

PENERAPAN LATIHAN *PROGRESSIF MUSCLE RELAXATION* (PMR) DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH DI POSYANDU LANSIA RT 53 KELURAHAN BUKIT LAMA KECAMATAN ILIR BARAT I WILAYAH KERJA PUSKESMAS PADANG SELASA PALEMBANG

Eva Susanti¹, Sukma Wicaturatmashudi², Prahardian Putri³

Program Studi Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Palembang

¹ evasusanti@poltekkespalembang.ac.id, ² sukma_wicaturatmashudi@poltekkespalembang.ac.id,

³ prahardianputri@poltekkespalembang.ac.id

Abstrak

Sebanyak 25% lansia menderita penyakit degeneratif dan hidup tergantung pada orang lain. Di Indonesia lansia penderita hipertensi berumur 55-64 tahun sebanyak 45,9%, lansia umur 65-74 tahun sebanyak 57,6% dan pada kelompok lansia umur 75 tahun keatas kelompok sebanyak 63,8% (Kemenkes RI, 2016). Puskesmas padang selasa bulan Januari 2018, dengan jumlah penduduk 728 jiwa terdiri dari 209 KK terdapat Jumlah lansia di Rt 53 Rw kelurahan Bukit lama kecamatan Ilir barat I palembang berjumlah 55 orang lansia. Kebanyakan lansia tersebut banyak yang menderita Hipertensi. Dari jumlah 55 lansia yang ada di Posyandu tersebut kebanyakan menderita hipertensi lebih kurang sekitar 30 orang. Permasalahan yang di hadapi peserta Posyandu Lansia tersebut, belum pernah dilakukan latihan Relaksasi otot Progesif atau PMR. Metode pendekatan berupa penyuluhan dan Latihan Relaksasi otot Progresif atau PMR (*Progresive Muscle Relaksation*) bagi lansia. Hasil dari pelaksanaannya dapat meningkatkan Penerapan latihan Relaksasi otot Progresive atau PMR (*Progresive Muscle Relaksation*) pada lansia Hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah lansia sehingga lansia dapat beraktifitas secara mandiri dalam memenuhi kebutuhannya dan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia tersebut. Selain itu kehidupan lansia tidak sepenuhnya tergantung kepada keluarga dalam memenuhi kebutuhannya.

Kata Kunci: Hipertensi, latihan Relaksasi otot Progresif

Abstract

*As many as 25% of the elderly suffer from degenerative diseases and live depending on others. In Indonesia, elderly people with hypertension aged 55-64 years are 45.9%, elderly people aged 65-74 years are 57.6% and in the elderly group aged 75 years and over the group is 63.8% (Kemenkes RI, 2016). Padang Health Center Tuesday, January 2018, with a population of 728 people consisting of 209 families. Most of the elderly suffer from hypertension. Of the 55 elderly in the Posyandu, most of them suffer from hypertension, approximately 30 people. The problem faced by the Elderly Posyandu participants is that Progressive Muscle Relaxation or PMR exercises have never been carried out. The approach method is in the form of counseling and Progressive Muscle Relaxation Exercise or PMR (*Progresive Muscle Relaxation*) for the elderly. The results of its implementation can increase the application of Progressive Muscle*

Relaxation or PMR (Progressive Muscle Relaxation) exercises in the elderly. Hypertension can help reduce the blood pressure of the elderly so that the elderly can work independently in meeting their needs and can improve the quality of life of the elderly. In addition, the life of the elderly is not completely dependent on the family in meeting their needs.

Keywords: *Hypertension, Progressive muscle relaxation exercise*

PENDAHULUAN

Pada tahun 2004-2015 terjadi peningkatan usia harapan hidup di Indonesia yaitu dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun. Pada tahun 2014 jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa yang terdiri atas 10,77 juta lansia perempuan dan 9,47 juta lansia laki-laki. Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatkan usia harapan hidup. Dengan meningkatkan usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk lanjut usia (lansia).

Menurut Titus, ketua Umum lembaga Lanjut Usia Indonesia, dalam Kompas 3 Desember 2008. Pada tahun 2020 jumlah lansia di proyeksikan mencapai sekitar 30 juta jiwa atau 11,5 % dari total populasi. Saat ini di Indonesia terdapat sekitar 18 juta jiwa lansia. Jumlah ini merupakan 7,8 % dari total populasi. Sebanyak 25% lansia menderita penyakit degeneratif dan hidup tergantung pada orang lain. Dan sekitar 99% diantaranya mengkonsumsi obat dan sebagian besar menghabiskan hidupnya dengan beristirahat, tanpa berbuat apa-apa.

Secara umum, lansia mengalami berbagai gejala karena terjadinya penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi. Penurunan berbagai fungsi ini dapat mempengaruhi aspek kehidupan termasuk juga dengan kesehatan. Masalah kesehatan yang sering ditemui pada lansia dapat berupa penyakit kronis maupun penyakit akut. Terkadang penyakit tersebut bisa diderita sampai lansia tersebut meninggal dunia (Tamher dan Noorkasiani, 2009).

Menurut artikel penelitian asli yang ditulis oleh Mills (2016) menjelaskan bahwa pada tahun 2010 terdapat 31,1% lansia di dunia yang mengalami hipertensi. Penyakit hipertensi lebih tinggi terdapat di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah yaitu sebanyak 31,5% sedangkan di negara maju 28,5%. Di Indonesia lansia penderita hipertensi berumur 55-64 tahun sebanyak 45,9%, kelompok lansia umur 65-74 tahun sebanyak 57,6% dan pada kelompok lansia umur 75 tahun keatas sebanyak 63,8% (Kemenkes RI, 2016).

Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada beberapa organ misalnya penyakit jantung koroner dan perdarahan pada otak (Noerhadi, 2008). Selain itu juga terdapat komplikasi lain yaitu gagal ginjal, kerusakan mata, pembuluh darah arteri, dan kelumpuhan karena serangan di otak. Komplikasi ini terjadi akibat kerusakan organ karena peningkatan tekanan darah yang tinggi dalam kurun waktu yang lama (Marliani, 2007).

Penanganan hipertensi secara garis besar dibagi menjadi dua, yaitu pengobatan secara farmakologis atau dengan obat dan pengobatan non farmakologis atau tanpa obat. Pengobatan secara farmakologis bermanfaat menurunkan tekanan darah. Tidak hanya dengan satu jenis obat saja melainkan bisa dengan obat kombinasi. Namun obat-obatan ini juga memiliki efek samping yang menimbulkan komplikasi seperti gagal ginjal, kerusakan organ penglihatan, dan kerusakan hati (Kowalski, 2010).

Pengobatan secara non farmakologis atau tanpa obat terbukti dapat mengontrol tekanan darah sehingga pengobatan dengan obat dapat dikurangi. Selain itu pengobatan non farmakologis dapat digunakan sebagai pelengkap agar mendapatkan efek yang lebih baik (Dalimartha, 2008).

Penanganan secara non farmakologis yang bisa dilakukan pada hipertensi dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur misalnya senam, jalan kaki, angkat beban, *push up*, dan latihan pernapasan. Dari berbagai macam aktivitas fisik ini ada salah satu olahraga yaitu senam lansia. Aktivitas olahraga seperti senam lansia ini dapat menjaga tubuh tetap bugar dan segar karena dapat melatih kekuatan tulang, mengoptimalkan kerja jantung, serta membantu menghilangkan kelebihan radikal bebas dalam tubuh (Armilawati, 2007).

Menurut Darmojo (2000) dalam Moniaga (2013) mengatakan bahwa senam pada lansia dapat mengurangi berbagai resiko hipertensi. Aktivitas fisik yang cukup dapat menurunkan kecemasan, stress, serta menurunkan depresi. Penurunan ini akan menstimulasi kerja dari sistem saraf perifer terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan tekanan darah sistol maupun diastol.

Meskipun senam lansia merupakan metode yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan dan dapat menurunkan tekanan darah. Bagi yang sudah memahami manfaatnya orang dewasa akan menyadari bahwa senam lansia yang dilakukan secara teratur akan mengurangi stress dan kecemasan. Tetapi masih banyak masyarakat yang belum memahami manfaatnya apabila dilakukan dalam jangka panjang (Osiecki, 2013).

Selain dengan senam lansia, relaksasi progresif juga dapat mengatasi keluhan hipertensi. Relaksasi otot progresif ialah teknik sistematis yang digunakan untuk menciptakan suatu keadaan relaks dan sudah terbukti meningkatkan kualitas kesehatan yang berhubungan dengan hidup dalam penyakit medis maupun psikiatrik. Tujuan dari relaksasi otot progresif adalah menegangkan dan merelaksasi serta penerapan tekanan dan pelepasan tekanan. Semua otot tubuh dari kepala sampai kaki secara sadar menegang lalu kembali santai. Relaksasi progresif merupakan suatu metode sederhana dan efektif untuk mengurangi ketegangan otot, mengurangi stress, dan menurunkan tekanan darah. Pada lansia relaksasi ini dapat mengurangi stress dan menurunkan tekanan darah (Herawati, 2016). Terdapat penelitian lain menjelaskan bahwa relaksasi progresif efektif dalam penurunan darah sistolik pada hipertensi. Efektivitas dari relaksasi progresif ini berlaku jika dilakukan secara terus-menerus (Subekti & Utami, 2011).

Teknik relaksasi pada tekanan darah tinggi telah dikatakan memiliki efek positif yang telah di buktikan oleh Dickinson, et al (2008) menyampaikan 60- 90 % klien yang konsultasi ke dokter keluarga yang terkait dengan stres sebagian besar memiliki tekanan darah tinggi. Manajemen stres dengan teknik relaksasi dianggap penting sebagai pengobatan hipertensi, salah satunya adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif atau Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan salah satu metode relaksasi sederhana yang melalui dua proses yaitu menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh. PMR merupakan latihan yang dapat dilakukan secara mandiri sehingga mempermudah seseorang untuk melakukan latihan tanpa perlu bantuan dari orang lain. Selain itu teknik latihan dari PMR juga dapat dilakukan dalam posisi duduk maupun tidur sehingga dapat dilakukan dimana saja (Kumutha, 2014). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kumutha (2014) di India, PMR dikatakan efektif untuk menurunkan stres dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini yang mendasari penulis untuk meneliti lebih lanjut tentang Progressive Muscle Relaxation, khususnya Progressive Muscle Relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi derajat I.

Dari hasil studi pendahuluan, Puskesmas padang selasa pada bulan Januari 2018, dengan jumlah penduduk 728 jiwa terdiri dari 209 KK terdapat Jumlah lansia di Rt 53 Rw kelurahan

Bukit lama kecamatan Ilir barat I Palembang berjumlah 55 orang lansia. Kebanyakan lansia tersebut banyak yang menderita Hipertensi. Dari jumlah 55 lansia yang ada di Posyandu tersebut kebanyakan menderita hipertensi lebih kurang sekitar 30 orang.

Permasalahan yang di hadapi peserta Posyandu Lansia Rt 53 Kelurahan Bukit Lama Kecamatan Ilir Barat I Wilayah Kerja Puskesmas Padang Selasa, belum pernah dilakukan penyuluhan dan latihan Relaksasi otot Progrsive atau PMR (Progresive Muscle Relaksation) pada lansia Hipertensi pada peserta Posyandu Lansia Rt 53 Kelurahan Bukit Lama Kecamatan Ilir Barat I Wilayah Palembang Palembang. Metode pendekatan berupa Latihan latihan Relaksasi otot Progrsive atau PMR (Progresive Muscle Relaksation) bagi lansia. Hasil dari pelaksanaannya dapat meningkatkan Penerapan latihan Relaksasi otot Progrsive atau PMR (Progresive Muscle Relaksation) pada lansia Hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah lansia sehingga lansia dapat beraktifitas secara mandiri dalam memenuhi kebutuhannya dan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia tersebut. Selain itu kehidupan lansia tidak sepenuhnya tergantung kepada keluarga dalam memenuhi kebutuhannya.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM dapat berjalan sesuai dengan tujuannya perlu dilakukan beberapa tahapan. Adapun tahapannya meliputi persiapan, survey, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi.

Metode pemecahan masalah yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat *Metode pendekatan berupa Latihan latihan Relaksasi otot Progrsive atau PMR (Progresive Muscle Relaksation) bagi lansia.*

Pemecahan masala Mengajarkan lansia dan keluarga bagaimana melakukan *Latihan latihan Relaksasi otot Progrsive atau PMR (Progresive Muscle Relaksation) bagi lansia.* Memberikan support kepada lansia dan keluarga agar selalu menjaga pola hidup sehat. Dengan rutin melakukan latihan Relaksasi dapat membantu menurunkan tekanan darah lansia sehingga lansia dapat beraktifitas secara mandiri dalam memenuhi kebutuhannya dan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia tersebut.

Mitra dalam kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini adalah masyarakat umum yaitu lansia dan keluarga di Posyandu Lansia Rt 53 Kelurahan Bukit Lama Kecamatan Ilir Barat I Wilayah Kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang

Lokasi kegiatan Program Kemitraan Masyarakat dilaksanakan di Posyandu Lansia Rt 53 Kelurahan Bukit Lama Kecamatan Ilir Barat I Wilayah Kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang

Dari awal penjajagan, pelaksanaan kegiatan sampai kegiatan selesai, tidak ada kendala yang berarti yang tim pengabmas temui. Semua berjalan sesuai yang direncanakan

Peserta Posyandu lansia dalam mengikuti kegiatan penyuluhan berpartisipasi aktif dalam mengajukan berbagai pertanyaan dan

diskusi. Selain itu peserta juga aktif mendemonstrasikan/ melakukan Latihan latihan Relaksasi otot Progrsive atau PMR (Progresive Muscle Relaksation)

Target Capaian

Kemampuan mendemonstrasikan

Latihan latihan Relaksasi otot Progrsive atau PMR (Progresive Muscle Relaksation) yang diukur dengan lansia dan keluarga mampu melakukan latihan tersebut secara mandiri



Gambar 1 : Saat Penyuluhan Dalam Upaya Memberikan Pengetahuan, Pemahaman Tentang Perlunya Latihan Progressif Musle Relaxation (PMR)



Gambar 2: Lansia saat melakukan latihan Relaksasi otot Progrsive atau PMR (Progressive Muscle Relaksation)



Gambar 3: Lansia bersama Tim pengabmas serta kader posyandu lansia saat melakukan latihan Relaksasi otot Progrsive atau PMR (Progressive Muscle Relaksation)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pada lansia dan keluarga lansia di Posyandu Rt 53 RW 16 kelurahan Bukit lama kecamatan ilir barat I wilayah kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang, maka hasil yang di peroleh dari kegiatan tersebut adalah Terlaksananya penyuluhan dalam upaya memberikan pengetahuan, pemahaman tentang perlunya Latihan Progressif Musle Relaxation (PMR) Pada lansia, antusias para peserta lansia dan keluarga lansia bertanya mengenai Latihan Progressif Musle Relaxation (PMR), serta tujuan dan manfaat dilakukannya latihan tersebut bagi lansia Terlaksananya Latihan Progressif Musle Relaxation (PMR) dengan melibatkan lansia dan keluarga lansia dalam mengajarkan senam PMR untuk dapat meningkatkan kemandirian lansia dalam pemenuhan aktifitas sehari-hari, para peserta sangat antusias dan bersemangat melakukan senam tersebut, nampak raut muka bahagia yang terpancar pada para peserta senam PMR tersebut.

Terlaksananya Pemeriksaan Tekanan darah pada lansia dan keluarga lansia, para peserta dengan sabar menunggu antrian untuk dilakukan pemeriksaan tekanan darah.

Beberapa lansia dan keluarga lansia yang hadir, mengatakan bahwa mereka sangat senang bisa melakukan senam PMR dengan gerakan yang ringan karena selama ini belum pernah dilakukan karena mereka merasa adanya keterbatasan aktivitas sehari-hari, karena fisik yang mulai lemah, serta penyakit di diderita. Dengan adanya latihan rentang gerak sendi atau senam PMR ini Para peserta lansia dan keluarga lansia ingin agar kegiatan senam PMR ini bisa rutin di lakukan di posyandu.

Penanganan secara non farmakologis yang bisa dilakukan pada hipertensi dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur misalnya senam, jalan kaki, angkat beban, *push up*, dan latihan pernapasan. Dari berbagai macam aktivitas fisik ini ada salah satu olahraga yaitu senam lansia. Aktivitas olahraga seperti senam lansia ini dapat menjaga tubuh tetap bugar dan segar karena dapat melatih kekuatan tulang, mengoptimalkan kerja jantung, serta membantu menghilangkan kelebihan radikal bebas dalam tubuh (Armilawati, 2007).

Menurut Darmojo (2000) dalam Moniaga (2013) mengatakan bahwa senam pada lansia dapat mengurangi berbagai resiko hipertensi. Aktivitas fisik yang cukup dapat menurunkan kecemasan, stress, serta menurunkan depresi. Penurunan ini akan menstimulasi kerja dari sistem saraf perifer terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan tekanan darah sistol maupun diastol.

Latihan Progressif Musle Relaxation (PMR) merupakan bentuk latihan fisik yang meliputi sejumlah pergerakan yang mungkin dilakukan oleh bagian-bagian tubuh: sagittal, frontal, dan transverse. Tujuan latihan antara lain: mencegah Hipertensi dan komplikasi penyakit akibat hipertensi, meningkatkan kemampuan Fisik pasien, meningkatkan harga diri dan mekanisme coping pasien. (Soeparman, 2000).

Berdasarkan hasil penelitian Yuniarto (2011) menyimpulkan, bahwa terapi

Latihan Progressif Musle Relaxation (PMR) efektif terhadap penurunan hipertensi pada lansia. Waginah, (2010) menyatakan bahwa subyek penelitian dengan Latihan Progressif Musle Relaxation (PMR) yang sangat aktif mempunyai peluang perbaikan activity daily living atau kemandirian lebih baik.

Dari penjelasan diatas bahwa Latihan Progressif Musle Relaxation (PMR) baik yang aktif maupun pasif, yang dilakukan secara rutin pada lansia akan membuat tubuh atau otot menjadi rileks serta dapat mengatasi keluhan hipertensi. Relaksasi otot progresif ialah teknik sistematis yang digunakan untuk menciptakan suatu keadaan relaks dan sudah terbukti meningkatkan kualitas kesehatan yang berhubungan dengan hidup dalam penyakit medis maupun psikiatris. Tujuan dari relaksasi otot progresif adalah menegangkan dan merelaksasi serta penerapan tekanan dan pelepasan tekanan. Semua otot tubuh dari kepala sampai kaki secara sadar menegang lalu kembali santai. Relaksasi progresif merupakan suatu metode sederhana dan efektif untuk mengurangi ketegangan otot, mengurangi stress, dan menurunkan tekanan darah. Pada lansia relaksasi ini dapat mengurangi stress dan menurunkan tekanan darah (Herawati, 2016). Selain itu latihan ini akan menyebabkan otot tidak kaku Sehingga aktifitas ADL, harga diri serta mekanisme coping lansia akan meningkat.

KESIMPULAN

Latihan Relaksasi otot Progrsive atau PMR (Progresive Muscle Relaksation) pada lansia Hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah lansia sehingga lansia dapat beraktifitas secara mandiri dalam memenuhi kebutuhannya, dapat meningkatkan kualitas hidup lansia tersebut. Metode sederhana dan efektif untuk mengurangi ketegangan otot, mengurangi stress, dan menurunkan tekanan darah. Sehingga dapat meningkatkan relaksasi serta meningkatkan kenyamanan dan kemandirian lansia.

SARAN

Untuk itu disarankan kepada kader posyandu lansia agar latihan Progressif Musle Relaxation (PMR) dapat di terapkan di semua posyandu lansia yang ada di Palembang terutama bagi lansia yang menderita Hipertensi. Agar jangkauan manfaatnya lebih luas di rasakan. Selain itu di upayakan agar Lansia rutin melakukan gerakan-gerakan Latihan Progressif Musle Relaxation (PMR) secara intensif. Dukungan keluarga dan orang-orang terdekat, bahkan lingkungan sekitarnya. Sangat berperan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Avianti, Nani., Z, Desmaniarti., Rumahorbo, Hotma. (2016). *Progressive Muscle Relaxation Effectiveness of the Blood Sugar Patients with Type 2 Diabetes*. *Journal of Nursing*, 6:248-254. <http://www.scirp.org/journal/ojn> <http://dx.doi.org/10.4236/ojn.2016.63025>
- Brunner dan Suddart. 2002. Buku Ajar keperawatan Medikal Bedah, Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Depkes. 2004. Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta: Departemen Kesehatan R. I.
- Hamarno, R. (2010). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer di Kota Malag*. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Hidayat, AAA. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. Buku 2*. Jakarta : Salemba Medika
- Kementrian Kesehatan RI. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Kowalski, Robert E. (2010). *Terapi Hipertensi: Program 8 minggu menurunkan tekanan darah tinggi dan mengurangi risiko serangan jantung dan stroke secara alami* (Rani S. Ekawati, Penerjemah). Bandung: Penerbit Qanita
- Kuswardhani, T. (2006). Penatalaksanaan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Penyakit Dalam*, 7(2), 135-150
- Mills., Katherine T. (2016, August 9). Global Disparities of Hypertension Prevalence and Control. *American Health Association*, 441-450.
- Moniaga, Victor., Pangemanan, Damajanty H. C., & Rampengan, J. J. V. (2013). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, 1(2), 785-789, Juli 2013
- Mubarak, W.I., Cahyatin, N., Santosa, B.A. 2009. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Komunitas 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Noerhadi, Moch. (2008). Hipertensi Dan Pengaruhnya Terhadap Organ-Organ Tubuh. *Medikora, Volume IV, Nomor 2, Oktober 2008, hlm. 1-18*.
- Praktiknya, Ahmad Watik. (2011). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Ramdhani, N., & Putra, A.A. (2008). Pengembangan Multimedia Relaksasi Yogyakarta: Bagian Psikologis Klinis Fakultas Psikologi UGM dalam <http://Neila.staff.ugm.ac.id/wordpress/wp-content/upload>. Diakses pada tanggal 18 Mei 2018.
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika

- Smeltzer, S.C., Bare, B.G. (2001). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 (edisi terjemahan oleh Waluyo, A., Karyasa, I.M., Julin, Kuncara, Y., Asih, Y.). Jakarta: EGC
- Stanley, Mickey. 2006. Buku Ajar Keperawatan Gerontik Ed.2. Jakarta:EGC.
- Subekti, Tri. & Utami, Muhana Sofiati. (2011). Metode Relaksasi Untuk Menurunkan Stress dan Keluhan Tukak Lambung pada Penderita Tukak Lambung Kronis. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 147-163, Desember 2018
- Sugiyono. 2007. Statistika untuk Penelitian. Bandung:Alfabeta.
- Suratini. (2013). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 9(2),193-204
- Tyani, Endar Sulis. (2015). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(2), 1068-1075, Oktober 2018
- World Health Organization (WHO). 2008. WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment. Geneva: World Health Organization (WHO).