekakuan dengan melakukan teknik relaksasi untuk menimbulkan rasa rileks sehingga memberikan efek yang dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah serta saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis sehingga tekanan darah akan menurun.

SIMPULAN

Karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas responden tahap lansia awala (46-55 tahun) sebanyak 22 orang. Distribusi jenis kelamin responden di dapatkan pada kelompok intervensi I dan II responden perempuan dan laki laki sama banyak yaitu 6 responden sedangkan pada kelompok intervensi III paling banyak responden perempuan yaitu 7 responden, sedangkan untuk laki – laki yaitu 5 responden. Distribusi pekerjaan responden didapatkan pada kelompok intervensi I dan II mayoritas memiliki pekerjaan sebagai pedagang 4 orang, sedangkan pada kelompok intervensi III paling banyak responden bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 4 responden. Ada perbedaan yang bermakna penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif dengan p value = 0,000. Ada perbedaan yang bermakna penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum dan sesudah dilakukan teknik *Swedish massage* dengan p value = 0.001. Ada perbedaan yang bermakna penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan teknik gabungan relaksasi otot progresif dan *Swedish massage* p value = 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
- Fahriyah, N. R., Winahyu, K. M., Nur, S., & Ahmad, A. (2021). Pengaruh Terapi Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal JKFT*, 6(1), 43–51.
- Hakam, M., & Indah Permatasari, R. (2021). *The 3 rd Joint International Conferences / http://proceeding.tenjic.org/jic3 / Swedish Foot Massage Therapy For The Treatment Of Blood Pressure And Pulse Rate In Hypertension*. 3(1), 283.
- Hartatik, S., & Sari, R. P. (2021). Efektivitas Terapi Pijat Kaki. *Nusantara Hasana Journal*, 1(1), 26–36.
- haryadi, esning. (2019). PENGARUH SWEDISH MASSAGE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI PUSKESMAS SIMPANG PERIUK KOTA LUBUK LINGGAU Esning. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 21(2), 1–11.
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(01), 21–25.

- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5.
- Megawati, M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Muliojejo Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 15(3), 376–382. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i3.790>
- Mulyati, S. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Journal Media Karya Kesehatan*, 3(1), 91–98.
- Pome, G., Endriyani, S., & Rizal, F. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(2), 1–6.
- Ramadhani, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat di kampung berbagai kota pinang. *Kedokteran*, 4(1), 52.
- Riskesda, B. (2021). PROFIL KESEHATAN BALI 2020. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Ritanti, R., & Sari, D. A. (2020). Swedish Massage Sebagai Intervensi Keperawatan Inovasi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(1). <https://doi.org/10.36729/jam.v5i1.320>
- Suyoto, S., Agushyvana, F., & Suryoputro, A. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Patuh Terhadap Kepatuhan Melakukan Diet Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 7(1), 31–37. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v7i1.956>
- Widyaningrum, T. (2020). Pengaruh Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Rawat Inap RS An-Nisa Tangerang Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(4), 243–251. <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i4.42>