Jurnal Cendikia Muda
Volume 1, Nomor 4, Desember 2021
ISSN : 2807-3649

PENERAPAN RELAKSASI BENSON DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS

Putri Mayang Sari[1], Uswatun Hasanah[2], Ludiana[3]
[1,2,3]Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro
Email: putrimayangsari635@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Resiko komplikasi seperti gangguan kardiovaskular (penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke) atau penyakit ginjal akan menurun saat tekanan darah rata-rata kurang dari 140/90 mmHg. Penatalaksanaan yang akan diterapkan penulis pada karya tulis ilmiah ini yaitu penerapan relaksasi benson dan otot progresif. Tujuan penerapan ini yaitu untuk mengetahui efektifitas relaksasi benson dan otot progresif terhadap tekanan darah. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan yaitu dua pasien dengan hipertensi. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi benson dan otot progresif selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Bagi pasien hipertensi hendaknya dapat melakukan penerapan relaksasi benson dan otot progresif secara mandiri untuk membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Relaksasi Benson, Relaksasi Otot Progresif.

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a serious medical condition that significantly increases the risk of heart, brain, kidney, and other diseases. The risk of complications such as cardiovascular disorders (coronary heart disease, heart failure, stroke) or kidney disease will decrease when the average blood pressure is less than 140/90 mmHg. The management that will be applied by the author in this scientific paper is the application of Benson relaxation and progressive muscle relaxation. The purpose of this application is to determine the effectiveness of Benson and progressive muscle relaxation on blood pressure. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were two patients with hypertension. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results of the application showed that after applying Benson and progressive muscle relaxation for 3 days, there was a decrease in blood pressure in hypertensive patients. Hypertensive patients should be able to apply Benson relaxation and progressive muscle relaxation independently to help lower or control blood pressure.

Keywords : Hypertension, Blood Pressure, Benson Relaxation, Progressive Muscle Relaxation.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Pada tahun 2015, 1 dari 4 laki-laki dan 1 dari 5 perempuan mengalami hipertensi[1]. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia didapatkan 658.201 penderita terdiagnosa hipertensi, angka tertinggi terjadi di Provinsi Jawa Barat dengan 131.153 penderita dan angka terendah berada di Provinsi Kalimantan Utara dengan 1.675 penderita. Sedangkan prevalensi hipertensi di Provinsi Lampung yaitu 20.484 penderita[2].

Berdasarkan data *medical record* di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jend. Ahmad Yani Metro pada tahun 2019, kasus hipertensi menempati urutan ke-6 dari 10 penyakit besar yang ada di Ruang Penyakit Dalam B dengan 125 penderita, urutan pertama diduduki oleh penyakit gagal ginjal dengan 372 penderita dan urutan terakhir diduduki oleh diare dan gastroenteritis dengan 88 penderita[3].

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal[4]. Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Pengobatan awal pada hipertensi sangatlah penting karena dapat mencegah timbulnya komplikasi pada beberapa organ tubuh seperti jantung, ginjal, dan otak[5].

Penatalaksanaan hipertensi berfokus pada menurunkan tekanan darah kurang dari 140 mmHg sistolik dan 90 mmHg diastolik. Resiko komplikasi seperti gangguan kardiovaskular (penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke) atau penyakit ginjal akan menurun saat tekanan darah rata-rata kurang dari 140/90 mmHg[6]. Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan nonfarmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium,

modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, bekam dan teknik relaksasi[7,8].

Teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu teknik relaksasi benson dan relaksasi otot progresif. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/*faith factor* (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah[9]. Sedangkan teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan[10].

Tujuan penerapan relaksasi benson dan otot progresif adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

METODE

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain stadi kasus *(case study*). Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu pasien dengan hipertensi yang terdiri dari 2 pasien. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi *sphygmo-manometer*, stetoskop dan lembar observasi klasifikasi derajat hipertensi menurut JNC VII. Penerapan ini dilakukan di RSUD Jendral Ahmad Yani selama 3 hari.

HASIL

Gambaran subyek penerapan yang didapatkan pada saat pengkajian sesuai dengan tahapan rencana penerapan adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Gambaran Subyek I

Data	Keterangan
Nama	Ny. M
Usia	59 tahun
Pendidikan	SMA
Tanggal pengkajian	17 Juni 2021
TTV	TD: 140/90 mmHg, RR: 18 x/m, Nadi: 92 x/m
Riwayat kesehatan sebelumnya	Klien mengatakan menderita hipertensi sejak 3 tahun yang lalu, klien mengatakan sering mengkonsumsi makanan yang asin. Klien mengatakan didalam keluarganya ada yang mengalami atau menderita hipertensi seperti klien yaitu bapak klien.
Keluhan saat ini	Klien mengatakan sering ke fasilitas kesehatan untuk memeriksakan tekanan darahnya, klien mengatakan rutin mengkonsumsi obat anti hipertensi yaitu Amlodipine 1x5 mg, klien tidak mengetahui tentang bagaimana penanganan dan penatalaksanaan hipertensi untuk dirumah kecuali mengkonsumsi obat.

Tabel 2 Gambaran Subyek II

Data	Keterangan
Nama	Ny. S
Usia	54 tahun
Pendidikan	SMA
Tanggal pengkajian	17 Juni 2021
TTV	TD: 180/1000 mmHg, RR: 16 x/m, Nadi: 102 x/m
Riwayat kesehatan sebelumnya	Klien mengatakan mengetahui bahwa menderita hipertensi sejak 1 tahun yang lalu, klien mengatakan menyukai makanan yang asin, didalam keluarga klien terdapat yang menderita hipertensi seperti klien yaitu bapak klien.
Keluhan saat ini	Klien mengatakan sering ke fasilitas kesehatan untuk memeriksakan tekanan darahnya, namun klien tidak rutin mengkonsumsi obat anti hipertensi, klien tidak mengetahui tentang bagaimana penanganan dan penatalaksanaan hipertensi untuk dirumah.

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah penerapan relaksasi benson dan otot progresif dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 3 Tekanan Darah Kedua Subyek Sebelum dan Setelah Penerapan Relaksasi Benson dan Otot Progresif

Subyek	Waktu	Pengukuran Tekanan Darah Hari I	
		Sebelum	Setelah
Ny. M	Pagi	140/90 mmHg	130/80 mmHg
	Sore	130/70 mmHg	120/80 mmHg
Ny. S	Pagi	180/100 mmHg	150/90 mmHg
	Sore	180/90 mmHg	150/80 mmHg
Ny. M	Pagi	130/80 mmHg	120/80 mmHg
	Sore	120/80 mmHg	110/80 mmHg
Ny. S	Pagi	160/70 mmHg	150/70 mmHg
	Sore	170/90 mmHg	140/90 mmHg

Subyek	Waktu	Pengukuran Tekanan Darah Hari III	
		Sebelum	Setelah
Ny. M	Pagi	110/80 mmHg	110/80 mmHg
	Sore	120/80 mmHg	120/80 mmHg
Ny. S	Pagi	140/80 mmHg	130/80 mmHg
	Sore	160/80 mmHg	130/80 mmHg

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Subyek

Karakteristik kedua subyek dalam penerapan ini (Ny. M dan Ny. S) yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah sebagai berikut:

a. Usia

Subyek yang terlibat dalam penerapan ini yaitu subyek I (Ny. M) berusia 59 tahun sedangkan subyek II (Ny. S) berusia 54 tahun. Hipertensi primer biasanya muncul antara usia 30-50 tahun[7]. Setelah umur 45 tahun dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga

pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku[11].

Selain itu seiring dengan terjadinya proses penuaan, maka terjadi kemunduran secara fisiologis yang menyebabkan arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku, tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Karena itu darah di setiap denyut jantung di paksa melewati pembuluh yang sempit dari pada biasanya sehingga menyebabkan naiknya tekanan darah. Inilah yang terjadi pada usia lanjut, dinding arteri menebal dan kaku karena arteriosklerosis[12].

b. Jenis Kelamin

Keseluruhan insiden, hipertensi lebih banyak terjadi pada pria dibandingkan wanita sampai kira-kira usia 55 tahun. Resiko pada pria dan wanita hampir sama antara usia 55 sampai 74 tahun, kemudian setelah usia 74 tahun wanita berisiko lebih besar[7]. Jenis kelamin kedua subyek (Ny. M dan Ny. S) dalam penerapan yaitu perempuan yang berusia 59 tahun dan 54 tahun.

Kejadian hipertensi pada perempuan dipengaruhi oleh kadar hormon estrogen. Hormon estrogen tersebut akan berubah kuantitasnya sesuai dengan umur wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada wanita umur 45-55 tahun, sehingga perempuan menjadi lebih rentan terhadap hipertensi[13].

c. Konsumsi Natrium

Kedua subyek (Ny. M dan Ny. S) dalam penerapan ini keduanya mengatakan suka mengkonsumsi makanan yang asin. Asupan natrium tinggi sering kali dikaitkan dengan retensi cairan. Hipertensi yang terkait dengan asupan natrium melibatkan berbagai mekanisme fisiologi yang berbeda, termasuk sistem renin-anigotensin-aldosteron, nitrit oksida, katekolamin, endotelin, dan peptida natriuretik atrium[6].

d. Riwayat Keluarga

Seseorang dengan riwayat hipertensi keluarga, beberapa gen mungkin berinteraksi dengan yang lainnya dan juga dengan lingkungan yang menyebabkan tekanan darah naik dari waktu ke waktu[7]. Kedua subyek (Ny. M dan Ny. S) dalam penerapan ini keduanya memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga yaitu pada bapaknya.

2. Tekanan Darah Sebelum Penerapan

Tekanan darah adalah tegangan atau tekanan yang dikeluarkan darah terhadap dinding arteri. Sejumlah

tekanan tertentu dalam sistem diperlukan untuk mempertahankan pembuluh terbuka, perfusi kapiler, dan oksigenasi semua jaringan tubuh[6].

Pada saat melakukan pengkajian terhadap kedua subyek (Ny. M dan Ny. S), didapatkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson dan otot progresif, pada subyek I (Ny. M) yaitu 140/90 mmHg dalam kategori hipertensi derajat I dan subyek II (Ny. S) yaitu 180/100 mmHg hipertensi derajat II.

Tekanan darah ditentukan oleh dua faktor utama yaitu curah jantung dan resistensi perifer. Curah jantung merupakan kombinasi antara frekuensi jantung dan jumlah darah yang dipompa keluar dari jantung pada setiap kali kontraksi (volume sekuncup). Resistensi perifer adalah resistensi pembuluh darah terhadap aliran darah. Resistensi perifer mempengaruhi tekanan darah dan kerja yang dibutuhkan jantung untuk memompa darah. Ketika resistensi meningkat, jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong darah ke pembuluh darah. Faktor-faktor yang mempengaruhi resistensi perifer antara lain hilangnya elastisitas dinding pembuluh darah (*arteriosklerosis*, "pengerasan arteri), pembentukan plak (*aterosklerosis*), atau kombinasi dari keduanya. Arteri yang mengeras dan plak meningkatkan resistensi terhadap aliran darah. Jantung harus bekerja lebih keras, dan tekanan darah menjadi lebih tinggi[14].

Hipertensi adalah suatu keadaan terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal[4].

Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Pengobatan awal pada hipertensi sangatlah penting karena dapat mencegah timbulnya komplikasi pada beberapa organ tubuh seperti jantung, ginjal, dan otak[5].

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan nonfarmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, dan teknik relaksasi[7].

3. Tekanan Darah Setelah Penerapan

Setelah dilakukan penerapan relaksasi benson dan otot progresif selama 3

hari pada pagi dan sore hari, tekanan darah kedua subyek mengalami penurunan yaitu dalam kategori pre hipertensi tekanan darah pada subyek I (Ny. M) 120/80 mmHg dalam dan subyek II (Ny. S) menjadi 130/80 mmHg.

Teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah diantaranya yaitu teknik relaksasi benson dan relaksasi otot progresif. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/*faith factor* (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah[8]. Sedangkan teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan[9].

Teknik relaksasi benson dan relaksasi otot progresif keduanya menggunakan prinsip teknik relaksasi untuk menurunkan tekanan darah. Respon relaksasi diperkirakan menghambat sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat dan meningkatkan aktivitas parasimpatis yang dikarakteristikkan dengan menurunnya otot rangka, tonus otot jantung dan mengganggu fungsi neuroendokrin. Agar memperoleh manfaat dari respons relaksasi, ketika melakukan teknik ini diperlukan lingkungan yang tenang, posisi yang nyaman[15].

Apabila oksigen dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghilangkan *conticothropin releaxing factor*, sehingga kelenjar dibawah otak juga ikut terangsang untuk meningkatkan produksi *proopiod melanocothin* (POMC) dan terjadi peningkatan produksi enkephalin oleh medulla adrenal. Selain itu kelenjar dibawah otak juga menghasilkan *β endorphine* sebagai neurotransmitter. Selama melakukan relaksasi benson terjadi pengaktifan saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya

dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer. Sehingga terjadi stabilisasi tekanan darah secara perlahan, dan menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya hipertensi[16].

Hasil penerapan ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asiah, Sudiarto dan Hartoyo (2018) tentang efektivitas teknik relaksasi benson dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi esensial di RSUD Ungaran, menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi benson dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah dengan nilai *p-value* 0,001[17].

Penelitian yang dilakukan oleh Azizah, Herawati dan Rosella (2015) tentang pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut dan sehari 2 kali, menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi primer dengan nilai *p-value* 0.008 dan nilai *p-value* 0.077[18].

Berdasarkan hasil penerapan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa penerapan relaksasi benson dan otot progresif dapat membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Sehingga pasien hipertensi dapat melakukan penatalaksanaan dalam mengontrol tekanan darah.

KESIMPULAN

Relaksasi benson dan otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada kedua subyek (Ny. M dan Ny. S).

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. (2019). *Hypertension*. diakses pada tanggal 04 Februari 2021 pukul 19.00 WIB dalam website: https://www.who.int/.
2. Kemenkes RI. (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementrian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
3. Medikal Record RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. (2019). *10 Besar Penyakit di RPD B RSUD Jend. Ahmad Yani Metro*.
4. Wijaya, S.A & Putri., M.Y. (2013). *KMB 1: Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika.
5. Muttaqin, A. (2012). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta : Salemba Medika.
6. LeMone, P., Burke, KM & Bauldoff, G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 3*. Alih Bahasa: Subekti, B N. Jakarta: EGC.
7. Black, J M & Hawks, J H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Buku 2*. Jakarta : Salemba Medika.

8. Mukhlis, H., Hardono, N. S. A. H., Purwono, J., & Wahyudi, D. A. (2020). CUPPING THERAPY FOR HYPERTENSIVE PATIENTS: A QUASI-EXPERIMENTAL RESEARCH WITH TIME SERIES DESIGN. *Journal of Critical Reviews*, *7*(14), 1437-1443.
9. Solehati, T & Kosasih, C.E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan*. Bandung: PT Refika Aditama.
10. Saleh., L.M., dkk. (2019). *Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Air Traffic Controller (ATC)*. Yogyakarta: ISBN Elektronik.
11. Raihan, L. N., Erwin & Dewi, A. P. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi primer (*Doctoral dissertation*, Riau University).
12. Wulandari, S.T & Marliana, Y. (2018). Senam Kebugaran Lansia Memengaruhi Tekanan Darah Pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Prima*.
13. Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi. Mutiara Medika: *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 16*(2), 46-51.
14. Rosdahl, C.B & Kowalski, M.T. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Dasar Edisi 10 Vol. 2*. Jakarta : EGC.
15. Triyanto, E. (2014). *Pelayan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
16. Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Toruan, E. N. A. L. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 4*(3), 641-650.
17. Asiah, S.N., Sudiarto & Hartoyo, M. (2018). Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang*.
18. Azizah, S. N., Herawati, S.I & Rosella, K.D. (2015). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Prenderita Hipertensi (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).