

**PENGARUH PENATALAKSANAAN RELAKSASI NAPAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURWOHARJO COMAL**

Nonik Eka Martyastuti^{*)} dan M. Khoirul Iman Yuliyanto

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

Email : nonikemartyastuti@yahoo.co.id , khoirul.imany@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease and one of the risk factors for degenerative diseases such as heart disease, stroke and other blood vessel disease, which is one of the important health problems worldwide because of its high and increasing prevalence, hypertension leads to death by 9 , 4 million annually, hypertension accounts for about 45% of deaths from ischemic heart disease and 51% from stroke. Various risk factors for hypertension include smoking and exposure to cigarette smoke, drinking alcohol, diet / diet, unhealthy lifestyle, obesity, medication, and family history (heredity).

Hypertension is a non-communicable disease and one of the risk factors for degenerative diseases such as heart disease, stroke and other blood vessel disease, which is one of the important health problems worldwide because of its high and increasing prevalence, hypertension leads to death by 9 , 4 million annually, hypertension accounts for about 45% of deaths from ischemic heart disease and 51% from stroke. Various risk factors for hypertension include smoking and exposure to cigarette smoke, drinking alcohol, diet / diet, unhealthy lifestyle, obesity, medication, and family history (heredity).

The systolic blood pressure of pre test in the treatment group and the p-value control group was 0.651 greater than 0.05 and the post test systolic blood pressure in the treatment group and the p-value control group was 0.000 less than 0.05 , While pre-tested diastolic blood pressure in treatment group and p-value control group was 0.218 greater than 0.05 and postharvest diastolic blood pressure in treatment group and p-value control group of 0.000 was smaller than 0.05.

Pre-test systolic blood pressure in the treatment group and the control group did not influence the combination of deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation to decreased blood pressure and post-test systolic blood pressure. There was an effect of a combination of deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation to blood pressure drop, diastolic blood pressure Pre-test in the treatment group and the control group there was no effect of a combination of deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation to the drop in blood pressure and post-test diastolic blood pressure there was an effect of a combination of deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation on blood pressure reduction.

Combination of deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation, Decrease in blood pressure in patients with primary hypertension.

Keyword: progressive muscle relaxation, decrease in blood pressure in patients with primary hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular serta salah satu faktor risiko penyakit degeneratif antara lain penyakit jantung, stroke dan penyakit pembuluh darah lainnya, yang menjadi

salah satu masalah kesehatan penting diseluruh dunia karena prevalensinya yang tinggi dan terus meningkat, hipertensi mengakibatkan kematian dengan jumlah 9,4 juta setiap tahunnya, hipertensi bertanggung jawab sekitar

45% kematian akibat penyakit jantung *iskemik* dan 51 % akibat stroke, pada tahun 2008, 40% di seluruh dunia dari orang dewasa berusia lebih dari 25 yang telah didiagnosa hipertensi (WHO, 2013).

Dalam konsep keperawatan, penurunan tekanan darah pada hipertensi dapat menggunakan penatalaksanaan dengan penerapan *non farmakologi*, terapi *non farmakologis* selalu menjadi pilihan yang dilakukan penderita hipertensi karena biaya yang dikeluarkan untuk terapi *farmakologis* relatif mahal dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan penderita, yaitu dapat memperburuk keadaan penyakit atau efek fatal lainnya. (Susilo & Wulandari, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Purwoharjo Comal Pada tanggal 20 Maret 2018 , jumlah penderita *Hipertensi Primer* sebanyak 212 Kasus pada tahun 2016 dan 56 orang pada bulan Januari – Maret 2018.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasy experiment* dengan rancangan *Non equivalent Pre test - post test with control group design*, dalam penelitian ini menggunakan dua kelompok yang terbagi dalam kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini kedua kelompok dilakukan *pretest*, kemudian diberikan relaksasi napas dalam pada kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol tidak diberikan relaksasi napas kemudian akan dilakukan *posstest* pada kedua

kelompok untuk mengetahui pengaruh yang timbul. Besar sampel dalam penelitian ini 40 orang, Berdasarkan jumlah sampel, maka 20 orang menjadi kelompok perlakuan dan 20 orang menjadi kelompok kontrol (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Purwoharjo Comal, Peneliti melakukan kontrak waktu dengan responden yang terpilih kemudian mengisi lembar *informed consent* responden sebagai pernyataan kesediaan menjadi responden selama penelitian.

Setelah itu peneliti melakukan penelitian dengan mengukur tekanan darah sebelum (*pretest*) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, kemudian pada kelompok kombinasi relaksasi napas dalam pada kelompok kontrol tidak diberikan pelaksanaan relaksasi, 15 menit kemudian mengukur tekanan darah sesudah (*posttest*) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian

1. Karakteristik responden

a. Usia

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden menurut Usia pada kelompok perlakuan

No	Kategori Usia	F	%
1	26-35 Tahun	3	15%
2	36-45 Tahun	3	15%
3	46-55 Tahun	2	10%
4	56-65 Tahun	5	25%
5	>65 Tahun	7	35%
Jumlah		20	100%

Dari data pada tabel 4.1 diketahui bahwa jumlah responden yang termasuk dalam kategori usia 26-

35 tahun sebanyak 3 responden atau 15%, kategori usia 36-45 tahun sebanyak 3 responden atau 15%, kategori usia 46-55 tahun sebanyak 2 responden atau 10%, kategori usia 56-65 tahun sebanyak 5 responden atau 25% dan kategori usia >65 tahun sebanyak 7 responden atau 35%.

Tabel 4.2

Distribusi frekuensi responden menurut Usiapada kelompok kontrol

No	Kategori Usia	F	%
1	26-35 Tahun	1	5%
2	36-45 Tahun	5	25%
3	46-55 Tahun	3	15%
4	56-65 Tahun	7	35%
5	>65 Tahun	4	20%
Jumlah		20	100%

b. Jenis kelamin

Tabel 4.3

Distribusi frekuensi responden menurut Jenis kelaminpada kelompok perlakuan

No	Kategori jenis kelamin	F	%
1	Laki-laki	10	50%
2	Perempuan	10	50%
Jumlah		20	100%

Dari data pada tabel 4.3 diketahui bahwa jumlah responden yang termasuk dalam kategori jenis kelamin laki-laki sebanyak 10 responden atau

50%,kategori jenis kelamin perempuan sebanyak 10 responden atau 50%

Tabel 4.4

Distribusi frekuensi responden menurut Jenis kelamin pada kelompok kontrol

No	Kategori jenis kelamin	F	%
1	Laki-laki	9	45%
2	Perempuan	11	55%
Jumlah		20	100%

Dari data pada tabel 4.4 diketahui bahwa jumlah responden yang termasuk dalam kategori jenis kelamin laki-laki sebanyak 9 responden atau 45%,kategori jenis kelamin perempuan sebanyak 11 responden atau 55%.

c. Pekerjaan

Tabel 4.7

Distribusi frekuensi responden menurut Pekerjaanpada kelompok Perlakuan

No	Kategori Pekerjaan	F	%
1	Tidak bekerja	6	30%
2	PNS	0	0%
3	Swasta	3	15%
4	Wiraswasta	5	25%
5	Petani	1	5%
6	Buruh	5	25%
Jumlah		20	100%

Dari data pada tabel 4.7 diketahui bahwa jumlah responden yang termasuk dalam kategori Tidak bekerja sebanyak 6 responden atau 30%, kategori PNS sebanyak 0 responden atau 0%, kategori Swasta sebanyak 3

responden atau 15%, kategori Wiraswasta sebanyak 5 responden atau 25%, kategori Petani sebanyak 1 responden atau 5%, kategori Buruh sebanyak 5 responden atau 25%.

Tabel 4.8

Distribusi frekuensi responden menurut Pekerjaan pada kelompok kontrol

No	Kategori Pekerjaan	F	%
1	Tidak bekerja	1	5%
2	PNS	2	10%
3	Swasta	2	10%
4	Wiraswasta	7	35%
5	Petani	3	15%
6	Buruh	5	25%
Jumlah		20	100%

Dari data pada tabel 4.8 diketahui bahwa jumlah responden yang termasuk dalam kategori Tidak bekerja sebanyak 1 responden atau 5%, kategori PNS sebanyak 2 responden atau 10%, kategori Swasta sebanyak 2 responden atau 10%, kategori Wiraswasta sebanyak 7 responden atau 35%, kategori Petani sebanyak 3 responden atau 15%, kategori Buruh sebanyak 5 responden atau 25%.

d. Kebiasaan merokok

Tabel 4.9

Distribusi frekuensi responden menurut Kebiasaan merokok pada kelompok perlakuan

No	Kategori Kebiasaan merokok	F	%
1	Iya	7	35%
2	Tidak	13	65%
Jumlah		20	100%

Dari data pada tabel 4.9 diketahui bahwa jumlah responden yang termasuk dalam kategori Iya sebanyak 7 responden atau 35%, kategori Tidak sebanyak 13 responden atau 65%.

Tabel 4.10

Distribusi frekuensi responden menurut Kebiasaan merokok pada kelompok kontrol

No	Kategori Kebiasaan merokok	F	%
1	Iya	5	25%
2	Tidak	15	75%
Jumlah		20	100%

Dari data pada tabel 4.10 diketahui bahwa jumlah responden yang termasuk dalam kategori Iya sebanyak 5 responden atau 25%, kategori Tidak sebanyak 15 responden atau 75%.

e. Kebiasaan olahraga

Tabel 4.11

Distribusi frekuensi responden menurut Kebiasaan olahraga pada kelompok perlakuan

No	Kategori Kebiasaan olahraga	F	%
1	Iya	16	80%
2	Tidak	4	20%
Jumlah		20	100%

Dari data pada tabel 4.11 diketahui bahwa jumlah responden yang termasuk dalam kategori Iya sebanyak 16 responden atau 80%, kategori Tidak sebanyak 4 responden atau 20%.

Tabel 4.12

Distribusi frekuensi responden menurut Kebiasaan olahraga pada kelompok kontrol

No	Kategori Kebiasaan olahraga	F	%
1	Iya	11	55%
2	Tidak	9	45%
Jumlah		20	100%

Dari data pada tabel 4.12 diketahui bahwa jumlah responden yang termasuk dalam kategori Iya sebanyak 11 responden atau 55%, kategori Tidak sebanyak 9 responden atau 45%.

f. Riwayat hipertensi

Tabel 4.13

Distribusi frekuensi responden menurut Riwayat hipertensi pada kelompok perlakuan

No	Kategori Riwayat hipertensi	F	%
1	Iya	16	80%
2	Tidak	4	20%
Jumlah		20	100%

Dari data pada tabel 4.13 diketahui bahwa jumlah responden yang termasuk dalam kategori Iya sebanyak 16 responden atau 80%, kategori Tidak sebanyak 4 responden atau 20%.

Tabel 4.14

Distribusi frekuensi responden menurut Riwayat hipertensi pada kelompok kontrol

No	Kategori Riwayat hipertensi	F	%
1	Iya	14	70%
2	Tidak	6	30%
Jumlah		20	100%

Dari data pada tabel 4.14 diketahui bahwa jumlah responden yang termasuk dalam kategori Iya sebanyak 14 responden atau 70%, kategori Tidak sebanyak 6 responden atau 30%.

2. Hasil *pre test* dan *post test* kelompok perlakuan dan kontrol tekanan darah *sistolik* dan *diastolic*

a. *Pre test* tekanan darah *sistolik* dan *diastolik* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Tabel 4.15

Hasil *pre test* tekanan darah *sistolik* dan *diastolik* pada kelompok perlakuan

NO	Kategori Hipertensi	Kelompok Perlakuan			
		<i>Sistolik</i>		<i>Diastolik</i>	
		F	%	F	%
1	Normal	0	0%	0	0%
2	Pre Hipertensi	0	0%	0	0%
3	Ringan	11	55%	11	55%
4	Sedang	6	30%	6	30%
5	Berat	3	15%	3	15%
Jumlah		20	100%	20	100%

Dari data pada tabel 4.15 bahwa tekanan darah *sistolik* yang termasuk dalam kategori normal sebanyak 0 responden atau 0%, kategori Pre Hipertensi sebanyak 0 responden atau 0%, kategori Ringan sebanyak 11 responden atau 55%, kategori Sedang sebanyak 6 responden atau 30% dan kategori Berat sebanyak 3 responden atau 15%, sedangkan pada tekanan darah *diastolik* yang termasuk dalam kategori normal sebanyak 0 responden atau 0%, kategori Pre Hipertensi sebanyak 0 responden atau 0%, kategori Ringan sebanyak 11 responden atau 55%, kategori Sedang sebanyak 6 responden atau 30% dan kategori Berat sebanyak 3 responden atau 15%.

Tabel 4.16

Hasil *pre test* tekanan darah *sistolik* dan *diastolik* pada kelompok kontrol

NO	Kategori Hipertensi	Kelompok Perlakuan			
		<i>Sistolik</i>		<i>Diastolik</i>	
		F	%	F	%
1	Normal	0	0%	0	0%
2	Pre Hipertensi	0	0%	0	0%
3	Ringan	12	60%	12	60%
4	Sedang	7	35%	7	35%
5	Berat	1	5%	1	5%
Jumlah		20	100%	20	100%

Dari data pada tabel 4.16 bahwa tekanan darah *sistolik* yang termasuk dalam kategori normal sebanyak 0 responden atau 0%, kategori Pre Hipertensi sebanyak 0 responden atau 0%, kategori Ringan sebanyak 12 responden atau 60%, kategori Sedang sebanyak 7 responden atau 35% dan kategori Berat sebanyak 1 responden atau 5%, sedangkan pada tekanan darah *diastolik* yang termasuk dalam kategori normal sebanyak 0 responden atau 0%, kategori Pre Hipertensi sebanyak 0 responden atau 0%, kategori Ringan sebanyak 12 responden atau 60%, kategori Sedang sebanyak 7 responden atau 35% dan kategori Berat sebanyak 1 responden atau 5%.

- b. *Post test* tekanan darah *sistolik* dan *diastolik* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Tabel 4.17

Hasil *post test* tekanan darah *sistolik* dan *diastolik* pada kelompok perlakuan

No	Kategori Hipertensi	Kelompok Perlakuan			
		Sistolik		Diastolik	
		F	%	F	%
1	Normal	0	0%	10	50%
2	Pre Hipertensi	0	0%	7	35%
3	Ringan	11	55%	3	15%
4	Sedang	6	30%	0	0%
5	Berat	3	15%	0	0%
Jumlah		20	100%	20	100%

Dari data pada tabel 4.17 bahwa tekanan darah *sistolik* yang termasuk dalam kategori normal sebanyak 0 responden atau 0%, kategori Pre Hipertensi sebanyak 0 responden atau 0%, kategori Ringan sebanyak 11 responden atau 55%, kategori Sedang sebanyak 6 responden atau 30% dan kategori Berat sebanyak 3 responden atau 15%, sedangkan pada tekanan darah *diastolik* yang termasuk dalam kategori normal sebanyak 10 responden atau 50%, kategori Pre Hipertensi sebanyak 7 responden atau 35%, kategori Ringan sebanyak 3 responden atau 15%, kategori Sedang sebanyak 0 responden atau 0% dan kategori Berat sebanyak 0 responden atau 0%.

Tabel 4.18

Hasil *post test* tekanan darah *sistolik* dan *diastolik* pada kelompok kontrol

NO	Kategori Hipertensi	Kelompok Perlakuan			
		Sistolik		Diastolik	
		F	%	F	%
1	Normal	0	0%	0	0%
2	Pre Hipertensi	0	0%	2	10%
3	Ringan	12	60%	12	60%
4	Sedang	7	35%	5	25%
5	Berat	1	5%	1	5%
Jumlah		20	100%	20	100%

Dari data pada tabel 4.18 bahwa tekanan darah *sistolik* yang termasuk dalam kategori normal sebanyak 0 responden atau 0%, kategori Pre Hipertensi sebanyak 0 responden atau 0%, kategori Ringan sebanyak 12 responden atau 60%, kategori Sedang sebanyak 7 responden atau 35% dan kategori Berat sebanyak 1 responden atau 5%, sedangkan pada tekanan darah *diastolik* yang termasuk dalam kategori normal sebanyak 0 responden atau 0%, kategori Pre Hipertensi sebanyak 2 responden atau 10%, kategori Ringan sebanyak 12 responden atau 60%, kategori Sedang sebanyak 5 responden atau 25% dan kategori Berat sebanyak 1 responden atau 5%.

3. Uji *Paired T Test* *sistolik* dan *diastolik pre test* dan *post test* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

a. Kelompok perlakuan

Tabel 4.19

Perbedaan kelompok perlakuan *pre test* dan *post test* pada tekanan darah *sistolik*

No	Tekanan darah <i>sistolik</i>	N	Mean	Std. Deviation	p-value
1	<i>Pre test</i>	20	160.00	14.622	0.000
2	<i>Post test</i>	20	130.70	8.808	

Dari data tabel 4.19 *Paired samples statistics* dapat diketahui pasangan variabel yang dianalisis, yang meliputi rata-rata (*mean*) *Pre test* 160.00 dan *Post test* 130.70 dengan *standar deviation* *Pre test* 14.622 dan *Post test* 8.808. Artinya terjadi kecenderungan penurunan tekanan

darah *sistolik* kelompok perlakuan. Data tersebut menunjukkan korelasi antara kedua variabel, yang menghasilkan 0.864 dengan nilai probabilitas (*sig*) atau *p-value* 0,000 hal ini menyatakan korelasi antara *Pre test* dan *Post test* diberikan kombinasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif berhubungan secara nyata, karena nilai probabilitas <0,05 atau ada perbedaan antara *Pre test* dan *Post test*.

Data *Paired sample t test* menggambarkan bahwa hipotesis H_0 : Rata-rata tekanan darah *sistolik* kelompok perlakuan adalah tidak sama, baik *Pre test* dan *Post test* diberikan kombinasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif, atau berbeda secara nyata, dan H_1 : Rata-rata tekanan darah *sistolik* kelompok perlakuan adalah sama *Pre test* dan *Post test* diberikan relaksasi napas dalam tidak berbeda secara nyata. Pengambilan keputusan berdasarkan perbandingan antara T-hitung dan T-tabel, jika T-hitung > dari T-tabel maka H_0 diterima, dan jika < maka H_0 tolak. Dari data *paired sample t test* T-hitung adalah 15.791 dan T tabel adalah 2.10092 dihitung dengan derajat kebebasan ($df=n-k$) n = jumlah responden dan k jumlah variabel (*dependent* dan *independent*). Dan dilihat dari nilai probabilitas (*sig*) adalah 0,000 dengan nilai T-hitung 15.791. Dari data tersebut menunjukkan bahwa T hitung > T tabel ($p<0,05$) = H_0 diterima atau rata-rata Tekanan darah *sistolik* kelompok perlakuan adalah tidak sama *Pre test* dan *Post test* diberikan relaksasi napas dalam berbeda secara nyata antara *Pre test* dan *Post test*.

Tabel 4.20

Perbedaan kelompok perlakuan *pre test* dan *post test* pada tekanan darah *diastolik*

No	Tekanan darah <i>diastolik</i>	N	Mean	Std. Deviation	p-value
1	<i>Pre test</i>	20	100.85	7.110	0.000
2	<i>Post test</i>	20	85.50	4.861	

Dari data tabel 4.20 *Paired samples statistics* dapat diketahui pasangan variabel yang dianalisis, yang meliputi rata-rata (*mean*) *Pre test* 100.85 dan *Post test* 85.50 dengan *standar deviation* *Pre test* 7.110 dan *Post test* 4.861 Artinya terjadi kecenderungan penurunan Tekanan darah *diastolik* kelompok perlakuan. Data tersebut menunjukkan korelasi antara kedua variabel, yang menghasilkan 0.860 dengan nilai probabilitas (*sig*) atau *p-value* 0,000 hal ini menyatakan korelasi antara *Pre test* dan *Post test* diberikan napas dalam berhubungan secara nyata, karena nilai probabilitas <0,05 atau ada perbedaan antara *Pre test* dan *Post test*.

SIMPULAN

a. Tekanan darah *sistolik pre test* dan *post test*

Tekanan darah *sistolik pre test* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol *p-value* sebesar 0,651 lebih besar dari pada 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut mempunyai (*mean*) rata-rata yang tidak berbeda atau tidak ada pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah,

sedangkan tekanan darah *sistolik post test* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol *p –value* sebesar 0,000 lebih kecil dari pada 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut mempunyai (*mean*) rata-rata yang berbeda atau ada pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah.

b. Tekanan darah *diastolic pre test* dan *post test*

Tekanan darah *diastolik pre test* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol *p –value* sebesar 0.218 lebih besar dari pada 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut mempunyai (*mean*) rata-rata yang tidak berbeda atau tidak ada pengaruh.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, A.D., A. Waren, E. Situmorang, S.S. Siahaan, 2009, Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari sampai Juni 2008

Anisa Oktiawati, 2008, Efektivitas Terapi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Penusupan Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal

Bustan, M.N., 2007, Epidemiologi Penyakit Tidak Menular, Rineka Cipta, Jakarta

Izzo, Joseph L., Sica, Domenic., & Black, Hendry R. (2008). *Hypertension Primer: The essentials of High Blood Pressure Basic Science, Population Science, and Clinical Management*, Edisi ke-4. Philadelphia. USA. Lippincott Williams & Wilkins. Hal 138.

Komaling, J. K., Suba, B., & Wongkar, D. (2013). Hubungan mengkonsumsi Alkohol dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-laki. *Ejurnal Keperawatan* , 1-7.

Laporan Penyakit Tidak Menular Puskesmas Purwoharjo Comal Tahun 2016, Comal : Puskesmas Purwoharjo Comal

Mannan, H., Wahiduddin, & Rismayanti. (2012). Faktor Risiko Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kabupaten Jeneponto. *Universitas Hasanudin Makassar*

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Novian, A. (2013). Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Diet pasien Hipertensi. *Jurnal UNNES*

Purwanto, B. (2013). Herbal dan Keperawatan Komplementer. Yogyakarta: Nuha Medika

Puspitorini, M. (2009). *Hipertensi Cara Mudah Mengatasi Tekanan*

- Darah Tinggi*. Yogyakarta: Image Press. [.int/workforcealliance/media/news/2013/who_013stoy](http://www.who.int/workforcealliance/media/news/2013/who_013stoy)
- Ramdhani, N., & Putra, A. A. (2009). Pengembangan multimedia relaksasi. *Jurnal Psikologi* Volume 34 no.2.
- Sugiharto, A., 2007, Faktor-faktor Risiko Hipertensi Grade II pada Masyarakat—Studi Kasus di Kabupaten Karanganyar, Tesis, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Susilo, Y., & Wulandari, A. (2011). Cara jitu mengenal darah tinggi (Hipertensi). Yogyakarta: ANDI.
- Yulinda, M. (2012), Perbedaan Pengaruh Terapi Napas Dalam dan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang, *Ners Jurnal Keperawatan* Volume 9, No1 Maret 2013: 88-94
- Ward, J.P.T., R.W. Clarke, dan R.W.A. Linden, 2009, *At a Glance – Fisiologi*, Erlangga, Jakarta.
- World Health Organization (WHO). World health day 2013:calls for intensified efforts to prevent and control hypertension. 2013. [cited 2014 Dec 19] Available from: <http://www.who>