

**DUKUNGAN BAGI PENDERITA HIPERTENSI MELALUI PELATIHAN PROGRESIVE  
MUSCLE RELAXATION DENGAN MUSIK KLASIK DI PUSKESMAS KEMAYORAN****Ana Khumaeroh<sup>1\*</sup>, Wilda Fauzia<sup>2</sup>, Naura Syahira Sugiarto<sup>3</sup>, Syabila Tansy  
Estiningsih<sup>4</sup>**<sup>1-4</sup>STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Email Korespondensi: wilda@stikesrspadgs.ac.id

Disubmit: 09 April 2025

Diterima: 03 Juni 2025

Diterbitkan: 01 Juli 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i7.20227>**ABSTRAK**

Hipertensi dapat dicegah dengan memonitor tekanan darah dan memodifikasi pola hidup dengan benar salahsatunya aktifitas fisik dan manajemen stress. Pola aktivitas fisik in aktif dan monoton serta manajemen stress penderita hipertensi perlu ditingkatkan untuk membantu sirkulasi darah berjalan dengan lancar dan resiko penyumbatan dapat dicegah. Pemberian modalitas dengan aktifitas aerobik dengan mengkombinasikan Teknik relaksasi dengan musik klasik dapat membantu mengelola gejala dan mengontrol tekanan darah. Tujuan kegiatan adalah memberikan Dukungan Bagi Penderita Hipertensi Melalui Pelatihan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Dengan Musik Klasik di Puskesmas Kemayoran. Metode Program kegiatan yang dilakukan yaitu dengan memberikan pelayanan kesehatan pelatihan *self care* dengan aktifitas relaksasi otot ringan dengan kombinasi musik yang diperuntukkan bagi penderita hipertensi Posyandu terintegrasi. Hasil kegiatan didapatkan tahapan latihan mudah diingat untuk dilakukan dan ada dampak kenyamanan setelah menerapkan latihan.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Progressive Muscle Relaxation, Musik Klasik**ABSTRACT**

*Hypertension can be prevented by monitoring blood pressure and properly modifying lifestyle patterns, including physical activity and stress management. The pattern of physical activity being inactive and monotonous, as well as stress management in hypertension patients, needs to be improved to help blood circulation run smoothly and prevent the risk of blockage. The provision of modalities with aerobic activities combined with relaxation techniques using classical music can help manage symptoms and control blood pressure. The objective of the activity is to provide support for hypertension patients through Progressive Muscle Relaxation (PMR) training with classical music at the Kemayoran Community Health Center. The method of the program activities conducted is by providing health services through self-care training with light muscle relaxation activities combined with music, intended for integrated Posyandu hypertension patients. The results of the activity showed that the exercise stages were easy to remember and perform, and there was a sense of comfort after applying the exercises.*

**Keywords:** Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Classical Music

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu kondisi kesehatan kronis yang paling umum, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, yang merupakan faktor risiko utama penyumbang kematian dini di seluruh dunia. Trend hipertensi menurut laporan WHO telah mencapai lebih dari 1,13 miliar orang di seluruh dunia pada tahun 2015. Peningkatan prevalensi hipertensi seiring dengan gaya hidup modern, termasuk pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan stres yang berkepanjangan. Hal tersebut berkaitan dengan sebanyak 42% penderita hipertensi menjalani pengobatan, 21% dapat mengendalikan hipertensi. Ini berarti terdapat sekitar 37% penderita hipertensi berpotensi mengalami komplikasi jika tidak melakukan upaya pengobatan dan pengendalian tekanan darah (WHO, 2023).

Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% pada tahun 2018, menurut Riset Kesehatan Dasar angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan prevalensi pada tahun 2013, yaitu sekitar 25,8%. Salah satu penyebab utama stroke, gagal ginjal, dan jantung di Indonesia adalah hipertensi (WHO, 2023). Menurut data terbaru dari Kementerian Kesehatan, DKI Jakarta memiliki prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia, yaitu sebesar 12,6% pada tahun 2023. Selain itu, jumlah penderita hipertensi di DKI Jakarta mencapai sekitar 3.824.000 orang pada tahun 2021 (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data puskesmas kemayoran bahwa hipertensi menjadi penyakit terbanyak pertama dengan prosentase 34,51% dan menempati urutan pertama diagnosis penyakit lansia dengan jumlah kunjungan kasus baru klien hipertensi (Khumaeroh et al., 2024).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Khumaeroh (2024), didapatkan hasil bahwa aktifitas fisik penderita hipertensi di Puskesmas Kemayoran masih perlu ditingkatkan. Penderita hipertensi perlu mengelola tekanan darah dengan memperhatikan pola makan, pengelolaan hipertensi terdiri dari aktivitas fisik teratur, diet sehat, mengurangi konsumsi garam, menghindari alkohol dan rokok, mengelola stress, memantau tekanan darah, minum obat sesuai anjuran dan menjaga berat badan ideal. Aktifitas fisik yang dapat dilakukan olahraga seperti berjalan, berlari, bersepeda, atau berenang setidaknya 150 menit per minggu. Aktivitas fisik membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung (Khumaeroh et al., 2024).

Penanganan hipertensi secara konvensional melibatkan penggunaan obat-obatan antihipertensi dan perubahan gaya hidup, termasuk diet rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, dan manajemen stres. Namun, ada minat yang semakin besar terhadap intervensi non-farmakologis dalam mengkombinasikan aktifitas dengan kenyamanan, seperti teknik relaksasi, yang dapat mendukung manajemen tekanan darah tanpa efek samping yang signifikan. Pengelolaan hipertensi tersebut terdapat dalam kegiatan Posyandu terintegrasi yang dilakukan secara rutin oleh setiap Puskesmas (BPJS Kesehatan, 2014). Hal ini tampak juga dari upaya yang telah dilakukan oleh pihak puskesmas kemayoran dalam upaya menekan angka hipertensi dalam menjalankan Prolanis dan program posyandu terintegrasi yaitu berfokus pada penyakit hipertensi dan Diabetes melitus (Khumaeroh et al., 2024).

Kegiatan Posyandu terintegrasi hipertensi di Puskesmas Kemayoran yaitu konsultasi dan edukasi, aktifitas fisik senam dan pemantauan tekanan darah. Aktifitas senam yang dilakukan peserta Posyandu terintegrasi masih bersifat konvensional dan belum terstruktur sehingga aktifitas dapat di

kombinasikan dengan metode lain seperti Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan musik untuk mendukung suasana rileks. Keduanya merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang menjanjikan yang telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mudah dilakukan (Anwari et al., 2023). Mekanisme di balik efek ini diduga melibatkan pengurangan stress, kecemasan dan ketegangan otot, yang pada gilirannya mengurangi respons fisiologis yang dapat meningkatkan tekanan darah (Paul Lehrer & Woolfolk, 2021) (Tabarsi et al., 2018).

PMR adalah teknik relaksasi yang melibatkan kontraksi dan relaksasi otot secara bertahap, yang bertujuan untuk mengurangi stres dan ketegangan otot, yang dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Tubalawony & Lilipory, 2024). Sedangkan terapi musik klasik dapat menyehatkan tubuh dan pikiran serta membuat seseorang melepaskan perasaan sedih (Genisa et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa PMR dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita dengan hipertensi, menjadikannya sebagai terapi komplementer yang efektif (Hafid, 2022). Sebuah penelitian sistematik review menunjukkan bahwa PMR lebih efektif dibandingkan dengan teknik imajinasi terpandu dalam mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil ini mendukung penggunaan PMR sebagai bagian dari strategi manajemen hipertensi yang lebih luas, terutama untuk penderita yang mungkin ingin mengurangi ketergantungan pada obat-obatan (Al-Yyan et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis memasukkan latihan PMR disertai musik klasik ke dalam kegiatan aktifitas peserta Posyandu terintegrasi dalam bentuk kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kekuatan pembuluh darah, menurunkan kontraksi otot dan suasana rileks, memantau tekanan darah dan mencegah komplikasi pada penderita-penderita hipertensi yang sudah teratur dalam meminum obat yaitu yang rutin melakukan pemeriksaan berkala sesuai jadwal di poli penyakit tidak menular (PTM) Puskesmas Kemayoran.

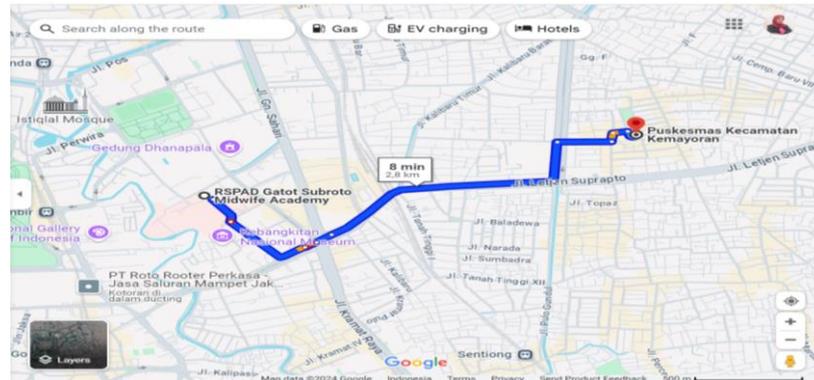
## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Permasalahan mitra pengabdian mengacu pada aktifitas fisik penderita hipertensi yang masih cenderung monoton dengan sedikit pergerakan serta keluhan hipertensi yang tidak di kelola dengan baik. Aktifitas yang monoton menyebabkan munculnya keluhan hipertensi yang membuat tidak nyaman seperti ketegangan otot dan akibatnya adalah peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan analisa situasi di dapatkan aktivitas fisik dan keluhan penderita hipertensi perlu dikelola yaitu dengan kegiatan pengabdian "Dukungan Hipertensi melalui Pelatihan *Progressive Muscle Relaxation* dengan Musik Klasik di Puskesmas Kemayoran". Permasalahan mitra dapat di rumuskan dalam pertanyaan berikut :

- a. Bagaimana gambaran pengetahuan penderita hipertensi tentang pengelolaan hipertensi?
- b. Bagaimana gambaran pelaksanaan latihan *progressive muscle relaxation* (PMR) dengan musik klasik di Puskesmas Kemayoran?

Kegiatan pengabdian dilakukan di Posyandu Terintegrasi Puskesmas Kemayoran.



Gambar 1. Peta Lokasi PkM

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Relaksasi otot progresif atau PMR melibatkan kontraksi dan relaksasi kelompok otot secara sistematis, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap sensasi ketegangan dan relaksasi dalam tubuh mereka. Dengan demikian, teknik ini dapat membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang dikenal berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada individu dengan hipertensi (Tubalawony & Lilipory, 2024)(Paul Lehrer & Woolfolk, 2021). Terapi musik juga terbukti efektif menurunkan dan mengakibatkan perubahan terhadap tanda-tanda vital diantaranya adalah menurunkan tekanan darah dan denyut jantung serta menaikkan saturasi oksigen (Saritaş & Araç, 2016).

PMR merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang memiliki berbagai manfaat, salah satunya adalah menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi yang mempengaruhi sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Aktivitas ini memfokuskan individu pada proses pelepasan otot secara bertahap sehingga menimbulkan perasaan rileks, yang secara fisiologis dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan dominasi saraf parasimpatis (Ubaidillah et al., 2023)

Gerakan PMR membuat tubuh lebih tenang, yang berdampak pada penurunan denyut jantung, irama pernapasan, tekanan darah, ketegangan otot, dan metabolisme tubuh (Ayunani & Alie, 2016). Ketika tubuh berada dalam keadaan rileks, produksi hormon stres seperti epinefrin dan kortisol menurun, sementara saraf parasimpatik melepaskan asetilkolin yang merangsang vasodilatasi pembuluh darah sehingga memperlancar aliran darah dan menurunkan tekanan darah (Chaudhuri et al., 2014)

PMR tidak hanya menurunkan tekanan darah, tetapi juga mengurangi kecemasan, stres, ketegangan otot, dan gangguan tidur. Relaksasi ini juga berdampak langsung pada aktivitas hipotalamus yang mengatur sistem saraf otonom, di mana penurunan aktivitas saraf simpatis menurunkan pelepasan katekolamin yang sebelumnya berperan dalam vasokonstriksi dan peningkatan tekanan darah (Naibaho & Lingga, 2024). Saat relaksasi berlangsung selama 15-30 menit, sekresi hormon CRH dan ACTH menurun, yang berdampak pada penurunan adrenalin dan norepinefrin, serta menurunkan denyut jantung dan resistensi pembuluh darah, sehingga tekanan darah arteri menurun. Namun demikian, jika terdapat kekakuan pada katup jantung saat proses relaksasi, dapat terjadi hambatan aliran darah yang menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras, berpotensi

meningkatkan tekanan darah diastolik (Rosdiana & Cahyati, 2021).

Hipertensi umumnya mulai muncul pada usia 30-50 tahun dan meningkat pada usia 50-60 tahun, seiring dengan menurunnya elastisitas pembuluh darah. PMR yang dilakukan secara teratur dua kali sehari selama lima hari terbukti mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan, hingga 10-20 mmHg. Latihan ini juga meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan pelepasan asetilkolin yang akan merangsang sel endotelium untuk menghasilkan Nitric Oxide (NO), yang memicu relaksasi otot polos pembuluh darah, menurunkan kontraksi otot jantung, dan menyebabkan vasodilatasi pada arteriol dan vena, sehingga tekanan darah pun ikut menurun (Rahayu et al., 2020).

Dampak penerapan terapi musik dalam mengelola gejala hipertensi di buktikan oleh banyak hasil penelitian. Penelitian tersebut menjelaskan bagaimana mekanisme terapi dalam menurunkan gejala penderita hipertensi. Penelitian yang menggunakan terapi musik panting efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi musik yang diberikan selama selama 17 menit dalam 5 hari menunjukkan penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik (Gaghauna et al., 2023). Selain itu, kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi nafas dalam efektif juga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Intervensi ini membantu mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi, yang berdampak positif pada tekanan darah (Fitriana et al., 2023). Musik membantu memanipulasi persepsi individu terhadap lingkungan sekitarnya dan mengubah pola pikir melalui pengalaman mendengarkan musik yang menenangkan. Dari mekanisme tersebut terapi musik efektif dalam mengurangi tingkat stress dan kecemasan (Fitri & Adjie, 2023).

#### 4. METODE

Program kegiatan yang dilakukan yaitu dengan memberikan pelayanan kesehatan berupa pelatihan self care dengan aktifitas relaksasi otot ringan dengan kombinasi musik. Latihan diperuntukkan bagi 46 orang penderita hipertensi yang terdiri dari laki-laki 13 orang dan perempuan 33 orang dengan usia antara 45 sampai lebih dari 65 tahun di Posyandu terintegrasi Puskesmas Kemayoran. Musik yang di pakai adalah musik nostalgia. Instrumen kegiatan latihan yang di susun pada metode ini merupakan kuesioner, SOP latihan PMR dan media informasi latihan PMR berupa gambar dan booklet (lembar balik). Tahapan latihan yaitu pemeriksaan fisik terintegrasi tentang keluhan hipertensi, pemberian edukasi hipertensi dan prosedur pelaksanaan latihan, setelah diberikan latihan kemudian peserta akan melakukan pengulangan gerakan untuk memastikan bahwa responden paham langkah-langkah melakukannya dan dapat mencoba sendiri di rumah, selanjutnya setelah latihan dilakukan evaluasi terhadap pemahaman materi edukasi dan implementasi latihan melalui tanya jawab langsung kepada peserta.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

## a. Hasil

## 1) Gambaran Pengetahuan Responden

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Penderita Berdasarkan Pengetahuan tentang**  
**Pengelolaan Hipertensi, n = 46**

Variabel dan Kategori	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
<b>Pengertian Hipertensi</b>	39	85
Ya	7	15
Tidak		
<b>Penyebab Hipertensi</b>	43	93
Ya	3	7
Tidak		
<b>Tanda dan Gejala Hipertensi</b>	46	100
Ya	0	0
Tidak		
<b>Pencegahan Hipertensi</b>	46	100
Ya	0	0
Tidak		
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100</b>

Dari tabel 6.2 dapat dilihat pengetahuan penderita tentang pengertian hipertensi ya mengetahui sebanyak 39 (85%) dan penyebab 43 (93%), Pengetahuan penderita tentang gejala dan pencegahan hipertensi telah mengetahui 46 (100%).

## 2) Gambaran Pelaksanaan Latihan PMR

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pelaksanaan Latihan PMR, n = 46**

Variabel dan Kategori	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
<b>Tahapan Latihan</b>		
Mudah	41	89
Sulit	5	11
<b>Dampak Latihan</b>		
Ya	42	91
Tidak	4	9
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100</b>

Dari tabel 6.3 dapat dilihat gambaran pelaksanaan latihan PMR dari segi tahapan latihan secara umum responden menjawab mudah dilakukan 41 (89%) dan dampak setelah latihan membuat rasa nyaman 42 (91%).

**b. Pembahasan****1) Gambaran Pengetahuan Responden**

Gambaran pengetahuan peserta setelah diberikan penjelasan tentang hipertensi secara umum telah memahami hipertensi lebih dari 80%. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, peserta sudah banyak mengetahui konsep hipertensi dari Puskesmas karena merupakan jadwal rutin posyandu terintegrasi. Selain itu peserta juga mendapatkan pendampingan dalam prolans yang di adakan rutin setiap bulan. Gambaran pengetahuan ini sama seperti hasil penelitian Istiqomah (2022) bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi terhadap pengetahuan mengenai hipertensi pada Prolans di Puskesmas Brambang Kabupaten Jombang ( $p = 0,003$ ) (Istiqomah et al., 2022). Hasil penelitian terkait edukasi hipertensi yang diberikan sebelum latihan otot progresif meningkat 49% dengan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 17.4 mmHg dan diastolik 11.84 mmHg (Bahri et al., 2023).

**2) Gambaran Pelaksanaan Latihan PMR**

Pelaksanaan latihan PMR di lakukan setelah peserta Posyandu terintegrasi diberikan Pendidikan Kesehatan tentang pencegahan hipertensi. Posyandu terintegrasi bagi penderita hipertensi bertujuan agar penderita hipertensi di Puskesmas dapat dipantau secara komprehensif melalui kegiatan berbasis komunitas, seperti keluarga dan panti (Pratiwi & Soesanto, 2023) (Aminiyah et al., 2022). Kegiatan ini telah di jelaskan WHO (2023) bahwa risiko tekanan darah tinggi dapat dicegah dengan mengurangi dan mengelola stress serta memeriksa tekanan darah secara teratur (WHO, 2023).

Peserta mengatakan sering emosional dan merasa stress dengan berbagai sebab yang kemudian menyebabkan tekanan darah naik. PMR merupakan salah satu teknik relaksasi yang terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan (Tabarsi et al., 2018). PMR melibatkan kontraksi dan relaksasi kelompok otot secara sistematis, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap sensasi ketegangan dan relaksasi dalam tubuh mereka. Dengan demikian, teknik ini dapat membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang dikenal berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada individu dengan hipertensi (Tubalawony & Lilipory, 2024)(Paul Lehrer & Woolfolk, 2021).

Aktifitas relaksasi yang dilakukan dalam kegiatan Posyandu terintegrasi secara rutin yaitu senam ringan namun tidak terstruktur. Senam dilakukan di awal sebelum pemeriksaan Kesehatan, yang pada saat itu belum semua peserta hadir. Oleh karena itu, tidak semua peserta Posyandu terintegrasi mengikuti gerakan senam karena datang kemudian setelah dilaksanakan senam. Pada pelaksanaan latihan PMR ini peserta datang secara bertahap dikarenakan lokasi kegiatan Posyandu terintegrasi berada pada zona ramai dan terbatas yang tidak dapat menampung secara serentak peserta yang datang. Peserta sangat antusias dan aktif selama latihan karena gerakan cukup mudah untuk dipraktikkan.

Mendengarkan musik membuat seseorang mengenang sesuatu yang menyenangkan yang menimbulkan kelegaan sehingga rasa cemas berkurang (Sidik, 2020). Terapi musik berkontribusi pada perubahan terhadap tanda-tanda vital seperti menurunkan tekanan darah, denyut

jantung dan meningkatkan saturasi oksigen (Saritaş & Araç, 2016). Hasil penelitian yang mengkombinasikan terapi relaksasi otot progresif dengan terapi musik dapat menurunkan tekanan darah sistolik dengan nilai signifikansi ( $p=0.04$ ) (Azzam et al., 2018). Penelitian lain melaporkan penerapan terapi musik dapat menurunkan tekanan darah dengan nilai signifikansi  $p < 0.001$  dari nilai alpha dua sisi  $< 0.005$  (Loomba et al., 2012). Hasil penelitian yang menerapkan terapi musik dengan terapi humor dan do'a terbukti memberikan efek relaksasi yang mengakibatkan dilatasi pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah (Awaludin et al., 2020).

Penerapan PMR sambil mendengarkan musik dapat diterapkan pada penderita hipertensi yang terbukti efektif dalam pengelolaan hipertensi, terutama dalam konteks penerapan jangka panjang dan dalam populasi yang lebih luas. Namun peserta Posyandu terintegrasi yang religious mengatakan lebih senang menerapkan PMR sambil berdo'a sebagai pengganti musik dan sebagian lebih senang dengan mendengar suara musik yang ringan.



Gambar 2. Edukasi Sebelum Latihan



Gambar 3. Penjelasan Prosedur Latihan



Gambar 4. Pelaksanaan Latihan

## 6. KESIMPULAN

Latihan Progressive Muscle Relaxation dengan Musik Klasik dapat mengelola gejala dan keluhan hipertensi yang dapat muncul sewaktu-waktu. Latihan ini dapat dimasukkan ke dalam daftar kegiatan harian penderita hipertensi karena efisien dan mudah dilakukan. Oleh karena itu, latihan ini juga dapat dijadikan program kegiatan rutin di Posyandu integratif wilayah binaan, Puskesmas Kemayoran.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Al-Yyan, A. A., Elayan, A. A., & Saleh, M. (2024). The Effectiveness Of Using Progressive Muscle Relaxation Techniques On Quality Of Life, Stress, And Anxiety Among Acute Myocardial Infarction: A Systematic Review. In *Obm Neurobiology* (Vol. 8, Issue 2). Lidsen Publishing Inc. <https://doi.org/10.21926/Obm.Neurobiol.2402226>
- Aminiyah, R., Ariviana, I. S., Dewi, E. W., Fauziah, N. H., Kurniawan, M. A., Susumaningrum, L. A., & Kurdi, F. (2022). Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Upt Pstw Jember. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 5(2), 43-49. <https://doi.org/10.52774/Jkfn.V5i2.106>
- Anwari, M., . N., & Ilmi, B. (2023). The Effect Of Classical Music Therapy On Blood Pressure Reduction In Hypertension In The Elderly At Tresna Werdha Budi In South Kalimantan Province. *Kne Medicine*. <https://doi.org/10.18502/Kme.V3i3.13526>
- Awaludin, S., Sumeru, A., Alivian, G. N., & Novitasari, D. (2020). The Effect Of Sikkomodo (Combination Of Music, Humor, And Prayer) Formulation Toward Blood Pressure Of Hypertension Patient On The Elderly Group In Banyumas Regency. *Shs Web Of Conferences*, 86, 01002. <https://doi.org/10.1051/Shskonf/20208601002>
- Ayunani, S. A., & Alie, Y. (2016). (Effect Of Progressive Muscle Relaxation Exercise On Blood Pressure In Elderly With Hypertension In Upt Pslu District Mojopahit Mojokerto).
- Azzam, R., Riza, R., & Waluyo, A. (2018). Pengaruh Teknik Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Musik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Sasana Tresna Wedha (Stw) Pembangunan Cibubur. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan*, 3(1).
- Bahri, K., Firmansyah, M., Lestari, S., Rahayu, I. L., Febriyanti, S. S., & Manisingsari, D. (2023). Penurunan Tekanan Darah Dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Di Desa Sumur Batu Bogor. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(1). <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V6i1.7999>
- Bpjs Kesehatan. (N.D.). *Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) Panduan Praktis*. [www.bpjs-kesehatan.go.id](http://www.bpjs-kesehatan.go.id)
- Chaudhuri, A., Ray, M., Saldanha, D., & Bandopadhyay, A. (2014). Effect Of Progressive Muscle Relaxation In Female Health Care Professionals. *Annals Of Medical And Health Sciences Research*, 4(5), 791. <https://doi.org/10.4103/2141-9248.141573>
- Fitri, D. H., & Adjie, E. K. K. (2023). Aktifitas Fisik Dan Status Gizi Siswa Kelas Viii Dan Ix Di Mts Negeri 1 Murung. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 24-31. <https://doi.org/10.55606/Detector.V1i3.2065>

- Fitriana, V., Yuliana, A. R., Cahyanti, L., & Arizal, M. H. (2023). *Penerapan Terapi Musik Klasik Dan Relaksasi Nafas Dalam*.
- Gaghauna, E. E., Rahmat Santoso Program Studi Sarjana Keperawatan, B., Kesehatan, F., Sari Mulia, U., Pramuka No, J., Luar, P., Timur, B., & Selatan, K. (2023). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Panting Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. [Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan](http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan)
- Genisa, G., Yuliza, E., & Gunardi, S. (2023). The Effect Of Classical Music Therapy And Deep Breathing Relaxation Therapy On Lowering Blood Pressure In Hypertension Sufferers In Rw 001 Samba Danum Village, Katingan Tengah District, Central Kalimantan Year 2022. *Journal Of Complementary Nursing*, 2(2), 172-179. [Https://Doi.Org/10.53801/Jcn.V2i2.111](https://doi.org/10.53801/Jcn.V2i2.111)
- Hafid, M. A. (2022). The Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Therapy And Guided Imagery Techniques For Reducing Blood Pressure In Hypertension Patients. *Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences*, 10(G), 689-693. [Https://Doi.Org/10.3889/Oamjms.2022.9806](https://doi.org/10.3889/Oamjms.2022.9806)
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kemas*, 11(1), 159-165. [Https://Doi.Org/10.20473/Mgk.V11i1.2022.159-165](https://doi.org/10.20473/Mgk.V11i1.2022.159-165)
- Khumaeroh, A., Fauzia, W., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Soebroto, R. G. (2024). Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Kejadian Hipertensi. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 6(2). [Https://Doi.Org/10.31539/Joting.V6i2.11867](https://doi.org/10.31539/Joting.V6i2.11867)
- Loomba, R. S., Shah, P. H., Chandrasekar, S., Arora, R., & Molnar, J. (2012). Effects Of Music On Systolic Blood Pressure, Diastolic Blood Pressure, And Heart Rate: A Meta-Analysis. *Indian Heart Journal*, 64(3), 309-313. [Https://Doi.Org/10.1016/S0019-4832\(12\)60094-7](https://doi.org/10.1016/S0019-4832(12)60094-7)
- Naibaho, R. M., & Lingga, R. T. (2024). *The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Blood Pressure Reduction As An Effort To Prevent Emergencies In Hypertensive Patients*.
- Paul Lehrer, & Woolfolk, R. L. (2021). *Sample Chapter: Principles And Practice Of Stress Management: Fourth Edition*. [Www.Guilford.Com/P/Lehrer](http://www.guilford.com/p/lehrer)
- Pratiwi, L. M. D., & Soesanto, E. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rw 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang. *Ners Muda*, 4(2), 219. [Https://Doi.Org/10.26714/Nm.V4i2.13230](https://doi.org/10.26714/Nm.V4i2.13230)
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi (Vol. 3)*.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Dki Jakarta Riskesdas 2018*.
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2021). The Effect Of The Progressive Muscle Relaxation Combined Withs Lavender Aromatherapy On Insomnia Of Hemodialysis Patients. *Enfermeria Nefrologica*, 24(1), 39-46. [Https://Doi.Org/10.37551/S2254-28842021004](https://doi.org/10.37551/S2254-28842021004)
- Saritaş, S. Ç., & Araç, B. (2016). The Effect Of Music Therapy On The Vital Signs Of Patients In A Surgical Intensive Care Unit. In *Int J Med Invest (Issue 2)*. [Http://Www.Intjmi.Com](http://www.intjmi.com)

- Sidik, A. B. (2020). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia* (Vol. 12, Issue 2).
- Tabarsi, S., Zakeri, M. M., Rezapur, R., & Ebrahimi, L. (2018). Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Training On Psychological Distress Of Woman's With Multiple Sclerosis. *M.A In Clinical Psychology*, 7(4), 71-79. <https://doi.org/10.22037/Jrm.2018.110749.1504>
- Tubalawony, S. L., & Lilipory, M. (2024). *Progressive Muscule Relaxtion (Pmr) Menurunkan Tekanan Darah Peserta Prolanis Yang Menderita Hipertensi*.  
[Http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan](http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan)
- Ubaidillah, Z., Ruhyanudin, F., Al Husna, C. H., Purwanto, E., Agustyaningsih, T., Tri Rahayu, H., Ika Nur Rahmah, A., & Intan Anggraeni, D. (2023). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Exercise On Blood Pressure Reduction In Hypertensive Clients: A Literature Review. *Kne Medicine*.  
<https://doi.org/10.18502/kme.v3i3.13501>
- Who. (2023). *Hypertension Indonesia 2023 Country Profile*.