

**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA KASUS HIPERTENSI
di GRIYA LANSIA CIPARAY DINAS SOSIAL PROVINSI JAWA
BARAT: PENDEKATAN *EVIDENCE BASED NURSING*
(TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF)**

KARYA ILMIAH AKHIR KOMPREHENSIF



Disusun oleh:

PUTRI MELDA SETIANI

402023142

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG

2024

**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA KASUS HIPERTENSI
di GRIYA LANSIA CIPARAY DINAS SOSIAL PROVINSI JAWA
BARAT: PENDEKATAN *EVIDENCE BASED NURSING*
(TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF)**

*Diajukan Untuk Menyelesaikan Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Universitas 'Aisyiyah Bandung*

KARYA ILMIAH AKHIR KOMPREHENSIF



Disusun oleh:
PUTRI MELDA SETIANI
402023142

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

PUTRI MELDA SETIANI

NIM : 402023142

**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA KASUS HIPERTENSI
di GRIYA LANSIA CIPARAY DINAS SOSIAL PROVINSI JAWA
BARAT: PENDEKATAN *EVIDENCE BASED NURSING*
(TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF)**

Laporan Karya Ilmiah Akhir ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Pada Ujian Sidang
Laporan Karya Ilmiah Akhir Komprehensif (KIAK)

Bandung, 29 Mei 2024

Oleh:

Pembimbing



Nandang Jamiat N. S.Kp. M.Kep. Ns. Sp.Kep.Kom

NIP. 197314092005011003

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa karya ilmiah akhir yang berjudul :

**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA KASUS HIPERTENSI
di GRIYA LANSIA CIPARAY DINAS SOSIAL PROVINSI JAWA
BARAT: PENDEKATAN *EVIDENCE BASED NURSING*
(TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF)**

Disusun oleh:

Putri Melda Setiani

NIM: 402023142

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang KIAK Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Bandung dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk diterima
Bandung, 29 Mei 2024

Penguji I



Salami, S.Kp., M.Kep
NIP. 197209232005012002

Pembimbing Utama



Nandang Jamiat N, S.Kp. M.Kep. Ns. Sp.Kep. Kom.
NIP. 197314092005011003

Penguji II



Supriadi, S.Kp. M.Kep. Sp. Kom

Ketua Program Studi Profesi Ners
Universitas 'Aisyiyah Bandung



Nina Gartika, S.Kp., M.Kep
NPP. 2014290478050

PERNYATAAN ORSINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Putri Melda Setiani

Nim : 402023142

Program studi : Pendidikan Profesi Ners

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme dan pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

**“ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA KASUS HIPERTENSI
di GRIYA LANSIA CIPARAY DINAS SOSIAL PROVINSI JAWA
BARAT: PENDEKATAN *EVIDENCE BASED NURSING*
(TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF)”**

Apapun suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menginginkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 29 Mei 2024



Putri Melda Setiani

MOTTO

“Terdapat jalan terjal dan panjang yang harus dilewati, bahkan tidak jarang kegagalan demi kegagalan akan terus menghampiri. Namun, dengan usaha dan ikhtiar yang selalu dilakukan tiada henti, maka in syaa allah akan datang kesuksesan pada suatu saat nanti”

PERSEMBAHAN

Karya Ilmiah Akhir ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, yang tiada henti untuk mendo’akan anaknya dalam menggapai cita-cita dan menjadi harapan bagi keduanya. Penulis persembahkan juga kepada seluruh dosen dan staff pengajar Pendidikan Profesi Ners, yang telah membimbing, mengajarkan, serta memberikan ilmu kepada penulis. Serta untuk orang-orang terdekat dan untuk diri sendiri.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim

Puji dan syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah Subhanahuwata'ala karena atas ridho dari-Nya saya dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Kasus Hipertensi di Griya Lansia Dinas Sosial Provinsi Jawa Barat: Pendekatan *Evidence Based Nursing* (Terapi Relaksasi Otot Progresif)” tepat pada waktunya. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad Shalallohu ‘Alaihi Wassalam yang telah memberikan cahaya terang bagi kehidupan kita semua.

Penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini dibuat dengan tujuan utama yaitu untuk memenuhi tugas akhir. Selama menyusun karya ilmiah akhir ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian karya ilmiah akhir ini. Terutama orangtua dan keluarga saya yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta do’a kepada saya. Penulis juga megucapkan terimakasih kepada:

1. Tia Setiawati, M.Kep.,Sp.Kep.An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung,
2. Dr. Sitti Syabariah, S.Kp.MS.Biomed selaku Wakil Rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung,
3. Nandang Jamiat N, S.Kp.,M.Kep.Ns.,Sp.Kep.Kom selaku Wakil Rektor II Universitas ‘Aisyiyah Bandung serta pembimbing Karya Ilmiah Akhir dan Pembimbing Akademik.
4. Popy Siti Aisyah, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ketua Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung,
5. Riandi Alvin, M.Kep selaku Koordinator Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung,

6. Seluruh Dosen dan Staf pengajar Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung, yang telah banyak memberikan ilmu kepada saya,
7. Kepala UPTD Griya Lansia Dinas Sosial Provinsi Jawa Barat dan jajarannya,
8. Teman-teman seperjuangan Profesi Ners angkatan 2023 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini,

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini masih banyak kekurangan, atas kekurangan tersebut saya ucapkan mohon maaf. Saya berharap adanya kritik dan saran yang membangun agar karya ilmiah akhir ini semakin lebih baik. Semoga karya ilmiah ini dapat dipahami bagi pembaca dan berguna bagi berbagai pihak di masa yang akan datang.

Bandung, 29 Mei 2024



Putri Melda Setiani

ABSTRAK

Putri Melda Setiani

402023142

ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA KASUS HIPERTENSI di GRIYA LANSIA CIPARAY DINAS SOSIAL PROVINSI JAWA BARAT: PENDEKATAN *EVIDENCE BASED NURSING* (TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF)

Angka kejadian hipertensi tertinggi pada penduduk lansia yang berusia diatas 60 tahun, dengan prevalensi mencapai 60%-80%. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung tahun 2022 sebanyak 354.148 orang. Salah satu gejala yang dirasakan lansia dengan hipertensi yaitu nyeri kepala dan menyebar ke tengkuk sehingga mengganggu aktifitas dan kenyamanan. Klien perlu diberikan asuhan keperawatan. Intervensi yang dapat diberikan yaitu terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan ketegangan terhadap otot sehingga membuat badan terasa rileks. Metode dalam Karya Ilmiah Akhir ini menggunakan metode studi kasus berdasarkan pendekatan proses keperawatan dengan teknik observasi, wawancara, pemeriksaan fisik, serta studi literatur. Tujuan dalam penelitian ini untuk menerapkan *Evidence Based Nursing* (Terapi Relaksasi Otot Progresif) pada lansia dengan hipertensi. Hasil pengkajian Tn.A dan Ny. T adalah mengeluhkan nyeri kepala yang menyebar ke bagian tengkuk. Diagnosa yang muncul : nyeri akut, gangguan pola tidur, dan risiko jatuh. Terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada Tn.A dan Ny. T sebesar 15 mmHg pada systole. Terapi relaksasi otot progresif terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Sehingga diharapkan terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan bagi lansia yang menderita hipertensi.

Kata kunci : Asuhan Keperawatan, Hipertensi, Terapi relaksasi otot progresif

ABSTRACT

Putri Melda Setiani

402023142

ACUTE PAIN NURSING CARE FOR HYPERTENSIVE at GRIYA ELDERLY CIPARAY WEST JAWA PROVINCE SOCIAL SERVICES: EVIDANCE BASED NURSING APPROACH (PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY)

The incidence of hypertension is highest in the elderly population aged over 60 years, with a prevalence reaching 60%-80%. Data from Bandung Regency Health Office in 2022 is 354,148 people. One of symptoms felt by the elderly with hypertension is headaches and spreads to the nape so that it interferes with activities and comfort. Clients need to be provided with nursing care. Interventions that can be given progressive muscle relaxation therapy to reduce tension in the muscles to make the body feel relaxed. The method in final scientific work is case study method with a nursing process approach with observation techniques, interviews, physical examinations, literature studies. The aim of research to apply Evidence Based Nursing (Progressive Muscle Relaxation Therapy) to elderly with hypertension. The result of the study Mr.A dan Mrs.T was complain of headaches that spread to the nape. Emerging diagnoses: acute pain, disturbances in sleep patterns, and risk of falling. There was change blood pressure before and after therapy in Mr.A and Mrs.T of 15 mmHg in systole. Progressive muscle relaxation therapy in proven to lower blood pressure in the elderly. So it is hoped that therapy can be carried out for elderly people who suffer from hypertension.

Keywords: Nursing care, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation Therapy

SURAT PERNYATAAN

KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Putri Melda Setiani

NIM : 402023142

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

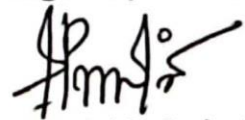
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA KASUS HIPERTENSI
di GRIYA LANSIA CIPARAY DINAS SOSIAL PROVINSI JAWA
BARAT: PENDEKATAN *EVIDENCE BASED NURSING*
(TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF)”**

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 29 Mei 2024
Yang Menyatakan,



Putri Melda Setiani

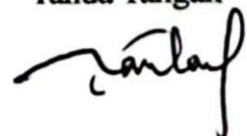
Mengetahui,

Pembimbing

Nama

Nandang Jamiat N, S.Kp. M.Kep. Ns. Sp.Kep.Kom

Tanda Tangan



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penulisan.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktisi.....	6
E. Sistematika Penulisan.....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. KONSEP LANSIA.....	8
1. Definisi Lansia	8
2. Batasan Usia Lansia	8
3. Tipe-Tipe Lansia.....	9
4. Perubahan Pada Lansia	9
5. Masalah Kesehatan Yang Sering Muncul Pada Lansia	10
B. KONSEP PENYAKIT HIPERTENSI	12
1. Anatomi Fisiologi Kardiovaskular.....	12
2. Definisi Hipertensi.....	18

3. Klasifikasi Hipertensi	19
4. Jenis-Jenis Hipertensi	19
5. Etiologi dan Faktor Risiko Hipertensi	20
6. Manifestasi Klinis Hipertensi	21
7. Patofisiologi Hipertensi	22
8. Pathway.....	23
9. Komplikasi Hipertensi	24
10. Pemeriksaan Penunjang Hipertensi	25
11. Pencegahan Hipertensi.....	25
12. Penatalaksanaan Hipertensi	25
C. KONSEP ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI	27
1. Pengkajian.....	27
2. Diagnosa Keperawatan	28
3. INTERVENSI KEPERAWATAN	31
4. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN	36
5. EVALUASI KEPERAWATAN	37
D. KONSEP TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF	37
1. Definisi Terapi Relaksasi Otot Progrefresif.....	37
2. Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progrefresif	37
3. Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progrefresif	37
4. Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progrefresif	38
5. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Hipertensi	39
E. HASIL PENELUSURAN LITERATUR REVIEW	40
1. Strategi Tahapan Literature Review	40
2. Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi.....	40
3. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	42
4. Pencarian Literature	43
5. Hasil Analisis Artikel Menggunakan VIA.....	43
6. Topik Definisi Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif	54
7. Deskripsi Prosedur Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif	55
8. Prosedur Tindakan	57

BAB III LAPORAN KASUS DAN HASIL.....	59
A. PENGKAJIAN.....	59
B. PENGKAJIAN PSIKOGERONTIK.....	71
C. DIAGNOSA KEPERAWATAN	96
D. INTERVENSI KEPERAWATAN.....	97
E. IMPLEMENTASI dan EVALUASI KEPERAWATAN.....	102
BAB IV PEMBAHASAN.....	136
1. Pengkajian.....	136
2. Diagnosa Keperawatan	139
3. Intervensi Keperawatan	142
4. Implementasi Keperawatan.....	145
5. Evaluasi Keperawatan.....	147
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	151
A. KESIMPULAN	151
B. SARAN	152
DAFTAR PUSTAKA.....	153
DAFTAR LAMPIRAN	158

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi menurut JNC VII.....	19
Tabel 2. 2 Klasifikasi hipertensi menurut JNC VIII	19
Tabel 2.3 Intervensi Keperawatan.....	32
Tabel 2.4 Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi Terapi ROP	41
Tabel 2.5 Critical Appraisal Artikel EBN.....	43
Tabel 2.6 Topik Definisi	54
Tabel 2.7 Deskripsi Prosedur	55
Tabel 2.8 Standar Operasional Prosedur (SOP).....	57
Tabel 3.1 Karakteristik Demografi	59
Tabel 3.2 Pola Kebiasaan Sehari-hari	61
Tabel 3.3 Status Kesehatan	66
Tabel 3.4 Lingkungan Tempat Tinggal.....	70
Tabel 3.5 Masalah Kesehatan Kronis Klien I	71
Tabel 3.6 Masalah Kesehatan Kronis Klien II	73
Tabel 3.7 Indeks Kemandirian Katz Klien I	75
Tabel 3.8 Indeks Kemandirian Katz Klien II	75
Tabel 3.9 Barthel Indeks Klien I	76
Tabel 3.10 Barthel Indeks Klien II.....	77
Tabel 3.11 Keseimbangan Sullivan Klien I	78
Tabel 3.12 Keseimbangan Sullivan klien II.....	79
Tabel 3.13 SPMSQ Klien I	80
Tabel 3.14 SPMSQ Klien II.....	80
Tabel 3. 15 MMSE Klien I.....	81
Tabel 3.16 MMSE Klien II	83
Tabel 3.17 IDB Klien I.....	85
Tabel 3.18 IDB Klien II	87
Tabel 3.19 Skala Depresi Geriatrik Yesavage, 1983 Klien I	89
Tabel 3.20 Skala Depresi Geriatrik Yesavage, 1983 klien II.....	90

Tabel 3.21 Pengkajian Resiko Jatuh Klien I	91
Tabel 3.22 Pengkajian Resiko Jatuh Klien II.....	92
Tabel 3.23 Terapi Obat Klien I	93
Tabel 3.24 Terapi Obat Klien II	93
Tabel 3.25 Analisa Data	93
Tabel 3.26 Diagnosa Keperawatan	96
Tabel 3.27 Intervensi Keperawatan.....	97
Tabel 3.28 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Klien I	102
Tabel 3.29 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Klien II.....	119

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Letak Jantung	12
Gambar 2. 2 Lapisan Pembungkus Jantung	13
Gambar 2. 3 Lapisan Otot Jantung.....	14
Gambar 2. 4 Katup Jantung.....	14

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathway.....	23
Bagan 2.2 Diagram Prisma Flow	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur	158
Lampiran 2 Penilaian Kemampuan Psikomotor ROP Klien I	160
Lampiran 3 Penilaian Kemampuan Psikomotor ROP Klien II	166
Lampiran 4 Kegiatan Bimbingan Tugas Akhir	172
Lampiran 5 Persetujuan Sidang Karya Ilmiah Akhir	174
Lampiran 6 Formulir Bebas Administrasi.....	175
Lampiran 7 Formulir Persetujuan Pengumpulan KIAK Pembimbing.....	176
Lampiran 8 Formulir Persetujuan Pengumpulan KIAK Penguji I.....	177
Lampiran 9 Formulir Persetujuan Pengumpulan KIAK Penguji II	178
Lampiran 10 Persetujuan Pengumpulan KIAK.....	179
Lampiran 11 Hasil Cek Turnitin	180
Lampiran 12 Curriculum Vitae	182

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M., & Putri, R. S. (2023). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Berkafein Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Rt 01 Rw 17 Kelurahan Bahagia Kabupaten Bekasi. *Jurnal Afiat Kesehatan Dan Anak*, 9(2), 11–33.
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>
- Atmanegara, S. P. W. (2021). *Relaksasi Progresif terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi* (T. S. PRESS (ed.); Pertama, 2). STRADA PRESS.
- Ayu, M. S. (2021). Hubungan Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(2), 131. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i2.8246>
- Bahri, K., Mukti, F., Surya, L., Linawati, R. I., Sorayah, F. S., & Djulia, M. (2023). Penurunan Tekanan Darah dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Hipertensi di Desa Sumur Batu Bogor. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(March), 52–61. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.7999>
- Basri, M., Rahmatia, S., K, B., & Oktaviani Akbar, N. A. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 455–464. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>
- Chasanah, N., & Supratman, S. (2018). Relationship between Sleep Quality and Health-Related Quality of Life among Older People. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 11(1), 10–18.
- Dwi, P. Y., & Nur, S. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 407–419. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijphn.v1i3.47984>
- Eka, P. (2014). *Konsep & Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa* (1st ed.). Nuha

Medika.

- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Hipertensi : Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penanganannya. In J. Ahmad (Ed.), *Hipertensi* (2021st ed.). http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/1582/1/1. Buku Kenali Hipertensi_fix cetak_compressed_compressed_compressed%281%29.pdf
- Elvira, M., Sinthania, D., Dewi, D. S., Yessi, H., & Arif, M. (2024). Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Melalui Penguatan Peran Kader Dan Senam Hipertensi. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 8–14. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1405>
- Fatma, E. M., Made, R. N., & Tien, H. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Dan Berbagai Intervensi* (Pertama). Wineka Media.
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Ners Muda*, 2(2), 47–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Fitri, R. A. (2021). Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 2(2), 706–710.
- Gayatri, P. R., Margaretta, S. S., & Pratiwi, W. N. (2023). The Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Changes in Blood Pressure in Elderly with Hypertension. *Adi Husada Nursing Journal*, 9(2), 122. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v9i2.484>
- Kamriana, Sumarmi, & Oktaviana, D. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pattallasang Kabupaten Takalar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(1), 128–131. <https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jikep.v10i1.1942>
- Kusumo, M. prasetyo. (2020). *Buku Lansia* (P. Mia (ed.); Pertama, 2, Issue november). Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian.
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals, November*, 72–78.

- Miciko, U., Naryati, Misparah, Dedi, M., Wati, J., & Nurhayati. (2020). Hipertensi. In U. Miciko, Naryati, Misparah, M. Dedi, J. Wati, & Nurhayati (Eds.), *Fakultas Ilmu Keperawatan- Universitas Muhammadiyah Jakarta* (Pertama, 2). Fakultas Ilmu Keperawatan - Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Mis, Ah., & Vonny, L. H. (2023). Analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Griya Lansia Jannati. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(2), 178–189.
- Muyasaroh, S., Husain, F., & Sumardi. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Bangsal Anggrek 2 RSUD Dr Soediran Mangun Sumarso. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah* 2(4), 936–943. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i4.2427>
- Nasrullah, D. (2016). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. In I. Taufik (Ed.), *Buku Ajar Keperawatan* (pertama, 2). Trans Info Media.
- Ningsih, R., Maliha, A., Iin, A., & Prahardian, P. (2023). Implementasi Keperawatan Manajemen Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Nyeri Akut Di Kota Palembang. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(1), 105–113. <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i1.4091>
- Novizar, S. R., Mira, A., & Rachmawaty, N. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Tanjung Unggat berbagai masalah penyakit . Tantangan kesehatan di Indonesia salah satunya adalah terkait elastisitas dinding aorta , katup jantung mene. *Jurnal Ilmial Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(1), 84–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/klinik.v3i1.2247>
- Pathan, F. K. M., Pandian, J. S., Shaikh, A. I., Ahsan, M., Nuhmani, S., Iqbal, A., & Alghadir, A. H. (2023). Effect of slow breathing exercise and progressive muscle relaxation technique in the individual with essential hypertension: A randomized controlled trial. *Medicine (United States)*, 102(47), E35792. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000035792>
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). DPP PPNI.

- PPNI. (2018a). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan keperawatan* (Edisi 1). DPP PPNI.
- PPNI, T. P. S. D. (2018b). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- Putri, R. S. M., & Mazarina, H. (2022). Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Hipertensi. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 73–78. <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.3279>
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>
- Rumini, W., Nurwidi, A. A., & Murgi, H. (2023). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi dan Tidak Hipertensi di Desa Bokoharjo Prambanan Sleman. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 11(02), 181–190. <https://doi.org/10.47794/jkhws>
- Saiful, N. (2015). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi. In *Ponorogo Pres* (Pertama, N). UNMUH Ponogoro Press.
- Salsa, B. A., Sjarif, I., & Yenny, A. (2023). Pengaruh Manipulasi Tangan secara Mandiri terhadap Nyeri Ulu Hati pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 5(4), 486–491.
- Sarah, M., & Sembiring, E. (2021). Efektivitas Hendrich Fall Scale (HFS) dan Morse Fall Scale (MFS) dengan Penilaian Risiko Jatuh pada Lansia. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(1), 21. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i1.226>
- Sri, H. (2017). *Metodologi Penelitian Dalam Bidang Kesehatan Kuantitatif & Kualitatif* (N. H. Santoso (ed.); 1st ed.). Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES).
- Sri Handayani, Nur Annisa, A. S., & Nur Fitria, C. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Community Health Nursing Journal*, 1(1), 46–52. <https://doi.org/10.47134/cmhn.v1i1.1>

- Suling, F. R. W. (2018). *Hipertensi* (Med & S. Abraham (eds.); 1 Agustus). Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
- Susanto, B. N. A., Rahayuningsih, T., & Setyaningsih, R. (2024). Pengaruh Media Visual Tentang Penatalaksanaan Hipertensi Terhadap Sikap dan Perilaku Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal on Medical Science*, 11(1), 45–50. <https://doi.org/10.55181/ijms.v11i1.468>
- Syah, I., & Febriyeni Utami, R. (2021). Aktifitas Fisik Dan Kognitif Berpengaruh Terhadap Keseimbangan Lansia. *Human Care Journal*, 6(3), 748. <https://doi.org/10.32883/hcj.v6i3.1443>
- Taruna, W. Y. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada An.Q Dengan Diagnosis Medis Bronkopneumonia Di Ruang D II Rumkital Dr. Ramelan Surabaya*.
- Veni, F., Emi, Y., & Risty, W. R. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 192–197.
- Widya, P. I. D. B. K., & Syafii, H. H. (2020). Manfaat Kualitas Tidur yang Baik dalam Mencegah Demensia pada Lansia. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 49–52. <https://doi.org/10.29303/lmj.v1i1.522>
- Yanti, N. F., Desemtasari, & Roeslina, S. D. A. (2023). Aplikasi Teori Model Jean Watson Denagn Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Tapus Kabupaten Lebong Tahun 2022 Application Of Jean Watson ' s Model Theory With The Application Of Progressive Muscle Relaxation In Hypertens. *Application Of Jean Watson's Model Theory With Application Of Progressive Muscle Relaxation In Hypertensive Patients At The Tapus Health Center, Lebong Regency*, 1(2), 117–122.