

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI PROGRESIF UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA PADA KELUARGA DENGAN HIPERTENSI PUSKESMAS SIULAK GEDANG

Budi Saputra*

Diploma III Keperawatan Akademi Keperawatan Bina Insani Sungai Penuh

Email Korespondensi: budisaputradoang@gmail.com

<i>Info Artikel</i>	<i>ABSTRACT</i>
<p>Masuk: 26 April 2022 Revisi: 10 Maret 2023 Diterima: 17 Maret 2023</p> <p>Keywords: Hypertension, Moderate Pain, Progressive Relaxation Therapy</p>	<p>Hypertension is defined as an abnormal increase in blood pressure in the arteries continuously for more than one period. Hypertension kills nearly 8 million people every year worldwide. One of the non-pharmacological therapies to reduce pain in hypertension is progressive relaxation therapy. Relaxation therapy is proven to be effective in reducing tension and anxiety as well as pain. This study aims to determine the results of the application of progressive relaxation therapy with headache problems in Ny.N and Mrs.W clients with hypertension in the working area of Siulak Gedang Public Health Center. This research uses a case study design. Data was collected using the observation method, interview method, measurement method, family nursing assessment format, sphygmomanometer, stethoscope, thermometer. Data analysis was carried out simultaneously to assess the differences before and after implementation on both clients. The results of this study showed the same results between the two, namely in the last evaluation from a pain scale of 6 (moderate pain) to a pain scale of 3 (mild pain). The conclusion is that there is a significant effect between the application of progressive relaxation therapy on reducing pain intensity in hypertensive clients. It is recommended to apply nursing care regarding the application of progressive relaxation therapy as an action to reduce pain in hypertensive clients.</p>
<p>Kata kunci: Hipertensi, Nyeri Sedang, Terapi Relaksasi Progresif</p>	<p style="text-align: center;">ABSTRAK</p> <p>Hipertensi diartikan sebagai suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari satu periode. Hipertensi membunuh hampir 8 juta orang setiap tahun diseluruh dunia. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri pada hipertensi adalah terapi relaksasi progresif. Terapi relaksasi terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan serta nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari penerapan terapi relaksasi progresif dengan masalah nyeri kepala pada klien Ny.N dan Ny.W dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas siulak gedang. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode observasi, metode wawancara, metode pengukuran, format pengkajian keperawatan keluarga, tensimeter, stetoskop, termometer. Analisa data dilakukan bersamaan untuk menilai perbedaan sebelum dan sesudah implementasi pada kedua klien. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang sama antara keduanya yaitu pada evaluasi terakhir dari skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan). Kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan terapi relaksasi progresif terhadap penurunan intensitas nyeri pada klien hipertensi. Disarankan untuk menerapkan asuhan keperawatan tentang penerapan terapi relaksasi progresif sebagai salah satu tindakan untuk mengurangi nyeri pada klien hipertensi.</p>
<p>P- ISSN: 2407-2664</p>	

PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia, akan mengalami beberapa perubahan struktural dan fungsional dalam tubuhnya. Salah satu perubahan yang terjadi yaitu pada sistem kardiovaskuler tepatnya pada aorta, dimana terjadinya penurunan elastisitas pada dinding pembuluh aorta. Hal ini menyebabkan semakin parahnya pengerasan pada pembuluh darah dan semakin tingginya tekanan darah, sehingga menyebabkan hipertensi (Kowalski, 2015). hipertensi sangat diperlukan suatu peran keluarga yang baik, dalam arti bahwa anggota keluarga mendukung penatalaksanaan perawatan hipertensi. Adanya keterlibatan anggota keluarga secara langsung untuk membantu pasien hipertensi merupakan salah satu wujud bentuk dukungan agar penatalaksanaan perawatan hipertensi dapat berjalan dengan baik. Penatalaksanaan hipertensi yang dilakukan dengan baik diharapkan pasien hipertensi dapat menjaga tekanan darahnya dengan normal. Hipertensi atau tekanan darah tinggi diartikan sebagai suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari satu periode (Udjianti, 2015).

Hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala, sehingga penderitanya tidak menyadari kondisinya sampai terjadi kerusakan organ, dan sering disebut sebagai *silent killer*. Gejala hipertensi biasanya sama, seperti sakit kepala dan nyeri leher bagian kuduk sehingga sering diabaikan. Salah satu penyebab yang seringkali menjadi penyebab hipertensi adalah *arterosklerosis* atau penebalan dinding arteri yang menyebabkan hilangnya elastisitas pembuluh darah (Kholish, 2015).

Jantung mempunyai fungsi utama yaitu untuk memompakan darah. Hal ini dapat dilakukan dengan baik

apabila kemampuan otot jantung untuk memompa cukup baik, sistem kutupnya sendiri serta irama pemompaan yang baik. Bila ada ditemukan ketidaknormalan pada salah satu diatas maka akan mempengaruhi efisiensi pemompaan dan kemungkinan dapat menyebabkan kegagalan memompa (huddak & galto 2010)

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menunjukkan bahwa secara global hampir satu milyar orang memiliki tekanan darah tinggi atau hipertensi, dua pertiganya adalah negara berkembang. Hipertensi membunuh hampir 8 juta orang setiap tahun diseluruh dunia. Masalah ini akan terus berkembang, di tahun 2025 diperkirakan 1,56 milyar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Di Asia Tenggara sekitar sepertiga dari populasi memiliki tekanan darah tinggi dan hampir 1,5 juta orang meninggal setiap tahun karenanya (Mardiono,2015).

Angka kejadian hipertensi Didunia menurut data (WHO) tahun 2018 cukup tinggi yaitu 10 % dari seluruh populasi dunia mengalami hipertensi. Dari populasi ini 90 % sampai 95 % menderita hipertensi primer, artinya alasan terjadi peningkatan tekanan darah tidak diketahui penyebabnya. DiAmerika Serikat populasi orang dewasa yang menderita hipertensi antara 20 % sampai 25 %. Data statistik terbaru menyatakan bahwa terdapat 24,7 % penduduk Asia Tenggara dan 23,3 % penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas mengalami hipertensi pada tahun 2015 (Wijayanti, 2018).

Di Indonesia hipertensi merupakan salah satu penyakit pembunuh nomor satu sampai saat ini (Saputri, 2016). Prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi secara nasional sebesar 30,9 %. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan 32,9 % lebih tinggi dibanding dengan

laki-laki 28,7 % (Profil Kesehatan Indonesia, 2016).

Hasil data Riskesdas tahun 2017, prevalensi penderita hipertensi yang didapat melalui pengukuran pada umur lebih dari 18 tahun sebesar 25,8 % dan yang didiagnosa tenaga kesehatan atau sedang minum obat hipertensi sendiri sebesar 9,5 %. Prevalensi hipertensi yang didapat melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4 %. Jadi, terdapat 0,1 % penduduk yang minum obat sendiri, meskipun tidak pernah didiagnosa oleh tenaga kesehatan. Adapun jumlah angka hipertensi tertinggi yaitu di Bangka Belitung 30,9 %, Kalimantan Selatan 30,8 %, Kalimantan Timur 29,6 % dan Jawa Barat 29,4 %. Untuk wilayah Jambi terdapat sebanyak 24,6 % pasien yang mengalami hipertensi melalui pengukuran tekanan darah pada usia lebih dari 18 tahun (Mulyadi, 2017).

Di Provinsi Jambi hipertensi termasuk 10 penyakit terbesar. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi pada tahun 2015 didapatkan penderita hipertensi sebanyak 102.895 kasus, pada tahun 2016 sebanyak 74.096 kasus. Pada tahun 2017 di poli penyakit dalam Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Provinsi Jambi didapatkan penderita hipertensi sebanyak 6.224 orang dari 124.428 kunjungan. Hasil rekapitulasi data dari seluruh Puskesmas Jambi pada tahun 2015 penyakit tekanan darah tinggi menduduki urutan ketiga sebanyak 12,63 %, pada tahun 2016 menduduki urutan kedua sebanyak 12,16 %. Tahun 2017 penyakit tekanan darah tinggi meningkat, dan menduduki urutan ketiga sebanyak 13,89 % (Dinkes Jambi, 2017).

Hasil rekapitulasi data dari Dinkes Kabupaten Kerinci pada tahun 2018 untuk penderita Hipertensi sebanyak 3.463 orang, pada tahun 2019

meningkat menjadi 8.390 orang. Di Kabupaten Kerinci, berdasarkan hasil data dari Puskesmas Siulak gedang tahun 2015 sampai 2019, hipertensi termasuk 10 penyakit terbanyak. Pada tahun 2015 penderita hipertensi sebanyak 145 kasus, pada tahun 2016 sebanyak 140 kasus, pada tahun 2017 sebanyak 148 kasus, pada tahun 2018 meningkat sebanyak 152 kasus, dan pada tahun 2019 meningkat sebanyak 175 kasus. (Puskesmas Siulak gedang Tahun 2019). Bila dilihat dari data tersebut, kasus hipertensi di Puskesmas Siulak gedang semakin meningkat tiap tahunnya. Hasil survey awal, didapatkan bahwa klien dengan tekanan darah tinggi mengalami nyeri kepala.

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual dan potensial. Nyeri adalah alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan. Nyeri terjadi bersama banyak proses penyakit, bersamaan dengan beberapa pemeriksaan diagnostik atau pengobatan. Nyeri sangat mengganggu dan menyulitkan lebih banyak orang dibanding suatu penyakit manapun (Smeltzer, 2015).

Kejadian hipertensi yang meningkat setiap tahun mengindikasikan bahwa hipertensi perlu dan harus segera ditangani. Tujuan dari perilaku perawatan tersebut supaya terciptanya status kesehatan penderita hipertensi yang muncul karena kurangnya pengetahuan klien dan keluarga. Di masyarakat hipertensi menjadi penyakit yang sangat umum karena tidak ada gejala khusus yang timbul, tetapi gejala seperti nyeri kepala secara mendadak. (Saputri, 2016).

Menurut Potter & Perry tahun 2010, teknik relaksasi yang efektif dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, mengurangi *tension headache*, menurunkan ketegangan otot,

meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (Mulyadi, 2016). Terapi relaksasi benson merupakan salah satu terapi non farmakologi yang menggunakan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson & Proctor, 2016).

Teknik relaksasi otot progresif meliputi suatu latihan peregangan otot dan olah pernapasan yang dilakukan untuk menghasilkan respon yang dapat memerangi respon stres dan menurunkan aktifitas saraf simpatis sehingga dapat menurunkan tekanan darah. (Smeltzer & Bare, 2016). Berbagai cara dilakukan oleh pakar dan praktisi kesehatan dalam upaya mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi. Salah satu metode pengurangan nyeri kepala dengan cara non-farmakologi yaitu dengan metode relaksasi progresif. Teknik relaksasi progresif merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya. Teknik relaksasi progresif merupakan suatu teknik untuk melakukan relaksasi progresif, nafas lambat (menahan inspirasi secara

maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan (Mardhani, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus (*Case Study*), yaitu melakukan uji coba tindakan atau suatu intervensi pada sekelompok subjek dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga untuk melakukan tindakan penerapan terapi relaksasi progresif untuk mengurangi nyeri kepala. Instrumen pengumpulan data pada studi kasus ini menggunakan format pengkajian Keperawatan Keluarga. Alat kesehelatan berupa tensimeter, stetoskop, termometer, dan timbangan berat badan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan Terapi Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Kepala pada Keluarga Tn.S Khususnya Ny.N dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Gedang

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian penerapan terapi relaksasi progresif untuk mengurangi nyeri kepala yang penulis lakukan dari tanggal 15 Juni sampai 19 Juni 2020 pada klien Ny.N di wilayah kerja Puskesmas Siulak gedang, menunjukkan hasil bahwa penerapan terapi relaksasi progresif pada Ny.N dapat mengurangi nyeri yang dirasakan klien.

Tabel 1
Penerapan Terapi Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Nyeri kepala pada Keluarga Tn.S. Khususnya Ny.N dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Gedang

No	Hari / tanggal	Sebelum	Sesudah
1.	Senin 15 Juni 2020	07.30 WIB Skala nyeri 6 TD:160/100 mmHg Klien memegang bagian yang nyeri Klien mengatakan kelelahan Klien mengatakan nyeri kepala	16.00 WIB Skala nyeri 6 TD:160/100 mmHg Klien tampak lesu Klien tampak meringis

			Klien tidak bisa beraktivitas
2.	Selasa 16 Juni 2020	07.30 WIB Skala nyeri 5 TD:160/100 mmHg Klien memegang bagian yang yeri Klien mengatakan kelelahan Klien mengatakan nyeri kepala	16.00 WIB Skala nyeri 5 TD:160/90 mmHg Klien tampak lesu Klien tampak meringis Klien tidak bisa beraktivitas
3.	Rabu 17 Juni 2020	07.30 WIB Skala nyeri 4 TD:150/90 mmHg Klien mengatakan nyeri sudah mulai berkurang Klien mengatakan masih merasa kelelahan	16.00 WIB Skala nyeri 3 TD:140/90 mmHg Klien mulai tampak rileks Klien mulai bisa beraktivitas
4.	Kamis 18 Juni 2020	07.30 WIB Skala nyeri 3 TD:140/90 mmHg Klien mengatakan tidak merasa kelelahan dan mengatakan nyeri sudah mulai berkurang	16.00 WIB Skala nyeri 3 TD:130/90 mmHg Klien tampak rileks Klien bisa beraktivitas
5.	Jum'at 19 Juni 2020	07.30 WIB Skala nyeri 3 TD:130/90 mmHg Klien mengatakan tidak merasa kelelahan dan sudah beraktivitas seperti biasanya	16.00 WIB Skala nyeri 3 TD:130/80 mmHg Klien tampak rileks Klien bisa beraktivitas

Penerapan Terapi Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Kepala pada Keluarga Tn.S Khususnya Ny.W dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Gedang

Tabel 2
Hasil Penerapan Terapi Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Nyeri kepala pada Keluarga Tn.S Khususnya Ny.W dengan Hiperensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Gedang Tahun 2020

No	Hari / tanggal	Sebelum	Sesudah
1	Senin 15 Juni 2020	08.00 WIB Skala nyeri 6 TD:170/110 mmHg Klien memegang bagian yang nyeri Klien mengatakan kelelahan Klien mengatakan nyeri kepala	17.00 WIB Skala nyeri 6 TD:170/100 mmHg Klien tampak lesu Klien tampak meringis Klien tidak bisa beraktivitas

2	Selasa 16 Juni 2020	08.00 WIB Skala nyeri 6 TD:170/100 mmHg Klien memegang bagian yang nyeri Klien mengatakan kelelahan Klien mengatakan nyeri kepala	17.00 WIB Skala nyeri 5 TD:160/100 mmHg Klien tampak lesu Klien tampak meringis Klien tidak bisa beraktivitas
3	Rabu 17 Juni 2020	08.00 WIB Skala nyeri 5 TD:160/100 mmHg Klien mengatakan kelelahan sudah mulai berkurang Klien mengatakan nyeri sudah mulai berkurang	17.00 WIB Skala nyeri 4 TD:150/90 mmHg Klien mulai tampak rileks Klien mulai bisa beraktivitas
4	Kamis 18 Juni 2020	08.00 WIB Skala nyeri 4 TD:150/90 mmHg Klien mengatakan tidak merasa kelelahan dan mengatakan nyeri sudah mulai berkurang	17.00 WIB Skala nyeri 3 TD:140/90 mmHg Klien tampak rileks Klien bisa beraktivitas
5	Jum'at 19 Juni 2020	08.00 WIB Skala nyeri 3 TD:140/90 mmHg Klien mengatakan tidak merasa lelah dan sudah beraktivitas seperti biasanya	17.00 WIB Skala nyeri 3 TD:130/80 mmHg Klien tampak rileks dan Klien tampak segar

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian penerapan terapi relaksasi progresif untuk mengurangi nyeri kepala yang penulis lakukan dari tanggal 15 Juni sampai 19 Juni 2020 pada klien Ny.W di wilayah kerja Puskesmas Siulak gedang, menunjukkan hasil bahwa penerapan terapi relaksasi progresif pada Ny.W dapat mengurangi nyeri yang dirasakan klien. Dimana pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi progresif nyeri yang dirasakan klien dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang), klien tampak meringis dan setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi progresif nyeri yang dirasakan klien mulai berkurang menjadi skala nyeri 5 (nyeri sedang), klien tampak meringis penerapan terapi relaksasi progresif sudah

menunjukkan kemajuan pada Ny.W sejak hari pertama dilakukan tindakan, dan terus menunjukkan hasil yang baik hingga hari ke 5 tindakan yaitu skala nyeri 3

(nyeri ringan) klien tampak rileks dan mampu beraktivitas seperti biasanya.

Perbedaan Hasil Penerapan Terapi Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Kepala pada Keluarga Tn.S Khususnya Ny.N dan pada Keluarga Tn.S Khususnya Ny.W dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Pukesmas Siulak Gedang.

Tabel 3
Perbedaan Hasil Penerapan Terapi Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Nyeri kepala pada Keluarga Tn.S Khususnya Ny.N dan pada Keluarga Tn.S Khususnya Ny.W dengan Hiperensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Gedang

No	Hari / tanggal	Ny.N	Ny.W
1.	Senin 15 Juni 2020	Skala nyeri 6 TD:160/100 mmHg Klien tampak lesu Klien tampak meringis Klien tidak bisa beraktivitas	Skala nyeri 6 TD:170/100 mmHg Klien tampak lesu Klien tampak meringis Klien tidak bisa beraktivitas
2.	Selasa 16 Juni 2020	Skala nyeri 5 TD:160/90 mmHg Klien tampak lesu Klien tampak meringis Klien tidak bisa beraktivitas	Skala nyeri 5 TD:160/100 mmHg Klien tampak lesu Klien tampak meringis Klien tidak bisa beraktivitas
3.	Rabu 17 Juni 2020	Skala nyeri 3 TD:140/90 mmHg Klien mulai tampak rilex Klien bisa Beraktivitas	Skala nyeri 4 TD:150/90 mmHg Klien mulai tampak rilex Klien bisa beraktivitas
4.	Kamis 18 Juni 2020	Skala nyeri 3 TD:130/90 mmHg Klien tampak rilex Klien bisa Beraktivitas	Skala nyeri 3 TD:140/90 mmHg Klien tampak rilex Klien bisa Beraktivitas
5.	Jum'at 19 Juni 2020	Skala nyeri 3 TD:130/80 mmHg Klien tampak rilex Klien bisa Beraktivitas	Skala nyeri 3 TD:130/80 mmHg Klien tampak rilex Klien tampak segar

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat hasil penelitian penerapan terapi relaksasi progresif pada kedua klien yaitu pada klien Ny. N dan Ny. W menunjukkan hasil berbeda bahwa penerapan terapi relaksasi progresif selama 5 hari sangat efektif dan respon klien sebelum dan sesudah penerapan terapi relaksasi progresif dari hari pertama sampai hari ke 5 terus membaik serta dapat mengurangi nyeri yang dirasakan klien, Dimana setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi progresif pada kedua klien terdapat sedikit perbedaan. Pada klien Ny.N nyeri berkurang dan keluhan yang dirasakan tidak ada lagi yaitu pada hari ke 4,

sedangkan pada Ny.W sedikit lebih lama yaitu sejak hari ke 5 nyeri berkurang dan keluhan yang dirasakan tidak ada lagi.

SIMPULAN

Pelaksanaan penerapan terapi relaksasi progresif pada klien Ny.N dengan Hipertensi dapat mengurangi masalah nyeri kepala, dimana klien mengalami penurunan intensitas nyeri. Pelaksanaan penerapan terapi relaksasi progresif pada klien Ny.W dengan Hipertensi dapat mengurangi masalah nyeri kepala, dimana klien mengalami penurunan intensitas nyeri. Terdapat perbedaan hasil pelaksanaan penerapan terapi relaksasi

progresif pada kedua klien yaitu Ny.N dan Ny.W menunjukkan hasil bahwa tindakan terapi relaksasi progresif yang dilakukan pada pasien Hipertensi selama 5 hari sangat efektif dan respon klien sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi relaksasi progresif dari hari ke hari terus membaik dan nyeri klien berkurang, Dimana setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi progresif pada kedua klien terdapat sedikit perbedaan. Pada klien Ny.W nyeri kepala pada hari pertama sebelum dan sesudah tindakan tidak mengalami perubahan yang signifikan, namun pada tindakan selanjutnya klien sama-sama cepat membaik hal tersebut disebabkan Ny.N dan Ny.W sama-sama mematuhi program terapi relaksasi progresif.

REFERENSI

- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika
- BPS. 2016. Provinsi Jambi dalam Angka. Jambi. <http://jambi.bps.go.id>. Diakses 13 Februari 2020
- Cahyanti, Luluk. 2017. *terapi relaksasi progresif pada pasien hipertensi untuk mengatasi nyeri kepala di RSUD Dr. Loekmono Hadi Kudus*.jurnal.akperkridahusada.ac.id. Diakses 16 Februari 2020
- Devi, Anakardian Kris Buana. 2017. *Anatomi Fisiologi dan Biokimia Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Dharma. 2017. *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. Jakarta: CV Trans Info Medika
- Dinas Kesehatan. *Profil Kesehatan Provinsi Jambi*. 2015.www.depkes.go.id.Diakses 23 Februari 2020
- Fadillah, Sitti Hazral. 2015. *Penerapan terapi relaksasi progresif pada pasien Hipertensi Dengan nyeri kepala Di Ruang Azzahra 1 RSI Jemur Sari Surabaya*. unusa.ac.id Diakses 25 Februari 2020
- Hidayat, A.Aziz Alimul. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*.Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika
- _____. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Kholish. 2011. Tanda dan Gejala Penyakit Hipertensi. <http://kholish-50167.wordpress.com>. Diakses 13 Maret 2020
- Kowalski. 2010. *Penyakit Hipertensi pada Usia Lanjut*. <http://kowalski-imram.wordpress.com>. Diakses 15 Maret 2020
- Mardiono, Sasono. 2015. *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2015*.jks.fikes.unsoed.ac.id. Diakses 18 Maret 2020
- Medical Record Puskesmas Siulak Gedang Tahun 2019
- Mulyadi. 2016. *Efektifitas Relaksasi progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan nyeri kepala Di Puskesmas Baki Sukoharjo*.eprints.ums.ac.id. Diakses 15 maret 2020
- Muttaqin, Arif. 2009. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan*

- Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi.* Jakarta: Salemba Medika
- _____. 2009. *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular.* Jakarta: Salemba Medika
- Nurachmah, Elly & Angriani, Rida. 2011. *Dasar-dasar Anatomi dan Fisiologi.* Jakarta: Salemba Medika
- Nurarif, Amin Huda & Kusuma, Hardhi. 2015. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Penerapan Diagnosa Medis dan NANDA NIC-NOC.* Jilid 2. Jogjakarta: MediAction
- Pamungkas, Rian Adi & Usman, Andi Mayasari. 2017. *Metodologi Riset Keperawatan.* Jakarta: CV Trans Info Media
- Potter, P. A & Perry, A. G. 2010. *Fundamental Keperawatan.* Buku 3. Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika
- Profil Kesehatan Indonesia. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.* 2017. www.depkes.go.id. Diakses 18 Mei 2020
- Riset Kesehatan Dasar. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.* 2013. www.depkes.go.id. Diakses 25 Maret 2020
- Smeltzer & Bare. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah.* Edisi 8. Jakarta: EGC
- Setyoadi & Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik.* Jakarta: SalembaMedika
- Supardi, Sudibyo & Rustika. 2013. *Buku Ajar Metodologi Riset Keperawatan.* Jakarta: CV Trans Info Medika
- Udjianti, W. J. 2010. *Keperawatan Kardiovaskular.* Jakarta: Salemba Medika

REFERENSI