

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)  
DENGAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS LUMBI-LUMBIA**

**SKRIPSI**



**NOPDIN KAMAI  
201601123**

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2020**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi “Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan Media Audio Visual terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Lumbia-Lumbia” adalah benar karya arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun dalam perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada STIKes Widya Nusantara Palu.

Palu, Agustus 2020



Nopdin Kamai  
201601123

## ABSTRAK

NOPDIN KAMAI. Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dengan Media Audio Visual terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Lumbi-Lumbia. Dibimbing oleh HASNIDAR dan AFRINA JANUARISTA.

Hipertensi merupakan terjadinya peningkatan tekanan darah, yaitu tekanan darah *sistolik*  $\geq 140$  mmHg dan tekanan *diastolic*  $\geq 90$  mmHg. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi adalah stress. *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* merupakan terapi yang dapat memberikan kondisi relaks relaks pada tubuh sehingga dapat mengurangi stress. Tujuan penelitian ini untuk Menunjukkan Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dengan menggunakan media audio visual terhadap penurunan Tingkat stress pada penderita hipertensi di Puskesmas Lumbi-lumbia. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan desain pre-eksperimen yaitu rancangan pre-test dan post-test dalam satu kelompok (*One Group Pre-Test Post-Test Design*). Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita Hipertensi tahun 2019 yaitu 440 orang. Sampel berjumlah 15 orang, dengan teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon sehingga diperoleh nilai mean rank 8,0 dan nilai  $p < 0,001$  ( $p \leq 0,05$ ). Kesimpulan Ada pengaruh *progressive muscle relaxation (PMR)* dengan media audio visual terhadap penurunan tingkat stress pada penderita hipertensi di Puskesmas Lumbi-lumbia. Diharapkan tehnik *progressive muscle relaxation (PMR)* dapat menjadi salah satu rekomendasi pengobatan non farmakologi dalam menurunkan tingkat stress pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : *Progressive Muscle Relaxation, Stress, Hipertensi*

## ABSTRACT

NOPDIN KAMAI. Influences of Progressive Muscle Relaxation (PMR) by Audio Visual Media Toward Decreasing Of Stress Level For Hypertension Patient In Lumbi Lumbia Public Health Center (PHC). Guided by HASNIDAR and AFRINA JANUARISTA.

Hypertension is high blood pressure level with systolic pressure  $\geq 140$  mmHg and diastolic pressure  $\geq 90$  mmHg. Stress is one of predisposition factor of hypertension. Progressive Muscle Relaxation (PMR) is therapy that provide the rilex condition of body in decreasing the stress. The aims of this research to show the influences of Progressive Muscle Relaxation (PMR) by Audio Visual Media toward decreasing of stress level for hypertension patient in Lumbi Lumbia Public Health Center (PHC). This is quantitative research by pre-experimental design with pre-test and post-test in one group (One Group Pre-Test Post-Test Design). Total of population about 440 of hypertension patients during 2019. But sampling only 15 patients that taken by purposive sampling technique. The result analysed by Wilcoxon test and have mean rank value 8,0 and p value 0,001 ( $p \leq 0,05$ ). Conclusion, have influences of Progressive Muscle Relaxation (PMR) by Audio Visual Media toward decreasing of stress level for hypertension patient in Lumbi Lumbia Public Health Center (PHC). Expected that the technique of progressive muscle relaxation (PMR) become one of recommendation in non pharmacological treatment in decreasing the stress level toward hypertension patient.

**Keyword :** Progressive Muscle Relaxation, Stress, Hypertension



**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)  
DENGAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS LUMBI-LUMBIA**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi  
Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**NOPDIN KAMAI  
201601123**

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2020**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DENGAN  
MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES  
PADA PENDERITA HIPERTENSIDI PUSKESMAS LUMBI-LUMBIA**

**SKRIPSI**

**NOPDIN KAMAI  
201601123**

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 18 Agustus 2020

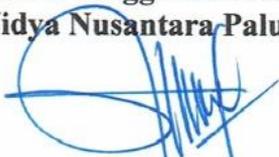
**Ns. Hasnidar, S.Kep., M.Kep.  
NIK 20110901016**

  
(.....)

**Ns. Afrina Januarista, S.Kep., M.Sc  
NIK 20130901030**

  
(.....)

**Mengetahui,  
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Widya Nusantara Palu**



**Dr. Tigor H Situmorang, M.H.,M.Kes  
NIK 20080901001**

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACK	iv
HALAMAN JUDUL	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	7
B. Kerangka Konsep	26
C. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Operasional	29
F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Pengumpulan Data	30
H. Analisis Data	32
I. Bagan Alur Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	35
B. Pembahasan	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi tekanan darah menurut WHO-ISH	22
Tabel 2.2	Klasifikasi hipertensi menurut AHA & JNC VIII	21
Tabel 2.3	Klasifikasi hipertensi menurut Kemenkes RI	21
Tabel 3.1	Test of normality	33
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia	35
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin	36
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan	36
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi tingkat stress responden sebelum diberikan progressive muscle relaxation	36
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi tingkat stress responden setelah diberikan progressive muscle relaxation	37
Tabel 4.6	Pengaruh progressive muscle relaxation dengan media audio visual terhadap penurunan tingkat stress pada penderita hipertensi	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka konsep penelitian	26
Gambar 3.1	Alur penelitian	34

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal kegiatan penelitian
2. Surat Permohonan Data Awal dari STIKes Widya Nusantara Palu
3. Surat Balasan Pengambilan Data Awal dari Puskesmas Lumbi-Lumbia
4. Surat Permohonan Penelitian dari STIKes Widya Nusantara Palu
5. Surat Permohonan Menjadi Responden
6. Kuesioner
7. Lembar persetujuan menjadi responden (*Informed Consent*)
8. Surat Balasan Penelitian dari Puskesmas Lumbi-Lumbia
9. Master Tabel
10. Analisis Data
11. Dokumentasi
12. Riwayat Hidup
13. Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kemajuan teknologi telah menyebabkan berubahnya gaya hidup dan sosial ekonomi di masyarakat baik itu di Negara berkembang ataupun di Negara maju. Perubahan ini banyak mengakibatkan transisi epidemiologi yang menjadi penyebab utama dari peningkatan angka kesakitan bahkan kematian yang merupakan akibat dari penyakit menular dan penyakit yang disebabkan oleh parasit yang menjadi penyakit tidak menular dan kronis. Penyakit kardiovaskular merupakan penyakit tidak menular yang mampu mempengaruhi angka kejadian kesakitan dan kematian. Satu diantara penyakit kardiovaskular yang banyak diderita adalah Hipertensi<sup>1</sup>.

Diperkirakan Hampir 1 milyar orang yang ada diseluruh dunia menderita hipertensi. Bahkan di seluruh dunia, menganggap bahwa hipertensi adalah penyebab utama kematian dini. Pada tahun 2020 diperkirakan bahwa yang akan menderita penyakit tekanan darah tinggi adalah orang dewasa dengan jumlah kurang lebih 1,56 milyar orang. Tekanan darah tinggi atau Hipertensi dapat mengakibatkan kematian sekitar 8 milyar orang yang ada di dunia setiap tahunnya dan dikawasan Asia Timur-Selatan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya. Dan diperkirakan di Asia Timur-Selatan sekitar sepertiga dari orang dewasa mengalami penyakit hipertensi<sup>2</sup>.

Di Indonesia penyakit hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun, hal ini dibuktikan Berdasarkan hasil Survei Indikator Kesehatan Nasional (SIRKESNAS) tahun 2016 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 32,4 %<sup>3</sup> sedangkan Prevalensi hipertensi pada tahun 2018 berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun terjadi peningkatan yaitu sebesar 34,11 %<sup>4</sup>.

Kejadian penyakit hipertensi di Sulawesi Tengah terus mengalami peningkatan dari tahun 2015 sampai tahun 2018, pada tahun 2015

presentase kejadian hipertensi adalah 3,61 %<sup>5</sup>, tahun 2016 menjadi 5,03 %<sup>6</sup>, tahun 2017 meningkat menjadi 27,8 %<sup>7</sup> dan Pada tahun 2018 persentase penduduk yang mendapat pelayanan kesehatan Hipertensi untuk provinsi Sulawesi tengah usia  $\geq 15$  tahun adalah 47,4 %. Persentase Hipertensi tertinggi pada tahun 2018 adalah kabupaten Banggai Kepulauan. Kabupaten Banggai Kepulauan juga mengalami peningkatan prevalensi kejadian hipertensi. Pada tahun 2016 presentase kejadian hipertensi sebesar 0,09 %, tahun 2017 dari 3.347 yang mendapatkan pelayanan hipertensi sebesar 2.711 atau 78,9 %, dan pada pada tahun 2018 berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah, jumlah penduduk banggai yang menderita Hipertensi usia  $\geq 15$  sebanyak 1.749 jiwa dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 1.749 jiwa dengan capaian 100 %<sup>8</sup>.

Beberapa faktor yang dapat mengakibatkan kejadian penyakit hipertensi dapat dikategorikan menjadi dua faktor yaitu faktor yang tidak bisa dikontrol dan faktor yang bisa di kontrol. Yang dimaksud dengan faktor yang tidak bisa dikontrol adalah genetik, jenis kelamin dan umur. sedangkan yang dimaksud dengan faktor yang bisa dikontrol adalah stress, nutrisi dan obesitas<sup>9</sup>. Tingginya Hipertensi di Kabupaten Banggai Kepulauan berkaitan erat dengan pola hidup (*life style*) masyarakat yang cenderung kurang melakukan aktifitas fisik, mengonsumsi garam berlebih, diet rendah serat, obesitas, mengonsumsi alkohol, *dyslipidemia* dan stress<sup>8</sup>.

Keadaan stress yang berat dapat menjadi penyebab kejadian penyakit hipertensi, baik itu dewasa muda maupun usia pertengahan dan lansia. Pengertian hipertensi menurut *American Heart Association* (AHA) adalah suatu kondisi akibat terjadinya peningkatan tekanan darah dalam waktu yang cukup lama dengan tekanan darah *sistolik*  $\geq 140$  mmHg dan tekanan *diastolic*  $\geq 90$  mmHg. Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg menurut *Joint National Committee* (JNC) VII, tekanan darah pada orang dewasa (berusia lebih 18 tahun). Hipertensi atau yang sering disebut sebagai "*The silent disease*" karena penderita sering tidak mengetahui gejalanya atau gangguan yang sering

tidak disadari. Hipertensi juga merupakan penyebab penyakit degenerative karena biasanya semakin bertambahnya umur tekanan darah perlahan akan meningkat<sup>10</sup>.

Hal ini menunjukkan bahwa stress berpengaruh terhadap hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Rusnoto, Hengki Hermawan (2017) dengan judul “ Hubungan Stres Kerja dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Pabrik Di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwungu” didapatkan hasil bahwa Stres kerja memiliki hubungan dengan kejadian Hipertensi pada pekerja buruh pabrik di wilayah kerja Puskesmas Kaliwungu Kudus 2017 dengan hasil uji *statistic kendall's tau* diperoleh hasil nilai  $\rho$  value 0,000 kurang dari nilai  $\alpha$  0,05, artinya  $H_a$  diterima<sup>11</sup>. Penelitian sejalan yang dilakukan oleh Reni Windarti (2018) dengan judul “ Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun” didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian Hipertensi pada lansia di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun 2018 dengan hasil uji statistik *Spearman Rank* di dapatkan nilai  $\rho$  value 0,000 kurang dari nilai  $\alpha$  0,05<sup>12</sup>.

Berbagai upaya dilakukan agar tekanan darah tetap stabil atau normal. Upaya tersebut dapat dibedakan menjadi dua bagian terapi yaitu terapi farmakologis atau dengan kata lain terapi yang memanfaatkan berbagai jenis obat dan terapi non farmakologis yang merupakan terapi tanpa menggunakan obat, salah satunya adalah relaksasi otot progresif<sup>7</sup>. hasil penelitian yang dilakukan oleh Gaudensius Reginalis Leu (2016) dengan judul “Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan Hipertensi pada lansia di Kelurahan Tlogomas Malang” didapatkan hasil bahwa relaksasi otot progresif terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Tlogomas Malang<sup>13</sup>.

Teknik relaksasi merupakan suatu metode yang mudah untuk dilakukan agar mengurangi kondisi stress. Latihan relaksasi ini bertujuan untuk mendapatkan sebuah respon yang mampu mengatasi respon stress.

Apabila relaksasi berhasil, maka hipotalamus berusaha menyesuaikan dan menurunkan aktivitas system saraf simpatik dan parasimpatis sehingga menimbulkan perasaan santai dan tenang<sup>14</sup>. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) adalah teknik yang mudah dilakukan oleh setiap orang yang terdiri dari dua jenis gerakan yaitu memberikan tegangan pada otot-otot tertentu kemudian merelaksasikan kembali otot-otot tersebut sehingga dapat menghasilkan rasa relaks pada tubuh<sup>14</sup>. Media audio visual merupakan media yang mempunyai unsur suara dan gambar. Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan menggunakan media audio visual dapat membuat seseorang lebih mudah memahami untuk mempraktekan secara mandiri terapi ini.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh di Puskesmas Lumbi-lumbia, Kecamatan Buko Selatan, pada tanggal 23 Maret 2020 tentang jumlah penderita hipertensi dari bulan Januari 2019 sampai dengan Desember 2019 adalah berjumlah 440 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan dua orang penderita hipertensi tersebut yang merupakan ibu rumah tangga, mereka mengatakan pola hidup mereka sudah baik, jarang konsumsi garam berlebih, tidak merokok, hanya saja terlalu banyak memikirkan tentang kehidupan perekonomian keluarga, dan ada juga yang mengatakan bahwa kepala keluarga tidak memperdulikan setiap kurangnya kebutuhan yang ada.

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang masih sering diabaikan. Banyak Penderita hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya telah mengalami hipertensi. Sehingga ketika mereka mengalami gejala hipertensi sebagian dari mereka hanya membiarkan saja, dan ada juga yang membeli obat. Wilayah cakupan Puskesmas Lumbi-lumbia terdiri dari 12 desa, oleh karena itu untuk memastikan kesehatan masyarakat, petugas kesehatan melakukan pemeriksaan kesehatan secara langsung mengunjungi masyarakat dirumahnya. Penderita mengetahui kalau dirinya menderita hipertensi ketika petugas kesehatan dari Puskesmas datang dirumah dan memeriksa kondisi kesehatan mereka.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan menggunakan media audio visual terhadap penurunan tingkat stress pada penderita hipertensi dipuskesmas Lumbi-lumbia ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Menunjukkan Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan menggunakan media audio visual terhadap penurunan Tingkat stress pada penderita hipertensi di Puskesmas Lumbi-lumbia

### 2. Tujuan khusus

- a. Membuktikan bagaimana tingkat stress sebelum dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada penderita hipertensi di Puskesmas Lumbi-lumbia
- b. Membuktikan bagaimana tingkat stress sesudah dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada penderita hipertensi di Puskesmas Lumbi-lumbia
- c. Membuktikan perbedaan Tingkat stress pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan Tingkat stress pada penderita hipertensi di Puskesmas Lumbi-lumbia

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat bagi pendidikan STIKes Widya Nusantara

Manfaat pendidikan keperawatan khususnya Ilmu Keperawatan STIKes Widya Nusantara dapat menambah bahan dalam bidang ilmu keperawatan khususnya yang berhubungan dengan informasi tentang *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan menggunakan media audio visual terhadap penurunan tingkat stress pada penderita hipertensi di Puskesmas lumbi-lumbia.

## 2. Bagi Masyarakat

Sebagai tambahan informasi serta tambahan pengetahuan untuk penelitian analisis *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan menggunakan media audio visual terhadap penurunan tingkat stress pada penderita hipertensi di Puskesmas Lumbi-lumbia

## 3. Manfaat bagi Instansi

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi kesehatan bagi Puskesmas Lumbi-lumbia terkait dengan pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan menggunakan media audio visual terhadap penurunan Tingkat Stres pada penderita Hipertensi di Puskesmas Lumbi-lumbia.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Organization WHO. A global brief on Hypertension; silent killer, global public health crises (World Health Day 2013). Geneva : WHO. 2013
2. WHO. Hypertension Fact Sheet Department of Sustainable Development and Healthy Environment. Diambil <http://www.searo.who.int/linkfiles/non-communicable.disease.hipertensi>. 2015
3. Survei Indikator Kesehatan Nasional. Laporan Survei Indikator Kesehatan Nasional. 2016
4. Kementerian Kesehatan. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta, Indonesia: Anonim. 2019
5. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. 2015
6. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. 2016
7. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. 2017
8. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. 2018
9. Black, J.M., dan Hawks, J.H. Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis. Edisi 8: buku 2. Singapura: Elsevier. New York. Elsevier. 2014
10. Triyanto E. Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2014
11. Rusnoto, Hermawan H. Hubungan Stres Kerja dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Pabrik Di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwungu [Skripsi]. (ID) : STIKes Muhammadiyah Kudus. 2017
12. Windarti R. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun [Skripsi]. (ID) : STIKes Bhakti Husada Mulia Maidun. 2018
13. Leu GR, Prastiwi S, Putri RM. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan Tlogomas

- Malang [Skripsi]. (ID): Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. 2018
14. Helen, C., Progressive Muscle Relaxation. 2015. CAM-Cancer Consortium : Available at : <http://www.cam-cancer.org/The-Summaries/Mind-body-intervention/Progressive-Muscle-Relaxation>{ Accessed November 28,2017}
  15. Lilik S, Keliat BA, Alini, Wardani IY, T, D, L. Progesive Muscle Relaxation. In Modul Keperawatan Jiwa : Workshop Keperawatan Jiwa ke-X, Depok.Agustus 2016. Depok Jakarta: Universitas Indonesia. 2016
  16. Qonita A. Kamus Bahasa Indonesia Untuk Pendidikan Dasar, Jakarta: PT Indah Jaya. 2011
  17. Azhar A, Media Pembelajaran. Jakarta: PT Raja Grafindo. 2017
  18. Suroika, I Putu & Supariasa, I Dewa Nyoman. Media Pendidikan Kesehatan, Graha Ilmu, Yogyakarta. 2012
  19. Kustandi C, Sujipto B. Media Pembelajaran Manual dan Digital. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia. 2011
  20. Manurung. Terapi Reminiscence. Jakarta : CV. Trans Info Media. 2016
  21. Lestari. Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penerbit Kesehatan Yogyakarta: Nuha Medika. 2015
  22. Hartanti, Novi. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak dengan Sanksi Pajak sebagai Variabel Pemoderasi Terhadap Kepatuhan Pengetahuan dan Kemauan Wajib Pajak “(Studi Empiris pada Wajib Pajak Orang Pribadi yang Melakukan Kegiatan Usaha di Kab.Sleman). Yogyakarta :Skripsi. Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. 2016
  23. Andrian. Skeptisisme Profesional Audit, Etika, Pengalaman dan Keahlian Audit Terhadap Ketetapan Pemberian Opini Auditor Studi Empiris pada BPK RI Perwakilan. Provinsi Riau. Artikel Penelitian : Universitas Negeri Padang. 2013
  24. Bandiyah. Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika. 2011
  25. Ferri, F. F. Ferri’s Clinical Advisor 2017 : 5 Books in 1.Philadelphia : Elsevier, Inc. 2017

26. Yunita. Berdamai dengan Hipertensi. Jakarta : Bumi Medika. 2017
27. Smeltzr Suzanne C. O'Connel, Bare G. Brenda, Hinkle L. Janice, C.H.K.,Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 10th ed.,USA: Wolters Kluwer Health Lippincott Williams & Wilkins, 530 Walnut Street, Philadelphia.2013
28. Ignatavicius, Workman, & Rebar. Medical Surgical Nursing : Concepts For Interprofessional Collaborative Care (9th ed). St. Louis : Elsevier, Inc. 2017
29. Fauzi, Isma. Buku Pintar Deteksi Dini Gejala, & Pengobatan Asam urat, Diabetes & Hipertensi . Yogyakarta : Araska. 2014
30. Bope E T, Rick D. K. Conn's Current Therapy 2017. Philadelphia:Elsevier Inc. 2017
31. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Kini setiap kementerian dan lembaga miliki alat ukur tekanan darah mandiri. 2016. Available at: [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id). Diakses 29 agustus 2017
32. Padila. Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam. Yogyakarta : Nuha Medika. 2013
33. Yekti. Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta : C.V Andi Offset. 2011
34. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung : Alfabeta, CV. 2017
35. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika. 2016
36. Notoadmojo, Soekidjo. Metodologi Penelitian Kesehatan, Edisi Revisi, Rineka Cipta, Jakarta. 2012
37. Baharta, F K. Hubungan Stres, Pola Makan Dan Obesitas Terhadap Kejadian Hipertensi Di Ruang Perawatan Penyakit Dalam RSUD Anutapura Palu. [Skripsi]. (ID) : STIKes Widya Nusantara Palu. 2017
38. Najafih Ghezeljeh T, Kohandany M, Okouei F, and Malek M. The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Glycated Hemoglobin and Health-related Quality of Life in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus, Applied Nursing Research, 33, pp. 142-148. Doi:10.1016/j.apnr.2016.11.008. 2017

39. Prasetyo, T. Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Dengan Musik Terhadap Tingkat Stres Lansia. 2016
40. Nuwa, M.S, Kusnanto and Utami, S. Modul Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation Dengan Spiritual Guided Imagery and Music (Panduan Buat Perawat); fakultas keperawatan universitas airlangga, (January). 2018
41. Ilmi, ZM, Dewi EI, Rasni H. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Stress Narapidana Wanita Di Lapas IIA Jember. Jurnal pustaka kesehatan. 2017 September ; 5 (3)
42. Herlambang U. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Stres Dan Penurunan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. (Skripsi). Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya. 2019