



EFEKTIVITAS PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG KIWI RSUD CENGKARENG TAHUN 2024

EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON REDUCING ANXIETY LEVELS IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE KIWI ROOM OF CENGKARENG REGIONAL HOSPITAL IN 2024

Yuli Trilestari¹, Lannsari², Nurul Ainul Shifa³

Universitas Indonesia Maju

Email: yuliii2407@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 27-06-2025

Revised : 28-06-2025

Accepted : 30-06-2025

Published : 03-07-2025

Abstract

Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal. Patients who experience hypertension will get worse if accompanied by anxiety. One therapy that can be used to reduce anxiety is Progressive muscle relaxation (PMR). Progressive Muscle Relaxation (PMR) is a relaxation technique consisting of stretching and relaxing a group of muscles that aims to get a feeling of relaxation so that it can reduce anxiety. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on reducing anxiety levels in hypertensive patients. This study used the Quasy experimental design method with a one group pre-test-post-test without control approach. The population in this study was 60 hypertensive patients who experienced anxiety with a sample size of 20 respondents with a purposive sampling technique. The normality test with Shapiro Wilk obtained a significant value > 0.05 , so the statistical test used was the Paired Sample T-Test. The results of this study showed that Progressive Muscle Relaxation (PMR) had an effect on reducing anxiety levels in hypertensive patients with a p value of 0.000 ($p < 0.05$). It can be concluded that Progressive Muscle Relaxation (PMR) has an effect on reducing anxiety levels in hypertensive patients. It is expected that nurses can apply Progressive Muscle Relaxation (PMR) if there are hypertensive patients with anxiety.

Keywords: *Anxiety, Progressive Muscle Relaxation, Hypertension*

Abstrak

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah diatas normal. Pasien yang mengalami hipertensi akan semakin memburuk bila disertai dengan kecemasan. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah *Progressive muscle relaxation* (PMR). *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) adalah suatu tehnik relaksasi yang terdiri dari peregangan dan relaksasi sekelompok otot yang bertujuan untuk mendapatkan perasaan rileks sehingga dapat mengurangi kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode desain *Quasy experimental* dengan pendekatan *one group pre test-post test without control*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 60 orang pasien hipertensi yang mengalami kecemasan dengan jumlah sampel 20 responden dengan tehnik pengambilam sampel *purposive sampling*. Uji normalitas dengan *Shapiro wilk* didapatkan nilai signifikan $> 0,05$ maka uji statistik yang digunakan adalah uji *Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi nilai p value 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) memilki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan



pada pasien hipertensi. Diharapkan perawat dapat mengaplikasikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) jika ada pasien hipertensi dengan kecemasan.

Kata kunci: Kecemasan, Progressive Muscle Relaxation, Hipertensi

PENDAHULUAN

Meningkatnya risiko penyakit dan kematian akibat tekanan darah tinggi, suatu kondisi yang dikenal sebagai hipertensi (Nugroho, 2020). Hipertensi terkadang disebut sebagai "silent killer" karena sifatnya yang mematikan, karena penderitanya biasanya tidak menunjukkan penyakit atau gejala apa pun. Hipertensi dapat menyerang individu dari segala usia, baik muda maupun tua (Zainuddin et al., 2018).

Di seluruh dunia, hipertensi menempati peringkat tinggi di antara PTM dan merupakan faktor risiko utama bagi banyak masalah kesehatan lainnya, termasuk penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, kecacatan, dan kematian dini. Setiap tahun, 49% serangan jantung dan 62% stroke disebabkan oleh hipertensi. Perekonomian mungkin juga merasakan tekanan hipertensi, yang mengakibatkan hilangnya pendapatan keluarga karena sakit atau cacat. Kemajuan ekonomi Indonesia terancam apabila penduduk usia produktif menderita hipertensi, yang dapat menghambat pembangunan nasional (Casmuti & Fibriana, 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (2018) melaporkan bahwa prevalensi hipertensi di seluruh dunia adalah 26,4%, yang mempengaruhi 972 juta orang, meningkat menjadi 29,2% yang diantisipasi pada tahun 2021. Setiap tahun, penyakit terkait hipertensi merenggut nyawa 9,4 juta orang, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2018). Ada 972 juta orang dengan hipertensi di negara-negara kaya, dengan 333 juta kejadian; di negara-negara miskin, seperti Indonesia, ada 639 juta kasus. Di Indonesia, hipertensi menempati urutan ketiga dalam hal kematian secara keseluruhan, setelah TB dan stroke, yang secara bersama-sama menyumbang 6,8% dari semua kematian di semua kelompok umur. Satu dari lima belas kematian disebabkan oleh stroke. sedangkan tuberkulosis sebesar 7,5%. (Casmuti & Fibriana, 2023). Riskesdas (2018) melaporkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia telah meningkat Dari tahun 2013 hingga 2018, persentasenya meningkat hampir 8,3%, dari 25,8% menjadi 34,1%. Hipertensi menyerang 44,1% penduduk di Kalimantan Selatan dan 22,2% penduduk di Papua. Di Indonesia, terdapat 427.218 kematian akibat hipertensi yang menyerang 63.309.620 jiwa. Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Indonesia (2018), hipertensi menyerang 31,6% penduduk usia 31–44 tahun, 45,3% penduduk usia 45–54 tahun, dan 55,2% penduduk usia 55–64 tahun.

Triyanto (2014) mengidentifikasi manifestasi klinis hipertensi sebagai pusing, tinitus, insomnia, berat serviks, dan kelelahan. Hipertensi merupakan faktor risiko substansial untuk stroke. Hipertensi tidak boleh diabaikan, karena peningkatan tekanan darah yang cepat dapat memicu stroke, terlepas dari adanya pendarahan otak. Individu dengan hipertensi dapat mengalami dua kategori penyakit: penyakit fisik dan masalah psikologis. Kecemasan, stres, dan depresi adalah gangguan kejiwaan. Hipertensi memengaruhi timbulnya atau eksaserbasi kecemasan pada individu karena kebutuhan modifikasi gaya hidup, serta kekhawatiran tentang berbagai komplikasi dan risiko kematian, yang dapat memicu kecemasan pada pasien hipertensi. Manifestasi psikologisnya meliputi tekanan darah tinggi, kecemasan, dan stres, sedangkan manifestasi fisiknya meliputi



ketegangan otot, jantung berdebar-debar, dan ekstremitas dingin akibat meningkatnya adrenalin, sehingga menimbulkan risiko bagi penderita hipertensi (Livana et al., 2016).

Kecemasan merupakan reaksi kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku yang muncul ketika seseorang mengantisipasi kejadian atau skenario yang tidak diinginkan, melihatnya sebagai sesuatu yang tidak diinginkan, tidak diharapkan, atau tidak dapat diprediksi, sehingga menimbulkan rasa bahaya. Masalah medis dapat meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, dan pernapasan (Destyani, 2018).

Dengan tingkat prevalensi 9,8% pada tahun 2018, dan 6,1% pada tahun 2013, kecemasan diklasifikasikan sebagai penyakit mental emosional di Indonesia. yang mencerminkan peningkatan sebesar 3,7% selama periode lima tahun. Akibatnya, individu dengan hipertensi yang menderita kecemasan menginginkan perawatan khusus untuk meredakan tingkat kecemasan mereka. Kecemasan dapat secara signifikan memengaruhi fungsionalitas dan kualitas hidup seseorang. Mengingat efek ini, sangat penting untuk mengurangi tingkat kecemasan pada individu dengan hipertensi dengan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis, di antara beberapa metode, seperti Relaksasi Otot Progresif, terapi ayat Al-Quran, dan teknik hipnosis lima jari.

Insomnia, stres, kecemasan, tekanan darah rendah, dan ketidaknyamanan hanyalah beberapa gejala yang dapat diatasi dengan relaksasi otot progresif (PMR). Pendekatan relaksasi otot progresif menekankan pada pengarahannya perhatian pada otot yang aktif dengan mendeteksi area yang tegang kemudian menggunakan tindakan relaksasi untuk meredakan ketegangan (Widyastuti & Nopriani, 2024). Relaksasi otot progresif (PMR) menimbulkan sensasi tenang dan damai; Penelitian menunjukkan bahwa peserta PMR melaporkan tingkat relaksasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan non-peserta, yang dapat berdampak pada tekanan darah pasien (Fadli, 2018).

Tingkat kecemasan pasien hipertensi di Puskesmas Makrayu, Palembang terbukti menurun secara signifikan (nilai $p < 0,05$) dengan terapi relaksasi otot progresif, menurut Pome et al. (2019). "Penerapan Teknik Relaksasi Progresif terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Desa Jeporo, Kecamatan Jatipurno, Kabupaten Wonogiri," sebuah penelitian yang dilakukan oleh Solikah dan Prajayanti (2020), menemukan bahwa tingkat kecemasan dua pasien hipertensi menurun setelah penerapan terapi relaksasi progresif. Sigit dan Winarti (2021) melaporkan bahwa empat peserta dalam sebuah penelitian tentang penggunaan terapi relaksasi otot progresif untuk meredakan kecemasan pada pasien hipertensi melaporkan penurunan tingkat kecemasan setelah perawatan.

Penelitian percontohan yang dilakukan pada tanggal 4-6 Agustus 2024, meliputi wawancara dengan 10 orang yang didiagnosis hipertensi. Di antara mereka, 7 orang menunjukkan kecemasan sedang dan 3 orang mengalami kecemasan ringan, ditandai dengan kegelisahan, kekhawatiran terus-menerus tentang kondisi mereka, dan pola tidur yang terganggu. Hal ini terjadi karena pasien belum belajar untuk mengurangi kekhawatiran mereka. Perawat di Ruang Kiwi memberikan terapi nonfarmakologis dengan relaksasi napas dalam, karena Relaksasi Otot Progresif belum digunakan di sana. Berdasarkan Peneliti bermaksud menguji hipotesis bahwa relaksasi otot progresif dapat membantu pasien hipertensi dengan kecemasan di Ruang Kiwi RSUD Cengkareng pada tahun 2024, dengan menggunakan konteks tersebut di atas sebagai panduan.



METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif, penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan tes pra dan pasca, tetapi tidak ada kelompok kontrol. Populasi penelitian ini adalah 60 pasien hipertensi dan kecemasan yang menjalani perawatan di Ruang Kiwi RSUD Cengkareng pada bulan Oktober sampai dengan Desember 2024. Dengan demikian, ukuran sampel untuk penelitian ini terdiri dari 20 responden.

Penelitian bergantung pada alat ukur yang akurat dan tepat, yang ditunjukkan melalui pengujian validitas. Sedangkan Reliabilitas mengacu pada derajat kestabilan atau konsistensi suatu alat ukur dalam menghasilkan suatu hasil. Reliabilitas merupakan derajat dapat diterima dan diandalkannya hasil pengukuran (Sugiyono, 2017). Karena lembar observasi digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini, peneliti memilih tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas. sedangkan instrumen sekunder berupa kuesioner standar HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) Valid dan reliabel dengan koefisien 0,93 (Sugiyono, 2017).

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 4. 1
Tingkat Kecemasan Sebelum *Progressive Muscle Relaxation* Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Kiwi RSUD Cengkareng

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan ringan	0	0
Kecemasan Sedang	13	65,0
Kecemasan berat	5	25,0
Kecemasan berat sekali	2	10,0
Total	20	100,0

Sumber: Data Primer

Tabel 4.1 menggambarkan tingkat kecemasan pasien hipertensi di ruang Kiwi RSUD Cengkareng sebelum dilakukan tindakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Data menunjukkan tingkat kecemasan sedang sebesar 65%.

Tabel 4.2
Tingkat Kecemasan Setelah *Progressive Muscle Relaxation* Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Kiwi RSUD Cengkareng

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	14	70,0
Kecemasan ringan	3	15,0
Kecemasan Sedang	3	15,0
Kecemasan berat	0	00,0
Kecemasan berat sekali	0	00,0
Total	20	100,0

Sumber: Data Primer



Tabel 4.2 menggambarkan tingkat kecemasan pasien hipertensi di ruang Kiwi RSUD Cengkareng setelah dilakukan tindakan Progressive Muscle Relaxation (PMR). Data menunjukkan tidak adanya kecemasan (70%).

2. Analisa Bivariat

- a. Uji normalitas bertujuan untuk memastikan apakah data mengikuti distribusi normal, yang berfungsi sebagai prasyarat untuk memilih uji statistik yang tepat untuk penelitian ini.

Tabel 4. 3
Uji Normalitas Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Kiwi RSUD Cengkareng

	Shapiro Wilk		
	Statistik	Df	Sig
PRE TEST	0,161	20	0,184
POST TEST	0,181	20	0,086

Sumber : Data Olahan Peneliti SPSS 27 (2025)

Berdasarkan Tabel 4.3, uji normalitas Shapiro-Wilk menghasilkan nilai tingkat kecemasan masing-masing sebesar 0,186 dan 0,086 sebelum dan sesudah Relaksasi Otot Progresif (PMR). Karena nilai signifikansi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah PMR melebihi 0,05, dapat disimpulkan bahwa data intensitas kecemasan sebelum dan sesudah PMR mengikuti distribusi normal.

- b. Uji Paired Sample T Test

Tabel 4. 4
Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Kiwi RSUD Cengkareng

	Mean	SD	SE	<i>Paired Sample T Test</i>
Pre test- Post test	13.90000	5.39883	1.20722	0,000

Sumber : Data Olahan Peneliti SPSS 27 (2025)

Berdasarkan tabel 4.4, hasil uji t sampel berpasangan untuk kelompok intervensi menghasilkan nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Progressive Muscle Relaxation (PMR) berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di ruang Kiwi RSUD Cengkareng. Hal ini menunjukkan penolakan H0 dan penerimaan Ha.



PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Gambaran Tingkat Kecemasan

a. Gambaran sebelum diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Sebanyak 13 partisipan atau 65% dari total partisipan menunjukkan tingkat kecemasan sedang sebelum dilakukannya *progressive muscle relaxation* (PMR) pada penelitian pasien hipertensi yang dilakukan di ruang Kiwi RSUD Cengkareng.

Sesuai dengan hasil penelitian Noviana et al. (2024), penelitian ini menemukan bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi secara umum tergolong sedang. Hal ini senada dengan hasil penelitian Raziansyah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi tergolong sedang intervensi sebagian besar berada pada kisaran sedang. Penelitian Dwi Sulandari dkk. (2021) juga menemukan bahwa tingkat kecemasan yang dominan sebelum dilakukan intervensi adalah kecemasan sedang.

Kebangkitan sistem saraf simpatik dianggap sebagai mekanisme potensial pemicu kecemasan. Perubahan fisiologis yang mungkin terjadi sebagai akibat dari perubahan ini mencakup berbagai keluhan, termasuk tetapi tidak terbatas pada: tekanan darah tinggi, palpitasi, denyut jantung, tekanan nadi, pernapasan dangkal dan cepat, tekanan dada, dan sesak napas. Gejala seperti kulit pucat, peningkatan keringat, mual, muntah, diare, poliuria, dan inkontinensia urin atau rasa terbakar di epigastrium. Manifestasi psikologis kecemasan meliputi kegelisahan, tremor, gugup, bicara cepat, kurangnya koordinasi, menarik diri, penghindaran, defisit perhatian, konsentrasi berkurang, pelupa, kebingungan, berkurangnya medan persepsi, kesadaran diri meningkat, kekhawatiran berlebihan, takut kecelakaan, dan takut mati (Pramana et al., 2023).

Peneliti di ruang Kiwi RSUD Cengkareng menemukan bahwa pasien hipertensi menunjukkan kecemasan sedang akibat dampak penyakitnya berdasarkan tingkat kecemasan responden sebelum intervensi. Penyakit fisiologis dan psikologis yang memengaruhi asal mula emosi, meliputi ketakutan kehilangan pekerjaan, ketidakmampuan bekerja karena penyakit, dan kecemasan atas kematian dan kesehatan di masa depan.

b. Gambaran setelah diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Pasien hipertensi di ruang Kiwi RSUD Cengkareng melaporkan berkurangnya kecemasan setelah mengikuti relaksasi otot progresif (PMR)—14 peserta, atau 70 persen, melaporkan berkurangnya kecemasan dari sedang menjadi tidak ada setelah intervensi.

Sejalan dengan temuan Noviana dkk. (2024), yang juga menemukan bahwa intervensi mengurangi tingkat kecemasan, penelitian saat ini menemukan hal yang sama. Hasilnya sejalan dengan Raziansyah dkk. (2022), yang menemukan bahwa tingkat kecemasan berubah dari sangat tinggi menjadi sedang setelah intervensi. Penelitian lain yang menemukan bahwa relaksasi otot progresif (PMR) membantu mengurangi kecemasan adalah Dwi Sulandari dkk. (2021).

Mengembalikan ketegangan ke keadaan rileks, normal, dan teratur adalah tujuan dari teknik relaksasi otot progresif (PMRT), sebuah perawatan edukatif yang menggunakan



gerakan sistematis untuk melakukan hal itu (Royani & Siska, 2023). Teknik meredakan kecemasan melalui relaksasi otot progresif melibatkan relaksasi otot di berbagai bagian tubuh, sehingga memengaruhi hipotalamus dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik sekaligus meningkatkan fungsi saraf parasimpatis (Manurung, 2016).

Karena menghasilkan pengalaman yang menenangkan dan menenangkan, para peneliti percaya bahwa perawatan relaksasi otot progresif (PMR) dapat menurunkan tingkat kecemasan. Sebanyak 14 peserta (70,0%) berubah dari mengalami kecemasan sedang menjadi kecemasan yang sama sekali tidak ada sebagai akibat dari temuan penelitian.

Analisa Bivariat

Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada pasien hipertensi

Berdasarkan hasil uji t sampel berpasangan yang dilakukan untuk keperluan statistik, sebanyak 20 partisipan mengikuti penelitian yang dilaksanakan pada bulan Oktober sampai dengan Desember 2024 di RSUD Cengkareng.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif (PMR) efektif menurunkan tingkat kecemasan baik sebelum maupun sesudah intervensi di ruang Kiwi. Nilai P signifikan penelitian tersebut adalah 0,000. Nirwan dkk. (2023) menemukan bahwa relaksasi otot bertahap efektif menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi, oleh karena itu hal ini sesuai dengan hasil penelitiannya.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gunardi Pome (2019) yang menemukan bahwa penderita hipertensi yang melakukan relaksasi otot progresif (PMR) memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Terapi relaksasi otot progresif (PMR) efektif menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi, menurut penelitian yang dilakukan oleh Hikmah dkk. (2022).

Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi mempengaruhi timbulnya atau memburuknya kecemasan pada penderita. Santrock dan Beevers sependapat bahwa penderita hipertensi harus mengubah gaya hidup mereka dengan menerapkan perubahan pola makan, melakukan latihan fisik, dan berpartisipasi dalam aktivitas untuk mengendalikan kondisi psikologis mereka.

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang dapat menyebabkan kesulitan pada kondisi lain, termasuk stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Dampak dari masalah hipertensi ini dapat secara signifikan menurunkan kualitas hidup penderita, dengan dampak yang paling parah adalah kematian akibat komplikasi terkait hipertensi. Kekhawatiran akan potensi konsekuensi dan risiko kematian dapat memengaruhi emosi dan menimbulkan kecemasan pada penderita hipertensi. Hubungan timbal balik antara kecemasan dan hipertensi dapat memperburuk kedua penyakit tersebut. Oleh karena itu, penting untuk mengurangi aliran timbal balik tersebut dengan mengatasi kecemasan dan mengendalikan hipertensi. Intervensi relaksasi otot progresif (PMR) dapat secara langsung memengaruhi tingkat gairah sistem saraf simpatik atau membantu membalikkan perubahan yang disebabkan oleh aktivasinya, memfasilitasi dominasi sistem saraf parasimpatis, sehingga menimbulkan keadaan yang lebih tenang pada individu (Laksita, 2016).



Menurut penelitian, penderita hipertensi dapat menemukan kelegaan dari kecemasan melalui penggunaan terapi nonfarmakologis, seperti terapi relaksasi otot progresif (PMR).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Temuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan pasien sebelum dilakukan relaksasi otot progresif (PMR) dijelaskan dalam penelitian ini, dengan tingkat kecemasan sedang sebagai tingkat kecemasan yang paling dominan.
2. Tingkat kecemasan pasien setelah dilakukan relaksasi otot progresif (PMR) dijelaskan dalam penelitian ini.
3. Diperoleh nilai p sebesar 0,000 dengan menggunakan uji t sampel berpasangan. Pasien hipertensi di Ruang Kiwi RSUD Cengkareng terbukti memperoleh manfaat dari relaksasi otot progresif (PMR) dalam hal pengurangan kecemasan.

Saran

1. Bagi Pasien

Pasien akan lebih siap untuk mempraktikkan relaksasi otot progresif (PMR) jika mereka mengalami gejala kecemasan akibat temuan penelitian ini.

2. Bagi Perawat

Perawat dapat menerapkan Relaksasi Otot Progresif (PMR) dalam penanganan pasien hipertensi yang mengalami kecemasan.

3. Bagi Rumah Sakit

Temuan penelitian ini dapat menjadi sumber daya yang berharga untuk dimasukkan ke dalam prosedur operasi standar rumah sakit.

DAFTAR REFERENSI

- Apriyani Puji Hastuti, M. K. (2019). *HIPERTENSI*. Jawa Tengah: Lakeisha.
- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler Aplikasi NIC & NOC*. Jakarta: EGC.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Casmuti, & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmudu Kota Semarang Casmuti. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 7(1), 123–134. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Destyani, A. R. (2018). *Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Stroke*. 1–198.
- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” In *Buku Saku*.
- Gustini, G., Djamaludin, D., & Yulendasari, R. (2021). Perbedaan Efektifitas Foot Massage Dan



- Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 3(3), 340–352. <https://doi.org/10.33024/mnj.v3i3.3079>
- Livana, Keliat, B. A., & Putri, Y. S. E. (2016). Penurunan Respons Ansietas Klien Penyakit Fisik Dengan Terapi Generalis Ansietas Di RSUD Bogor. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 13–20.
- Manurung, N. (2016). *Terapi Reminiscence (Solusi Pendekatan sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress dan Depresi)*. Jakarta: Trans Info Medika.
- Manurung, N. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Mind Mapping dan Nanda NIC NOC*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Murdiyanti. (2016). *Pengantar riset keperawatan : konsep dan aplikasi riset dalam keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Mustika, I. W., & Sudiantara, K. (2019). Effects of health promotion with family approaches on blood pressure and headache toward elderly. *International Journal of Health Sciences*. <https://doi.org/10.29332/ijhs.v3n3.344>
- Nugroho, Y. (2020). Efektivitas Tindakan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sampak. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas*, 2(1), 135–141. <http://ojs.stikestujuhbelas.ac.id/index.php/jurkestb/article/view/35>
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan : pendekatan praktis edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Permana, R. A., & Ikasari, D. (2023). Uji Normalitas Data Menggunakan Metode Empirical Distribution Function Dengan Memanfaatkan Matlab Dan Minitab 19. *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset Dan Inovasi Teknologi)*. <https://doi.org/https://Doi.Org/10.30998/Semnasristek.V7i1.6238>
- 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. https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/viewFile/9659/4931%0A
- Pramana, K. D., Okatiranti, & Ningrum, T. puspita. (2023). Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Senjaeawi Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, IV(5), 1174–1181. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/193229681000400516>
- Raziansyah, R., & Sayuti, M. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Di Puskesmas Martapura 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 93–99. <https://doi.org/10.54004/jikis.v10i2.96>
- Royani, E., & Siska, F. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26), 42–49. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.251>
- Setyoadi, & K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta Salemba Medika.
- Sigit, U., & Winarti, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Paper Knowledge . Toward a Media History of*



- Documents*, 7(1), 56–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.33666/jnwh.v8i3.475>
- Smeltzer, S.C. & Bare, B. . (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth, edisi 8*. Jakarta : EGC.
- Solehati, T & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Solikah, R. N., & Prajayanti, E. D. (2020). Penerapan teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di desa jeporo kecamatan jatipurno kabupaten wonogiri. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 1(3), 96–101.
- Sri Riwayati, Musa'adah Musa'adah, & Dwi Fitriyanti. (2023). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Fatigue Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Anestesi*, 2(1), 101–117. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i1.764>
- Stuart, G. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa Stuart* (Edisi 2). Indonesia:Elseiver,Singapore.
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi penelitian : lengkap, praktis, dan mudah dipahami*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Syapitri et al. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ahlimedia Press, Malang.
- Widyastuti, A., & Nopriani, Y. (2024). *Muscle (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Nyeri Pada*. 5, 4170–4181.
- Zainuddin, R., Aliwu, A. F., Rachmawaty, R., & Syam, Y. (2018). Efektivitas Progressive Muscle Relaxation terhadap Tekanan Darah pada Penyakit Hipertensi. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 42–46. <https://doi.org/10.30994/sjik.v7i2.169>