

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh relaksasi napas dalam dan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi bahwa:

7.1.1 Tekanan darah lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan relaksasi napas dalam dan terapi relaksasi otot progresif yaitu didapati hasil rata-rata *pretest* tekanan darah sistolik $145.85 \text{ mmHg} \pm 5.432$, dan tekanan darah diastolik $99.58 \text{ mmHg} \pm 4.671$.

7.1.2 Tekanan darah lansia dengan hipertensi sesudah dilakukan relaksasi napas dalam dan terapi relaksasi otot progresif yaitu didapati hasil rata-rata *posttest* tekanan darah sistolik $129.42 \text{ mmHg} \pm 7.918$, sedangkan tekanan darah diastolik $88.00 \text{ mmHg} \pm 5.117$.

7.1.3 Hasil Uji *Paired T-Test* didapatkan hasil *p value* =0.000, yang berarti ada pengaruh relaksasi napas dalam dan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Lansia dengan hipertensi

Penelitian ini diharapkan mampu membantu lansia hipertensi untuk mengendalikan tekanan darah stabil.

7.2.2 Bagi Panti Wreda

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi Panti Wreda untuk dapat menerapkan relaksasi napas dalam dan teknik relaksasi otot progresif sebagai

aktivitas fisik yang mudah dilakukan oleh lansia untuk mengontrol tekanan darah.

7.2.3 Bagi Keperawatan Gerontik

Penelitian ini diharapkan menjadi inovasi bagi keperawatan gerontik sebagai terapi modalitas untuk mengendalikan hipertensi pada lansia.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti kedepannya diharapkan dapat menambah jumlah sampel responden untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ariyanti R, Preharsini Ia, Sipolio Bw. Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. To Maega J Pengabd Masy [Internet]. 2020 Aug 5 [Cited 2022 Nov 14];3(2):74–82.
2. Fitrianti S, Putri Me. Pemberian Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi Essensial Di Kota Jambi. J Ilm Univ Batanghari Jambi. 2018;18(2):368.
3. Firmansyah Dlis. Dimensi Sosial Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga [Internet]. Habibie Vgn, Editor. Buku Media. Cv. Mitra Cendekia Media; 2022 [Cited 2023 Mar 2].
4. Luthfi B. Efektifitas Tehnik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Cibatu Kabupaten Garut. J Chem Inf Model [Internet]. 2019;53(9):1689–99.
5. Surayitno E, Huzaimah N. Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. Selaparang J Pengabd Masy Berkemajuan [Internet]. 2020 Nov 9 [Cited 2022 Nov 9];4(1):518–21.
6. Kemenkes.Ri. Hipertensi. Infodatin. 2019;(Hipertensi):1–6.
7. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021. Dinas Kesehat Provinsi Jawa Timur. 2021;
8. Widjayanti Y, Silalahi V, Merrianda P. Pengaruh Senam Lansia Aerobic Low Impact Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. J Keperawatan Muhammadiyah. 2019;4(2):137–42.
9. Sri Sunarti, Retty Ratnawati, Dian Nugrahenny Gn, Rahmad Ramadhan, Rahmad Budianto, Irma Chandra Pratiwi Agp. Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatric) - Sri Sunarti, Retty Ratnawati, Dian Nugrahenny, Gadis Nurlaila M. Mattalitti, Rahmad Ramadhan, Rahmad Budianto, Irma Chandra Pratiwi, Ardani Galih Prakosa - Google Buku [Internet]. 2019 [Cited 2023 Jan 13].
10. Budi S. Pikir, Muhammad Aminuddin D. Hipertensi Manajemen Komprehensif - Budi S. Pikir, Dkk - Google Books [Internet]. 2015 [Cited 2022 Oct 20].
11. Ngongo Dg, Inayati A, Immawati. Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Jend. Ahmad Yani Metro. J Cendikia Muda [Internet]. 2022;2(3):313–9.

12. Rasdianah. Mengenal Hipertensi Pada Kelompok Dewasa Dengan Pendekatan Asuhan Keperawat - Google Books [Internet]. Imran Mc, Editor. Penerbit Nem; 2022 [Cited 2023 Mar 2]. 188 P.
13. Julidia, Safitri, Parinduri. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal. 2020;3(2):374–80.
14. Juwita L, Efriza E. Pengaruh Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Real Nurs J [Internet]. 2018 Aug 12 [Cited 2022 Oct 24];1(2):51–9.
15. Sri Nur Hartiningsih, Eka Oktavianto Anh. Terapi Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. J Keperawatan. 2021;13:123–8.
16. Juli Andri, Fahri Permata, Padila, Andry Sartika Mba. Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. 2021;5:6.
17. Imam Bukhori Lw. Pengaruh Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. J Med Usada. 2022;5(2):51–7.
18. Hidayati R. Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Primer. J Imu Kesehat. 2020;11.
19. Damanik H, Ziraluo Aaw. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Imelda. J Keperawatan Prior [Internet]. 2018;1(2):96–104.
20. Sri Mulyati Rahayu, Nur Intan Hayati Sla. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. Media Karya Kesehat. 2020;3(1):91–8.
21. Purnajuningsih D, Centis Mcl. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Watu Alo. J Wawasan Kesehat [Internet]. 2017;1:1–44.
22. Waryantini Ra. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Heal J. 2021;Ix(1):11–8.
23. Azwaldi, Sukma Wicaturatmashudi Tnn. Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Salasa Palembang. 2022;17(1).

24. Ruswadi I. Keperawatan Jiwa, Panduan Praktis. Abdul, Editor. 2021 [Cited 2023 Jan 8];262.
25. Meilinda Nurul Khotimah, Handono Fatkhur Rahman, Ahmad Kholid Fauzi Saa. Terapi Masase Dan Terapi Nafas Dalam Pada Hipertensi - Google Books [Internet]. [Cited 2023 Jan 9].
26. Dewi Ssc, Purwono J, Prakarti At. Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kec. Metro Utara. J Cendikia Muda. 2022;2(1):535–44.
27. Irfan Cdyn. Pengaruh Terapi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso. J Keperawatan Respati Yogyakarta [Internet]. 2018;5(2):354–9.
28. Dewi Murdiyanti Prihatin Putri Rna. Terapi Komplementer : Konseo Dan Aplikasi Dalam Keperawatan. 2019;
29. Susmini, Intan K, Wella J, Tussyah H. Relaksasi Otot Progresif Untuk Penderita Hipertensi (Hasil Penelitian Studi Kasus) [Internet]. 1st Ed. Medika Plo, Editor. Kediri: Penerbit Lembaga Omega Medika; 2022 [Cited 2022 Oct 23]. 1–30 P.
30. Widiyono, Anik Suwarni, Indriyati, Sutrisno, Fajar Alam Putra Vdh. Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan - Google Books [Internet]. Lembaga Chakra Brahmana Lentera. 2022 [Cited 2023 Mar 27]. 154 P.
31. Rohmawati Dl. Terapi Komplementer Untuk Menurunkan Tekanan Darah (Evidence Based Practice) - Google Play Buku [Internet]. 2021 [Cited 2023 Jan 9].
32. Listiana E, Faradisi F. Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Semin Nasionalkesehatan. 2021;2021.
33. Ika Yuniati Ims. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. J Midwifery Heal Sci. 2022;2:1–23.
34. Hastuti Ap. Hipertensi - Google Buku. Ratih Im, Editor. Penerbit Lakeisha. 2019;8–13.
35. Andrianto. Buku Ajar Menangani Hipertensi - Google Play Buku [Internet]. Airlangga University. 2022 [Cited 2023 Jan 8].

36. Lita, Absurrahman Hamid, Silvia Nora Anggreini Hrk. Tekanan Darah & Musik Suara Alam, Mengkaji Pengaruh, Manfaat, Dan Peranan Musik Bagi Tekanan Darah - Google Play Buku [Internet]. 2020 [Cited 2023 Jan 9].
37. Indonesia Kkr. Hipertensi. 2019 [Cited 2023 Jan 15]; Available From: [Www.P2ptm.Kemkes.Go.Id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)
38. Ri Kk. Lansia Sehat, Lansia Bahagia [Internet]. 2019 [Cited 2023 Jan 11].
39. Kesehatan M. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2016;
40. Raditya Kurniawan Djoar Apma. Geriatri 2 - Google Books [Internet]. Syiah Kuala University Press; 2022 [Cited 2023 Mar 9]. 138 P.
41. Endang Triyanto, S.Kep., Ns. Mk. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. 2014.
42. Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, Redon J, Zanchetti A, Böhm M, Et Al. 2013 Esh/Esc Guidelines For The Management Of Arterial Hypertension: The Task Force For The Management Of Arterial Hypertension Of The European Society Of Hypertension (Esh) And Of The European Society Of Cardiology (Esc). *Eur Heart J*. 2013;34(28):2159–219.
43. Putri Dafriani. Pendekatan Herbal Dalam Menangani Hipertensi. 2019;98.
44. Wiwik Widiyawati Djes. Keperawatan Gerontik - Google Buku [Internet]. 2020 [Cited 2023 Jan 20].
45. Mufarrikoh Z. Statistika Pendidikan (Konsep Sampling Dan Uji Hipotesis) - Google Buku [Internet]. 2019 [Cited 2023 Jan 23].
46. Mardawani. Praktis Penelitian Kualitatif (Teori Dasar Dan Analisis Data Dalam Perspektif Kualitatif) [Internet]. 1st Ed. Yogyakarta: Deepublish; 2020 [Cited 2023 Jan 30]. 1–181 P.
47. Andrew Fernando Pakpahan. Metodologi Penelitian Ilmiah [Internet]. 1st Ed. Abdul Karim, Janner Simarmata, Editors. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021 [Cited 2023 Jan 29]. 1–176 P.
48. Sanny Frisca, I Gede Purnawinadi, Ristonilassius Ristonilassius, Junaedi Yunding, Mayer Derold Panjaitan, Khotimah Khotimah, Nur Febrianti, Wahyu Hidayat, Anis Laela Megasari, Apri Rahma Dewi, Tutik Herawati, Nilawati Sopotri, Ketut Suryani Smp. Penelitian Keperawatan - Google Books [Internet]. Yayasan Kita Menulis. 2022 [Cited 2023 Feb 27].
49. Ismayani, Ade, S.Pd. Mp. Metodologi Penelitian - Google Books. Dr. Andi Ulfa Tenri Pada Mp, Editor. 2019;viii+87.

50. Ichsan B. Pengantar Metodologi Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat - Google Books [Internet]. Muhammadiyah University Press. 2022 [Cited 2023 Feb 28].
51. Roflin E, Liberty Ia, Pariyana. Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran [Internet]. 1st Ed. Nasrudin M, Editor. Pekalongan: Nem (Nasya Expanding Management); 2021.
52. Ardat Ahmad Mp, Dr. Indra Jaya Mp. Biostatistik Statistik Dalam Penelitian Kesehatan- Google Books [Internet]. Kencana. 2021 [Cited 2023 Feb 28].
53. Rahim Ar. Cara Praktis Penulisan Karya Ilmiah. 2020 [Cited 2023 Mar 1];(Makassar: Zahir Publishing):1–124.
54. Maulita D, Lestari Bah, Purwanti A, Veronica A, Wicaksono G, Purba R, Et Al. Metodologi Penelitian Akuntansi [Internet]. Wahyuni Tp, Editor. Global Eksekutif Teknologi. Global Eksekutif Teknologi; 2022 [Cited 2023 Mar 1]. 124 P.
55. Lisa Hermawati, Nazipawati, Rosmala Dewi, Yubnita Sari, Anis Feblin A. Panduan Penulisan Proposal Dan Skripsi Untuk Mahasiswa Fakultas Ekonomi Uni... - Google Books [Internet]. 2019 [Cited 2023 Mar 1].
56. Ayu Citra Mayasari, Dr. Hasdianah., H. Rohan, Dr. Sandu Siyoto Mzar. Metode Penelitian Keperawatan Dan Statistik - Google Books [Internet]. Media Nusa Creative (Mnc Publishing); 2021 [Cited 2023 Mar 1].
57. Dr. Muhammad Yusuf Dld. Analisis Data Penelitian : Teori & Aplikasi Dalam Bidang Perikanan - Google Books [Internet]. Marsuki Di, Editor. Pt Penerbit Ipb Press; 2019 [Cited 2023 Mar 2].
58. Ni Wayan Ekawati, Ni Nyoman Kerti Yasa Ipgs. Memperkuat Sukses Produk Baru [Internet]. Rerung Rr, Editor. Bandung: Media Sains Indonesia; 2021 [Cited 2023 Mar 2]. 161 P.
59. Trisutrisno I, Romas A, Styaningsih N, Situngkir D. Surveilans Kesehatan Dan Keselamatan Kerja -- Google Books [Internet]. Janner Simarmata Mjfs, Editor. Yayasan Kita Menulis. Yayasan Kita Menulis; 2022 [Cited 2023 Mar 2]. 122 P.
60. Ni Made Dwi Yunica Astriani, Putu Agus Ariana Mh. Relaksasi Pernafasan Ballon Blowing Tinjauan Pada Kasus Ppok - Google Books [Internet]. Media Tq, Editor. Penerbit Qiara Media; 2022 [Cited 2023 Mar 2]. 54 P.
61. Hendrastuti Es, Dkk. Etika Penelitian Dan Publikasi Ilmiah. 1st Ed. Elisabeth Sri Hendrastuti, Ni Wayan, Mohamad Agus Setiadi, Evy Damayanthi, Editors. Bogor: Percetakan Ipb; 2021. 76 P.

62. Reini Astuti, Melanthon Junaedi Umboh, Anung Ahadi Pradana, Shinta Silaswati, Fajar Susanti, Riksa Wibawa Resna, Anastasia Suci Sukmawati, Raden Siti Maryam, Yeanneke Liesbeth Tinungki, Ni Made Riasmini Er. Keperawatan Gerontik [Internet]. Daryaswanti Pi, Editor. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia; 2023.
63. Setiyorini E, Wulandari Na. Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Dengan Penyakit Degeneratif [Internet]. Mnc. 2018 [Cited 2023 Jun 14]. 2 P.
64. Azhari Akmal Tarigan, Muhammad Iqbal, Nurul Jannah, Fauziah Nur, Khairul Uman Mh. Al- Qur'an Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat Perspektif Integratif [Internet]. Cv. Merdeka Kreasi Group; 2021 [Cited 2023 Jun 14]. 212 P.
65. Bahjatun Nadrati, Elisa Oktaviana Lds. Pemanfaatan Air Seduhan Daun Tin Untuk Penurunan Kadar Gula Darah Dan Koles... - Google Books [Internet]. Penerbit Nem; 2021 [Cited 2023 Jun 14]. 62 P.
66. Nurjaha Taiso S, Putu Sudayasa I, Paddo J, Oleo H, Kesehatan Kota Kendari D, Sulawesi Tenggara P. Analisis Hubungan Sociodemografis Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna. Nurs Care Heal Technol J [Internet]. 2021 Sep 25 [Cited 2023 Jun 27];1(2):102–9.
67. Alifariki Lo. Epidemiologi Hipertensi. Leutikaprio; 2017. 54 P.
68. Herda Ariyani, Akrom, Hendera, Mukhaimy Gazali, Aziza Fitriah, Rahmatya Nurmeidina Ma. Buku Panduan Konseling Apoteker Pasien Hipertensi - Google Books [Internet]. Mbunivpress; 2021 [Cited 2023 Jun 14]. 86 P.
69. Marliani L, Tantan. 100 Questions & Answer Hipertensi. Jakarta : Elex Media Komputindo. Elex Media Komputindo; 2013.
70. Jasmin R, Avianty I, Prastia Tn. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat Tahun 2021. Promotor [Internet]. 2023 Mar 20 [Cited 2023 Jul 13];6(1):49–52.
71. Nababan T. Efektivitas Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. J Keperawatan Prior [Internet]. 2022 Jan 21 [Cited 2022 Nov 15];5(1):80–6.
72. Falo A, Ayubbana S, Keperawatan Dharma Wacana Metro A. Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro Implementation Of Deep Breath Relaxation On Blood Pressure Of Hypertension Patients In The Work Area Of Uptd Puskesmas Inspiring Banjarsari Metro City. J Cendikia Muda. 2023;3(1):32–40.

73. Dian Islamiati Tandialo K, Asfar A, Keperawatan I, Kesehatan Masyarakat F. Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Wind Nurs J* [Internet]. 2022 [Cited 2023 Jun 25];3(2):115–22.
74. Handayani N, Sari Sa, Dewi Tk, Dharma A, Metro W. Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *J Cendikia Muda* [Internet]. 2021 Dec 28 [Cited 2023 Jun 25];2(2):255–63.
75. Murhan A, Purbianto P, Sulastri S. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *J Ilm Keperawatan Sai Betik* [Internet]. 2022 Apr 6 [Cited 2023 Jun 25];16(2):165–70.
76. Yanita S. *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta. Indah Sari Yn, Editor. Bumi Medika. Offset, Sinar Grafik; 2022. 8–9 P.
77. Julianty Sm, Zebua Nf, Dasopang Es, Margata L. Cegah Dan Hindari Hipertensi Dengan Pola Hidup Sehat. *Pietas J Pengabdian Abdimas* [Internet]. 2023 Jan 21 [Cited 2023 Jun 27];1(1):46–51.
78. Yohana Nona Fadila Weo, Melkias Dikson Msinr. Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kopeta Kecamatan Alok Kabupaten Sikka. *J Keperawatan Dan Kesehat Masy*. 2022 Sep 27;9(1).
79. Wiwit Sugiarti, Rista Islamarida Eud. Kejadian Hipertensi Ditinjau Dari Gaya Hidup Lansia Di Condongcatur Sleman Yogyakarta | *Jurnal Cakrawala Ilmiah*. *J Cakrawala Ilm* [Internet]. 2023 [Cited 2023 Jun 27];2.
80. Puspitaningsih D, Manit M, Tinggi S, Kesehatan I, Mojokerto M. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekambuhan Penderita Hipertensi Di Desa Sumbertebu Kabupaten Mojokerto. *Hosp Majapahit (Jurnal Ilm Kesehat Politek Kesehat Majapahit Mojokerto)* [Internet]. 2023 Feb 14 [Cited 2023 Jun 27];15(1):122–30.
81. Kurniadi. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia. *J Surya Med*. 2022;7(2):67–71.
82. Wa Ode Sri Asnaniar, Nur Wahyuni Munir, Akbar Asfar, Safruddin, Wan Sulastri Emin, Samsualam, Yutia Ferianti Yunus Padu, Nur Intan Ana Sofyan Jnd. Optimalisasi Self Care Pada Penderita Hipertensi Melalui Edukasi Latihan Relaksasi Otot Progresif. *J Pengabdian Masy Saga Komunitas* [Internet]. 2022 Dec 16 [Cited 2023 Jul 12];2(1):161–5.

83. Tumanggor Ls, Dearst P. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbau Tahun 2021. *Best J (Biology Educ Sains Technol.* 2021 Sep 1;4(2):40–8.
84. Akhriansyah M. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *J Ilm Univ Batanghari Jambi.* 2019;19(1):11.
85. Luh N, Astari A, Primadewi K, Studi P, Keperawatan S, Panca S, Et Al. Pengaruh Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tihingan Banjarangkan Klungkung. *J Med Usada [Internet].* 2022 Feb 21 [Cited 2023 Jun 27];5(1):51–7.
86. Bahri K, Firmansyah M, Lestari S, Rahayu Il, Febriyanti Ss, Manisingsari D. Penurunan Tekanan Darah Dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Di Desa Sumur Batu Bogor. *J Kreat Pengabd Kpd Masy.* 2023;6(1):52–61.