

ANALISIS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KLIEN DENGAN MASALAH KEPERAWATAN MANAGEMEN KESEHATAN TIDAK EFEKTIF

Analysis Of The Application Of Progressive Muscle Relaxation Therapy In Clients With Nursing Problems Ineffective Health Management

***Arita Murwani¹, Erul Ahmad Refansyah, Ani Mahsunatul Mahmudah³, Riza Yulina Amry⁴, Anna Nur Hikmawati⁵**

Program Studi Keperawatan dan Profesi Ners STIKes Surya Global Yogyakarta
**(nursearita76@gmail.com / 085727238771)*

ABSTRACT

Treatment management for various diseases can be cured in various ways, including complementary medicine, namely treatment with. Progressive muscle relaxation therapy is one way to reduce high blood pressure. The research is to analyze progressive muscle relaxation therapy in clients with health management nursing problems is not effective at the developmental stage of the elderly family in Pleret. This type of research is descriptive using a case study approach. After nursing intervention by giving progressive muscle relaxation therapy there was an effect of progressive muscle relaxation therapy on hypertension that occurred in Mr.Y and Mrs.M, before giving progressive muscle relaxation therapy Mr.Y's blood pressure was 150/80 mmHg and after the Mangalami intervention was carried out decrease in blood pressure to 140/80 mm Hg. In Mrs.M before giving progressive muscle relaxation therapy, blood pressure was 160/80 mmHg and after the intervention, her blood pressure decreased to 150/80 mmHg. There is an effect of progressive muscle relaxation therapy on hypertension with ineffective health management nursing problems that occur in Mr.Y and Mrs.M

Keywords : *Progressive Muscle Relaxation Therapy, Health Management is Ineffective, Elderly*

ABSTRAK

Penatalaksanaan pengobatan berbagai macam penyakit dapat disembuhkan dengan berbagai cara, diantaranya dengan pengobatan komplementer yaitu pengobatan dengan metode terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini sebagai salah satu cara yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Penelitian ini untuk menganalisis terapi relaksasi otot progresif pada klien dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif pada tahap perkembangan keluarga usia lanjut di Pleret. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap hipertensi yang terjadi pada Tn.Y dan Ny.M, sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif tekanan darah Tn.Y 150/80 mmHg dan setelah dilakukan intervensi mangalami penurunan tekanan darah menjadi 140/80 mmHg. Pada Ny.M sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif tekanan darah 160/80 mmHg dan setelah dilakukan intervensi mangalami penurunan tekanan darah menjadi 150/80 mmHg. Ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap hipertensi dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif yang terjadi pada Tn.Y dan Ny.M.

Kata kunci : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Manajemen kesehatan Tidak Efektif, Usia Lanjut

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan yang sering dialami lansia yaitu rentannya kondisi fisik lansia terhadap berbagai penyakit dikarenakan berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar serta menurunnya efisiensi mekanisme homeostatis, yaitu sistem kardiovaskuler. Masalah kesehatan akibat dari proses penuaan dan sering terjadi pada sistem kardiovaskuler yang merupakan proses degeneratif, diantaranya yaitu penyakit hipertensi (Wulandhani, 2014).

Penanganan penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis, yaitu pengobatan tanpa obat. Pengobatan ini yaitu dengan menerapkan terapi otot progresif. Relaksasi otot

progresif bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Hasanah & Tri Pakarti, 2021). Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran CRH (Corticotropin Releasing Hormone) dan ACTH (Adrenocorticotropic Hormone) dihipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, mengurangi pengeluaran adrenalin dan non-adrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Yunding et al., 2021).

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi

dua cara yaitu non farmakologis dan farmakologis. Terapi non farmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya, sedangkan terapi farmakologis menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat menurunkan tekanan darah pasien (Triyanto, 2014). Pemberian terapi non farmakologis diantaranya akupresure, terapi jus, pijat, yoga, pengobatan herbal, pernafasan dan relaksasi, relaksasi otot progresif (Erwanto, dkk, 2017).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Rahayu, dkk (2020) tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi dengan pendekatan one group pretest posttest terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah baik sistole dan diastole responden sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif suatu gerakan yang diberikan pada lansia dengan menegangkan dan melemaskan otototot dari kelompok otot wajah hingga kaki (Rahayu dkk., 2020). Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena (Muttaqin, 2013). Relaksasi otot progresif juga bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks (Erwanto dkk., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada hari Selasa 28 November 2022 di pleret terdapat keluarga usia lanjut yang mengalami hipertensi, dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk lebih memahami dan mendalami masalah tersebut sehingga dapat menerapkan asuhan keperawatan keluarga pada klien dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah keluarga dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif pada keluarga lansia yang mengalami hipertensi di Pleret. Fokus studi kasus ini adalah untuk menurunkan tekanan darah dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif pada tahap perkembangan keluarga usia lanjut. Instrumen

penelitian menggunakan format pengkajian pasien dan sop relaksasi otot progresif.

HASIL

Penulis melakukan pengkajian dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui studi kepustakaan dengan menggunakan proses keperawatan dengan pendekatan observasi dan wawancara. Penulis melakukan pengkajian asuhan keperawatan pada keluarga Tn.Y dengan masalah manajemen kesehatan tidak efektif di Dusun Kauman Kecamatan Pleret Bantul. Pengkajian keperawatan ini dilakukan oleh penulis dengan cara wawancara dan observasi pada tanggal 20 Desember 2022.

Hasil dari data pengkajian observasi yang diperoleh maka penulis melakukan analisis data dan merumuskan diagnosa keperawatan yang didapatkan hasil data subjektif adalah Tn.Y mengatakan bahwa keluarga hanya keluarga yang sederhana tapi berkecukupan, keluarga Tn.Y mengatakan jika keduanya sama-sama kurang paham dengan kesehatan dirinya. Data objektifnya adalah Tn.Y memiliki tekanan darah 150/80 mmHg dan Ny.M memiliki tekanan darah 160/80 mmHg, rumah keluarga Tn.Y memiliki sistem penerangan dan pencahayaan ruang yang kurang baik, keluarga menunjukkan minat melakukan aktivitas hidup sehari-hari yang positif, keluarga Tn.Y terlihat sangat peduli dengan keluarga dan anak-anaknya walaupun jauh.

Data yang telah dianalisis berdasarkan masing-masing diagnosa kemudian dilakukan skoring diagnosa. Prioritas diagnosa pada kasus keluarga Tn. Y dan Ny.M yaitu Manajemen Kesehatan Tidak Efektif b.d Ketidakmampuan keluarga mengenal masalah manajemen kesehatan tidak efektif dengan skor nilai $4\frac{1}{3}$. Kemudian dari permasalahan diatas dibuat intervensi yakni relaksasi otot progresif. Pada tahap implementasi dilakukan terapi relaksasi otot progresif sampai tekanan darah klien menurun.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan hasil bahwa Tn.Y dan Ny.M memiliki hipertensi. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan pada tekanan darah yang memberi gejala akan berlanjut ke suatu organ target seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung, dan hipertrofi ventrikel kanan untuk otot jantung. Hipertensi merupakan suatu keadaan medis yang cukup serius dimana secara signifikan dapat meningkatkan risiko penyakit hati, otak, ginjal, jantung, dan penyakit lainnya. Hipertensi dapat terjadi apabila tekanan darah lebih besar dari dinding arteri dan pembuluh darah itu sendiri. Hipertensi juga didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik

> 90 mmHg (Udjianti, 2013). Diagnosa keperawatan ditetapkan setelah data yang diperoleh dari proses pengkajian telah terkumpul dan dianalisa. Diagnosa pada kasus ini ditetapkan dengan mengacu pada sumber referensi Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) yang disusun oleh PPNi tahun 2018. Dalam kasus keluarga Tn. Y dan Ny. M didapatkan dua diagnosa keperawatan yang ditetapkan yaitu: a. Manajemen Kesehatan Tidak Efektif Data subjektif Tn.Y mengatakan bahwa keluarga hanya keluarga yang sederhana tapi berkecukupan. Keluarga Tn.Y mengatakan jika keduanya sama-sama kurang paham dengan kesehatan dirinya. Data objektif Tn.Y memiliki tekanan darah 150/80 mmHg dan Ny.M memiliki tekanan darah. Perencanaan dalam menyusun rencana keperawatan berdasarkan diagnosa prioritas dengan mengacu pada sumber referensi Standar Luaran Keperawatan Indonesia dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (Tim Pokja SIKI DPP PPNi, 2018). Intervensi yang telah disusun yaitu: Setelah dilakukan tindakan keperawatan keluarga selama 2x kunjungan diharapkan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif pada keluarga Tn. Y dapat meningkat. Kriteria evaluasi dalam Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) yang diharapkan yaitu manajemen kesehatan (L.12104) dengan kriteria: kemampuan menjelaskan masalah kesehatan yang dialami dapat meningkat, aktivitas keluarga mengatasi masalah kesehatan tepat dapat meningkat, gejala penyakit anggota keluarga dapat menurun.

Rencana keperawatan pada diagnosa pertama yang telah disusun pada tanggal 20 Desember 2022 yaitu Dukungan keluarga merencanakan perawatan (1.13477) dengan intervensi Observasi : identifikasi kebutuhan dan harapan keluarga tentang kesehatan, identifikasi tindakan yang dapat dilakukan keluarga seperti terapi relaksasi otot progresif. Tarapeutik: Motivasi pengembangan sikap dan perilaku yang mendukung upaya kesehatan misalnya dengan terapi komplementer seperti terapi relaksasi otot progresif, gunakan sarana dan fasilitas yang ada dalam rumah. Edukasi: Anjurkan cara perawatan yang bisa dilakukan keluarga salah satunya dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif, anjurkan menggunakan fasilitas kesehatan yang ada.

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua cara yaitu non farmakologis dan farmakologis. Terapi non farmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya, sedangkan terapi farmakologis menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat menurunkan tekanan darah pasien (Triyanto, 2014). Pemberian terapi non farmakologis diantaranya akupresure, terapi jus, pijat, yoga, pengobatan herbal, pernafasan dan relaksasi, relaksasi otot progresif

(Erwanto dkk., 2019). Peneliti membuat perencanaan keperawatan meliputi tujuan, tindakan dan penelitian. Rangkaian asuhan keperawatan pada pasien berdasarkan analisis pengkajian agar masalah kesehatan pasien dapat diatasi. Semua intervensi yang direncanakan baik dari kriteria hasil, tujuan, hingga perencanaan mengacu pada buku SDKI, SIKI, dan SLKI. Agar tujuan keperawatan dapat dicari sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan, tujuan yang spesifik yaitu diharapkan manajemen kesehatan dapat meningkat dengan mengisi format pengkajian keluarga dan melaksanakan terapi relaksasi otot progresif.

Proses implemementasi keperawatan ini dilakukan oleh peneliti sesuai dengan perencanaan yang telah disusun berdasarkan masing-masing diagnosa keperawatan, kemudian implemementasi ini dilakukan selama 2 kali pertemuan yaitu pada tanggal 21-22 Desember 2022 yang bertempat di rumah keluarga Tn.Y di Pleret. Pada tanggal 21-22 Desember 2022 penulis melakukan intervensi sesuai dengan kesepakatan sebelumnya yaitu akan dilakukan pemantauan tanda vital. Hasil dari pemeriksaan tanda-tanda vital Tn.Y (TD: 150/80 mmHg, S: 36,6°C, RR: 20 x/menit, N: 92x/menit). Kemudian Ny.M (TD: 140/80 mmHg, S: 36,4°C, RR: 20 x/menit, N: 82x/menit). Setelah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital terapis menanyakan kepada keluarga apakah ada keluhan yang dirasakan saat ini, menanyakan bagaimana pola tidur, pola makan, setelah itu jika sudah sesuai atau baik maka dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Berbagai cara dilakukan untuk menurunkan tekanan darah diantaranya dengan terapi farmakologis yang menggunakan berbagai macam obat maupun non farmakologis salah satunya dengan relaksasi otot progresif (Triyanto, 2014). Relaksasi otot progresif adalah latihan untuk mendapatkan sensasi rileks dengan menegangkan suatu kelompok otot dan menghentikan tegangan (Mashudi, 2012). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Valentine, dkk., (2014), didapatkan hasil bahwa dengan relaksasi otot progresif terbukti tekanan darah pada penderita hipertensi dapat menurun (Valentine dkk., 2014). Penelitian lain oleh Patel, (2012) juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi essensial dengan dilakukannya relaksasi otot progresif (Patel dkk., 2012). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa orang yang dengan risiko hipertensi, tekanan darahnya dapat distabilkan dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif.

Sebelum melakukan tarapi relaksasi otot progresif penulis terlebih dahulu menjelaskan tujuan dari prosedur tindakan dan meminta persetujuan setelah itu penulis menyiapkan tempat yang nyaman, kemudian penulis menginstruksikan responden untuk

didukung dengan nyaman dan relaks. Kemudian penulis memberikan terapi relaksasi otot progresif kepada klien sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP).

Evaluasi SOAP pada tanggal 21 Desember 2022 pukul 13.00, pada diagnosa pertama Manajemen Kesehatan Tidak Efektif. Dari diagnosa yang diangkat pada kasus, peneliti menggunakan evaluasi subjektif: Tn.Y mengatakan masih lupa lupa dengan gerakannya, dan masih belum bisa mengikuti seluruh gerakannya. Objective: Tn.Y dan Ny.M sangat antusias, hasil pemeriksaan tanda-tanda vital yang dilakukan yaitu : Tn.Y (TD: 150/80 mmHg, S: 36,4°C, RR: 20 x/menit, N: 96x/menit,). Kemudian, Ny. A (TD: 140/80 mmHg, S: 36,7°C, RR: 20 x/menit, N: 88x/menit). Assessment: masalah manajemen Kesehatan tidak efektif teratasi Sebagian. Planning: lanjutkan intervensi , , anjurkan keluarga Tn.Y menerapkan terapi komplementer terapi relaksasi 2-3 kali dalam seminggu.

Evaluasi SOAP pada tanggal 22 Agustus 2022 dinilai berdasarkan implementasi yang telah dilaksanakan meliputi: Subjektif: Tn.Y dan Ny.M mengatakan masih lupa gerakan yang sudah diajarkan, sehingga meminta dilakukannya secara bersama-sama kembali. Objektif: keluarga Tn.Y dan Ny.M sangat antusias terhadap terapi relaksasi otot progresif yang telah diberikan, hasil pemeriksaan tanda-tanda vital yang dilakukan yaitu : Tn. Y (TD: 140/80 mmHg, S: 36,6°C, RR: 20 x/menit, N: 96x/menit,). Kemudian, Ny. S (TD 150/80 mmHg, S: 36,3°C, RR: 20 x/menit, N: 90x/menit). Assesment: masalah teratasi sebagian. Planning: lanjutkan intervensi, anjurkan keluarga Tn.Y dan Ny.M untuk melakukan rutin terapi relaksasi otot progresif.

Penurunan tekanan darah setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan 2 minggu secara berturut-turut akan menyebabkan peningkatan aktifitas saraf parasimpatis sehingga neurotransmitter asetilkolin akan dilepas, dan asetilkolin tersebut akan mempengaruhi aktifitas otot rangka dan otot polos di sistem saraf perifer Neurotransmitter asetilkolin yang dibebaskan oleh neuron kedinding pembuluh darah akan merangsang sel-sel endothelium pada pembuluh tersebut untuk mensintesis dan membebaskan NO (oksida nitrat), Pengeluaran NO akan memberikan sinyal pada sel-sel otot polos untuk berelaksasi sehingga kontraktibilitas otot jantung menurun, kemudian terjadi vasodilatasi arteriol dan vena sehingga tekanan darah akan menurun (Rosidin dkk., 2019).

Intervensi keperawatan yang diberikan kepada keluarga Tn.Y dan Ny.M yaitu terapi relaksasi otot progresif dari masalah manajemen kesehatan tidak efektif karena penyakit hipertensi yang diderita. Keluarga Tn.Y dan Ny.M diberikan tindakan terapi

relaksasi otot progresif pada tanggal 21- 22 Desember 2022. Sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif, penulis telah melakukan pengkajian kesiapan keluarga untuk menerima informasi dan meminta persetujuan dari keluarga. Selain itu penulis juga menjelaskan terkait manfaat dan tujuan dari dilakukannya tindakan terapi relaksasi otot progresif yaitu untuk meningkatkan pengetahuan keluarga terkait terapi komplementer yaitu terapi relaksasi otot progresif di samping terapi medis yaitu obat-obatan.

Saat dilakukan pengkajian sebelum diberikan intervensi tindakan terapi relaksasi otot progresif, hasil pengkajian menunjukkan bahwa hasil wawancara dan observasi yakni Tn.Y dan Ny.M memiliki tekanan darah yang tinggi dan Tn.Y mengatakan jika keduanya sama-sama kurang paham dengan kesehatan dirinya. Setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap hipertensi yang terjadi pada Tn.Y dan Ny.M, sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif tekanan darah Tn.Y 150/80 mmHg dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan tekanan darah menjadi 140/80 mmHg. Pada Ny.M sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif tekanan darah 160/80 mmHg dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan tekanan darah menjadi 150/80 mmHg.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Leu (2018) tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan hipertensi pada lansia di kelurahan Tlogomas Malang yang didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan hipertensi pada lansia di RW 05 dan RW 06 Tlogomas Malang, yang dibuktikan dengan nilai Sig. = 0,000 ($\alpha \leq 0,05$) dan nilai thitung $7,216 \geq$ ttabel 1,812 (Leu dkk., 2019). Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Wahyuni, dkk, (2017) dengan judul efektifitas relaksasi otot progresif dan *massage* kaki dengan pemberian oil kenanga dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hasil penelitian pada kelompok relaksasi otot progresif didapatkan nilai p value = 0,0001 < 0,05 dan pada kelompok *massage* kaki didapatkan nilai p value = 0,0001 < 0,05 perbedaan dua kelompok di tandai dengan hasil rata-rata, dimana pada kelompok relaksasi otot progresif nilai mean yaitu 5,92 sedangkan pada *massage* kaki nilai mean nya yaitu 9,2 maka dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah (Wahyuni dkk., 2017).

Kemudian setelah dilakukan intervensi tindakan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil Tn.Y dan Ny.M merasa lebih baik dan rileks. Relaksasi otot progresif bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung.

Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks (Erwanto dkk., 2019).. Penurunan tekanan darah setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan 2 minggu secara berturut-turut akan menyebabkan peningkatan aktifitas saraf parasimpatis sehingga neurotransmitter asetilkolin akan dilepas, dan asetilkolin tersebut akan mempengaruhi aktifitas otot rangka dan otot polos di sistem saraf perifer. Neurotransmitter asetilkolin yang dibebaskan oleh neuron kedinding pembuluh darah akan merangsang sel-sel endothelium pada pembuluh tersebut untuk mensintesis dan membebaskan NO (oksida nitrat), Pengeluaran NO akan memberikan sinyal pada sel-sel otot polos untuk berelaksasi sehingga kontraktilitas otot jantung menurun, kemudian terjadi vasodilatasi arterioli dan vena sehingga tekanan darah akan menurun (Rosidin, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahayu (2020) didapatkan hasil bahwa dengan relaksasi otot progresif terbukti tekanan darah pada penderita hipertensi dapat menurun (Rahayu dkk., 2020).

KESIMPULAN

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, M. (2013). *Medikal Bedah untuk Mahasiswa*. Diva Press: Yogyakarta.
- Darmojo, B. (2015). *Geriatric (Ilmu kesehatan lanjut usia)*. FKUI: Jakarta
- Erwanto, R., Amigo, T. A. E., Muflih, Suwasi, & Asmarani, F. L. (2019). *Buku Keterampilan Keperawatan Lansia dan Keperawatan Keluarga: Gerontology and Family Nursing* (3 ed.). Yayasan Indonesia Ramah Lansia.
- Hasanah, U., & tri Pakarti, A. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511. <https://www.mendeley.com/catalogue/b0fd75eb-72b0-32a3-81b7-fd0f7fabec72>
- Friedman, M. 2010. *Buku Ajar Keperawatan keluarga : Riset, Teori, dan Praktek*. Edisi ke-5. Jakarta: EGC
- Friedman. (2013). *Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Kemendes RI. (2018). *RISKESDAS 2018.pdf*. Dalam *Riset Kesehatan Dasar*.
- Kholifah, Siti Nur dan Wahyu Widagdo. (2016). *Keperawatan Keluarga dan Komunitas*. Jakarta Selatan : Kemendes Republik Indonesia
- Leu, G. R., Swito, P., & Ronasari, M. P. (2019). Teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Kelurahan Tlogomas. *Nursing News*, 4(1).
- Mashudi. (2012). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi. *Jurnal Health & Sport*, 5(3).
- Muttaqin, A. (2013). *Asuhan keperawatan klien dengan Gangguan sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Salemba Medika.
- Murwani, A. (2014). *Keperawatan Keluarga & Aplikasinya*. Yogyakarta: Fitramaya
- Notomatodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ed.Rev. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.

Setelah peneliti melakukan pengkajian, menegakkan diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi tentang terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan tahap perkembangan keluarga usia lanjut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa analisis terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi merupakan intervensi yang dapat dilakukan secara non farmakologi oleh perawat dengan menganalisa keefektifan terapi komplementer sehingga dapat disarankan untuk meningkatkan kesehatan pasien.

SARAN

Saran ditulis berdasarkan temuan penelitian dan mengacu pada aktifitas praktis, penelitian lebih lanjut atau pengembangan teori baru. Saran diketik menggunakan huruf Arial Narrow 10 point dan spasi 1. Paragraf diawali dengan kata yang menjorok 6 digit ke dalam

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian, atas dukungan motivasi, moril dan masukannya sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

- Patel, Kathrotia, Pathak, & Thakkar. (2012). Effect Of Relaxation Technique On Blood Pressure In Essential Hypertension. *Nursing Journal of Chinese People's Liberation Army*, 3(4).
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26205>
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Dewan Pengurus Pusat PPNI . http://elib.unisa-bandung.ac.id/index.php?p=show_detail&id=5635
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Dalam *Graha Ilmu* (Vol. 13, Nomor 1).
- Udjianti, W. J. (2013). Keperawatan Kardiovaskuler. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12.
- Valentine, D. A., Rosalina, & Saparwati, M. (2014). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Pringapus, Kab. Semarang*. <https://docplayer.info/34669279-Pengaruh-teknik-relaksasi-otot-progresif-terhadap-tekanan-darah-pada-lansia-dengan-hipertensi-di-kel-pringapus-kec-pringapus-kab.html>
- Wahyuni, Suhariyanti, E., & Priyanto, S. (2017, September 9). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Massage Kaki dengan Pemberian Essential Oil Kenanga dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia. *Kontribusi Perguruan Tinggi Dalam Mewujudkan Sustainable Development*. <https://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1399>
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 3(1), 23–32. <https://www.mendeley.com/catalogue/94fa070e-6278-325f-a0c3-8aa7db192d91>