

Pengaruh Relaksasi otot Progresif terhadap penurunan tekanan Darah Pada Lansia

by Al Murhan

Submission date: 20-Apr-2022 07:42AM (UTC+0700)

Submission ID: 1814972776

File name: otot_Progresif_terhadap_penurunan_tekanan_Darah_Pada_Lansia.pdf (409.91K)

Word count: 2470

Character count: 15701

PENELITIAN

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Al Murhan*[◇], Purbianto*, Sulastri*

*Jurusan Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang

[◇]Corresponding Author: purbianto@poltekkes-tjk.ac.id

7
Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. Otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan oksigen serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar 40 mbuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung 14 ujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *one group pretest-posttest pre experimental design*. Populasi adalah lansia penderita hipertensi. Metode 19 pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *purposive sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 60 orang, 30 responden pada kelompok intervensi dan 30 responden pada kelompok kontrol. Pengukuran data dengan sphygmon 25 meter air raksa, stetoskop dan lembar observasi. Pada analisis bivariat dilakukan menggunakan uji t dependen dan t independen. Hasil penelitian didapatkan bahwa tekanan darah lansia 15 ia kelompok intervensi *pretest* dan *posttest* menunjukkan penurunan yang signifikan, sehingga ada pengaruh terapi *relaksasi otot progresif* terhadap tekanan darah.

Kata kunci: Relaksasi Otot Progresif, tekanan darah, lansia

LATAR BELAKANG

9
Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan nama penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80mmHg. Menurut *World Health Organization* (WHO), batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Data penelitian terakhir, ada ± 50 juta (21,7%) orang dewasa amerika menderita 13 hipertensi. (Wulandari & Susilo, 2011). Indonesia berdasarkan *Riskesdas* tahun 2013 tercatat mencapai 25,8% dari populasi penduduk Indonesia pada usia 18 tahun ke atas, Lampung dengan metode wawancara didapatkan 7,4%, metode pengukuran didapatkan 24,7% (Kemenkes RI, 2013).

Faktor resiko pada hipertensi adalah 18 yaitu tidak dapat diubah dan tidak dapat dirubah. Faktor risiko yang tidak dapat dirubah antara lain genetis, usia, jenis Kelamin, dan ras. 22

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada 15 lansia dengan indikasi peningkatan tekan darah (hipertensi), 13

lansia mengatakan sudah 5 tahun terakhir mengalami hipertensi dan 2 sisanya sudah mengalami sejak 1 tahun terakhir. Saat ditanyakan apa yang dilakukan untuk mengatasi hipertensinya, semua lansia mengatakan tidak melakukan apa-apa untuk mengatasi hipertensinya.

Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu 12 obat anti hipertensi sedangkan terapi non farmakologis seperti menghentikan merokok, menurunkan berat badan berlebih, latihan fisik, menurunkan asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak (Potte 1 & Perry, 2009).

Terapi non farmakologis selalu menjadi pilihan yang dilakukan penderita hipertensi karena biaya yang dikeluarkan untuk terapi farmakologis relatif mahal dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan penderita, yaitu dapat memperburuk 23 daan penyakit atau efek fatal lainnya. Langkah awal pengobatan hipertensi non farmakologis adalah dengan menjalani 20 la hidup sehat, salah satunya dengan terapi komplementer yang

menggunakan bahan-bahan alami yang ada disekitar kita, seperti relaksasi otot progresif, meditasi, aromaterapi, terapi herbal, terapi nutrisi. Terapi relaksasi memberikan individu mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri (Wulandari & Susilo, 2011).

2 Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto, 2013). Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan beta blocker di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Hartono, 2007). Manfaat dari PMR ini adalah menurunkan kecemasan, konsumsi oksigen tubuh, kecepatan metabolisme, frekuensi napas, ketegangan otot, tekanan darah sistol dan diastol, kontraksi ventrikel prematur dan peningkatan gelombang alfa otak (Synder & Lindquist, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan mewawancarai 10 pasien hipertensi, pasien 4 mengatakan tidak mengetahui apa itu relaksasi otot progresif dan manfaatnya terhadap penurunan tekanan darah, 6 dari 10 penderita hipertensi mengatakan selain mengkonsumsi obat medis mereka meminum ramuan herbal seperti jus timun dan rebusan daun belimbing.

Selain itu beberapa penelitian tentang relaksasi otot progresif untuk mengatasi hipertensi dilakukan pada usia pertengahan yaitu antara 40-50 tahun, masih sedikit yang melakukan pada usia lanjut.

Berdasarkan fenomena diatas didapatkan masih banyak lansia dengan hipertensi belum memanfaatkan relaksasi otot progresif untuk menurunkan hipertensinya dan belum banyak penelitian dilakukan relaksasi progresif untuk

menurunkan hipertensi pada usia lanjut, 41 pada penelitian ini, ingin diketahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada usia lanjut .

METODE

1 Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment pre post with control group* dengan intervensi *Relaksasi Otot progresif* yaitu membandingkan tekanan darah klien sebelum dan setelah terapi. Klien diajarkan PMR, kemudian diminta mengulangi selama 3 hari dengan 2 kali sesi/hari. Selama proses PMR klien didampingi dan diobservasi oleh keluarga yang ditunjuk sesuai kesepakatan.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia 37 berusia 60-70 tahun dengan hipertensi yang berjumlah 90 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah total populasi dengan responden intervensi sebanyak 30 dan responden kontrol 60 responden.

Prosedur pengambilan data tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah intervensi aktivitas relaksasi otot progresif. Intervensi latihan relaksasi toto progressive dilakukan pada kelompok intervensi satu minggu. Pelaksanaan intervensi dipantau oleh keluarga terdekat yang telah ditugaskan.

10 Analisis bivariat adalah uji t independen dan t dependen. Uji t independen yang digunakan melihat 33 pengaruh Relaksasi Otot progresif terhadap tekanan darah klien pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sementara uji t 3 dependent digunakan untuk menganalisis perbedaan tekanan darah masing-masing responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan setelah terapi .

HASIL

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah Lansia yang memiliki riwayat Hipertensi dengan jumlah 35 responden sebanyak 90 lansia. Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri jenis kelamin, umur dan riwayat pengobatan. Berdasarkan umur disimpulkan bawa rata-rata responden berumur 65,23 tahun dan berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok intervensi adalah perempuan (66,67%), sama halnya dengan kelompok kontrol (70%). Riwayat pengobatan pada dua kelompok sebagian besar rutin melakukan pengobatan. Hal ini dimungkinkan karena saat ini responden sedang menjalani pengawasan oleh lembaga kesejahteraan sosial lansia.

Uji Kesetaraan

Pada hasil uji kesetaraan dapat dijelaskan bahwa nilai p (*p-value*) dari semua variabel lebih dari 0,05 (*p value > 0,05*), hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan karakteristik antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi atau kedua kelompok homogen, kecuali riwayat pengobatan nilai $p < 0,05$.

Analisis Univariat & Bivariat

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden pada Kelompok Intervensi Sebelum dan Setelah Terapi

Tekanan Darah	Mean	SD	Min	Maks	p-value
Sistole					
Sebelum	149,3	5,3	140	170	0,000
Setelah	145,0	5,0	140	160	
Diastole					
Sebelum	89,8	5,4	80	80	0,000
Setelah	85,5	3,7	100	90	

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa pada kelompok intervensi saat

pretest dan post test ada perbedaan dengan selisih 9,4, hasil analisis diperoleh *p-value* lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang tekanan darah sistolik dan diastolik responden pada kelompok intervensi antara sebelum dengan setelah Terapi.

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi

Tekanan Darah	Mean	SD	Min	Maks	p-value
Sistole					
Sebelum	149,4	8,4	140	170	0,000
Setelah	147,3	7,2	140	170	
Diastole					
Sebelum	89,7	5,4	80	100	0,000
Setelah	88,1	5,3	80	100	

Pada tabel di atas dapat dijelaskan bahwa skor kemampuan pada kelompok kontrol saat pretest dan post test ada perbedaan. Nilai $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik responden sebelum dan setelah terapi pada kelompok kontrol.

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Tekanan Sistole pada kelompok Intervensi dan kelompok Kontrol Sebelum dan setelah dilakukan Terapi

Kelompok	Mean	SD	Min	Maks	p-value
Intervensi	145,00	5,085	140	160	0,012
Kontrol	147,32	7,271	140	170	

Pada tabel dapat dilihat bahwa skor kemampuan kelompok intervensi dan kelompok kontrol ada perbedaan dengan selisih 2,32. Hasil analisis diperoleh *p-value* $< 0,05$, jadi dapat simpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna tekanan sistole responden pada kelompok kontrol dengan tekanan sistole pada kelompok intervensi setelah terapi.

Tabel 4: Distribusi Frekuensi Tekanan Diastole pada kelompok Intervensi dan kelompok Kontrol Sebelum dan setelah dilakukan Terapi

Kelompok	Mean	SD	Min	Maks	p-value
Intervensi	85,50	3,79	80	90	0,017
Kontrol	88,17	5,36	80	100	

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa skor kemampuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ada perbedaan dengan signifikansi 9,95. Hasil analisis diperoleh $p\text{-value} < 0,05$, disimpulkan ada perbedaan yang signifikan tekanan diastole kelompok kontrol dengan kelompok intervensi setelah terapi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden dalam penelitian ini menurut WHO berusia 60-67 tahun (lanjut usia) sebanyak 40 responden (93,0%) dan umur 71 – 90 tahun (lanjut usia tua) sebanyak 3 responden (7%). Lansia biasanya mengalami peningkatan tekanan darah sistolik berhubungan dengan elastisitas pembuluh darah yang menurun.

Tekanan darah dipengaruhi oleh saraf dan hormon, akan tetapi masing – masing jaringan memiliki mekanisme yang mengatur aliran dan vasodilatasi meta-atriol dan sifingter prakapiler. Pengendalian lokal atas aliran darah disebut autoregulasi, dan merupakan cara yang digunakan oleh sebagian organ untuk mempertahankan aliran darah tetap konstan (Corwin, 2009)

Dalam penelitian ini, terapi teknik relaksasi otot progresif diberikan 2 kali dalam sehari selama 3 hari, dimana setiap sesi berlangsung selama 20 menit. Kemungkinan yang disebabkan karena ketidakmampuan responden dalam melaksanakan teknik relaksasi otot progresif secara baik dan benar walau sudah dalam pengawasan peneliti saat pelaksanaannya.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi non farmakoterapi yang tidak memerlukan imajinasi, sugesti, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali sehingga otot-otot menjadi relaks dan menurunkan kecemasan/stres sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah menu pada hipertensi.

Selama stres, hormon-hormon seperti epineprin, kortisol, glukagon, ACTH, kortikosteroid, dan tiroid akan meningkat, stres fisik maupun emosional mengaktifkan sistem neuroendokrin dan sistem saraf simpatis melalui hipotalamus-pituitari-adrenal. Teknik relaksasi otot progresif akan mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatis dan manipulasi hipotalamus melalui pemusatan pikiran untuk memperkuat sikap positif sehingga rangsangan stres terhadap hipotalamus berkurang. Aktivasi dari sistem saraf parasimpatis disebut juga Trophotropic yang dapat menyebabkan perasaan ingin istirahat, dan perbaikan fisik tubuh. Respon parasimpatik meliputi penurunan denyut nadi dan tekanan darah serta meningkatkan aliran darah.

Berdasarkan hasil penelitian tekanan darah pada lansia setelah di berikan terapi relaksasi otot progresif dari 43 responden didapatkan hasil rata – rata tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi yaitu sebelum dilakukan intervensi sistolik 155,8 mmHg dan diastolik 89,8 mmHg dan setelah dilakukan intervensi tekanan sistolik 150,4 mmHg dan diastolik 86,5 mmHg, terjadi penurunan sistolik sebesar 5,34 mmHg dan diastolik 4,25 mmHg.

Kondisi di atas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shinde, N, Handee, D., & Deepali. (2013) menggambarkan tentang study eksperimental yang dilakukan di berbagai fakultas di India bulan September 2011 sampai Desember 2011 dengan Subjek penelitian berjumlah 105 orang yang

menderita hipertensi primer dengan tekanan darah diatas 140/90 mmHg dalam rentang usia 25-55 tahun dan menggunakan terapi medis dengan teratur. Data dasar diukur tekanan darah dan denyut jantung dalam posisi duduk. Semua subjek mendapat penjelasan tentang PMR dan melakukan PMR. Peneliti mendemonstrasikan teknik untuk mengkontraksikan dan merelaksasikan berbagai kelompok otot, mengatur kontraksi dan relaksasi dengan napas dalam dan melakukan prosedur dengan mata tertutup pada posisi supinasi. Setelah demonstrasi, subjek melakukan PMR selama 30 menit dan setelah 30 menit latihan, tekanan darah dan denyut jantung diukur lagi segera setelah PMR dalam posisi duduk. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada tekanan darah dan denyut jantung pre dan post intervensi. Terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada tekanan darah sistolik ($p < 0,01$), tekanan darah diastolik ($p = 0,05$) dan denyut jantung ($p < 0,05$), penurunan yang signifikan setelah sesi PMR.

Teknik relaksasi otot progresif dapat membantu mengendalikan tekanan darah pada responden hipertensi, terlepas dari tingkat awal hipertensi dengan tindakan sederhana yaitu meregangkan otot (Shinde dkk, 2013). Hal tersebut disebabkan karena respon relaksasi bekerja lebih dominan pada saraf parasimpatik, sehingga pengendoran saraf yang tegang. Saraf parasimpatik berfungsi mengendalikan pernafasan dan denyut jantung untuk tubuh menjadi relaks. Ketika relaksasi dirasakan oleh tubuh, maka akan memperlambat detak jantung sehingga dalam mempompa darah menuju keseluruh tubuh menjadi efektif dan tekanan darah pun menurun (Junaidi, 2010). Teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi dapat menunjukkan keberhasilan perbedaan yang signifikan dalam tekanan darah pada sebelum dan setelah dilakukan tekanan darah sebesar 3 mmHg. Penatalaksanaan dari teknik relaksasi otot progresif yaitu dilakukan

latihan melemaskan atau meregangkan otot selama 30 menit dengan cara yang telah diajarkan (Shinde dkk, 2013).

Dalam penelitian ini, menurut peneliti Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu 43 responden. Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu tekanan darah sistolik rata – rata turun 5,34 mmHg yaitu 23 responden (53,5%) dan tekanan darah diastolik mayoritas masuk ke dalam kategori hipertensi yaitu 6 responden (13,95%).

Berdasarkan hasil paparan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi otot progresif terbukti dapat memberikan efek relaks pada akhirnya berpengaruh terhadap tekanan darah yaitu dapat menurunkan tekanan darah atau mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi esensial.

KESIMPULAN

Pada penelitian dapat disimpulkan bahwa tekanan darah lansia pada kelompok intervensi pretest dan posttest menunjukan penurunan yang signifikan, sehingga ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah. Pada variabel umur, riwayat kontrol dan pengobatan dengan tekanan darah, tidak berhubungan.

Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut perlu dikembangkan terapi komplementer relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Casey, A., Beaton, H., and O'neill, B., (2006). *Panduan Harvard Medical School: Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta: Penerbit PT Bhuana Ilmu Populer.

- Corwin, EJ. (2009). *Buku Saku Patofisiologi, Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Hartono, LA. (2007). *Stres & stroke*. Yogyakarta: Kanisius.
- Junaidi & Noor, Z. (2010). Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia Melalui terapi Musik Langgam Jawa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 13(3): 195-201.
- Kemkes RI, (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Shinde, N., Handee & Deepali. (2013). Immediate effect of jacobson's progresive muscular Relaxation in Hypertension. *Jurnal Fisioterapi*. 7(3): 234-237.
- Snyder, M, Lindquist, R. (2010). *Complementary & Alternative Therapies in Nursing*. United States of America : Springer.
- Wulandari, A. & Susilo, Y. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

Pengaruh Relaksasi otot Progresif terhadap penurunan tekanan Darah Pada Lansia

ORIGINALITY REPORT

43%
SIMILARITY INDEX

%
INTERNET SOURCES

38%
PUBLICATIONS

25%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- 1** Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan **6%**
Student Paper
- 2** Submitted to University of Muhammadiyah Malang **4%**
Student Paper
- 3** Sholihul Huda, Galia Wardha Alvita. "PENGARUH TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAHAH PUSKESMAS TAHUNAN", Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 2018 **3%**
Publication
- 4** MUHAMMAD NURMAN. "EFEKTIFITAS ANTARA TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PULAU **2%**

BIRANDANG WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KAMPAR TIMUR TAHUN 2017", Jurnal Ners,
2017

Publication

5

Maria Theodorin Agnes J Karang. "Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi", Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, 2018

Publication

6

Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta

Student Paper

7

Dr. Nilawati Soputri. "TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAPAT SKALA INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA KARITAS CIMAHI", Jurnal Skolastik Keperawatan, 2019

Publication

8

Submitted to iGroup

Student Paper

9

Sekti Riyantina, Th Ninuk Sri Hartini, Idi Setiyobroto. "Gambaran Epidemiologi Hipertensi di Puskesmas Gamping I", JURNAL NUTRISIA, 2017

Publication

2%

2%

2%

2%

1%

10

M Ilham, Armina Armina, Hasyim Kadri. "EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA", Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 2019

Publication

1 %

11

Ridwan Kustiawan. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Keluarga terhadap Kemampuan Keluarga Merawat Klien HDR di Kota Tasikmalaya", Media Informasi, 2015

Publication

1 %

12

Eka Trismiyana, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy, Herizon Herizon. "Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara", Malahayati Nursing Journal, 2020

Publication

1 %

13

Andry Sartika, Anwar Wardi, Yani Sofiani. "Perbedaan Efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) dengan Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi", Jurnal Keperawatan Silampari, 2018

Publication

1 %

14

Indra Yulianti, Veryudha Eka Prameswari, Tria Wahyuningrum. "Pengaruh pemberian Pisang

1 %

Ambon terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2019

Publication

15

Submitted to SVKM International School

Student Paper

1 %

16

Ai Cahyati. "EFEKTIFITAS SWEDISH MASSAGE TERHADAP TINGKAT NYERI DAN TEKANAN DARAH PASIEN PASCA BEDAH JANTUNG", Media Informasi, 2018

Publication

1 %

17

Nurpratiwi Nurpratiwi, Ali Akbar, Mimi Amaludin, Uti Rusdian Hidayat, Fauzan Alfikri, Debby Hatmalyakin, Rifani Anggela. "Edukasi Tanggap Hipertensi di Desa Lemukutan Kecamatan Sungai Raya Kepulauan Kabupaten Bengkayang Provinsi Kalimantan Barat", JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), 2022

Publication

1 %

18

Submitted to Bentley College

Student Paper

1 %

19

Hapzah Hapzah, Nurbaya Nurbaya. "Penyuluhan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan Ibu tentang Asupan Sayur dan Buah Anak SD", Jurnal Kesehatan Manarang, 2021

1 %

20

Nida Ahadiyah, Nuri Handayani, Eddy Suhardiana. "EVALUASI KESESUAIAN OBAT DAN DOSIS ANTIHIPERTENSI DI INSTALASI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT "X" KOTA TASIKMALAYA", Media Informasi, 2020

Publication

21

Submitted to Queen's University of Belfast

Student Paper

22

Sri Agustina, Siska Mayang Sari, Reni Savita. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun", Jurnal Kesehatan Komunitas, 2014

Publication

23

Supriadin Supriadin, Agung Waluyo, Rohman Azzam. "Pengaruh Dance Movement Therapy terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi", Journal of Telenursing (JOTING), 2019

Publication

24

Wiwit Kurniawati, Imami Nur Rachmawati, Yati Afiyanti. "Makna Melahirkan di Rumah bagi Seorang Perempuan", Jurnal Keperawatan Indonesia, 2017

Publication

25

Herna Alifiani. "Pengaruh Paket Informasi Terhadap Pengetahuan Keluarga Dengan

1 %

1 %

1 %

1 %

1 %

<1 %

Skizofrenia", Faletahan Health Journal, 2018

Publication

26

Ricka Yuliassyahadah. "Efektifitas Teknik Hypnoparenting Dibandingkan dengan Teknik Distraksi: Bercerita terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Anak Usia Sekolah yang Dilakukan Perawatan Luka di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bandung", Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel, 2021

Publication

<1 %

27

Rizki Amalia Novita, Mira Mutiyani, Yenny Moviana, Nitta Isdiani, Assyfa Qoltsun Nurrofawansri. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 2019

Publication

<1 %

28

Submitted to Sriwijaya University

Student Paper

<1 %

29

Zaima Zaima, Samino Samino, Ana Mariza, Devi Kurniasari. "KONSUMSI PISANG DAPAT MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2020

Publication

<1 %

30

Hanina Amaliyah, Yeni Koto. "Terapi Bekam Terhadap Penurunan Tekanan Darah", Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, 2019

Publication

<1 %

31

Margareta Hesti Rahayu. "Nursing Practice towards Pediatric Medication Process in Yogyakarta's Private Hospital Indonesia", KnE Life Sciences, 2019

Publication

<1 %

32

Nurhusna Nurhusna, Yosi Oktarina, Andika Sulistiawan. "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi", Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi|JITUJ|, 2018

Publication

<1 %

33

Ni Putu Sumartini, Ilham Miranti. "Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah", Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal), 2019

Publication

<1 %

34

Asep Badrujamaludin, Budiman Budiman, Tifany Desty Erisandi. "Perbedaan air rebusan daun seledri dan air rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada pra lansia dengan hipertensi primer", Holistik Jurnal Kesehatan, 2020

Publication

<1 %

35

Baiq Leny Nopitasari, Cyntiya Rahmawati, Baiq Mitasari. "Tingkat Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Puskesmas Gunung Sari

<1 %

36

Cholifah Cholifah, Alfinda Ayu Hadikasari.
"HUBUNGAN ANEMIA, STATUS GIZI,
OLAHRAGA DAN PENGETAHUAN DENGAN
KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI",
Midwiferia, 2016

Publication

37

Dali Dali, Nurjannah Nurjannah, Taamu
Taamu. "PENGARUH PEMBERIAN JUS
CAMPURAN BUAH LABU KUNING DAN
TOMAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH LANSIA HIPERTENSI", Media Informasi,
2017

Publication

38

Hartono Hartono, Dayat Trihadi. "Faktor-
Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat
Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD
Banyumas", Adi Husada Nursing Journal, 2021

Publication

39

Kasron Kasron. "PERBANDINGAN SPIRITUAL
EMOTIONAL FREEDOM TEHNIQUE DAN
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA
HIPERTENSI DI CILACAP SELATAN", JURNAL
KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI
PANGKALPINANG, 2019

Publication

<1 %

<1 %

<1 %

<1 %

40

Submitted to Universitas Jember

Student Paper

<1 %

41

Livana PH, Novy Helena Catharina Daulima, Mustikasari Mustikasari. "RELAKSASI OTOT PROGRESIF MENURUNKAN STRES KELUARGA YANG MERAWAT PASIEN GANGGUAN JIWA", Jurnal Keperawatan Indonesia, 2018

Publication

<1 %

42

Yessi Andriani, Setyowati Setyowati, Yati Afiyanti. "Paket Pendidikan Kesehatan "Tegar" Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Kecemasan Ibu Pasca Abortus", JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal), 2020

Publication

<1 %

43

Zulis Noor Rafik Rustam, Suhermi Suhermi, Rizqy Iftitah Alam, Rizqy Iftitah Alam. "Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengalami Stress di Program Studi Ilmu Keperawatan", Window of Nursing Journal, 2021

Publication

<1 %

44

Andria Pragholapati. "Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio caesarea", Jurnal Kesehatan dr. Soebandi, 2020

Publication

<1 %

45

Ari Khusuma, Arini Pradita Roselyn, Annisa Agata. "EVALUSI PEMBERIAN BUAH PISANG AMBON (MUSA PARADISIACA VAR. SAPIENTUM LINN) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMBAH SUBUR KEC. WAY BUNGUR LAMPUNG TIMUR", Jurnal Analis Medika Biosains (JAMBS), 2019

Publication

<1 %

46

Putu Agus Ariana, G. Nur Widya Putra, Ni Komang Wiliantari. "Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita", Jurnal Keperawatan Silampari, 2020

Publication

<1 %

47

Yestiani Norita Joni, Busjra M Nur, Fitriani Rayasari. "Efektivitas Exercise Intradialisis Menggunakan Barbell dan Range of Motion (ROM) terhadap Adekuasi Hemodialisa pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik", Jurnal Keperawatan Silampari, 2019

Publication

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off