



Manajemen Hipertensi pada Lansia Melalui Terapi Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Autogenik

(Hypertension Management in the Elderly Through Combination Therapy of Progressive Muscle Relaxation and Autogenic Therapy)

Annisa Tribekti Cantika Sari^{1*}, Aprilia Lisa Obay¹, Umairatul Mufarrokha¹, Linda Winarti¹, Fahrudin Kurdi², Tantut Susanto², Septin Wahyu Ersanti³

¹ Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Jember

² Departemen Keperawatan Komunitas, Keluarga dan Gerontik, Fakultas Keperawatan Universitas Jember

³ Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

ABSTRAK

Hipertensi pada lansia tidak lepas dari perubahan fisiologis akibat proses penuaan. Upaya penanganan yang dapat dilakukan salah satunya dengan terapi nonfarmakologis, seperti pemberian terapi relaksasi otot progresif dikombinasikan dengan terapi autogenik. Dimana terapi ini mampu memberikan efek relaksasi dan membuat pembuluh darah dilatasi. Pengabdian masyarakat ini memberikan intervensi latihan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi autogenik pada lansia di UPT PSTW Jember. Terapi selama 10-15 menit dalam 3 hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan setelah latihan. Hasil pengabdian menunjukkan setelah dilakukan kombinasi terapi relaksasi otot progresif dengan terapi autogenik menunjukan setelah terjadi penurunan tekanan darah sistolik dari 163,7 mmHg menjadi 160,8 mmHg dan tekanan darah diastolik mengalami penurunan dari 96,1 mmHg menjadi 93,1 mmHg. Uji statistik menunjukkan bahwa kombinasi latihan relaksasi otot progresif dengan terapi autogenik secara bermakna menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (p value $<0,05$ yaitu 0,008) artinya terapi tersebut efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Terapi kombinasi ini memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan otot, dan mampu membuat pembuluh darah dilatasi sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Terapi kombinasi tersebut terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah, harapannya terapi ini dapat dilakukan secara berkelanjutan oleh lansia secara mandiri.

Kata Kunci: Hipertensi, relaksasi otot progresif, terapi autogenik

ABSTRACT

Hypertension in the elderly is inseparable from physiological changes due to the aging process. One of the treatment efforts that can be done is with non-pharmacological therapy, such as providing progressive muscle relaxation therapy combined with autogenic therapy. This therapy is able to provide a relaxing effect and dilate blood vessels. This community service provides a combination of progressive muscle relaxation and autogenic therapy exercise interventions for the elderly at UPT PSTW Jember. Therapy for 10-15 minutes in 3 consecutive days. Blood pressure measurements are taken after exercise. The results of the community service showed that after the combination of progressive muscle relaxation therapy with autogenic therapy, there was a decrease in systolic blood pressure from 163.7 mmHg to 160.8 mmHg, and diastolic blood pressure decreased from 96.1 mmHg to 93.1 mmHg. Statistical tests showed that the combination of progressive muscle relaxation exercises with autogenic therapy significantly reduced systolic and diastolic blood pressure (p value <0.05 , namely 0.008), meaning that the therapy is effective in lowering blood pressure in the elderly. This combination therapy provides a relaxing effect, reduces muscle tension, and is able to dilate blood vessels, so that it can lower blood pressure in the elderly. This combination therapy has been proven effective in lowering blood pressure, it is hoped that this therapy can be carried out continuously by the elderly independently.

Keywords: Hypertension, progressive muscle relaxation, autogenic therapy

Correspondence

Annisa Tribekti Cantika Sari
Fakultas Keperawatan Universitas Jember
Jl. Kalimantan No.37, Sumbersari, Jember, Jawa Timur
68121, Indonesia
Email: annisatribekti15@gmail.com

How to cite:

Sari, A. T. C., Obay, A. L., Mufarrokha, U., Winarti, L., Kurdi, F., Susanto, T., & Ersanti, S. W. (2025). Manajemen Hipertensi pada Lansia Melalui Terapi Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Autogenik. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1), 88-98. <https://doi.org/10.58545/djpm.v4i1.455>

doi 10.58545/djpm.v3i3.455

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.
Copyright (c) 2025 Annisa Tribekti Cantika Sari



Article History

Submitted: 04-06-2024
Revised: 27-11-2024
Accepted: 02-04-2025

1. PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal sebagai "pembunuh diam-diam" atau The Silent Killer. Kebanyakan

orang dengan hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya memiliki tekanan darah tinggi karena tidak ada tanda dan gejala yang menyertai.

Untuk alasan ini, penting untuk mengukur tekanan darah secara teratur (WHO, 2021). Hasil Riset Dasar Kesehatan Indonesia (RISKESDAS) Tahun 2018 menunjukkan prevalensi lansia (diatas 60 tahun) dengan hipertensi sebesar 65,66 % berdasarkan diagnosis dokter. Jumlah tersebut menjadi perhatian lantaran lansia termasuk ke dalam salah satu kelompok rentan terkena penyakit.

Salah satu faktor yang menjadi risiko terjadinya hipertensi pada lansia adalah perubahan fisiologis akibat proses penuaan (Susanto et al., 2019; Kurdi et al., 2022). Hipertensi pada lansia berhubungan dengan penurunan respon imun, penebalan katup jantung, penurunan kontraktilitas jantung, dan penurunan elastisitas pembuluh darah. Akibatnya, terjadi peningkatan resistensi vaskuler, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah atau hipertensi pada lansia. Selain itu, genetik, ras, gender, perilaku merokok, obesitas, dan faktor psikologis berkontribusi terhadap kejadian hipertensi (Kurdi et al., 2024). Komplikasi dari hipertensi seperti serangan jantung, stroke, gangguan ginjal, bahkan kebutaan. Bahkan ada penelitian yang menyebutkan bahwa hipertensi yang tidak terkontrol akan meningkatkan risiko stroke dan serangan jantung (Widiyati et al., 2021).

Penangan hipertensi tidak hanya dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologis tetapi juga dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis. Banyak terapi

non farmakologis yang sudah terbukti membantu mengontrol tekanan darah khususnya pada lansia, seperti terapi relaksasi otot progresif (ROP) dan terapi autogenik. Terapi ROP dan terapi autogenik termasuk bagian dari intervensi keperawatan. Terapi nonfarmakologis, seperti otot progresif relaksasi. Banyak penelitian telah menjelaskan efek terapi ROP terhadap tekanan darah pada lansia, tetapi jenis terapi ini akan lebih baik jika dilakukan bersamaan jenis terapi relaksasi yang lain, seperti terapi autogenik (Astuti dkk, 2019). Terapi relaksasi autogenik terbukti berpengaruh terhadap tekanan darah. Selain itu terapi ini mudah dan murah untuk dilakukan khususnya pada lansia. Pada terapi autogenik klien dibuat dalam kondisi tenang dan tehipnotis melalui konsentrasi tingkat dalam sehingga menimbulkan rasa nyaman, rileks dan melepas ketegangan otot, dan mengurangi kecemasan. Terapi ini juga dapat dilakukan tanpa bantuan terapis (Widiyati et al., 2021).

Hasil pengkajian awal terdapat 15 lansia yang tinggal di Wisma Cempaka UPT PSTW Jember. Dari 15 lansia terdapat 9 lansia (60%) yang mengalami hipertensi dan 2 diantaranya memiliki riwayat stroke riwayat. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa lansia menyebutkan beberapa kegiatan yang pernah dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah senam hipertensi, rendam air hangat, dan terapi ROP. Belum ada

sebelumnya kombinasi terapi yang dilakukan pada lansia di Wisma Cempaka ini.

Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya peningkatan kemandirian lansia dalam penatalaksanaan hipertensi dengan terapi kombinasi ROP dan autogenik. Diharapkan kombinasi dari relaksasi ROP dan autogenik diharapkan menjadi intervensi non farmakologis yang efektif dan efisien untuk mengurangi tekanan darah pada lansia karena tindakan yang sederhana, murah, dan minim fasilitas. Intervensi nonfarmakologis ini menunjukkan kemandirian perawat dalam memberikan asuhan keperawatan intervensi.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juni 2022 di UPT PSTW Jember. Tahapan kegiatan dimulai

dengan identifikasi peserta yang ada di Wisma Cempaka yang berjumlah 15 orang. dengan kriteria yaitu lansia yang memiliki tekanan darah $>140/90$ mmHg, usia ≥ 60 tahun dan bersedia mengikuti kegiatan. Dari 15 lansia hanya 9 lansia yang memenuhi kriteria untuk dilakukan terapi kombinasi ROP dan autogenik. Lansia diberikan materi edukasi tentang hipertensi dan pencegahannya termasuk materi tentang relaksasi ROP dan autogenik. Setelah itu dilakukan terapi secara bertahap selama 3 kali latihan. Lansia yang telah dilatih ROP dan autogenik, dimonitor tekanan darahnya setiap sebelum dan sesudah latihan. Data lansia yang terdiri dari usia, jenis kelamin, dan lama tinggal yang disajikan dalam bentuk tabel dan persentase. Kemudian efek dari latihan dianalisis menggunakan uji statistik wilcoxon.



Gambar 1. Prosedur Relaksasi Otot Progresif

TERAPI OTOT AUTOGENIK  OLEH : KELOMPOK 2 WISMA CEMPAKA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS JEMBER 2022	APA TERAPI OTOT AUTOGENIK ?  Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan katakata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang. Tujuan Relaksasi Autogenik ➢ Memberikan perasaan nyaman. ➢ Mengurangi stress, khususnya stress ringan/sedang. ➢ Memberikan ketenangan. ➢ Mengurangi kecemasan	Tata Cara Pelaksanaan Relaksasi Autogenik Persiapan : ➢ Atur posisi dalam posisi duduk atau berbaring ➢ Carilah/ciptakan lingkungan nyaman dan setenang mungkin agar pasien/ klien mudah berkonsentrasi 	Prosedur : ➢ Pilihlah suatu kata / kalimat yang dapat membuat kita tenang misalnya " Astaghfirullah" ➢ Tutup mata secara perlahan ➢ Lemaskan seluruh anggota tubuh dari kepala, bahu, punggung, tangan sampai dengan kaki secara perlahan-lahan. ➢ Tarik nafas secara perlahan: tarik nafas melalui hidung buang nafas melalui mulut.  	➢ Pada saat menghembuskan nafas melalui mulut, ucapkan dalam hati "kalimat menenangkan" tersebut. ➢ Lakukan berulang selama 6 kali menit ➢ Langkah terakhir, buka mata perlahan-lahan sambil rasakan kondisi rileks.  	Perhatian : 1. Untuk mencapai hasil yang optimal dibutuhkan konsentrasi penuh terhadap kata-kata yang dapat membuat rileks 2. Lakukan prosedur ini sampai 6 kali agar mendapatkan hasil yang optimal  SEHAT... SEHAT... CEEERIAAA
---	--	--	--	--	---

Gambar 2. Prosedur Terapi Otot Autogenik

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi lansia berdasarkan usia, IMT, jenis kelamin, dan lama tinggal, keluhan, tekanan darah sistolik lansia, dan tekanan darah sistolik lansia di UPT PSTW Jember (n=9).

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	61-84 tahun	9	100,0
IMT Lansia	Kurus	2	22,2
	Normal	7	77,8
Jenis Kelamin	Laki-laki	9	100,0
	Perempuan	0	0
Lama Tinggal	1-3 tahun	7	77,8
	7-10 tahun	1	11,1
	> 10 tahun	1	11,1

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Wisma Cempaka UPT PSTW Jember berada di rentang usia antara 61-84 tahun dengan persentase 100,0%, semua

lanisa berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 100% dan lama tinggal lanisian yang menempati Wisma Cempaka sebagian besar 1-3 tahun dengan persentase 44,4%.

Tabel 2. Hasil pengukuran tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik di Wisma Cempaka UPT PSTW Jember

Responden	Tekanan Darah Pre-test (mmHg)		Tekanan Darah Post-test (mmHg)	
	Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1	150	90	162	96
2	145	93	140	88
3	152	90	148	94
4	162	90	155	89
5	140	93	135	86
6	195	100	186	98
7	220	130	212	120
8	147	89	140	80
9	163	90	170	87

Tabel 3. Hasil Uji Statistik pengukuran tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik di Wisma Cempaka UPT PSTW Jember

Tekanan Darah	Pre-test		Post-test	
	Mean (mmHg)	Min-Max (mmHg)	Mean (mmHg)	Min-Max (mmHg)
Sistole	163,7	140 -220	160,8	135 -212
Diastole	96,1	89 -130	93,1	80 -120

Berdasarkan Tabel 2 dan Tabel 3 didapatkan hasil yang didapatkan berdasarkan perubahan antara pengukuran tekanan darah sistole dan diastole pada lansia di Wisma Cempaka yaitu Terdapat penurunan nilai mean

sistole sebelum dan setelah pemberian terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik dari 163,7 menjadi 160,8. Selain itu juga terdapat penurunan nilai mean tekanan darah diastole dari 96,1 menjadi 93,1.

Tabel 4. Hasil uji statistik *Wilcoxon* pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik di Wisma Cempaka UPT PSTW Jember

Kelompok	Tekanan Darah	Z	P-value
Intervensi	Tekanan darah sebelum intervensi (Pre-test)	-2,666b	,008
	Tekanan darah setelah intervensi (Post-test)	-2,668b	,008

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa hasil uji *Wilcoxon* pada pre-test post-test pemberian terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik memiliki nilai $p < 0,05$ yaitu 0,008. Hal tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-

test dan post-test pada kelompok yang dilakukan intervensi terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik.

Usia lansia di Unit Pelayanan Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha (UPT PSTW) dalam rentang antara 61-84 tahun dengan

persentase 100,0%. Pertambahan usia seseorang paling umum terjadinya masalah kesehatan tekanan darah yang mengalami peningkatan (Susanto et al., 2019). Penelitian dari Yunanto et al. (2020), menyebutkan bahwa tekanan darah meningkat biasanya dipengaruhi faktor secara alamiah oleh proses penuaan dimana pembuluh darah kardiovaskuler mengalami kehilangan elastisitas sehingga menjadi kekakuan, hal tersebut menunjukkan bahwa usia memiliki kontribusi adanya peningkatan kejadian hipertensi. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian dari Kimawati et al. (2021), menunjukan bahwa terdapat hubungan antara usia seseorang terhadap potensi peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memasuki proses penuaan usia lanjut akan mengalami perubahan pada tubuhnya termasuk tekanan darah yang cenderung mengalami peningkatan.

Pada Tabel 2 dan Tabel 3 hasil data menunjukkan terjadi perubahan antara pengukuran tekanan darah *sistole* dan *diastole* pada lansia di Wisma Cempaka mengalami penurunan nilai *mean sistole* sebelum dan setelah pemberian terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksai autogenik dari 163,7 mmHg menjadi 160,8 mmHg. Tidak hanya itu nilai *mean* tekanan darah *diastole* mengalami penurunan dari 96,1 mmHg menjadi 93,1 mmHg. Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan yang terjadi pada tekanan darah

lansia setelah penerapan teknik terapi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan melakukan terapi farmakologis dan non farmakologis serta pola perilaku seseorang penderita hipertensi juga harus diperhatikan (Anwari et al., 2018).

Terapi non farmakologis salah satunya yaitu relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik yang mudah dilakukan khususnya pada lansia. Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik relaksasi yang mana berkaitan dengan proses relaksasi dan kontraksi pada otot mulai dari kepala sampai kaki untuk mempertahankan keadaan relaksasi sehingga kesadaran reaksi otot tubuh meningkat (Wijaya dan Nurhidayati, 2020). Terapi relaksasi otot progresif ini dapat digunakan lansia penderita hipertensi dengan cara menegangkan dan mengendurkan otot secara bergiliran yang mana saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin sebagai penghambat aktivitas dari saraf simpatis sehingga efek relaksasi akan menyebabkan produksi katekolamin berkurang menyebabkan terjadi proses dilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah (Astuti et al., 2019). Dari teknik relaksasi otot progresif memiliki manfaat untuk menurunkan tekanan darah, menurunkan insomnia, mengurangi intensitas nyeri maupun kecemasan hingga rasa kelelahan dapat menurun (Wijaya dan Nurhidayati, 2020).

Selain itu, terapi relaksasi autogenik juga memiliki manfaat dalam menurunkan tekanan darah yang mana dilakukan dengan cara menggambarkan suatu keadaan tempat yang nyaman dan tenang, kemudian memusatkan pada sensasi rileksasi yang dirasakan secara fisik dari kepala sampai kaki untuk

menghilangkan ketegangan (Nurhidayati, 2018). Relaksasi autogenik juga dapat membuat lansia penderita hipertensi mengalami kondisi suasana baik, lebih tenang, mengurangi kegelisahan atau hal yang tidak menyenangkan (Astuti et al., 2019).



Gambar 3. Kegiatan pengabdian pemberdayaan lansia dengan hipertensi di Wisma Cempaka UPT PSTW Jember: Skrining masalah kesehatan dan pengukuran tekanan darah sebelum intervensi terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik, Kegiatan pemberian terapi relaksasi otot progresif bersama lansia, Kegiatan pemberian terapi relaksasi autogenik bersama lansia, Evaluasi hasil tekanan darah setelah pemberian terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik selama 3 hari.

Terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik dilakukan selama 3 hari dengan durasi 15-20 menit. Hasil Tabel 4 dari pengumpulan data dalam uji *Wilcoxon* pada *pre-*

test dan *post-test* pemberian terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik memiliki nilai $p < 0,05$ yaitu 0,008. Hal tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang

signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok yang dilakukan intervensi terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik. Sehingga hasil pengabdian ini menunjukkan pengaruh efektivitas terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik terhadap penurunan hipertensi yang dialami oleh lansia di Unit Pelayanan Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha (UPT PSTW) Jember Jawa Timur. Sejalan dengan penelitian dari Astuti et al. (2019), menunjukkan bahwa adanya bukti keefektivitasan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, dimana sebagian besar lansia merasakan tubuh lebih tenang dan rileks setelah melakukan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik sehingga membuat tekanan darah lansia mengalami penurunan. Penelitian dari Dewi dan Widari (2018) juga mengungkapkan bahwa terapi relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap nilai tekanan darah pada lansia hipertensi.

Dalam keterbatasan pelaksanaan pemberian terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik dalam pengabdian pemberdayaan lansia dengan hipertensi adalah waktu dan kepatuhan lansia dalam melakukan terapi ini secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Hipertensi pada lansia tidak lepas dari perubahan fisiologis akibat proses penuaan. Selain itu, faktor genetik, ras, gender, gaya hidup serta psikologis juga berkontribusi terhadap tingginya kejadian hipertensi. Oleh sebab itu, penanganan hipertensi harus dilakukan agar tidak menimbulkan komplikasi yang tidak diinginkan. Teknik relaksasi otot progresif (ROP) dan kombinasi terapi autogenik dapat menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Terapi relaksasi otot progresif bekerja melemaskan otot-otot yang kaku, sehingga peredaran darah lebih lancar. Selain itu terapi ROP juga bermanfaat mengurangi intensitas nyeri, kecemasan dan insomnia. Sedangkan terapi relaksasi autogenik juga memiliki manfaat dalam menurunkan tekanan darah yang mana dilakukan dengan cara menggambarkan suatu keadaan tempat yang nyaman dan tenang, kemudian memusatkan pada sensasi rileksasi yang dirasakan secara fisik dari kepala sampai kaki untuk menghilangkan ketegangan serta kegelisahan lansia. Pada kegiatan pengabdian ini didapatkan hasil bahwa kombinasi terapi relaksasi otot progresif (ROP) dan terapi autogenik terdapat perbedaan hasil pengukuran pretest posttest tekanan darah, dengan nilai $p < 0,05$ yaitu 0,008. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi yang diberikan terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah lansia.

Terapi tersebut diberikan selama 3 hari dengan durasi 15-20 menit. Terapi kombinasi ini dapat dirasakan secara maksimal hasilnya jika dilakukan secara berkelanjutan dan terapi kombinasi ini dapat dilakukan mandiri oleh lansia.

Terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi autogenik yang diberikan dapat dilakukan secara berkelanjutan agar efektivitas terapi dapat dicapai dengan maksimal. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk meningkatkan evidence based practice pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi autogenik terhadap perbaikan tekanan darah.

KONTRIBUSI PENULIS

Pengabdian ini melibatkan tim dari Fakultas Keperawatan Universitas Jember dan UPT PSTW Jember dengan peran sebagai berikut: Annisa Tribekti Cantika Sari, Aprilia Lisa Obay, Umairatul Mufarrokha, Linda Winarti, Fahrudin Kurdi, Tantut Susanto, Septin Wahyu Ersanti berperan sebagai pengusul kegiatan, penggagas ide, pelaksana, serta penyusun artikel. Fahrudin Kurdi dan Tantut Susanto melakukan revisi artikel.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini. Terutama kepada pihak UPT PSTW Jember yang telah memberikan ijin dan

memfasilitasi pelaksanaan pengabdian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para lansia di UPT PSTW Jember yang berpartisipasi aktif selama proses kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwari, M., R. Vidyawati, R. Salamah, M. Refani, N. Winingsih, D. Yoga, R. Inna, & T. Susanto. (2018). Pemberian Senam Antihipertensi Sebagai Upaya Menstabilkan Tekanan Darah : Studi Kasus Pada Keluarga Binaan Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal Of Health Science*. 165-168. doi: <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1542>
- Astuti, N. F., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2019). Decreased blood pressure among community dwelling older adults following progressive muscle relaxation and music therapy (RESIK). *BMC nursing*, 18(Suppl 1), 36. <https://doi.org/10.1186/s12912-019-0357-8>
- Dewi, E. U., & Widari, N. P. (2018). Teknik Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah*. Surabaya : Stikes William Booth Surabaya. <https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/PSB/article/view/249>

- Kirnawati, A., Susumaningrum, L., Rasni, H., Susanto, T., & Kholida, D. (2021). Hubungan Tingkat Spiritual dan Religiusitas dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 26-39. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.326>
- Kurdi, F., Sunaryo, M. M. F., Romadhonia, F., Amini, D. A., & Ramadhan, K. (2022). CERDIK Behavior in Elderly with Hypertension During the COVID-19 Pandemic: Perilaku "CERDIK" Pada Lansia Dengan Hipertensi Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 2(1), 42-56. <https://doi.org/10.58545/jkki.v2i1.2>
- Kurdi, F., Susumaningrum, L. A., & Kusumadani, F. (2024). The Relationship Between Self Efficacy and Self Care Management Hypertension Elderly at UPT PSTW Jember. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(2), 297-304. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol10.Iss2.1600>
- Nurhidayati, I., A. N. Wulan, & Halimah, H. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Insonia Pada Penderita Hipertensi Di RSD Bagas Waras Klaten. *Jrnal Keperawatan Respati Yogyakarta*. 5 (3): 444-450. <https://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/267>
- Susanto, T., H. Rasny, L. A. Susumaningrum, Yunanto R. A., K. H. M. Nur. 2019. Prevalence of hypertension and predictive factors of self-efficacy among elderly people with hypertension in institutional-based rehabilitation in Indonesia. *Kontak*. 21(1):14-21. <https://doi.org/10.32725/kont.2018.007>
- WHO. (2021). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (Accessed 19 Juni 2022).
- Widiyati, S., Wijayati, S., Faikha, S. D., & Jauhar M. (2021). Combination Of Autogenic And Progressive Muscle Relaxation to Reduce Blood Pressure Among Elderly With Hypertension in a Nursing Home. 7-14. <http://dx.doi.org/10.36295/AOTMPH.2021.7302>
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan skala nyeri sendi lansia. *Ners Muda*. 1(2):88-92. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>
- Yunanto, R. A., Susanto, T., Rasni, H., Susumaningrum, L. A., & Nur K. R. M., (2020). Prevalence of hypertension and related factors among older people in

nursing home of jember, east java,
indonesia. NurseLine Journal. 4(2):146.
<https://doi.org/10.19184/nlj.v4i2.14931>