

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN KASUS  
NYERI KRONIS PADA HIPERTENSI MELALUI PENERAPAN  
*EVIDENCE BASED NURSING*: TERAPI RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF DI RW 21 WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
BALEENDAH KABUPATEN BANDUNG PROVINSI JAWA BARAT**

**KARYA ILMIAH AKHIR KOMPREHENSIF**



Oleh:

**ANTI SUMIATI  
NIM. 100324001**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG  
2025**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN KASUS  
NYERI KRONIS PADA HIPERTENSI MELALUI PENERAPAN  
*EVIDENCE BASED NURSING*: TERAPI RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF DI RW 21 WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
BALEENDAH KABUPATEN BANDUNG PROVINSI JAWABARAT**

*diajukan untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Profesi Ners  
Universitas 'Aisyiyah Bandung*

**KARYA ILMIAH AKHIR KOMPREHENSIF**



Oleh:

**ANTI SUMIATI  
NIM. 100324001**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG  
2025**

# LEMBAR PERSETUJUAN

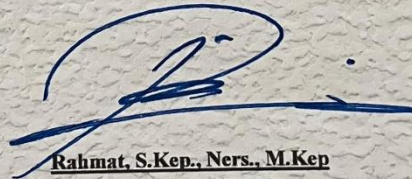
## LEMBAR PERSETUJUAN

**ANTI SUMIATI**  
**NIM. 100324001**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN KASUS NYERI KRONIS  
PADA HIPERTENSI MELALUI PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING*:  
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI RW 21 WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS BALEENDAH KABUPATEN BANDUNG  
PROVINSI JAWA BARAT**

Karya Ilmiah ini Telah Disetujui dan Dipertanggungjawabkan di hadapan Sidang  
Penguji Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Bandung  
Bandung, 13 Juni 2025

**Pembimbing:**



**Rahmat, S.Kep., Ners., M.Kep**  
**NPP. 2009190780030**

# LEMBAR PENGESAHAN

## LEMBAR PENGESAHAN

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

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN KASUS NYERI KRONIS PADA HIPERTENSI MELALUI PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING*: TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI RW 21 WILAYAH KERJA PUSKESMAS BALEENDAH KABUPATEN BANDUNG PROVINSI JAWA BARAT**

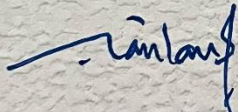
Disusun oleh:

**ANTI SUMIATI  
NIM. 100324001**

Telah disetujui dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang Laporan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Bandung dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Bandung, 17 Juni 2025

Penguji 1



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

Penguji 2



**Lina Safarina, S.Kep., Ners., M.Kep**  
NIDN. 0612027604

Pembimbing



**Rahmat, S.Kep., Ners., M.Kep**  
NPP. 2009190780030

# SURAT PERNYATAAN ORSINALITAS KARYA TULIS

## SURAT PERNYATAAN ORSINALITAS KARYA TULIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anti Sumiati

NIM : 100324001

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 KELUARGA DENGAN KASUS NYERI KRONIS PADA HIPERTENSI MELALUI PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING*: TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI RW 21 WILAYAH KERJA PUSKESMAS BALEENDAH KABUPATEN BANDUNG PROVINSI JAWA BARAT”**

Adapun 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 tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak mana pun demi menginginkan integritas akademik di institusi ini

Bandung, 17 Juni 2025

Yang membuat pernyataan

  
Anti Sumiati

**SURAT PERNYATAAN**  
**KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

**SURAT PERNYATAAN**  
**KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anti Sumiati  
NIM : 100324001  
Program Studi : Sarjana Keperawatan

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

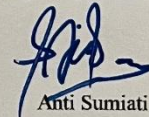
**“ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN KASUS NYERI KRONIS  
PADA HIPERTENSI MELALUI PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING*:  
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI RW 21 WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS BALEENDAH KABUPATEN BANDUNG  
PROVINSI JAWA BARAT”**

Hak bebas Royalti Non eksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*data base*), 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, 17 Juni 2025

Yang menyatakan,

  
Anti Sumiati

Mengetahui,  
Tim Pembimbing

Nama  
**Rahmat, S.Kep., Ners., M.Kep**

Tanda Tangan



## **MOTO HIDUP**

*“Success is a journey, not a destination. The doing is often more important than the outcome”*

“Proses lebih bermakna dari hasil akhir. Kehidupan yang baik dijalani dengan menghargai setiap tahapan, bukan sekadar mengejar tujuan.”

(Arthur Ashe)

## KATA PENGANTAR



*Alhamdulillah* rabbil'alamin, penulis panjatkan puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah nya, penulisan Karya Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Kasus Nyeri Kronis Pada Hipertensi Hipertensi melalui Penerapan *Evidence Based Nursing*: Terapi Relaksasi Otot Progresif di RW 21 Wilayah Kerja Puskesmas Baleendah Kabupaten Bandung Provinsi Jawa Barat” dapat diselesaikan. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dimaksudkan untuk memperoleh gelar profesi Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas ‘Aisyiyah Bandung. Meskipun telah disusun dengan upaya maksimal, penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tia Setiawati, S.Kep., M.Kep. Ns., Sp. Kep. An selaku ketua Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kep., Ms.Biomed selaku wakil Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Dr. Ami Kamila, S.ST., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
4. Nina Gartika S.Kep., M.Kep. selaku ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
5. Rahmat, S. Kep., Ners., M.Kep selaku dosen Pembimbing yang memberikan arahan, bimbingan, saran, dan motivasi yang penuh rasa sabar dan bijaksana dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
6. Para dosen dan staf Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

7. Seluruh staf dan pembimbing lahan praktik Puskesmas Baleendah yang telah memberikan dukungan dan kesempatan selama kegiatan praktik serta proses pengambilan data.
8. Dian Kurniyawan, S.Sos, selaku suami saya yang selalu mensupport dan memberikan motivasi dalam menempuh Pendidikan Sarjana Keperawatan & Profesi Ners ini.
9. Kedua orang tua saya Atep Yadi Supriyadi & Lia Yuliana yang senantiasa tak henti-hentinya memberikan doa dan semangat agar penulis sabar dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan penyusunan penelitian ini.
10. Semua teman-teman Program Studi Pendidikan Profesi Ners angkatan 2024 teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat dan bantuannya dalam penyusunan penelitian ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa laporan ini masih belum sempurna, dari isi maupun sistematika penulisannya, maka dari itu penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran yang positif untuk kesempurnaan Karya Ilmiah Akhir ini.

Bandung, 17 Juni 2025

Anti Sumiati

## ABSTRAK

Anti Sumiati  
100324001

### **ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN KASUS NYERI KRONIS PADA HIPERTENSI MELALUI PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING*: TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI RW 21 WILAYAH KERJA PUSKESMAS BALEENDAH KABUPATEN BANDUNG PROVINSI JAWA BARAT**

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis, ditandai dengan tekanan darah >140/90 mmHg. Pada Ny. I dan Ny. S memiliki tekanan darah masing-masing 160/100mmHg dan 160/90mmHg. Hipertensi yang tidak terkontrol berdampak terhadap penurunan kesehatan dan kualitas hidup klien, serta berdampak terhadap peran dan fungsi keluarga, sehingga harus diberikan asuhan keperawatan keluarga dengan pendekatan terapi relaksasi otot progresif (ROP). **Tujuan** dari karya ilmiah ini adalah memberikan asuhan keperawatan pada 2 klien Hipertensi yang mengalami masalah keperawatan nyeri kronis dengan intervensi pendekatan *evidence based nursing* terapi relaksasi otot progresif. **Metode** yang digunakan adalah studi kasus dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, implementasi dan dokumentasi. Terapi relaksasi otot progresif dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi 15-20 menit. Dari **hasil** analisa kasus pada klien didapatkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah 10-20 mmHg dan terdapat penurunan intensitas nyeri dari skala 5 menjadi skala 1 di hari ke-3 pada klien I dan klien 2. **Kesimpulan** pada karya ilmiah ini masalah keperawatan nyeri kronis pada hipertensi dapat teratasi. Direkomendasikan pemberdayaan kader di RW 21 untuk mengedukasi terapi relaksasi otot progresif ini pada klien dengan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah Tinggi, Terapi Relaksasi Otot Progresif

## ***ABSTRACT***

Anti Sumiati  
100324001

### **NURSING CARE FOR FAMILIES WITH CHRONIC PAIN OF HYPERTENSION THROUGH THE IMPLEMENTATION OF EVIDENCE BASED NURSING: PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY IN RW 21, WORKING AREA OF BALEENDAH COMMUNITY HEALTH CENTER, BANDUNG REGENCY, WEST JAVA PROVINCE**

Hypertension is a condition in which blood pressure in the blood vessels increases chronically, characterized by blood pressure  $>140/90$  mmHg. In Mrs. I and Mrs. S, blood pressure was 160/100mmHg and 160/90mmHg respectively. Uncontrolled hypertension has an impact on the decline in the health and quality of life of the client, as well as an impact on the role and function of the family, so that family nursing care must be provided with a progressive muscle relaxation therapy (ROP) approach. **The purpose** of this scientific work is to provide nursing care to 2 Hypertension clients who experience chronic pain nursing problems with the intervention of evidence-based nursing approaches, progressive muscle relaxation therapy. **The method** used is a case study with data collection techniques through interviews, observations, physical examinations, implementation and documentation. Progressive muscle relaxation therapy is performed once a day for 3 days with a duration of 15-20 minutes. From **the results** of the case analysis on clients, it was found that there was a decrease in blood pressure of 10-20 mmHg and there was a decrease in pain intensity from a scale of 5 to a scale of 1 on the 3rd day in clients I and client 2. **The conclusion** of this scientific work is that the problem of chronic pain nursing in hypertension can be resolved. It is recommended to empower cadres in RW 21 to educate this progressive muscle relaxation therapy on clients with hypertension.

**Keywords:** Hypertension, High Blood Pressure, Progressive Muscle Relaxation Therapy

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORSINALITAS KARYA TULIS .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTO HIDUP .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penulisan .....	5
D. Manfaat Penulisan .....	6
E. Sistematika Penulisan.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Konsep Hipertensi .....	8
1. Definisi Hipertensi.....	8
2. Klasifikasi Hipertensi .....	9
3. Patofisiologi Hipertensi .....	11

4. Pathway Hipertensi .....	9
5. Etiologi Hipertensi .....	12
6. Manifestasi Klinis Hipertensi .....	14
7. Penatalaksanaan Hipertensi .....	14
8. Pemeriksaan Penunjang Hipertensi .....	15
9. Komplikasi hipertensi .....	16
B. Konsep Keluarga .....	16
1. Pengertian Keluarga .....	16
2. Tipe Keluarga .....	17
3. Struktur Keluarga .....	18
4. Tahap dan Tugas Perkembangan Keluarga .....	19
5. Fungsi Keluarga .....	25
6. Peran Perawat Keluarga .....	27
C. Konsep Relaksasi Otot Progresif .....	29
1. Definisi Relaksasi Otot Progresif .....	29
2. Manfaat Relaksasi Otot Progresif .....	29
3. Prosedur Relaksasi Otot Progresif .....	31
D. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan .....	32
1. Pengkajian .....	32
2. Diagnosa Yang Mungkin Muncul .....	38
3. Intervensi .....	39
4. Implementasi Keperawatan Keluarga .....	41
5. Evaluasi Keperawatan Keluarga .....	41
E. Hasil Penelusuran Bukti .....	41
1. PICO .....	41

2. Analisis VIA .....	43
3. Deskripsi Topik.....	62
<b>BAB III TINJAUAN KASUS.....</b>	<b>69</b>
A. Pengkajian .....	69
B. Diagnosa Keperawatan.....	89
C. Intervensi Keperawatan.....	90
D. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan.....	93
<b>BAB IV ANALISIS KASUS DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>102</b>
A. Pengkajian .....	102
B. Diagnosa Keperawatan.....	104
C. Intervensi Keperawatan.....	106
D. Implementasi Keperawatan .....	107
E. Evaluasi Keperawatan .....	109
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>112</b>
A. Kesimpulan.....	112
B. Saran.....	113
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>114</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>118</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Derajat Keparahan.....	11
Tabel 2.2 PICO.....	41
Tabel 2.3 Analisis VIA .....	43
Tabel 2.4 Definisi Intervensi Utama Sesuai EBN.....	62
Tabel 2.5 Deskripsi Prosedur .....	64
Tabel 3.1 Biodata keluarga.....	69
Tabel 3.2 Tabel Komposisi.....	69
Tabel 3.3 Analisa Data .....	84
Tabel 3.4 Skoring Data Masalah Nyeri Kronis Pada Ny. I dan Ny. S.....	86
Tabel 3.5 Skoring Data Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif Pada Ny. I dan Ny. S.....	87
Tabel 3.6 Intervensi Keperawatan.....	90
Tabel 3.7 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan .....	93
Tabel 4.1 Tekanan Darah Ny. I dan Ny. S.....	109

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Hipertensi .....	9
Gambar 3.1 Genogram Keluarga Ny. I.....	70
Gambar 3.2 Genogram Keluarga Ny. S.....	70
Gambar 3.3 Denah Rumah Keluarga Ny. I .....	75
Gambar 3.4 Denah Rumah Keluarga Ny. S .....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	118
Lampiran 2. Standar Operasional Prosedur (SOP) .....	120
Lampiran 3. Persetujuan Seminar KIAK .....	123
Lampiran 4. Lembar Bimbingan KIAK .....	124
Lampiran 5. Hasil Plagiarisme .....	126
Lampiran 6. Dokumentasi Implementasi .....	127
Lampiran 7. Poster Relaksasi Otot Progresif .....	130
Lampiran 8. Leaflet Hipertensi .....	131
Lampiran 9. SAP Hipertensi .....	133

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiah, S. S., Hoerunisa, R., Amalia, S., Puspayanti, S., & Rahmah, S. S. (2021). Hypertension control by implementing behavior “PATUH.” *Kolaborasi : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 78–85.
- Aldini, S. N., Kurniyanti, M. A., & Qodir, A. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Perumahan Pondok Mutiara Asri Malang. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 8–16. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss2.784>
- Bisri, D. Y., & Bisri, T. (2025). *Preeklampsia dan Risiko Penyakit Kardiovaskuler di Masa Depan Preeclampsia and Risk of Future Cardiovascular Disease*. 8, 61–68.
- Budi Kristanto. (2021). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 73–84. <https://doi.org/10.37831/kjik.v9i2.215>
- Damanik, S. M., & Hasian. (2019). Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik. *Universitas Kristen Indonesia*, 26–127.
- Dervis. (2020). *Peran Perawat keluarga. Journal of Chemical Information and Modeling*. 53(9), 1689–1699.
- Enisah, Enisah, Novia Rizana, Endah Sri Wijayanti, Neng Ratih Widiyastuti, Siti Juwariyah, Khotibul Umam, Fuadah Fahrudiana, Indah Puspitasari, S. P. (2024). *Keperawatan Keluarga: Teori Komprehensif* (P. Intan (ed.)). PT Green Pustaka Indonesia. [https://books.google.co.id/books?id=sIP0EAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=sIP0EAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Falo, A., Ludiana, & Ayubbana, S. (2023). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 32–40.
- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” In *Buku Saku*.
- Ferencia, C., Rahayu, N. S., & Purwaningtyas, D. R. (2023). Hubungan Konsumsi Gula, Garam, Lemak dan Sedentary Lifestyle Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Dewasa. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), 117. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.117-128>

- Haryati, S. H. S., Meri, M., & ... (2023). Intervensi Edukasi Manajemen Nyeri Pada Pasien Hypertensi Melalui Pendekatan Teori Keperawatan Orem. *Journal Of Midwifery And ...*, 5(1), 40–50. <https://e-journal.aktabe.ac.id/index.php/jmns/article/view/107%0Ahttps://e-journal.aktabe.ac.id/index.php/jmns/article/download/107/96>
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2020). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.103>
- Kamila, A. Z., Vidyarini, A., Furqan, M., Gizi, P. S., & Kesehatan, F. I. (2024). *Jurnal Riset Gizi*. 12(1), 20–25.
- Kamila, A. Z., Vidyarini, A., Furqan, M., Gizi, P. S., & Kesehatan, F. I. (2024). *Jurnal Riset Gizi*. 12(1), 20–25
- Keliat, B. A. (2021). Latihan Relaksasi Otot Progresif. 8, 359–366
- Kemenkes. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–85.
- Kemenkes. (2023). Buku Pedoman Hipertensi 2024. *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*, 1–71.
- Malinda, D. A., & Wulandari, P. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Premenstrual Syndrome. *Proceeding Widya Husada Nursing Conference*, 2(1), 19–25. <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/440>
- Marni, et all. (2023). *Penatalaksanaan Hipertensi*. NEM.
- Muliadi, D., Riduansyah, M., Tasalim, R., & Mahmudah, R. (2024). Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Genjah Kuning (Cocos Nucifera) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Darmah. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(2), 581–588. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
- Murniati, M., Sundari, R. I., & Dewi, F. K. (2020). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Pada Kader Posyandu Lansia di Posyandu Lansia RW 05 Desa Kalibagor. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 74–81. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.39>
- Nasrowi, F. (2021). *Asuhan keperawatan keluarga Tn. T dengan diagnosis medis hipertensi di Kelurahan Bendul Merisi Surabaya* [Karya ilmiah akhir, STIKes Hang Tuah Surabaya]. Repositori STIKes Hang Tuah Surabaya. <https://repository.stikeshangtuah->

sby.ac.id/id/eprint/517/1/2030038\_FITROH%20NASROWI\_KIA\_FINAL%20ACC.pdf

- Nilawati. (2023). *Komplikasi Hipertensi dan Penanganannya*. Kesehatan Medika.
- Nisa, M. A., Hidayatullah, H. A., Safitri, A. A., Munggaran, A. W., & Amallia, F. P. (2022). “Pekan Hipertensi”: Pembentukan Kader Anti Hipertensi Guna Menggalakkan Program Pencegahan Dan Penanggulangan Hipertensi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 922. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i2.8756>
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2021). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021: Update Konsensus PERHI 2019*. PERHI
- Potter, & Perry. (2018). *Fundamental Keperawatan 1, Edisi 8*. Jakarta: Salemba Medika.
- PPNI. (2016). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia: Definisi dan indikator diagnostik* (1st ed.). DPP PPNI.
- PPNI. (2017a). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- PPNI. (2017b). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator*. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2017c). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (1st ed.). PPNI, Dewan Pengurus.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta: DPP PPNI.
- Pratiwi, L. M. D., & Soesanto, E. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang. *Ners Muda*, 4(2), 219. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.13230>
- 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)
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran Sains Dan Teknologi Medik*, 4(1), 52–65.
- Reza Novizar Syah, Mira Agusthia, & Rachmawaty M. Noer. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Tanjung Unggat. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan*

- Kesehatan, 3(1), 84–91. <https://doi.org/10.55606/klinik.v3i1.2247>
- Suddarth, B. &. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (M. Ester (ed.); 8th ed.). EGC.
- Sugiarti, E., Apriliyana, I., & Rahmawati, A. N. (2022). Stres dan strategi koping pada keluarga yang menjadi caregiver pasien skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(3), 501–508. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/9874>
- Wahyuningsih, T. ; S. H. (2024). Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Kesehatan*, 4(1), 80–86.
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Healthy Journal*, 10(1), 37–44. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514>
- Wijayanti, A. N., Kartikaningrum, V., & Nurcahyani, D. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Terhadap Penderita Hipertensi Dan Ibu Pkk Kelurahan Takeran, Magetan. *Jurnal ABDIMAS Indonesia* , 1, 198–208. <https://doi.org/10.59841/jai.v1i1>
- Yunita Galih Yudanari, O. P. (2022). PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI Progressive Muscle Therapy to reduce blood pressure in Hypertension Patients. *Ilmiah Keperawatan*, 8, 601–604.
- Zainuddin, R. N., & Labdullah, P. (2020). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 615–624. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.364>