

## **EFEKTIVITAS HEALTH EDUCATION DAN TERAPI RELAKSASI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

**Siti Khodijah<sup>1</sup>, Setiyo Adi Nugroho<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Nurul Jadid, Email:  
[wahidanur771@gmail.com](mailto:wahidanur771@gmail.com)

### **Abstract**

*Hypertension is a condition where systolic blood pressure is higher than 140 mmHg and diastolic is higher than 90 mmHg. Objective: to determine the effectiveness of health education and relaxation therapy on blood pressure in hypertensive patients. Methods: The sources of the articles used were obtained from searches through the databases of Google Scholar, Pubmed, and Google Cindekia. Article search is restricted from 2017-2022. After the article is obtained, then the article is reviewed until the stage of making a literature review. The keywords used in the search were Health education on blood pressure in hypertensive patients and Effect of relaxation therapy on blood pressure in hypertensive patients. This literature review uses 15 articles that meet the inclusion criteria. Results: there is an effective effect of health education and relaxation therapy on blood pressure in hypertensive patients. Conclusion: educational interventions and relaxation therapy have a positive impact on lifestyle and reduce blood pressure in hypertensive patients and prevent complications*

**Keywords:** *Hypertension, Health Education, Relaxation Therapy*

## **Abstrak**

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg dan diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg. Tujuan: untuk mengetahui efektivitas dari health education dan terapi relaksasi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi Metode: Sumber artikel yang digunakan didapat dari pencarian melalui database google scholar, Pubmed, dan google cindekia. Pencarian artikel dibatasi mulai tahun 2017-2022. Setelah artikel didapatkan, kemudian dilakukan telaah artikel sampai tahap pembuatan literatur review. Kata kunci yang digunakan pada pencarian artikel *Health education on blood pressure in hypertensive patients and Effect of relaxation therapy on blood pressure in hypertensive patients*. Literatur review ini menggunakan 15 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil: ada pengaruh yang efektif health education dan terapi relaksasi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi Kesimpulan: intervensi edukasi serta terapi relaksasi memiliki dampak positif terhadap gaya hidup serta menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan mencegah komplikasi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Health Education, Terapi Relaksasi.

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi dikalangan masyarakat dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi dimana merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg dan diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg. hipertensi merupakan kondisi suatu penyakit yang kronis yang dapat mengakibatkan munculnya suatu komplikasi penyakit yang mematikan dari suatu penyakit pembuluh vaskuler, penyakit gagal jantung hingga dapat menyebabkan kematian karena henti jantung. (1)

Faktor resiko yang terjadi pada penderita hipertensi disebabkan oleh usia 50-60 tahun, riwayat hipertensi pada keluarga, serta gaya hidup yang kurang sehat seperti banyak makan makanan yang mengandung lemak,

merokok, kurangnya aktivitas, jenis kelami, stress dan sebagainya. dalam hal ini apabila hipertensi tidak tidak ditangani, hal ini dapat memicu komplikasi penyakit lain seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal serta ensefalopati atau kerusakan pada otak. (2)

Berdasarkan data riset kesehatan dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia dari tahun ketahun mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013. data menunjukkan bahwa prevalensi kejadian hipertensi pada tahun 2013 sebesar 31,7 persen sedangkan pada tahun 2018 megalami peningkatan sebesar 34,1 persen dari total keseluruhan penduduk dewasa. meskipun dalam hal ini persentasi kematian akibat hipertensi dikatakan

kecil, namun hipertensi merupakan suatu faktor resiko penyakit penyakit yang dapat menjadi penyebab kematian seperti infark miokard, gagal jantung, stroke serta gagal ginjal. (3)

Berdasarkan prevalensi kejadian hipertensi yang telah dipaparkan, hipertensi merupakan suatu penyakit kronis yang dapat menjadi suatu penyebab penyakit-penyakit yang lainnya, (1) sehingga dalam hal ini perlu adanya suatu penanganan atau manajemen perawatan hipertensi secara farmakologis ataupun non farmakologis. seperti halnya penatalaksanaan secara nonfarmakologis dengan memodifikasi gaya hidup, diet, olahraga serta management stress yang perlu dikontrol. dalam hal ini penderita hipertensi perlu adanya edukasi dalam upaya memodifikasi gaya hidup serta perlu adanya managemet

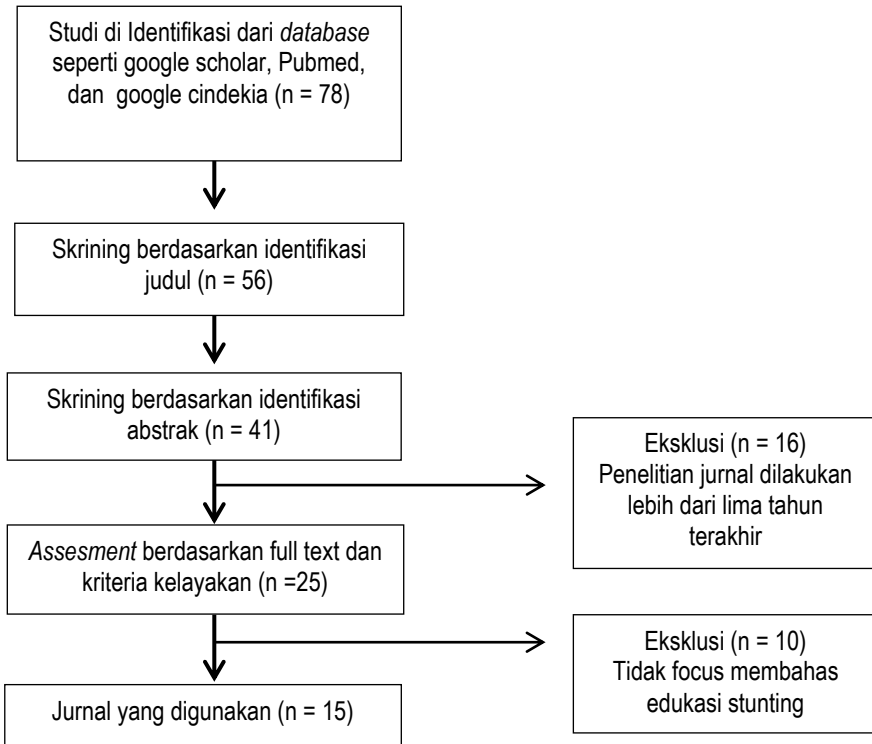
stress seperti halnya terapi relaksasi untuk mengurangi tingkat stress pada penderita hipertensi guna untuk menurunkan tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi serta dapat mengurangi prevalensi kejadian hipertensi.

## **METODE**

Metode penelitian yang kami gunakan disini adalah Literatur Review dengan menggunakan basis data elektronik melalui jurnal Nasional maupun Internasional seperti google scholar, Pubmed, dan google cindekia dengan kata kunci *Health education on blood pressure in hypertensive patients and Effect of relaxation therapy on blood pressure in hypertensive patients* Kriteria inklusi yang digunakan oleh penulis adalah (1) Membatasi artikel atau jurnal yang diterbitkan lima tahun terakhir mulai dari tahun 2017

sampai 2022, (2) Jurnal mempunyai judul dan isi sesuai dengan tujuan penelitian, (3) Full teks, dan keterkaitan dengan keperawatan.

Pencarian artikel dimulai pada bulan februari 2022 dengan kata kunci yang telah ditentukan oleh peneliti artikel yang di temukan oleh peneliti dipilih sesuai dengan kriteria inklusi. Peneliti menghapus artikel yang telah di keluarkan, menelaah artikel yang memenuhi kriteria dan mengelompokkan sesuai dengan hasil penelitian untuk di lanjut kepada pembahasan.



Gambar 1. Proses Skrining Jurnal

## **HASIL PENELITIAN**

Pencarian literatur awal didapatkan 78 artikel yang sesuai dengan kata kunci. Peneliti melakukan skrining berdasarkan judul kemudian dilakukan penyesuaian dengan tema dari literatur review, didapatkan sebanyak 78 artikel. Seleksi berdasarkan abstrak telah dieksklusi dan didapatkan 41 artikel. Dari 41 artikel kemudian dipilih yang sesuai dengan kriteria kelayakan dan didapatkan 15 artikel yang selanjutnya dipergunakan dalam literatur review.

Label 1. Rangkuman hasil pencarian literature

No	Title, author, year	Country	Result
1	The Interactive Effects of Education and Social Support on Blood Pressure in African Americans.(4) DeAnnah R. Byrd, Yanping Jiang, Samuele Zilioli, Roland J. Thorpe, Peter A. Lichtenberg, and Keith E. Whitfield, 2021	Amerika	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efek interaktif pendidikan dan dukungan sosial pada tekanan darah di afrika-amerikan, dukungan sosial yang diterima lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah sistolik pada mereka dengan tahun pendidikan yang lebih sedikit. Pola hasil ini menunjukkan bahwa "efek perlindungan" vs "manfaat" dari dukungan sosial dikelompokkan oleh pendidikan. Khususnya, menerima dukungan sosial yang bermanfaat bagi mereka, berpendidikan tinggi tetapi tidak dengan pendidikan formal yang rendah. Hal ini telah di investigasi mendalam yang memberikan langkah pertama yang penting untuk memahami perbedaan dalam kelompok tentang bagaimana dukungan sosial yang berfungsi sebagai risiko dan protektif untuk hasil BP pada orang Afrika-Amerika yang lebih tua.
2	Aerobic Exercise	Inggris	Hasil penelitian ini menunjukan bahwa



	<p>Interventions Reduce Blood Pressure In Patients After Stroke Or Transient Ischaemic Attack. (5) Wang, Cheng, Redgrave, Jessica, Shafizadehkenari, Mohsen. 2017</p>		<p>Intervensi Latihan Aerobik Mengurangi Tekanan Darah Dalam Pasien Setelah Stroke Atau Serangan Iskemik Transien, intervensi dimulai dalam latihan setelah stroke telah terbukti meningkatkan kecepatan dan keseimbangan berjalan, akan tetapi efeknya berpengaruh pada pembuluh darah sekunder faktor risiko kurang dipelajari dengan baik. Program latihan setelah stroke atau TIA aman dan menghasilkan penurunan sistolik dan tekanan darah diastolik. Efek menguntungkan dari program latihan ditingkatkan jika dimulai dalam waktu 6 bulan setelah stroke atau TIA dan memasukkan pendidikan kesehatan.</p>
3	<p>Five-Year Blood Pressure Control and Mortality Following Health Education for Hypertensive Patients. (6) Donald E. Morisky, David M. Levine, Lawrence W.</p>	Iran	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol tekanan darah dan kematian mengikuti edukasi kesehatan untuk pasien hipertensi, terdapat efek positif yang berkelanjutan pada janji temu menjaga, mengontrol berat badan, dan mengontrol tekanan darah. Semua penyebab tingkat kematian tabel kehidupan</p>

	Green, Sam Shapiro, R. Patterson Russell, and Craig R. Smith. 2017		adalah 57,3 persen lebih sedikit untuk kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok trol (12,9/100 vs 30,2/100, $p < 0,05$ ), sedangkan angka kematian terkait hipertensi adalah 53,2 persen kurang (8.9/100 vs 19.0/100, $p < .01$ ). Hasil dari studi longitudinal ini memberikan bukti untuk mendorong praktisi kesehatan untuk memanfaatkan program dalam manajemen dan pengendalian jangka panjang dari tekanan darah tinggi.
4	Comparing Automated Office Blood Pressure Readings With Other Methods of Blood Pressure Measurement for Identifying Patients With Possible Hypertension. (7) Michael Roerecke, Janusz Kaczorowski, Martin G. Myers. 2019	Amerika	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembacaan tekanan darah kantor otomatis, hanya jika direkam dengan benar dengan pasien duduk sendirian di tempat yang tenang, lebih akurat daripada kantor pembacaan tekanan darah dalam praktik klinis rutin dan serupa dengan pembacaan tekanan darah rawat jalan, dengan berarti AOBP tidak memiliki efek jas putih. Ada beberapa keengganan di antara dokter untuk mengadopsi teknik ini karena ketidakpastian tentang keuntungan dibandingkan dengan

			metode pencatatan BP yang lebih tradisional selama kunjungan kantor. Berdasarkan bukti, AOBP sekarang harus menjadi metode yang disukai untuk merekam BP dalam praktik klinis rutin.
5	Knowledge Of and Compliance With Therapeutic Regimens Among Hypertensive Patients In Nigeria. (8) Timothy A, Ehwarieme Emmaulson N, Chukwuyem Cynthia O, Osayande. 2018	Afrika barat	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan hipertensi rata-rata, tetapi memiliki kepatuhan yang buruk dengan rejimen pengobatan mereka. Oleh karena itu, perlu adanya program pendidikan yang aktif untuk mendorong kepatuhan terhadap rejimen pengobatan untuk kontrol hipertensi yang tepat.
6	A Study Of Correlation Between Applied Health Literacy and Self-Care Behaviors In Hypertensive Patients Of Gachsaran City 2. (9) Mohammad Taghi, Mohammadpo	Iran	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan dengan variabel rejimen pengobatan dan aktivitas fisik. Faktor-faktor ini sangatlah efektif dalam pencegahan dan pengendalian tekanan darah, dengan demikian, tindakan tersebut harus diambil untuk mendidik dan meningkatkan literasi

	ur, Esmat Zarifinezhad, Raham Armand. 2018		kesehatan pada pasien di bawah perlindungan.
7	Effects Of Mindful Breath Awareness and Muscle Relaxation and Transcranial Electrical Stimulation Techniques On Improving Blood Pressure Status In Patients With Type 2 Diabetes. (10) Roghayeh Mohammadi, Gholam Hossein Javanmard, Ahmad Alipour, Hossein Zare. 2021	Iran	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh <i>mindful breath awareness</i> dan relaksasi otot dan teknik stimulasi listrik transkranial terhadap peningkatan status tekanan darah pada penderita diabetes tipe 2, teknik MBMR dan tCES dikatakan efektif dan aman dalam mengobati hipertensi pada pasien dengan diabetes tipe 2.

8	Effect Of Relaxation Techniques In Controlling Anxiety Among Patients With Essential Hypertension. (11) Galila Shawky El-Ganzoury, Amal Elias. 2016	Mesir	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh teknik relaksasi dalam mengendalikan kecemasan pada penderita hipertensi esensial, implementasi dari teknik relaksasi memiliki efek positif pada kecemasan dan tekanan darah pasien dengan esensial hipertensi sehingga dapat mempengaruhi tekanan sistolik maupun diastolic pada penderita hipertensi
9	The Immediate Effect Of Sheethali and Sheethkari Pranayama On Blood Pressure and Cardiovascular Changes Among Hypertensive Patients. (12) Naveen Kumar M, Thanalakshmi J, Kannan R, Mahesh Kumar K, Aadhyanth R Allu, Vijayalakshmi 2018	India	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efek sheethali dan sheethkari pranayama pada tekanan darah dan perubahan kardiovaskular di antara pasien hipertensi, terbukti latihan sheethali dan sheethali pranayama telah meningkatkan perubahan kardiovaskular pada hipertensi pasien sive dan dapat dipraktekkan untuk menurunkan tekanan darah dari hari ke hari kehidupan selanjutnya.
10	Abdominal Breathing Affects Blood	Afrika	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pernapasan perut

	Pressure N Hypertension Sufferers. (13) Chilyatiz Zahroh, Siti Nurjanah, Ninin Khumairoh, Siti Widyarti. 2019		mempengaruhi tekanan darah hipertensi, penderita dengan pernapasan perut dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi pasien.
11	Specific Transcriptome Changes Associated with Blood Pressure Reduction in Hypertensive Patients After Relaxation Response Training. (14) Manoj K. Bhasin, John W. Denninger, Jeff C. Huffman, Marie G. Joseph, Halsey Niles, Emma Chad-Friedman, Roberta Goldman, Beverly Buczynski-Kelley, Barbara A. Mahoney, Gregory L	Israel	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengobatan pada pasien hipertensi dengan farmakologi secara terus menerus banyak yang mengalami efek samping selama dalam pengobatan. karena tidak semua pasien mengalami respon yang signifikan dalam terapi obat. namun dalam studynya juga mengemukakan bahwa management sress memiliki pengaruh terhadap pasien hipertensi sehingga dapat berkontribusi dalam pengurangan peningkatan tekanan darah.

	Fricchione, Jeffery A. Dusek, Herbert Benson, Randall M. Zusman, and Towia A. Libermann. 2017		
12	Effect Of Benson Relaxation Exercise On Blood Pressure Of Patients With Type II Dm. (15) Yanti Cahyati, Peni Cahyati 2020	Indonesia	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 53,97 tahun, rata-rata tekanan darah sistolik sebelum latihan adalah 143,34 mmHg dan setelah olahraga 142,41, rata-rata tekanan darah diastolik sebelum olahraga adalah 143,38 mmHg dan setelah latihan 83,41 mmHg. Sebagian besar responden adalah perempuan dengan pendidikan menengah dan tidak bekerja. Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan perbedaan yang signifikan pada diastolic tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan latihan relaksasi Bennisson. Peneliti merekomendasikan menerapkan latihan relaksasi ini sebagai upaya alternatif dalam pengendalian tekanan darah di pasien DM tipe II.
13	Long-term Outcomes of	Amerika	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

	<p>the Effects of Home Blood Pressure Telemonitoring and Pharmacist Management on Blood Pressure Among Adults With Uncontrolled Hypertension Follow-up of a Cluster Randomized Clinical Trial. (16)</p> <p>Karen L. Margolis, Stephen E. Asche, Steven P. Dehmer, Anna R. Bergdall, Beverly B. Green, Joann M. Sperl-Hillen, Rachel A. Nyboer, Pamala A. Pawloski, Michael V. Maciosek, Nicole K. Trower, Patrick J. O'Connor. 2018</p>		<p>intervensi intensif mencapai BP. substansial pengurangan dan memiliki efek berkelanjutan selama 24 bulan (12 bulan setelah intervensi berakhir). Seperti: Pengurangan tekanan darah sebesar dan durasi ini memiliki potensi untuk menghasilkan efek klinis yang penting efek pada kejadian kardiovaskular, bahkan jika BP tidak berbeda pada 54 bulan. Namun demikian, jangka panjang pemeliharaan kontrol BP mungkin memerlukan pemantauan berkelanjutan dan dimulainya kembali intervensi jika BP meningkat. Lebih banyak pekerjaan diperlukan untuk menentukan konten, intensitas, dan durasi penguatan yang diperlukan untuk mempertahankan manfaat intervensi selama periode yang lebih lama. HER adalah alat yang menjanjikan untuk mengukur efek intervensi dan untuk mendeteksi penurunan kontrol BP setelah kontrol awal yang berhasil.</p>
14	Ethnic	Rusia	Hasil penelitian ini



	Differences In Right Ventricular Structure And Function In Urbanized Hypertensive Patients In The Gornaya Shoriya Region. (17) Alexey N. Sumin, Nina S. Gomozova, Anna V. Shcheglova, Oleg G. Arkhipov 2022		menunjukkan bahwa perbedaan etnis struktur dan fungsi ventrikel kanan pada penderita hipertensi urbanisasi di wilayah gornaya shoriya, terdapat perbedaan terungkap dalam meningkatkan penilaian struktur dan fungsi jantung kanan pada pasien dengan hipertensi arteri kelompok etnis kecil, yang membantu untuk meningkatkan diagnosis dan manajemen pasien tersebut.
15	Effect Of Home Based Yoga On Blood Pressure And Quality Of Life In Patients With Hypertension. (18) Shweta Parikh, Priyanka Mahida, Nirav Vaghela, Hasmukh Shah. 2021	India	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program yoga rumahan jangka pendek pada pasien hipertensi, untuk mengurangi tekanan darah serta efek positif pada kualitas hidup yang dinilai sendiri dibandingkan dengan kontrol. Program latihan yoga berbasis rumah sederhana berdurasi 12 minggu mungkin berguna sebagai terapi tambahan selain obat anti hipertensi pada pasien hipertensi.

Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)  
Volume 10, Nomor 2 Agustus 2022  
p-ISSN: **2355-679X**; e-ISSN: **2685-1830**

## **PEMBAHASAN**

Negara Indonesia merupakan suatu Negara yang memiliki tingkat kejadian hipertensi dari tahun ketahun mengalami peningkatan. dimana hipertensi disini merupakan suatu penyakit kronis yang dapat menjadi sebab munculnya komplikasi penyakit penyakit lainnya sehingga dapat menjadi sebab kematian.

Riskesdas mengemukakan bahwa, prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia dari tahun 2013 sampai pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa ada peningkatan yang secara signifikan. data menunjukkan pada tahun 2013 sebesar 31,7 persen sedangkan pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 34,1 persen.(3) yang artinya bahwa dalam hal ini perlu adanya upaya dalam mengurangi tingkat

kejadian hipertensi di Indonesia.

Kejadian hipertensi terjadi oleh beberapa faktor seperti gaya hidup yang kurang baik seperti banyak makan makanan yang mengandung lemak, merokok, kurangnya aktivitas, jenis kelamin, stress dan sebagainya. hal ini, selain pengobatan farmakologis tentu dapat ditangani secara nonfarmakologis dengan mengubah pola hidup penderita hipertensi dengan lebih baik serta dapat mengontrol manajemen stress yang juga berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah secara abnormal.

Salah satu peneliti di Mesir memaparkan tentang efektifitas terapi relaksasi pada penderita hipertensi yang menunjukkan bahwa pengaruh teknik relaksasi dalam mengendalikan kecemasan pada

penderita hipertensi esensial, implementasi dari teknik relaksasi memiliki efek positif pada kecemasan dan tekanan darah pasien dengan esensial hipertensi sehingga dapat mempengaruhi tekanan sistolik maupun diastolic pada penderita hipertensi. (11) peneliti lain juga mengemukakan bahwa dalam suatu study di Israel mengemukakan pengobatan pada pasien hipertensi dengan farmakologi secara terus menerus banyak yang mengalami efek samping selama dalam pengobatan. karena tidak semua pasien mengalami respon yang signifikan dalam terapi obat. namun dalam studynya juga mengemukakan bahwa management stress memiliki pengaruh terhadap pasien hipertensi sehingga dapat berkontribusi dalam pengurangan peningkatan tekanan darah. (14)

Dalam konteks ini selain terapi relaksasi terhadap upaya, menurunkan tingkat tekanan darah pada pasien hipertensi, pengetahuan juga sangat perlu untuk penderita hipertensi upaya dapat memenegemen tingkat gaya hidupnya. karena gaya hidup merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga dapat menimbulkan berbagai komplikasi. hal ini di paparkan oleh suatu peneliti di iran bahwa suatu pasien yang mengikuti kelas edukasi kesehatan terdapat efek positif dalam mengontrol berat badan serta dapat mengontrol tekanan darah sehingga program ini mendorong praktisi kesehatan untuk memanfaatkan program dalam manajemen dan pengendalian jangka panjang dari tekanan

darah tinggi. (6) suatu studi juga mengemukakan bahwa latihan fisik senam aerobic dengan memasukkan pendidikan kesehatan dalam penatalaksanaanya dapat mengurangi tekanan darah pada pasien dengan hipertensi bahkan juga terbukti meningkatkan kecepatan dan keseimbangan berjalan pada pasien stroke.

Berdasarkan dalam hal ini, terapi relaksasi serta pendidikan kesehatan terhadap pasien dengan hipertensi sangat berpengaruh sehingga dapat meningkatkan tingkat kesembuhan pada penderita hipertensi serta dapat mencegah terjadi komplikasi.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil telaah 15 jurnal tentang pengaruh edukasi tentang Efektivitas Health education dan

terapi relaksasi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi menunjukkan bahwa terapi relaksasi serta health educatin memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga dengan terapi relaksasi penderita lebih bisa mengontrol emionalnya serta dengan diberikannya edukasi penderita mampu memenegement gaya kehidapannya dalam mengurangu faktor penyebab serta mencegah peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Setyowati R, Wahyuni S.  
Pengaruh  
Pendidikan  
Kesehatan Tentang  
Manajemen  
Hipertensi  
Terhadap Kejadian  
Berulang  
Peningkatan  
Tekanan Darah  
Pada Penderita

- Hipertensi Di  
Wilayah Kerja  
Dinas Kesehatan  
Kabupaten  
Majalengka Tahun  
2019. Akad  
Keperawatan YPIB  
Majalengka  
bAkademi.  
2019;VIII(16):1-10.
- Sri Mulyati Rahayu, Nur  
Intan Hayati SLA.  
Pengaruh Teknik  
Relaksasi Otot  
Progresif terhadap  
Tekanan Darah  
Lansia dengan  
Hipertensi. Media  
Karya Kesehat.  
2020;3(1):91-8.
- Liangtao YAN, Xiaoli X.  
PENGARUH  
PENDIDIKAN  
KESEHATAN  
TENTANG  
MANAJEMEN  
HIPERTENSI  
TERHADAP  
PENURUNAN  
TEKANAN DARAH  
PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA  
DINAS  
KESEHATAN  
KABUPATEN  
MAJALENGKA  
TAHUN 2019  
Rahayu.  
2019;38(3):3-6.
- Byrd D, Jiang Y, Zilioli  
S, Thorpe R,  
Lichtenberg P,  
Whitfield K. The  
Interactive Effects  
of Education and  
Social Support on  
Blood Pressure in  
African Americans.  
Innov Aging.  
2021;5(Supplemen  
t\_1):874-5.
- Wang C, Redgrave J,  
Shafizadeh M,  
Majid A, Kilner K,  
Ali AN. Aerobic  
exercise  
interventions  
reduce blood  
pressure in  
patients after  
stroke or transient  
ischaemic attack:  
A systematic  
review and meta-  
analysis. Br J  
Sports Med.  
2019;53(24):1515-  
25.
- Morisky DE, Levine DM,  
Green LW, Shapiro  
S, Russell RP,  
Smith CR. Five-  
year blood

- pressure control and mortality following health education for hypertensive patients. *Am J Public Health*. 1983;73(2):153–62.
- Roerecke M, Kaczorowski J, Myers MG. Comparing Automated Office Blood Pressure Readings with Other Methods of Blood Pressure Measurement for Identifying Patients with Possible Hypertension: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med*. 2019;179(3):351–62.
- Ehwarieme TA, Osayande CO, Chukwuyem EN. Knowledge of and compliance with therapeutic regimens among hypertensive patients in Nigeria. *Afr J Nurs Midwifery*. 2018;20(1):1–23.
- Mohammadpour M, Zarifinezhad E, Armand R. A Study of Correlation between Applied Health Literacy and Self-Care Behaviors in Hypertensive Patients of Gachsaran City, 2016 (Iran). *Qom Univ Med Sci J*. 2018;12(10):55–65.
- Mohammadi R, Javanmard GH, Alipour A, Zare H. Effects of mindful breath awareness and muscle relaxation and transcranial electrical stimulation techniques on improving blood pressure status in patients with type 2 diabetes. *Explore*. 2021;
- Shawky El-Ganzoury G, Elias A. Effect of Relaxation Techniques in Controlling Anxiety among Patients

- with Essential Hypertension. Egypt J Heal Care. 2016;7(2):235–46.
- Naveen Kumar M, Thanalakshmi J, Kannan R, Mahesh Kumar K, Allu AR, Vijayalakshmi B. The immediate effect of sheethali and sheethkari pranayama on blood pressure and cardiovascular changes among hypertensive patients. Int J Res Pharm Sci. 2018;9(4):1249–52.
- May W, Fisher D, Souder D. Abdominal breathing affects blood pressure in hypertension sufferers. J Public Health Africa. 2019;10:9–12.
- Bhasin MK, Denninger JW, Huffman JC, Joseph MG, Niles H, Chad-Friedman E, et al. Specific Transcriptome Changes Associated with Blood Pressure Reduction in Hypertensive Patients after Relaxation Response Training. J Altern Complement Med. 2018;24(5):486–504.
- Cahyati, P., & Cahyati Y. Effect of Benson Relaxation Exercise on Blood Pressure of Patients With Type II Dm. Eur J Mol Clin Med. 2020;7(9):2628–37.
- Margolis KL, Asche SE, Dehmer SP, Bergdall AR, Green BB, Sperl-Hillen JAM, et al. Long-term Outcomes of the Effects of Home Blood Pressure Telemonitoring and Pharmacist Management on Blood Pressure Among Adults With Uncontrolled Hypertension: Follow-up of a Cluster Randomized



- Clinical Trial.  
JAMA Netw open.  
2018;1(5):e181617.
- Sumin AN, Gomozova  
NS. Ethnic  
differences in right  
ventricular  
structure and  
function in  
urbanized  
hypertensive  
patients in the  
Gornaya Shoriya  
region. 2022;
- Parikh S, Mahida P,  
Vaghela N, Shah  
H. Effect of Home  
Based Yoga on  
Blood Pressure  
and Quality of Life  
in Patients with  
Hypertension. Int J  
Clin Exp Physiol.  
2021;8(1):26–30.