

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI
OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN
DARAH DAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA SERAYA BARAT**



SKRIPSI

**Oleh
Catharina Berlin Christina Kutz**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI
OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN
DARAH DAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA SERAYA BARAT**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Bina Usada Bali**

Oleh

Catharina Berlin Christina Kutz

NIM.C1120041

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI
OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN
DARAH DAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA SERAYA BARAT**

Diajukan Oleh :

Catharina Berlin Christina Kutz

NIM.C1120041

Badung, 16 Juli 2024

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0807068702

Pembimbing II



A.A Kompiang Ngurah Darmawan, SE.,MM
NIDN: 0807108001

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua**



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDISARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal: 15 Agustus 2024

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Dr. dr. Ni Putu Mirah Lydiawati, MM
NIDN: 8996610021

Sekretaris Penguji



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0807068702

Anggota Penguji



A.A Kompiang Ngurah Darmawan, SE.,MM
NIDN: 0807108001

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Catharina Berlin Christina Kutz

NIM : C11200441

Jurusan : Sarjana Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif
Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia
Penderita Hipertensi Di Desa Seraya Barat

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 15 Juli 2024



(Catharina Berlin Christina Kutz)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
Skripsi, Juli 2024

Catharina Berlin Christina Kutz

Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Seraya Barat

ABSTRAK

Hipertensi dan kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu masalah yang sering dijumpai pada lansia. Hal ini disebabkan karena lansia mengalami proses menua. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan terapi relaksasi otot progresif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Desa Seraya Barat. Jenis penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimental* menggunakan *the one group pre-test dan post-test design*. Sampel pada penelitian ini merupakan lansia penderita hipertensi di Desa Seraya Barat sebanyak 20 orang yang diambil menggunakan *teknik purposive sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu *uji wilcoxon* dengan nilai $p < 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$), sedangkan hasil penelitian kualitas tidur menunjukkan bahwa rata-rata didapatkan $p\text{-value}$ dengan nilai $0,000 < 0,05$, maka ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Desa Seraya Barat. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam memberikan terapi pendamping obat bagi penderita hipertensi di Desa Seraya Barat, sehingga kasus hipertensi menjadi berkurang.

Kata Kunci: Hipertensi, Kualitas Tidur, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah

HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM
Thesis, July 2024

Catharina Berlin Christina Kutz

The Effect of Providing Progressive Muscle Relaxation Therapy on Blood Pressure and Sleep Quality in Elderly People with Hypertension in Seraya Barat Village

Catharina Berlin Christina Kutz

ABSTRACT

Hypertension and poor sleep quality are common issues among the elderly due to aging. One intervention that can help address these problems is progressive muscle relaxation therapy. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on blood pressure and sleep quality in elderly individuals with hypertension in West Seraya Village. The research utilizes a pre-experimental method with a one-group pre-test and post-test design. The sample in this study consisted of 20 elderly individuals with hypertension from West Seraya Village, selected using a purposive sampling technique. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test, yielding a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The results regarding sleep quality showed an average p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that progressive muscle relaxation therapy had a significant effect on both blood pressure and sleep quality in elderly individuals with hypertension in West Seraya Village. These findings suggest that progressive muscle relaxation therapy can be used as a complementary treatment for hypertension in this population, potentially reducing the prevalence of hypertension cases in West Seraya Village.

Keywords : Hypertension, Sleep Quality, Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkah dan karunia-nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Seraya Barat”. Dalam proses penyusunan, penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini ijin penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep selaku Ka. Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan
3. Ns. Putu Wira Kusuma Putra.,S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini
4. A.A KOMPIANG NGURAH DARMAWAN SE.,MM selaku pembimbing II yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan proposal ini
5. Seluruh Dosen dan Staff Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
6. Kepala Desa Seraya Barat yang sudah memberikan izin dan mendukung penelitian dalam melaksanakan penelitian
7. Kepada kedua orang tua tersayang dan yang saya cintai terima kasih telah memberikan doa dan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini

8. Teman-teman tersayang Pande, Aqssa, Rahayu, dan Ajeng yang telah memotivasi penulis untuk semangat dalam berproses
9. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat menambah wawasan pembaca.

Badung, 23 November 2023

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Pelayanan Kesehatan	5
2. Bagi Masyarakat.....	5
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	5
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Lansia	9
1. Definisi	9
2. Klasifikasi Lansia	9
3. Karakteristik Lansia.....	10
4. Perubahan Pada Lanjut Usia.....	12
B. Konsep Hipertensi.....	15
1. Definisi	15

2. Penyebab	15
3. Klasifikasi.....	19
4. Tanda dan Gejala.....	20
5. Dampak	20
6. Pencegahan.....	22
C. Konsep Tekanan Darah.....	22
1. Definisi Tekanan Darah.....	22
2. Jenis Tekanan Darah.....	23
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah	23
D. Konsep Kualitas Tidur	26
1. Definisi Kualitas Tidur	26
2. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.....	26
E. Terapi Relaksasi Progresif	31
1. Pengertian Terapi Relaksasi Progresif.....	31
2. Tujuan Terapi Relaksasi Progresif	32
3. Manfaat Terapi Relaksasi Progresif	32
4. Prinsip Kerja Terapi Progresif.....	33
5. Prosedur Terapi Relaksasi Progresif	33
F. Kerangka Teori.....	36

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN

DEFINISI OPERASIONAL.....	37
A. Kerangka Konsep	37
B. Hipotesis.....	38
C. Definisi Operasional.....	39

BAB IV METODE PENELITIAN.....40

A. Rancangan Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel	41
1. Populasi	41
2. Sampel	41
3. Besar Sampel	43
C. Tempat Penelitian.....	43
D. Waktu Penelitian	44

E. Etika Penelitian	44
F. Alat Pengumpulan Data	47
1. Instrumen Penelitian	47
2. Validitas dan Reliabilitas	49
G. Prosedur Pengumpulan Data	50
1. Prosedur Administrasi	50
2. Prosedur Teknis	50
H. Pengolahan Data	51
1. <i>Editing</i>	52
2. <i>Coding</i>	52
3. <i>Data Entry</i>	52
4. <i>Cleaning Data</i>	53
I. Rencana Analisis Data	53
1. Analisis Univariat	53
2. Analisis Bivariat	54
BAB V HASIL PENELITIAN	56
A. Tempat dan Waktu Penelitian	57
B. Analisis Univariat	57
1. Distrbusi Frekuensi Usia Responden	57
2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden	57
3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif	57
4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif	59
C. Uji Normalitas Data	59
D. Uji Bivariat	60
1. Analisis Wilcoxon Sig Rank Test Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah	60
2. Analisis Wilcoxon Sig Rank Test Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualita Tidur Pada Penderita Hipertensi	61
BAB VI PEMBAHASAN	62
A. Interpretasi Penelitian	62

1. Gambaran Karakteristik Responden	62
a. Karakteristik Berdasarkan Usia	62
b. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
2. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	64
3. Kualitas Tidur Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif	66
4. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah ..	68
5. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur....	70
B. Keterbatasan Penelitian.....	71
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	71
1. Bagi Pelayanan Kesehatan	71
2. Bagi Institusi Pendidikan	72
3. Bagi Penelitian Keperawatan.....	72

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN73

A. Simpulan.....	73
B. Saran	74
1. Bagi Tempat Penelitian.....	74
2. Bagi Institusi Pendidikan.....	75
3. Bagi Masyarakat	75
4. Bagi Penelitian Selanjutnya.....	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kalsifikasi Hipertensi.....	19
Tabel 3. 1 Kerangka Konsep.....	37
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden	57
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	57
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif.....	58
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif.....	59
Tabel 5.5 Uji Normalitas Data Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Responden	60
Tabel 5.6 Analisis Wilcoxon Sign Rank Test Tekanan Darah	60
Tabel 5.7 Analisis Wilcoxon Sign Rank Test Kualitas Tidur.....	61

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1	36
Skema 3. 1	37
Skema 4. 1	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 4 Surat Pernyataan Laikan Etik

Lampiran 5 Lembar SOP

Lampiran 6 Lembar Kuesioner

Lampiran 7 Surat Pengantar Kuesioner

Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 9 Rencana Penelitian

Lampiran 10 Output SPSS

Lampiran 11 Lembar Bimbingan

Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadila, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *PT Rajagrafindo Persada* (Vol. 3, Issue 2). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Adrianti, S. (2017). Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang Universitas Muhammadiyah Malang [Http://Eprints.Umm.Ac.Id/Id/Eprint/4](http://Eprints.Umm.Ac.Id/Id/Eprint/4)
- Aini, F., Yudanari, Y. G., & Apriyatmoko, R. (2023). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), 36–42. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i1.2161>
- Amisi, W. G., Nelwan, J. E., & Kolibu, F. K. (2018). Hubungan antara Hipertensi dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien yang Berobat di Rumah Sakit Umum Pusat Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Kesmas*, 7(4), 1–7.
- Amri, Y., Rijanta, R., & Listyaningsih, U. (2022). Faktor Sosial Dan Demografi Yang Berhubungan Dengan Pekerja Lansia Di Indonesia. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian Dan Pengembangan*, 5(2), 1–11. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i2.188>
- Andri, J., Padila, P., & Sugiharno, R. T. (2023). Pemberian Terapi Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1430–1437. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5524>
- Anggraini, D. A., Khasanah, A. Al, & Ambarsari, T. (2024). Relaksasi Otot Progresif dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar*, 3(1), 846–853.
- Arifah, C. N., Sani, F. N., Pakupi, D. L. M., & Utomo, E. K. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 1333–1336.
- Ansar, J., Dwinata, I., & M, A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28–35.
- Arfah, A. (2021). Pengaruh Penyakit Hipertensi Terhadap Kualitas Fungsi Ginjal (Studi Literatur). *Journal of Health Quality Development*, 1(2), 74–78. <https://doi.org/10.51577/jhqd.v1i2.187>

- Aryani Ika M. (2021). "Pengaruh *Slow Deep Breathing* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Surabaya. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya*. 2(3)
- Ayu A. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Sehari-Hari dengan Keseimbangan Tekanan Darah pada Lansia. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya*.1(2)
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22146>
- Christy, J., & Bancin, L. J. (2019). Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Status Perkawinan) dengan Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sosial Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer Dan Sains 2019*, 598–605. <http://sintaks.kitamenulis.id/index.php/Sintaks>
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>
- Delavera, A., Siregar, K. N., Jazid, R., & Eryando, T. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia ≥ 15 tahun di Indonesia. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(3), 148. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i3.5249>
- Depkes Ri. (2019). Klasifikasi Lansia. *Magna Medica: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2).
- Dessy Arna, Y., Handayani, S., Keperawatan, J., & Surabaya, K. (T.T.). *Prosiding Nasional Forikes 2022: Pembangunan Kesehatan Multidisiplin Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipetensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Krian*.
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1). <https://doi.org/10.26630/Jk.V10i1.1139>
- Elisanti, A. D., & Efri, T. A. (2020). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan*. April 2020, 1–184.
- Erfiana, E., & Silvitasari, I. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 173–181. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i4.276>
- Erman, I., Damanik, H. D., & Sya'diyah, S. (2021). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 54–61. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.983>

- Ernawati, I., Fandinata, S. S., & Permatasari, S. N. (2020). Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi. In Graniti Anggota Ikapi.
- Fahrizal, A. (2021). Pengertian Stress. *Frontiers In Neuroscience*, 14(1).
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2). <https://doi.org/10.26714/Nm.V2i2.6281>
- Fitri, L., Amalia, R., & Juanita. (2022). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Lansia. *JIM FKep*, 1(4), 65–69.
- Harahap, C. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2021. Doctoral Dissertation, Umpri.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (H. Abadi (ed.)). Penerbit Pustaka Ilmu.
- Hendar, H., Safariyah, E., & Mulyadi, E. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi. *Journal of Public Health Innovation*, 4(01), 149–157. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i01.895>
- Herys Putra M. (2019). Hubungan Intensitas Kebisingan dengan Tekanan Darah pada Petugas Langsir di Stasiun Kota Baru Malang. *Jawa Timur*. 3(1).
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>
- Indra, S. D. (2014). *Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Demensia Pada Lansia di Balai Penyatuan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapangket Manado*. <https://media.neliti.com/media/publications/105228-ID-hubungan-tingkat-pendidikan-dengan-kejad.pdf>
- Irawan, D., Hasballah, K., Kamil, H., Keperawatan, M., & Keperawatan, F. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Dan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi The Effects Of The Progressive Muscle Relaxation Towards Stress And Blood Pressure On The Hypertension Patients. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6, 1.
- Islamy, I. El, Simamora, L., Syahri, A., Zaini, N., Sagala, N. A., & Dwi, A. (2023). Faktor Determinan Kejadian Hipertensi di Desa Sikeben Kecamatan Sibolangit Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 601. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.2808>

- Jahirin, (2018). Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia yang Menderita Hipertensi di Panti Sosial . *Healthy Journal 2018, Prodi Ilmu Keperawatan, Fikes-Unibba, Bandung, Vi(2)*.
- Kadri, H., & Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim, S. (2019). *Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia* (Vol. 8, Nomor 1).
- Karya Kesehatan, M., Mulyati Rahayu, S., Intan Hayati, N., Lantika Asih Fakultas Keperawatan, S., & Bhakti Kencana, U. (2020). *Sri Mulyati Rahayu: Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi* (Vol. 3).
- KEPKBinusa. (2019). *Buku Panduan Penyusunan Protokol Etik Penelitian Kesehatan*. Komisi Etik Penelitian Kesehatan.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif* (1st ed.). Pandiva Buku.
- Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetya, T., & Berliana, I. (2021). Hubungan antara Olahraga dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 82–87. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.514>
- Leba, I. P. R. P. (2020). Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177. <https://repository.stikvinc.ac.id/id/eprint/154/>
- Leniwita, H., & Anggraini, Y. (2019). Modul Dokumentasi Keperawatan. Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia, 1–182. <Http://Eprints.Ukh.Ac.Id/Id/Eprint/694/1/Modul Ajar Dokumentasi Keperawatan.Pdf>
- Luh Putu Ekarini, N., Siti Maryam, (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. Dalam *Jurnal Kesehatan* (Vol. 10, Nomor 1). Online. <Http://Ejurnal.Poltekkes-Tjk.Ac.Id/Index.Php/Jk>
- Margiyati, M., & Setiawan, A. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 5(1), 27–33. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i1.182>
- Mega A. (2019). Hubungan Konsumsi Laru dengan Kejadian Hipertensi di Desa Penfui Timur Tahun 2019. *Media Kesehatan Masyarakat*, 1(2).

- Muh.Arief, E. (2017). The Power Of Good Corporate Governance: Teori Dan Implementasi. In Salemba Empat (Vol. 00).
- Mulyana, H., Sriyani, Y., & Ipah, D. (2021). Dampak Hipertensi Terkontrol Dan Hipertensi Tidak Terkontrol Terhadap Kejadian Gagal Ginjal: A Literatur Review. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*,4(2). <https://doi.org/10.54440/Jmk.V4i2.110>
- Mulyono, D. P., & Indriani. (2022). Research Report Hubungan Karakteristik Lansia Dengan Status Kesehatan Di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 2 Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi Muhammadiyah*, 2(1), 16–26.
- Musakkar, S. M. H. K., & Tanwir Djafar, S. M. K. (2020). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi. *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan*.
- Nainggolan, I., & Sitompul, M. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Advent Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 17179–17187.
- Nazhira Rahma, F., Harlia Putri, T., Kholid Fahdi Program Studi IlmuKeperawatan, F., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., Jl Profesor Dokter H Hadari Nawawi, J. H., Laut, B., Tenggara, P., & Barat, K. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.
- Ns. Ainnur Rahmanti, & Krisma Prihatini. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Insomnia Pada Pasien Hipertensi Di Kota Semarang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 1(3), 45–54. <https://doi.org/10.55606/jikki.v1i3.80>
- Nuraini, N., Kusyairi, A., & Isnawati, I. A. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran Terhadap Kulit Tidur Pasien Hipertensi Di Desa Betek Kecamatan Krucil Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(2), 279–287. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i2.1783>
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. In P. P. Lestari (Ed.), *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi 4). Salemba Medika.
- Nursasih Nunung, W. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 346–352.
- Pratama, H., Hermawan, D., Amirus, K., Samino, S., & Sari, F. E. (2024). Hubungan Usia, Kadar Gula Darah, Kadar Kolestrol dan Kadar Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RS Pertamina Bintang Amin Tahun 2023. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, 6(6), 36–47.

- 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>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Rahmawati, I., Juksen, L., & Putra, J. I. (2018). Hubungan Hipertensi dengan Kejadian Katarak pada Lansia di Poli Mata RSUD dr. M. Yunus Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 6(2), 43–48.
- Ramdani, H. T., Rilla, E. V., & Yuningsih, W. (2017). Volume 4 | Nomor 1 | Juni 2017. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 37–45.
- Ratna. (2016). *Kerangka Teori dalam Penelitian*. Jakarta. Erlangga (1st Ed.).
- Rizkiana, N., Kurniawan, W. E., & Surtiningsih, S. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Posbindu Desa Patikraja. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1). <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.154>
- Rohkuswara, T. D., & Syarif, S. (2017). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi Derajat 1 di Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) Kantor Kesehatan Pelabuhan Bandung Tahun 2016. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 1(2), 13–18. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v1i2.1805>
- Santoso, P., Puspitasari, B., Darmayanti, R., & Keperawatan Dharma Husada Kediri, A. (2023). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Hipertensi the Effect of Coffee Consumption on Hypertension. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 74–81.
- Sari, M. H. P., Permatananda, P. A. N. K., Suyasa, I. P. G. E. A., & Aryastuti, A. A. S. A. (2024). Perbedaan Skor Kualitas Hidup pada Subjek Usia Dewasa dengan Hipertensi dan Non-Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring I. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1). <https://doi.org/10.31602/ann.v11i1.8040>
- Sari, N. N., Yuliana, D., Agata, A., & Febriawati, H. (2023). Faktor Karakteristik Responden yang Berhubungan dengan Manajemen Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 69–76.
- Sholekah, L. A., Soesanto, E., & Aisah, S. (2022). Hubungan Faktor Fisiologis Pada Lansia Dengan Resiko Jatuh Di Dusun Wangil Desa Sambonganyar Kabupaten Blora. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), 174. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1116>
- Solikin, S., & Muradi, M. (2020). Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sungai Jingah. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 5(1), 143–152. <https://doi.org/10.51143/jksi.v5i1.230>

- Suardana, W. (2019). Kulit hidup & fungsi kognitif. *Jurnal Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar*, 20.
- Subekti, I. (2017). Perubahan Psikososial Lanjut Usia Sendiri di Rumah The Changes in Psychosocial Elderly Who Live Alone at Home. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 3(1), 23–35.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sunaringtyas, W., Fuadah, D. Z., & Kusdiantoro, L. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3), 434–437. <Http://Nursingjurnal.Respati.Ac.Id/Index.Php/Jkry/Index>
- Surti, Candrawati, E., & Warsono. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Lanjut Usia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 103–111. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
- Susanti, E. T., Siswanto, S., Nurhayati, N., & Egytama, M. O. (2023). Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakri*, 9(2), 31–43.
- Susanti. (2018). Pencarian Rumus Perhitungan Jumlah Sampel Minimal yang Digunakan Pada Penelitian Gangguan Kualitas Tidur. *Jurnal Manajemen Aset Infrastruktur & Fasilitas*, 2(2).
- Swarjana. (2016). *Populasi, Sampel, Teknik Sampling, dan Bias Dalam Penelitian Bali*. (1st Ed.). Buku Kita.
- Syah, R. N., Agusthia, M., & Noer, R. M. (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>
- Taroreh G Grace, Angela F.C Kalesaran, W. P. . K. (2018). Hubungan Antara Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–8.
- Theodorin Agnes Karang, M. J., Rizal, A., Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmukesehatan Indonesia Maju Jln Harapan Nomor, P., & Agung - Jakarta Selatan, L. (T.T.). *Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*.
- Tsaqila F. (2022). Gambaran Faktor-faktor yang Memengaruhi Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Klinik Silo Sehat. *Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Dr. Soebandi Jember.. Jawa Barat*. 3(1). *Media Ilmu*

- Ulya, Z. I., & Faidah, N. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 6(2).
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3). <https://doi.org/10.46799/Jhs.V2i3.13>
- Wardana, I. K. N. A., & Machmudah, M. (2023). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Klien Lansia. *Ners Muda*, 4(1), 112. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.9493>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana, L. (2023). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Wulandari, T., Adriani, R. B., & Sunaryo, T. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Senam Hipertensi dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Bima Nursing Journal*, 5(2), 1–7.
- Yaslina, Moidaliza, & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 68–73. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/724>
- Yohanes Reynaldi Lumowa, R. E. (2023). Pengaruh Usia Lanjut terhadap KEsehatan Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 363–372.
- Yuli Hilda Sari, Usman, & Makhrajani Majid. (2019). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab.Enrekang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(1), 68–79. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i1.125>
- Yuniati, I., & Sari, I. M. (T.T.). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Dalam *Ovum : Journal Of Midwifery And Health Sciences* (Vol. 2).
- Yusnira, Y., & Lestari, M. (2021). Hubungan Asupan Energi, Kualitas Tidur, Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Overweight di SMKN 1 Bangkinang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 5723–5736