



## Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi & Mencegah Komplikasi Pada Penyakit Degeneratif Hipertensi Kapasa Raya Makassar

### Implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Overcome & Prevent Complications in Hypertensive Degenerative Disease Kapasa Raya Makassar

Syaipuddin<sup>1</sup>, Suhartatik<sup>2</sup>, Yasir Haskas<sup>3</sup>, Sitti Nurbaya<sup>4</sup>, Jamila Kasim<sup>5</sup>

Lecturer of S1 Nursing study program, STIKES Nani Hasanuddin, Makassar<sup>1,3,4</sup>

Lecturer of Nursing study program, Poltekkes Kemenkes RI, Makassar<sup>2</sup>

Lecturer of D3 Nursing study program, STIKES Nani Hasanuddin, Makassar<sup>5</sup>

Syaifuddinzaal41@gmail.com<sup>1</sup> suhartatik2212@gmail.com<sup>2</sup> Yasir@stikesnh.ac.ID<sup>3</sup>  
nurbaya.baya35@gmail.com<sup>4</sup> jamila@stikesnh.ac.id<sup>5</sup>

---

**Kata Kunci :**

Hipertensi; Relaksasi Otot;  
Progresif; Penyuluhan;  
Pengetahuan

**ABSTRAK**

Hipertensi adalah suatu kelainan pada pembuluh darah yang menghalangi pasokan oksigen dan nutrisi dari darah mencapai jaringan-jaringan dalam tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal. Berdasarkan data yang didapatkan di Wilayah Kerja Puskesmas Kapasa Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar bahwa hipertensi merupakan penyakit tertinggi urutan kedua dari 10 penyakit tertinggi di wilayah tersebut. Sementara kelurahan Kapasa Raya Penderita hipertensi dominan dialami oleh lanjut usia biasanya tidak memiliki keluhan dan hanya mengalami gejala ringan seperti sakit kepala leher, pusing, detak jantung tidak teratur, atau sering lelah. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang hipertensi di Kecamatan Kapasaraya Kota Makassar dan efektivitas relaksasi otot progresif dalam pengobatan dan pencegahan komplikasi hipertensi. Kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 30 September 2023 ini menyasar sebanyak 20 orang penderita darah tinggi di Kelurahan Kapasa Raya, Kecamatan Tamaranlea, Kota Makassar. Ada Dua kegiatan yang dilaksanakan adalah pemberian materi edukasi hipertensi dan pelatihan teknik relaksasi otot progresif. Pemberian materi edukasi topik hipertensi dilakukan dengantechnik ceramah dan diskusi. Pelatihan teknik relaksasi otot progresif dilakukan secara langsung. Media yang digunakan adalah slide PowerPoint dan brosur pada layar LCD. Hasil kegiatan ini memberikan informasi tingkat pengetahuan sebelum melaksanakan edukasi hipertensi: kurang (75%), cukup (25%). Setelah pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan antara pengetahuan kurang (20%) dan pengetahuan cukup (80%). Hasil pengukuran menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif menghasilkan perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah latihan. Rerata tekanan darah sistolik 160,81 mmHg dan

---

---

diastolik 105,35 mmHg, serta tekanan darah sistolik pasca olah raga 153,32 mmHg dan tekanan darah diastolik 92,36 mmHg. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah tingkat pengetahuan responden meningkat setelah pelatihan dan penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik berubah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Implikasi dari kegiatan ini adalah agar responden dan keluarganya rutin melakukan latihan relaksasi otot progresif untuk menurunkan hipertensi dan mencegah komplikasi hipertensi.

---

**Keywords :**

*Hypertension; Progressive  
Muscle Relaxation;  
Counseling; Knowledge*

**ABSTRACT**

*Hypertension is a disorder of the blood vessels that blocks the supply of oxygen and nutrients from the blood from reaching the tissues in the body that need it. Hypertension is a condition in which blood pressure increases beyond normal limits. Based on data obtained in the Working Area of the Kapasa Health Center, Tamalanrea District, Makassar City, hypertension is the second highest disease of the 10 highest diseases in the region. While Kapasa Raya sub-district Patients with hypertension predominantly experienced by the elderly usually have no complaints and only experience mild symptoms such as neck headaches, dizziness, irregular heartbeat, or often tired. This activity aims to determine the level of knowledge about hypertension in Kapasaraya District, Makassar City and the effectiveness of progressive muscle relaxation in the treatment and prevention of hypertension complications. The activity, which will be held on September 30, 2023, targets 20 people with high blood pressure in Kapasa Raya Village, Tamaranea District, Makassar City. There are two activities carried out are the provision of hypertension education materials and training on progressive muscle relaxation techniques. The provision of educational materials on hypertension topics is carried out with lecture and discussion techniques. Training in progressive muscle relaxation techniques is carried out directly. The media used are PowerPoint slides and brochures on the LCD screen. The results of this activity provide information on the level of knowledge before carrying out hypertension education: less (75%), sufficient (25%). After the training there was a very significant increase in knowledge between less knowledge (20%) and sufficient knowledge (80%). The measurement results showed that progressive muscle relaxation exercises produced changes in systolic and diastolic blood pressure before and after exercise. Average systolic blood pressure 160.81 mmHg and diastolic 105.35 mmHg, as well as systolic blood pressure after exercise 153.32 mmHg and diastolic blood pressure 92.36 mmHg. The conclusion of this activity was that the level of knowledge of respondents increased after training and the decrease in blood pressure both systolic and diastolic changed after progressive muscle relaxation therapy. The implication of this activity is that respondents and their families routinely perform progressive muscle relaxation exercises to reduce hypertension and prevent complications of hypertension*

---

## PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang tidak menular dari orang ke orang dan berkembang secara perlahan dalam jangka waktu yang lama. Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian pada tahun 2019 sebesar 39%, dengan stroke, penyakit jantung koroner, kanker, diabetes, dan hipertensi menjadi penyebab kematian terbanyak. (WHO, 2019). Salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi prioritas kesehatan global adalah hipertensi. Tekanan darah tinggi adalah penyakit pembuluh darah yang mencegah oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh

darah mencapai jaringan yang membutuhkannya. Hipertensi terkadang disebut sebagai “silent killer” karena merupakan penyakit fatal yang tidak menunjukkan tanda-tanda peringatan (Aprilatutini dkk., 2021).

Hipertensi adalah suatu kelainan pada pembuluh darah yang menghalangi pasokan oksigen dan nutrisi dari darah mencapai jaringan-jaringan dalam tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal. Batasan tekanan darah normal berbeda-beda tergantung usia. (Apriyani, 2022). Hipertensi merupakan penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan masyarakat. Hal ini disebabkan oleh pelanggaran perilaku yang tidak tepat, kurangnya motivasi dan kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri untuk mengendalikan tekanan darah. Oleh karena itu diperlukan motivasi untuk meningkatkan manajemen diri pada pasien hipertensi (Utama & Yofa, 2023).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kurang dari satu dari lima orang sudah mengendalikan tekanan darah tinggi. Penyebab utama peningkatan tekanan darah tinggi adalah pola makan yang tidak sehat, aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan merokok. Untuk mencapai tujuan global mengurangi kejadian hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025, WHO dan Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit AS meluncurkan Global Liver Initiative (WHO, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 974 juta orang, mewakili 32,7% populasi dunia, menderita hipertensi pada tahun 2021 (Husnul et al., 2022). Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 35,2 juta orang di negara maju pada tahun 2025, dan sisanya 632 juta orang berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2021).

Diperkirakan 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi pada tahun 2025, dan 10,44 juta orang akan meninggal karena hipertensi dan komplikasinya setiap tahunnya. Di kawasan Asia Tenggara, termasuk Indonesia, 49,7% kematian akibat PTM dilaporkan disebabkan oleh hipertensi. Perkiraan jumlah kematian akibat hipertensi di Indonesia adalah 427.218 jiwa. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31–44 tahun (31,6%), 45–54 tahun (45,3%), dan 55–64 tahun (55,2%) (P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan kisaran antara tekanan darah normal dan hipertensi. Tekanan darah normal: 120/80 mmHg, stadium prahipertensi: 120-139/80-89 mmHg, hipertensi stadium I: 140-159/90-99 mmHg, hipertensi stadium II: 160/100 mmHg, hipertensi stadium III: 140/90mmHg. (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2019). WHO melaporkan akan terdapat 1,13 miliar kasus hipertensi dan 9,4 juta kematian pada tahun 2020 (WHO, 2020). Berdasarkan laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesda), prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% meningkat dibandingkan prevalensi Riksudas sebesar 25,8% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan Profil Pelayanan Kesehatan Sulawesi Selatan tahun 2019, hipertensi merupakan penyebab kematian kedua di Kota Makassar setelah asma (Profil Pelayanan Kesehatan Sulawesi Selatan, 2020). Makassar merupakan salah satu kota yang banyak penduduknya menderita penyakit darah tinggi. Menurut data Dinas Kesehatan Kota Makassar, jumlah penderita hipertensi di Kota Makassar semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2020, jumlah kasus hipertensi di Kota Makassar mencapai 40.288 kasus (Juwita et al., 2023).

Berdasarkan data yang didapatkan di Wilayah Kerja Puskesmas Kapasa Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar bahwa hipertensi merupakan penyakit tertinggi urutan kedua dari 10 penyakit tertinggi di wilayah tersebut. Sementara keluhan Kapasa Raya Penderita hipertensi dominan dialami oleh lanjut usia biasanya tidak memiliki keluhan dan hanya mengalami gejala ringan seperti sakit kepala leher, pusing, detak jantung tidak teratur, atau sering lelah. Gejala-gejala tersebut seringkali diabaikan karena penderita biasanya menganggap penyakitnya sebagai penyakit ringan yang akan sembuh dengan sendirinya. Namun jika dibiarkan, hal ini sangat berbahaya karena dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti gagal jantung, stroke, infark miokard, diabetes, dan gagal ginjal (Corwin, 2009). Berdasarkan hasil wawancara dengan warga yang menderita hipertensi, bahwa

penyebab hipertensi yang dialami oleh warga yaitu pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas dan merokok.

Secara umum pengobatan hipertensi dibagi menjadi terapi obat dan terapi non obat untuk menurunkan tekanan darah (Surayitno & Huzaimah, 2020). Penanganan medis yang dapat dilakukan adalah farmakoterapi atau farmakoterapi (Iqbal & Jamal, 2022; Marhabatsar, 2021). Pasien dapat menerima perawatan non-obat seperti: perubahan gaya hidup, penurunan berat badan, pengurangan asupan alkohol, pengaturan pola makan, pembatasan pola makan natrium, kalsium, dan magnesium, penghindaran stres (Surayitno & Huzaimah, 2020), olah raga atau latihan (Hestu et al., 2020), Terapi seperti relaksasi (Muslim dan Alofiati, 2019).

Teknik relaksasi adalah teknik yang dapat menurunkan detak jantung dan TPR dengan menghambat respons stres simpatis dan mengendurkan otot polos arteri dan vena, serta otot lain di tubuh Anda. Relaksasi otot-otot tubuh menurunkan kadar noradrenalin dalam darah sehingga menyebabkan relaksasi (Arianto, 2018). Salah satu jenis relaksasi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan metode relaksasi yang menggabungkan latihan pernapasan dalam dan serangkaian gerakan yang melibatkan kontraksi dan relaksasi otot tertentu (S.M. Rahayu et al., 2020). Relaksasi otot secara bertahap memungkinkan seseorang merasa lebih rileks dan tenang dengan memusatkan perhatian pada aktivitas otot yang tegang dan mengurangi ketegangan otot dalam prosesnya (Fitriani et al., 2022). Tujuan penggunaan relaksasi otot progresif adalah untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Manfaat latihan relaksasi ini antara lain mengurangi ketegangan otot dan stres, serta menurunkan tekanan darah (Smeltzer dan Bare, 2012). Relaksasi otot progresif tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti (Herod, 2010) dan (Setyodi & Kushariyadi, 2011). Cara ini juga tidak memerlukan peralatan sehingga mudah digunakan. Metode yang digunakan adalah latihan otot rangka secara bertahap dan berkesinambungan melalui ketegangan dan relaksasi. Ini mengembalikan sensasi otot, melemaskan kembali otot, dan dapat digunakan sebagai pengobatan untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan kajian teori tersebut maka penting dilakukan oleh Masyarakat yang menderita hipertensi dengan melakukan Latihan relaksasi otot progresif..melalui pelatihan ini, diharapkan dapat membantu Masyarakat yang menderita hipertensi untuk bisa mengatasi sendiri dan mencegah komplikasi dari hipertensi.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah pemberian edukasi kesehatan dan latihan relaksasi otot progresif

### **1. Persiapan**

Persiapan ini dilakukan setelah tim mengidentifikasi permasalahan di Kelurahan Kapasa Raya, Kecamatan Tamaranlea, Kota Makassar. Kegiatan ini fokus pada persiapan kegiatan penyuluhan hipertensi dan latihan relaksasi otot progresif, antara lain: Menyusun pelaksanaan kegiatan, menyiapkan materi, pamflet, dan membuat Power Point.

### **2. Pelaksanaan**

Kegiatan penyuluhan dan latihan relaksasi otot progresif ini telah dilaksanakan pada tanggal 30 September 2023 dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang dari masyarakat Kelurahan Kapasa Raya, Kecamatan Tamalanrea, Kota Makassar. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah, dilanjutkan dengan sambutan pembuka dan komunikasi maksud dan tujuan. Kegiatan ini dilaksanakan melalui dua kegiatan: 1) Pendidikan kesehatan tentang hipertensi selama 15 menit, dan 2) Latihan relaksasi otot progresif selama 20 menit. Edukasi disampaikan dengan teknik ceramah dan diskusi. Media yang digunakan adalah slide Power Point dan pamflet. Sebuah pamflet yang dibagikan kepada peserta memuat materi tentang hipertensi dan latihan relaksasi otot progresif. Latihan relaksasi otot progresif kemudian dilakukan dan dievaluasi oleh peserta

yang mengulangi latihan relaksasi otot progresif. Setelah berlatih gerakan relaksasi otot progresif, periksa kembali tekanan darah peserta. Pada kegiatan ini juga terdapat diskusi dan kesempatan tanya jawab selama 15 menit.

### 3. Evaluasi

Tahap penilaian dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan materi yang sudah disampaikan tentang hipertensi setelah tes untuk menilai tingkat pengetahuan peserta dengan menentukan seberapa baik materi yang diberikan dapat diserap oleh peserta. Relaksasi otot progresif dinilai dengan membandingkan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah latihan.

Terlaksananya kegiatan ini didukung oleh Pengurus Kecamatan Kapasa Raya. Setelah kegiatan selesai, data dikumpulkan dan ditabulasi untuk menampilkan data atau hasil dan disajikan dalam bentuk laporan atau publikasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil kegiatan yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di kalangan warga Kelurahan Kapasa Raya Kecamatan Tamaranea Kota Makassar, secara umum dilaporkan baik. Dua puluh warga sekitar yang mengidap penyakit darah tinggi turut serta dalam kegiatan ini. Kegiatan WITA dimulai pukul 08.00 hingga 10.00. Kegiatan acara diawali dengan moderator memperkenalkan diri kepada masyarakat, menyampaikan tujuan, dan memanjatkan doa pembuka. Dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai hipertensi. Sebelum memaparkan materinya, para pemateri memberikan gambaran mengenai pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Materi yang disampaikan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Para peserta menyimak dengan seksama materi yang diberikan dan berdiskusi dengan hidup. Setelah mempelajari materi sampai selesai, latihan relaksasi otot progresif terlebih dahulu dilakukan oleh fasilitator sebagai contoh kemudian diulangi oleh seluruh peserta. Kemudian, setelah melakukan latihan relaksasi otot, tekanan darah diukur kembali.

Pengetahuan meningkat pada responden yang mendapat edukasi tentang hipertensi. Sebelum diberikan edukasi, sebanyak 80% responden memiliki pengetahuan yang baik tentang hipertensi, dibandingkan dengan 75% responden yang memiliki pengetahuan buruk sebelum mendapatkan edukasi. Hasilnya ditunjukkan pada

**Tabel 1.** Pengetahuan Responden tentang Hipertensi Sebelum dan Setelah dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Pre		Post	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Kurang	15	75%	4	20%
Cukup	5	25%	16	80%
Jumlah	20	100	20	100

Tabel 1 menunjukkan perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai hipertensi, yaitu 75% (15 responden) mempunyai pengetahuan rendah sebelum diberikan pendidikan dan 25% mempunyai pengetahuan cukup (5 responden). tingkat pengetahuan. Setelah pelatihan, 80% (16 responden) memiliki pengetahuan cukup dan 20% (4 responden) memiliki pengetahuan kurang. Latihan relaksasi otot progresif yang dilakukan responden memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap perubahan tekanan darah dibandingkan sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif

**Tabel 2.** Tekanan Darah Responden Sebelum dan Setelah dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif

	Tekanan Darah Sebelum		Tekanan Darah Sesudah	
	Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
Mean	160,81 mmHg	105,35mmHg	153,32 mmHg	92,36 mmHg
SD	25,89	12,92	20,26	9,37

Tabel 2 menggambarkan rerata perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif. Rerata tekanan darah sistolik sebelum latihan relaksasi otot bertingkat adalah 160,81 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 105,35 mmHg. Setelah dilakukan latihan relaksasi otot progresif, rerata tekanan darah sistolik sebesar 153,32 mmHg dan rerata tekanan darah diastolik sebesar 92,36 mmHg



**Gambar 1.** Persiapan Penyuluhan



**Gambar 2.** Penyuluhan Kepada Masyarakat



**Gambar 3.** Peserta mengikuti penyuluhan & Latihan relaksasi progresif



**Gambar 4.** Pengukuran tekanan darah

### Pembahasan

Dari hasil kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai hipertensi mampu meningkatkan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan pendidikan ini sejalan dengan penelitian Kusumadkk. (2022) dan Arkeman dkk. (2020) mengamini bahwa penyuluhan melalui ceramah, diskusi, dan penggunaan media audiovisual sangat efektif membantu peserta memahami isi dan materi yang disampaikan. Menurut Putri (2018), konseling merupakan suatu strategi kegiatan yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku pada responden. Salah satunya adalah perubahan pengetahuan yang

bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan individu, kelompok, dan masyarakat sehingga dapat menerapkan perilaku sehat (Kusuma et al., 2022).

Latihan relaksasi otot progresif merupakan terapi non-obat yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk menurunkan tekanan darah tinggi, mencegah komplikasi akibat tekanan darah tinggi, dan melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh. Latihan relaksasi otot progresif merupakan salah satu solusi permasalahan penurunan tekanan darah tinggi yang dapat diterapkan pada pasien hipertensi.

Adapun kendala yang tim dapatkan pada saat kegiatan adalah komunikasi atau Bahasa yang digunakan peserta, karena ada beberapa peserta yang tergolong lansia yang tidak bisa menggunakan Bahasa Indonesia, Solusi dari masalah ini dengan melibatkan Masyarakat yang bisa menggunakan Bahasa Makassar untuk ditranslatekan kepada peserta yang tidak mengerti dengan Bahasa Indonesia.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Latihan relaksasi otot progresif dilakukan di masyarakat Kelurahan Kapasa Raya Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar terjadi perubahan penurunan tekanan darah setelah diberikan latihan. Pengetahuan masyarakat meningkat dan penerapan latihan gerakan relaksasi otot progresif menurunkan tekanan darah tinggi dan mencegah timbulnya komplikasi dari Hipertensi.

### **Saran**

Terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi landasan peningkatan kesehatan masyarakat di Kelurahan Kapasa Raya, Kecamatan Tamaranrea, Kota Makassar. Sebab penerapan teknologi ini penting untuk meningkatkan kesejahteraan, menurunkan tekanan darah, dan mencegah komplikasi akibat hipertensi. Pada kegiatan ini, kalau latihan relaksasi otot progresif rutin dilakukan oleh responden dapat menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

1. Bapak H. Yahya Haskas, SH, MM.Kes., SPn selaku Ketua Yayasan Pendidikan Nani Hasanuddin Kota Makassar, yang memberikan ruang, moral maupun material kepada Tim kami dalam melaksanakan Tri Darma Pendidikan yakni Pengabdian Kepada Masyarakat
2. Bapak Sri darmawan, SKM., M.Kes selaku Ketua STIKES Nani Hasanuddin yang memberikan arahan arahan terkait pengembangan karir sebagai dosen dalam melakukan Tri Darma Perguruan Tinggi.
3. Ibu Indra Dewi, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Nani Hasanuddin yang telah membantu dalam pengadaan lokasi Tri Darma Perguruan Tinggi
4. Kepala Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar yang telah memberikan izin untuk sebagai mitra Kerjasama dalam Tri Darma Perguruan Tinggi yaitu Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat.
5. Kepala Kelurahan Kapasa Raya yang telah memberikan tempat dan telah memfasilitasi warganya untuk menjadi peserta dalam kegiatan Pengabdian Pada masyarakat
6. Segenap Warga Kelurahan Kapasa Raya terutama responden yang begitu antusiasnya mendengarkan materi dan Latihan relaksasi Progresif dalam membantu menurunkan tekanan darah sehingga bisa mencegah komplikasi
7. Tim Pengabdian Pada Masyarakat tim solid yang tak henti hentinya selalu memberikan ide gagasan dalam kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilatutini, et al(2021). *Self Care Management Evaluation in Hypertension Patients. Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*
- Aprilatutini, P, Sari, W., & Srim W. P. (2021). Self Care Management Evaluation in Hypertension Patients. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 3(2), 184–202.
- Apriyani, (2022). *Hipertensi. (I Made (ed); 2nd ed). Lakeisha.*
- Arianto, A. Dkk. (2018). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nursing News,*
- Arifin, B., Zaenal, S., & Irmayani. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(3), 227-231.
- Badar, R., Kadrianti, E., & Hasanuddin. (2022). GAMBARAN PENGETAHUAN PENDERITA HIPERTENSI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMALANREA JAYA . *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(2), 247-251.
- Corwin, elizabeth, J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi. Jakarta : EGC*
- Fitriani, N. A., Indriani, N., & Triguna, Y. (2022). Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi: Study Kasus. *Nursing Care And Health Technology Journal (Nchat)*
- Hermawan, (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Mixed Methode.*
- Herodes, R. (2010). *Anxiety and Depression in Patient*
- Hestu, H. P., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2020). Penerapan Massage Effluerage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Rata-Rata Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia,*
- Iqbal, A. M., & Jamal, S. F. (2022). *Essential Hypertension. In Statpearls [Internet]. Statpearls Publishing.*
- Juwita, S, F, A., & Muhammad, N, B. (2023). Faktor Determinan Spritual Terhadap Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kass-Kassi Kota Makassar. *Journal of Muslim Community Health (JMCH).*
- Juwita, S, F, A., & Muhammad, N, B. (2023). Faktor Determinan Spritual Terhadap Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kass-Kassi Kota Makassar. *Journal of Muslim Community Health (JMCH)*, 4(1), 69-77.
- Kadrianti, E. Alfiah, A., & Sar, A.P. (2021). Eksplorasi Pengalaman Keluarga Dalam Merawat Penderita Hipertensi. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 56-64.
- Kemendes RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.*
- Kemendes RI. (2021). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.*
- Kemendes RI. (2021). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.*
- Khairina, (2020). *Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Sicanang. Merdeka Kreasi.*
- Marhabatsar, N. S. (2021). *Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular.Prosiding Seminar Nasional Biologi,*
- Muslim, A., & Arofiati, F. (2019). Efektifitas Kombinasi Latihan Pernafasan Dalam Dan Terapi Spiritual Terhadap Perubahan Parameter Kardiovaskuler Pada Pasien Hipertensi Di Desa Darungan Kabupaten Kediri. *Nursing Of Journal Stikes Insan Cendekia Medika Jombang,*
- Muzakkir, Husaeni, A., Mutmainna, A., & Muzdaliah, I. (2023). Pemberian Health Education Salt Dietary terhadap Pasien Hipertensi di Kabupaten Majene. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 4(1), 171-178. <https://doi.org/10.35870/jpni.v4i1.140>
- Nur, L., Arna Abrar, E. ., & Zaenal, S. (2022). Kepatuhan Pasien Hipertensi Dalam Pengobatan Untuk Mencegah Komplikasi Penyakit Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19 UPTD Puskesmas Nuha. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(1), 89-94.
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*
- Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta : Salemba Medika*

- Smeltzer, S. C. & Bare, B. G. (2012). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Brunner & Suddarth. Jakarta : EGC
- Sri, A, W, & Putri, A, Aini W.A. (2023). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Pasien Hipertensi. Jurnal ilmiah Permas, 13(2), 485-486
- Sulaeman, A., Fian., & M., F. M. (2022). Pengaruh Self Management Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Lancirang Kabupaten Sidenreng Rappang. Schedule Journal, 2(1), 109-116.
- Surayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. 4(November)
- Syamsuddin, F, A, & Abdul, W, P, Nur A.S. (2020). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango, Journal Zaitun Keperawatan, 2(1), 1-9.
- Utama, A & Y, A. (2023). Pengaruh Self Management Pada Pasien Hipertensi:Sebuah Tinjauan Sistematis.:Jurnal Ilmiah,