



**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DAN
PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA**

KARYA ILMIAH AKHIR

OLEH :

Mutiara Putri Zulfiah, S.Kep

04064822225022

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2022

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mutiara Putri Zulfiah, S.Kep

NIM : 0406482225022

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Profesi Ners Bagian Keperawatan, Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Palembang, Desember 2022



Mutiara Putri Zulfiah, S.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Mutiara Putri Zulfiah

NIM : 04064822225022

Judul : Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi dan Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia

Laporan Karya Ilmiah Akhir ini telah dipertahankan dihadapan Penguji Keperawatan Komprehensif Program Studi Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ners.

Palembang, 2022

Pembimbing

Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP.197605142009121001

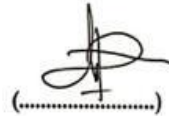


(.....)

Penguji

Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP.198304302006042003



(.....)

Mengetahui,



Koordinator Program Profesi Ners



Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 198306082008122002

LEMBAR PERSETUJUAN KARYA ILMIAH AKHIR

Nama : Mutiara Putri Zulfiyah
NIM : 04064822225022
Judul : Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi dan Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia

Palembang, 2022

Pembimbing

Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP.197605142009121001

(.....)

Mengetahui,

Ketua Bagian Keperawatan



Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP.197602202002122001

Koordinator Program Profesi Ners

Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 198306082008122002

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia dan ridho-Nya yang membuat penulis dapat menyelesaikan studi kasus yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi dan Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia”.Penulisan laporan ini dilakukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Ners di Program Studi Profesi Ners.

Dalam penulisan laporan ini tentunya penulis masih memiliki banyak kekurangan, sehingga penulis mendapatkan banyak bantuan, bimbingan serta saran baik secara tertulis maupun secara lisan. Penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Bagian Keperawatan FK UNSRI.
2. Ibu Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Koordinator Program Studi Profesi Ners
3. Bapak Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai pembimbing karya ilmiah akhir yang telah memberikan arahan, bimbingan dan saran kepada penulis
4. Ibu Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai penguji karya ilmiah akhir yang telah memberikan saran dan bimbingannya untuk menyempurnakan laporan ini
5. Seluruh lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita
6. Semua staf dosen PSIK FK UNSRI yang sudah memberikan bantuan berupa waktu, tenaga, serta ilmu pengetahuan dan mendidik penulis selama mengikuti pendidikan.
7. Kedua orang tua dan adik-adikku yang telah memberikan banyak do'a dan motivasi selama penyusunan laporan karya ilmiah akhir ini.
8. Teman-teman yang selalu memberikan doa dan dukungannya

Palembang, 2022

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN KARYA ILMIAH AKHIR	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
BAB I	
a. Latar Belakang	1
b. Tujuan Penelitian	
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
c. Manfaat Penulisan.....	4
d. Metode Penulisan	5
BAB II	
a. Lansia	
1. Definisi.....	6
2. Proses Menua	7
3. Batasan Lansia	8
4. Klasifikasi Lansia.....	8
5. Ciri-ciri Lansia	8

b. Hipertensi	
1. Definisi	10
2. Etiologi	10
3. Manifestasi Klinis	11
4. Patofisiologi	11
5. Penatalaksanaan	12
6. WOC	13
c. Relaksasi Otot Progresif	
1. Definisi	14
2. Tujuan dan Manfaat	14
3. Indikasi	15
4. Kontraindikasi	15
5. Hal Yang Perlu Diperhatikan	15
6. Penatalaksanaan	16
d. Konsep Asuhan Keperawatan	
1. Pengkajian	18
2. Diagnosa Keperawatan	20
3. Rencana Keperawatan	21
e. Penelitian Terkait	22

BAB III

a. Gambaran Asuhan Keperawatan	
1. Gambaran Hasil Pengkajian	38
2. Gambaran Hasil Diagnosis	41
3. Gambaran Intervensi dan Implementasi	42

4. Gambaran Hasil Evaluasi	45
BAB IV	
a. Pembahasan Kasus Berdasarkan Teori Dan Hasil Penelitian	47
b. Implikasi Keperawatan.....	51
c. Hambatan dan Harapan	52
BAB V	
a. Kesimpulan	53
b. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	59

Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi dan Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia

Mutiara Putri Zulfiah, S.Kep* Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep **Putri Widita Muharyani,

S.Kep., Ns., M.Kep**

Mahasiswa PSIK FK Universitas Sriwijaya*

Dosen PSIK FK Universitas Sriwijaya**

*email : mutiaraputrizulfiahh@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi adalah keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal. Pada lansia terjadi penurunan fungsi tubuh, salah satunya pada sistem peredaran darah. Penurunan elastisitas dinding pembuluh darah dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Pemberian terapi relaksasi otot progresif ialah salah satu cara non farmakologis yang digunakan untuk mengurangi tekanan darah, mengurangi intensitas nyeri, meredakan ketegangan otot, serta meningkatkan kenyamanan pada lansia.

Metode : Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada lansia dengan hipertensi

Hasil : Dalam penelitian menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah pada klien J, sebelum diberikan terapi tekanan darah 173/98 mmHg, setelah diberikan terapi menjadi 155/87 mmHg. Pada klien H sebelum diberikan terapi tekanan darah 180/96 mmHg, setelah diberikan terapi menjadi 166/90 mmHg, dan pada klien Z sebelum diberikan terapi tekanan darah 167/99 mmHg, setelah diberikan terapi menjadi 131/83 mmHg. Selain itu, keluhan nyeri dan sulit tidur pada lansia menurun

Diskusi : Tekanan darah tinggi dapat berakibat buruk bagi tubuh, jika tekanan darah tidak terkontrol dengan baik dapat komplikasi yakni, penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati, penyakit pembuluh darah dan gangguan pada saraf. Selain dengan minum obat, melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri dapat membantu mengontrol tekanan darah tinggi pada lansia.

Kata kunci : Asuhan keperawatan, hipertensi, lansia, terapi relaksasi otot progresif.

Nursing Care In The Elderly With Hypertension and The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Therapy In Lowering Blood Pressure In The Elderly

Mutiara Putri Zulfiah, S.Kep* Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep **Putri Widita Muharyani,

S.Kep., Ns., M.Kep**

*Students of PSIK FK Sriwijaya University**

*Lecturer of PSIK FK Sriwijaya University***

*email : mutiaraputrizulfiah@gmail.com

ABSTRACT

Background : *Hypertension is a condition in which there is an increase in abnormal blood pressure. In the elderly there is a decrease in body functions, one of which is in the circulatory system. A decrease in the elasticity of the walls of blood vessels can lead to an increase in blood pressure. Progressive muscle relaxation therapy is one of the non-pharmacological methods used to reduce blood pressure, reduce pain intensity, relieve muscle tension, and improve comfort in the elderly.*

Method: *The method used is qualitative research with a case study approach in the elderly with hypertension*

Results: *In the study showed that there was a decrease in blood pressure in client J, before being given blood pressure therapy 173/98 mmHg, after being given therapy to 155/87 mmHg. In client H before being given blood pressure therapy 180/96 mmHg, after being given therapy to 166/90 mmHg, and in client Z before being given blood pressure therapy 167/99 mmHg , after being given therapy to 131/83 mmHg. In addition, complaints of pain and sleeplessness in the elderly decreased*

Discussion: *High blood pressure can be bad for the body, if blood pressure is not well controlled it can be complications, namely, heart disease, stroke, kidney disease, retinopathy, vascular disease and disorders of the nerves. In addition to taking medications, doing progressive muscle relaxation independently can help control high blood pressure in the elderly.*

Keywords : *Nursing care, hypertension, elderly, progressive muscle relaxation therapy.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi, yang dibawa oleh darah, terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi adalah keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan secara berulang dalam beberapa pemeriksaan. Hipertensi berkaitan dengan kenaikan tekanan sistolik atau tekanan diastolik atau tekanan keduanya, hipertensi pada lansia terjadi jika tekanan sistolik 160 mmHg dan diastolik 90 mmHg, (Majid, Abdul. 2017).

Hipertensi adalah salah satu kasus penyebab kematian di dunia, kurang lebih 10 juta kematian terjadi tiap tahun di seluruh dunia akibat hipertensi. Diketahui 50% pasien yang meninggal akibat hipertensi, tidak mempunyai gejala apapun (Kemenkes, 2017). Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk diketahui terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Angka kejadian tertinggi banyak terjadi pada lanjut usia (Kemenkes, 2019b). Berdasarkan data badan pusat statistik provinsi sumatera selatan jumlah kasus penyakit hipertensi diketahui mencapai 987.295 orang (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan, 2021).

Di salah satu Panti Sosial di Sumatera Selatan tepatnya di Indralaya Utara diketahui terdapat 82 orang lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan, berdasarkan data dari Panti Sosial Lanjut Usia Harapan kita diketahui hampir 50%

lansia mengidap penyakit hipertensi dan jarang mengkonsumsi obat hipertensi. Peningkatan usia pada manusia akan menyebabkan berbagai fungsi sel dan organ di dalam tubuh berubah. Hal tersebut akan menyebabkan terjadinya gangguan pada fungsi tubuh yang akan menyebabkan gangguan dalam memenuhi kebutuhan tubuh dan kemampuan tubuh bertahan dari serangan penyakit. Sehingga, pada usia lanjut umumnya manusia akan cenderung memiliki berbagai keluhan sehubungan dengan kerja sistem pada tubuh (Putra 2019).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang disebabkan karena proses degenerasi pada organ-organ tubuh. Hal tersebut akan berdampak pada perubahan fisiologis tubuh yang mengalami penurunan fungsi tubuh yang mengalami penurunan antara lain penebalan katup jantung, berkurangnya elastisitas vaskuler, penurunan kemampuan pompa jantung perubahan fungsi dan kemampuan pembuluh darah (Mulyadi, Sepdianto & Hermanto, 2019).

Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dengan baik, dapat menyebabkan berbagai komplikasi yakni, penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati, penyakit pembuluh darah dan gangguan pada saraf (Kemenkes, 2019). Hipertensi dapat menyebabkan nyeri dan gangguan rasa nyaman pada penderita. Nyeri menjadi salah satu keluhan yang dirasakan oleh penderita hipertensi. Pada kasus hipertensi terjadi ketidakmampuan pembuluh darah dalam berfungsi sebagaimana mestinya yang membuat terjadi peningkatan tekanan darah. Hal tersebut dikarenakan perubahan elastisitas pada arteri dan arteriol yang membentuk sumbatan pada vascular (Sari & SukmaningtyasWilis, 2022).

Penerapan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi merupakan proses keperawatan untuk memberikan pelayanan keperawatan dengan kualitas

optimal pada pasien yang digunakan perawat untuk memenuhi kebutuhan pasien. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi tekanan darah tinggi yakni dengan memberikan terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis yang dapat mengurangi tekanan darah tinggi adalah terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot yang memusatkan perhatian pada aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Theodorin Agnes Karang et al., 2017) pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif diberikan untuk menstimulasi fungsi saraf simpatis dan parasimpatis yang akan membantu menstabilkan tekanan darah pada pasien dengan usia lanjut. Terapi ini dapat mengurangi ketegangan otot, ansietas, nyeri serta meningkatkan kenyamanan (PPNI, 2021).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk menganalisa pengaruh pemberian asuhan keperawatan terapi relaksasi otot progresif pada lanjut usia dengan hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Indralaya Utara.

A. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam laporan ini yaitu menggambarkan aplikasi asuhan keperawatan secara klinis dengan masalah keperawatan nyeri akut pada lansia pengidap hipertensi yang diberikan intervensi keperawatan secara mandiri yaitu terapi komplementer relaksasi otot progresif.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan pelaksanaan pengkajian meliputi tahap anamnesia dan observasi pada klien Hipertensi

- b. Mengetahui gambaran analisis data pada klien Hipertensi
- c. Menentukan masalah keperawatan dan menegakkan diagnosis keperawatan pada klien Hipertensi
- d. Menyusun perencanaan keperawatan pada klien Hipertensi
- e. Memberikan implementasi dan tindakan keperawatan pada klien Hipertensi
- f. Melakukan penilaian keberhasilan asuhan keperawatan dengan evaluasi pada klien Hipertensi

B. Manfaat Penulisan

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman yang lebih mendalam dalam memberikan Asuhan Keperawatan khususnya pada klien Hipertensi dengan intervensi teknik relaksasi otot progresif.

2. Bagi Pasien

Memberikan informasi kepada pasien dan keluarga pasien untuk melakukan salah satu terapi komplementer yang dapat menjadi terapi pendamping dalam tatalaksana hipertensi melalui pelaksanaan terapi relaksasi oto progresif.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Laporan komprehensif ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri akut pada penderita hipertensi dengan melaksanakan terapi komplementer relaksasi otot progresif

C. Metode Penulisan

Penulisan laporan komprehensif ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan memilih tiga kasus yang sama untuk dianalisis secara mendalam dengan memberikan intervensi melalui telaah literatur dan aplikasi asuhan keperawatan komprehensif. Studi literatur dilaksanakan secara daring dengan memasukkan kata kunci hipertensi, asuhan keperawatan dan relaksasi otot progresif pada *google scholar*. Hasil dari telaah literatur dipilih artikel yang memenuhi kriteria dan dipilihlah intervensi relaksasi otot progresif. Tiga kasus yang telah ditemukan akan di analisis dengan menggunakan metode pelaksanaan asuhan keperawatan yang akan disusun dalam format tertentu dengan berpedoman pada buku SDKI, SIKI dan SLKI.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. (2021). *PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI (The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Blood Pressure In Hypertension)*. 1.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan. (2021). *Jumlah Kasus Penyakit Menurut Jenis Penyakit (Kasus), 2019-2021*. BPS.GO.ID.
<https://sumsel.bps.go.id/indicator/30/368/1/jumlah-kasus-penyakit-menurut-jenis-penyakit.html>
- Damanik, H. (2018). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD IMELDA. *Keperawatan Priority*.
- Deno, M. K., Bratajaya, C. N. A., & Hidayah, A. J. (2022). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Paupire, Ende. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 28(2), 169–176.
<https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v28i2.2309>
- Helen, F. (2014). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien resiko perilaku kekerasan di rsj amino gondhohutomo jawa tengah. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*. 4.
- Kadri, H. (2019). *EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA* (Vol. 8, Issue 1).
- Kemenkes. (2017). *Fakta dan Angka Hipertensi*. Kemenkes.
- Kemenkes. (2018). *Pencegahan dan pengendalian Hipertensi, mengurangi risiko Hipertensi*. Kemenkes.
- Kemenkes. (2019a). *Apa Komplikasi berbahaya dari Hipertensi?*
Kemenkes.Go.Id.
- Kemenkes. (2019b). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*.
Kemenkes.Go.Id.
- Kemenkes.RI. (2016a). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA*.
- Kemenkes. (2022). *Peran Perawat Sebagai Konselor*.
https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_artikel/464/Peran-Perawat-Sebagai-Konselor.
- Kemenkes.RI. (2016b). *Situasi Lanjut Usia (lansia) di indonesia*. Infodatin Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. ISSN 2442-7659.

- Kesehatan Medika Saintika, J., Rika Nofia, V., idaman, M., Herlina, A., & SyedzaSaintika, S. (2022). WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIULAK MUKAI KABUPATEN KERINCI THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION EXERCISES TOWARD LOWERING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE WORK AREA OF THE SIULAK MUKAI PUBLIC HEALTH CENTER, KERINCI REGENCY IN 2021. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*.
<https://doi.org/10.30633/jkms.v13i1.1406>
- Kushariyadi., & S. (2011). *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatric*. Salemba Medika.
- Murhan, A. (2020). PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA. In *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* (Vol. 16, Issue 2).
- Ningsih, O. S., & Pasifikus, V. (2017). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WATU ALO TAHUN 2017. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(2), 1–44.
- Nurhidayat, S. (2015). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi / i Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi*.
- Nursasih, N., Jumaiyah, W., & Fajarini, M. (2022). PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Kesehatan*, 13, 88–092. <https://doi.org/10.35730/jk.v13i0.804>
- Sari, F. A., & SukmaningtyasWilis. (2022). Asuhan Keperawatan Nyeri Akut dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kalibagor Kabupaten Banyumas. *JMN*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2017. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2019. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Jakarta: DPP PPNI.
- Theodorin Agnes Karang, M. J., Rizal, A., Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jln Harapan Nomor, P., & Agung - Jakarta Selatan, L. (2017). *Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*.
- Ulya, Z. inayatul. (2017). PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KORIPANDRIYO KECAMATAN

GABUS KABUPATEN PATI. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 6.

Yuniati, I., & Sari, I. M. (2022). PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. In *OVUM : Journal of Midwifery and Health Sciences* (Vol. 2).