**INTERVENSI TERAPI AROMATERAPI DAN PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXTION (PMR) TERHADAP HIPERTENSI DI
RUANG HEMODIALISA RSUD INCHE ABDOEL MOEIS
SAMARINDA**

Zulkarnain Ashar Nasution¹, Rusni Masnina², Faried Rahman³, Milkhatun⁴
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Email : zulkarnainasharnasution@gmail.com¹

ABSTRAK

Pendahuluan: Penyakit Ginjal Kronik (CKD) adalah kondisi gangguan fungsi ginjal yang progresif, menyebabkan ketidakseimbangan cairan dan elektrolit serta uremia. Hipertensi merupakan komorbiditas umum pada CKD yang dapat memperburuk kondisi pasien dan meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskuler. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh terapi Aromaterapi dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap hipertensi pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis di RSUD Inche Abdoel Moeis Samarinda. Metode: penelitian ini menggunakan teknik relaksasi PMR dan aromaterapi yang dihirup untuk membuat tubuh rileks dan menurunkan tekanan darah. Kesimpulan: hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi aromaterapi dan PMR. Kesimpulan penelitian ini adalah terapi aromaterapi dan PMR dapat menjadi intervensi inovatif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis.

Kata Kunci: Chronic Kidney Disease (CKD), Hipertensi, Progressive Muscle Relaxion, Aromaterapi.

ABSTRACT

Introduction: Chronic Kidney Disease (CKD) is a progressive disorder characterized by impaired kidney function, leading to fluid and electrolyte imbalances as well as uremia. Hypertension is a common comorbidity in CKD that can worsen the patient's condition and increase the risk of cardiovascular complications. Objective: This study aims to examine the effects of aromatherapy and Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy on hypertension in CKD patients undergoing hemodialysis at Inche Abdoel Moeis Regional General Hospital, Samarinda. Method: This research utilized PMR techniques combined with inhaled aromatherapy to promote physical relaxation and reduce blood pressure. Conclusion: The results indicate a reduction in blood pressure following the administration of aromatherapy and PMR therapy. The study concludes that aromatherapy and PMR can serve as innovative interventions for lowering blood pressure in CKD patients undergoing hemodialysis.

Keywords: Chronic Kidney Disease (CKD), Hypertension, Progressive Muscle Relaxation (PMR), Aromatherapy.

PENDAHULUAN

Gangguan ginjal yang disebut penyakit ginjal kronik (PGK) adalah gangguan ginjal yang berlangsung melebihi tiga bulan pada ginjal, yang menunjukkan tanda-tanda patologi berupa masalah fungsi atau struktur. (CKD) terjadi ketika fungsi ginjal menurun, mengakibatkan ketidakstabilan dalam tubuh, akumulasi sisa metabolisme seperti ureum, serta gangguan pada keseimbangan cairan dan elektrolit (Mei et al., 2023).

Hemodialisis (HD) merupakan metode pengobatan yang paling umum merawat pasien dengan gagal ginjal kronis di seluruh dunia. Prosedur ini berfungsi untuk menggantikan peran ginjal dengan menghilangkan limbah metabolisme, kelebihan cairan, dan bahan yang tidak dibutuhkan tubuh. Pasien gagal ginjal melakukan hemodialisis untuk

membantu mereka tetap hidup sambil mengubah cara hidup mereka (Damayanti & Sarnianto, 2021).

Hipertensi adalah kondisi tidak menular yang ditunjukkan dengan darah diastol tekanan di atas 90 mmHg dan darah sistol tekanan di atas 140 mmHg. Pengukuran keberhasilan pengobatan tekanan darah tinggi didasarkan pada sejauh mana individu mematuhi pengobatan. Salah satu aspek yang berperan dalam tingkat kepatuhan pengobatan hipertensi adalah adanya dukungan dari keluarga. Ketaatan dalam pengobatan hipertensi dan dukungan dari keluarga sangatlah krusial dalam mencegah komplikasi akibat tekanan darah tinggi. Salah satu dampak dari penyakit hipertensi adalah terjadinya gagal ginjal kronis (Firmansyah et al., 2024).

Aromaterapi merupakan salah satu metode pengobatan tanpa obat yang turut berkontribusi dalam penurunan tekanan darah. Tujuan dari praktik aromaterapi adalah untuk memperbaiki kesehatan individu, baik dari sisi fisik, mental, maupun emosional. Terdapat molekul yang mudah menguap, yang dikenal sebagai molekul volatil, yang membawa unsur aromatik dan memicu memori serta respons emosional, sehingga memberikan rasa relaksasi dan ketenangan, sekaligus membantu memperlancar peredaran darah. Ketika dihirup, aromaterapi dapat mengirimkan pesan elektrokimia yang dikirimkan ke sistem limbik lewat jalur indera, membangkitkan memori dan reaksi emosional. Hipotalamus berfungsi sebagai pengatur yang menciptakan pesan yang harus dikirim ke otak. Pesan-pesan ini diterima dan diubah menjadi senyawa elektrokimia yang menciptakan ketenangan dan relaksasi bagi individu yang menderita tekanan darah tinggi, serta meningkatkan aliran darah. Kondisi tenang ini berkontribusi pada penurunan angka tekanan darah bagi mereka yang mengalami hipertensi atau darah tinggi (Arjunia et al., 2022).

Masalah PMR adalah metode sederhana membantu memperbaiki tekanan darah dengan merelaksasi dan menegangkan otot tubuh. Tujuan PMR adalah untuk mempelajari cara menggunakan bantuan dan bantuan tekanan dan untuk secara sadar membedakan antara tekanan dan relaksasi. Secara sadar tegang semua otot tubuh, dari kepala hingga kaki, dan kemudian santai lagi. Latihan teknik relaksasi PMR membantu mengurangi ketegangan dan stres otot, tekanan darah, rasa nyaman, dan mengatur pola tidur. Dalam keadaan tenang, terapi PMR bisa memperbaiki tekanan darah sistolik dan diastolik disebabkan oleh penurunan aktifitas kerja saraf simpatis, yang mengakibatkan sekresi hormon corticotropin releasing dan adenocorticotropic di hipotalamus (Tubalawony & Lilipory, 2024).

Berdasarkan data dan uraian di atas, penulis ingin melakukan analisis asuhan keperawatan terhadap pasien hipertensi di ruang hemodialisa RSUD I. A. Moeis Samarinda yang menggunakan terapi kombinasi aromaterapi dan merelaksasi otot secara bertahap untuk mengurangi tekanan darah.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan konsep penelitian yang hanya melakukan satu kali treatment yang diperkirakan memiliki efek. Setelah itu, pre-test dan post-test dilakukan. Penelitian ini dilakukan melalui asuhan keperawatan, yang menggambarkan bagaimana seorang perawat membantu pasien mengontrol tekanan darahnya agar stabil. Jumlah pasien dalam penelitian ini adalah satu orang dengan hipertensi. Seperti yang disebutkan sebelumnya, pasien tersebut memiliki hipertensi dan memiliki potensi untuk menurunkan tekanan darah mereka sebagai hasil dari intervensi yang diberikan. Ini adalah alasan peneliti memilih pasien untuk menerima intervensi.

Studi ini dilakukan di ruang hemodialisa RSUD I.A Moeis Samarinda selama tiga kali

pertemuan setelah jadwal HD pasien, pada tanggal 19, 23 dan 26 Juni 2025. Proses asuhan keperawatan ini dilakukan untuk mendapatkan data pengkajian, membuat diagnosis keperawatan, merencanakan tindakan keperawatan, dan mengevaluasi hasil pasien secara objektif dan subjektif. Untuk mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik pasien, penelitian studi kasus ini menggunakan aromaterapi sebagai intervensi inovatif bersama dengan relaksasi otot progresif. Untuk mengukur tekanan darah pasien, peneliti menggunakan alat ukur aneroid sphygmomanometer.

Untuk menentukan manfaat aromaterapi dan relaksasi otot progresif, pengukuran dilakukan baik sebelum maupun sesudah intervensi. Peneliti memberikan intervensi ini secara bersamaan selama lima belas menit karena selama waktu ini tubuh berusaha untuk relaksasi dan mengeluarkan hormon corticotropin releasing dan adenocortocotropic di hipotalamus. Hal ini menghasilkan penurunan aktivitas saraf simpatis, yang menghasilkan pengeluaran adrenalin dan non-adrenalin. Ini membantu pikiran pasien beristirahat dan memungkinkan pembuluh darah menjadi lebih lancar. Untuk melakukan aromaterapi dan relaksasi otot progresif, prosedur berikut digunakan:

Tabel 1 Prosedur pelaksanaan terapi inovasi aromaterapi

No.	Diagnosa keperawatan	Intervensi inovasi	Intervensi
			Pengkajian 1. Baca status klien 2. Kaji kondisi klinis pasien 3. Diagnosa keperawatan yang sesuai: a. Penurunan curah jantung b. Risiko perfusi miokard tidak efektif c. Risiko perfusi renal tidak efektif d. Risiko perfusi serebral tidak efektif Fase pra interaksi 4. Meneksi tangan 5. Mempersiapkan alat a. Sphygmomanometer b. Stetoskop c. Lembar Observasi d. Alat tulis e. Minyak aromaterapi Fase orientasi 6. Memberi salam dan mengidentifikasi klien dengan menanyakan nama serta tanggal lahir dan perawat mengecek gelang identitas pasien 7. Memperkenalkan diri 8. Melakukan kontrak 9. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 10. Mendekatkan alat-alat Fase kerja 11. Jaga privasi: tutup pintu dan jendela / pasang sampiran. 12. Membaca 'Basmalah' dan memulai tindakan dengan baik. 13. Mempersilahkan klien untuk memilih posisi yang nyaman selama tindakan 14. Mengukur tekanan darah klien (pre-tekanan darah) 15. Mengajukan pasien untuk memilih posisi yang nyaman seperti duduk atau berbaring 16. Letakkan aromaterapi freshcare dikerah baju pasien atau di tangan pasien setiap 10 menit 17. Mengevaluasi pemberian aromaterapi 18. Beritahu klien bahwa tindakan telah selesai 19. Mengukur tekanan darah klien (post-tekanan darah) 20. Rapiakan Alat yang telah digunakan
	Perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah	Pemberian terapi aromaterapi terhadap hipertensi pasien CKD yang dilakukan pada tanggal 19,23 dan 26 Juni 2025	

Tabel 2 Prosedur pelaksanaan terapi inovasi progressive muscle relaxation

No.	Diagnosa keperawatan	Intervensi inovasi	Intervensi
			Pengkajian 1. Baca status klien 2. Kaji kondisi klinis pasien 3. Diagnosa keperawatan yang sesuai: a. Penurunan curah jantung b. Risiko perfusi miokard tidak efektif c. Risiko perfusi renal tidak efektif d. Risiko perfusi serebral tidak efektif Fase pra interaksi 4. Meneksi tangan 5. Mempersiapkan alat a. Sphygmomanometer b. Stetoskop c. Lembar Observasi d. Alat tulis Fase orientasi 6. Memberi salam dan mengidentifikasi klien dengan menanyakan nama serta tanggal lahir dan perawat mengecek gelang identitas pasien 7. Memperkenalkan diri 8. Melakukan kontrak 9. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 10. Mendekatkan alat-alat Fase kerja 11. Jaga privasi: tutup pintu dan jendela / pasang sampiran. 12. Membaca 'Basmalah' dan memulai tindakan dengan baik. 13. Mempersilahkan klien untuk memilih posisi yang nyaman selama tindakan 14. Mengukur tekanan darah klien (pre-tekanan darah) 15. Mengajukan pasien untuk memilih posisi yang nyaman seperti duduk atau berbaring 16. Gerakan 1: Ditujukan untuk melatih otot tangan: Lakukan pernafasan perut, kemudian hembuskan perlahan. Saat menghembuskan nafas bayangkan bahwa ketegangan yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi. Gerakan tangan kiri sambil membuat kepala. Bunt kepala semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Ketika kepala tangan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks dalam 10 detik. Lakukan gerakan pada tangan kiri dengan diblokir dua kali sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami. Prosedur serupa juga lakukan pada tangan sebelah kanan. 17. Gerakan 2: Ditujukan untuk melatih otot tangan
	Perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah	Pemberian terapi progressive muscle relaxation terhadap hipertensi pasien CKD yang dilakukan pada tanggal 19,23 dan 26 Juni 2025	

-
- bagian belakang; dengan meluruskan lengan kemudian tumpukan pergelangan tangan kemudian tarik telapak tangan hingga menghadap ke depan
18. Gerakan 3: Ditujukan untuk melatih otot biceps dan triseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan): Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan, Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang. Kencangkan otot trisep dengan memperpanjang lengan dan mengunci siku. Tahan dan kemudian rilekskan.
 19. Gerakan 4: Ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur rileks: Mengangkat kedua bahu setinggi-setingginya seakan-akan bahu dibawa menyentuh kedua telinga, Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, leher dan punggung atas.
 20. Gerakan 5: Ditujukan untuk melemaskan otot dahi: Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput.
 21. Gerakan 6: Bertujuan melemaskan otot mata: Tutup rapat dan keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang menegendalikan gerakan mata
 22. Gerakan 7: Ditujukan melemaskan otot rahang: Dianjurkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang, dengan acar katupkan rahang, didikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang
 23. Gerakan 8: Bertujuan mengendurkan otot otot sekitar mulut: Bibir di mencucukan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut
 24. Gerakan 9: Bertujuan untuk merilekskan otot otot leher bagian belakang: Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang blalul kemudian otot leher bagian depan, Letakkan kepala hingga dapat beristirahat, Tekan kepala perlahan pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung bagian atas.
 25. Gerakan 10: Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan: Membawa atau memundukan kepala ke muka, Kemudian pasien diminta untuk membetamkan dagu ke dadarnya, sehingga dapat merasakan ketegangan didaerah leher bagian muka
 26. Gerakan 11: Ditujukan untuk melatih otot punggung: Angkat tubuh dari sandaran kursi, Punggung dilengkungkan, Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks, Saat rileks, letakkan anggota tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas
 27. Gerakan 12: Ditujukan untuk melemaskan otot dada: Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara bersih sebanyak banyaknya, Posisi ini ditahan selama 10 detik sambil merasakan ketegangan yang di bagian dada kemudian turunkan ke perut, Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega, Ulangi sekali lagi, sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks
 28. Gerakan 13: Ditujukan untuk melatih otot perut: Tarik nafas kuat perut ke dalam, Tahan sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini
 29. Gerakan 14&15: Yang bertujuan untuk melatih otot otot kaki seperti paha dan betis: Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot padha terasa tegang, Dilanjutkan dengan mencuci lutut sedemikian sehingga ketegangan pindah ke otot otot betis, Tahan posisi tegang selama 10 detik lalu dilepas, Ulangi setiap gerakan masing masing dua kali
 30. Mengevaluasi terapi progressive muscle relaxation
 31. Beritahu klien bahwa tindakan telah selesai
 32. Mengukur tekanan darah klien (post-tekanan darah)
 33. Rapiakan Alat yang telah digunakan
-

Pastikan pasien rileks setelah 15 menit aromaterapi dan PMR. Selanjutnya, ukur tekanan darah, dan bandingkan hasil pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah terapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi kasus asuhan keperawatan ini dapat disimpulkan bahwa Bapak S menerima 4 diagnosis keperawatan, diurutkan berdasarkan prioritas masalah, yaitu: perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, hipervolemia berhubungan dengan gangguan mekanisme regulasi, gangguan rasa nyaman berhubungan dengan efek samping terapi, risiko jatuh berhubungan dengan Gangguan penglihatan dan riwayat jatuh (SDKI, 2017). Untuk melihat apakah pasien mengalami penurunan nilai tekanan darah, peneliti dapat melampirkan temuan berikut:

Tabel 3. Hasil Pre dan Post pemberian terapi inovasi aromaterapi dan progressive muscle relaxation

Tanggal	Tekanan darah Sebelum Terapi	Tekanan darah setelah terapi	Selisih tekanan darah sistolik	Selisih tekanan darah diastolik
Kamis, 19 Juni 2025	207/99mmhg	190/85mmhg	17	14
Senin, 23 Juni 2025	181/92mmhg	169/87mmhg	12	5
Kamis, 26 Juni 2025	195/90mmhg	180/85mmhg	15	5

Pembahasan

Pada studi kasus ini, diagnosis keperawatan utama pasien, perfusi perifer tidak efektif, dikaitkan dengan tekanan darah yang tinggi (207/99 mmhg) Bapak S, yang berpotensi mengurangi aliran darah ke otak. Pernyataan ini sejalan dengan pernyataan yang disampaikan oleh Sari (2022) Dengan kata lain, hipertensi menyebabkan kerusakan pembuluh perifer.

Sel yang mengirimkan sinyal ke sistem saraf sentral dikenal sebagai mekanoreseptor. Selain itu, mereka mengatur tekanan, sentuhan, dan kehangatan dalam darah. Tekanan darah turun karena sirkulasi permukaan meningkat dan beban kerja jantung berkurang (Ningtiyas et al., 2023).

PMR sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah karena melibatkan teknik peregangan otot (Li'wuliyya, 2024). Relaksasi ditunjukkan oleh penurunan tekanan darah, ketegangan otot, metabolisme, konsumsi oksigen, dan bahkan reaksi mental. Ini dilakukan untuk memastikan bahwa tubuh berada dalam kondisi yang stabil. Latihan PMR menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi primer atau esensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan Progressive Muscle Relaxation (PMR) menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 22 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 5,34 mmHg. Ini menunjukkan bahwa latihan PMR secara signifikan dapat mengurangi tekanan darah sistolik ($p = 0,027$) dan juga menurunkan tekanan darah diastolik ($p = 0,041$). (Sabar, 2020).

Ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Akhriansyah (2019), Peneliti percaya bahwa penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada orang dewasa yang lebih tua dipengaruhi secara langsung oleh terapi relaksasi otot progresif. Penemuan analisis ini mendukung teori bahwa kelompok intervensi yang menerima penurunan tekanan darah ditunjukkan oleh terapi relaksasi otot progresif.

Peningkatan dan signifikan, baik berdasarkan evaluasi diri maupun observasi dari kelompok kontrol. Selain itu, penelitian Putri et al (2023) Hasil penelitian menunjukkan bahwa 7 orang dengan hipertensi ringan (40 %) mengalami MAP tertinggi sebelum terapi PMR, tetapi penurunan MAP terjadi pada 5 orang dalam kategori normal tinggi (p -value 0,004 <0,05).

Temuan Roswita (2022) Beberapa penelitian tentang hipertensi menemukan bahwa aromaterapi bisa membantu orang dengan tekanan darah tinggi menurun. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang menderita hipertensi dapat membantu mengontrol tekanan darah mereka dengan aromaterapi lebih cepat dan lebih efektif ketika diterapkan secara individu. Namun demikian, dosis dan konsentrasi yang paling tepat masih belum diketahui. Tambahan pula, penelitian yang dilakukan oleh Saputra et al. (2024) menemukan bahwa temuan menunjukkan peningkatan aromaterapi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah karena adanya darah sistolik (nilai p 0.000) dan diastolik (nilai p 0.007)..

Berdasarkan uraian hasil penerapan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa Tn. A memiliki tekanan darah tinggi sebelum penerapan aromaterapi merupakan 150/100 mmHg, dan tekanan darah Tn. A setelah penerapan aromaterapi merupakan 120/80 mmHg. Penulis mengatakan bahwa setelah penerapan aromaterapi, tekanan darah Tn. A turun (Mahendra et al., 2021). Menurut analisis beberapa artikel, aromaterapi menurunkan tekanan darah atau hipertensi secara signifikan sebagai relaksasi yang efektif. Aromaterapi harus dipromosikan dan dikembangkan sebagai tekanan adalah pengobatan non-terapi yang mudah dan efektif untuk hipertensi (Dewi & Astuti, 2022).

KESIMPULAN

Dengan mempertimbangkan proses asuhan keperawatan, yang dimulai dengan pengkajian dan diakhiri dengan evaluasi. Ada bukti bahwa terapi aromaterapi dan PMR bisa menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Ini menunjukkan betapa pentingnya menggunakan keduanya sebagai terapi non-farmakologis. Namun, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan dengan metode ini yang lebih luas, seperti mengetahui kapan perlakuan dapat menambah waktu untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Ucapan Terima Kasih

Saya mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing saya, Ibu Rusni Masnina, S.Kp., MPH, yang telah membantu saya menyelesaikan laporan ini selama proses pengajuan judul. Saya juga berterima kasih kepada orang tua saya yang telah berusaha untuk memastikan bahwa laporan ini selesai tepat waktu. Saya berterima kasih kepada teman-teman saya juga yang selalu membantu dan mendorong satu sama lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriansyah, M. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 11. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.544>
- Arjunia, N., Lumadi, S. A., & Handian, F. I. (2022). Penggunaan aromaterapi dalam upaya menurunkan tekanan darah. *Profesional Health Journal*, 03(02), 161–176. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Damayanti, Y. A., & Sarnianto, P. (2021). Analisis Kualitas Hidup pada Pasien Hemodialisis di Rumah Sakit Wilayah Cirebon. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(6), 3099. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i6.3108>
- Dewi, P. I. P., & Astuti, K. W. (2022). EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MINYAK AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI. *JOURNAL SCIENTIFIC OF MANDALIKA (JSM)* e-ISSN 2745-5955 | p-ISSN 2809-0543, 3(11), 5–12. <https://doi.org/10.36312/10.36312/vol3iss11pp5-12>
- Firmansyah, A., Herlina, S., Ilmu, F., Universitas, K., Jakarta, N. V., Pengobatan, K., & Kronik, G. G. (2024). Kepatuhan pengobatan dan dukungan keluarga dengan risiko gagal ginjal kronik

- pada pasien hipertensi. 6(2).
- Li'wuliyya, S. (2024). Alternatif Pilihan Intervensi Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Systematic Review. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 18(1), 27–38. <https://doi.org/10.36082/qjk.v18i1.1247>
- Mahendra, Y. P., Purwono, J., & Ayubbana, S. (2021). Penerapan Aroma Terapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 1–9.
- Mei, B., Putra, A., Ajani, A. T., Yessi, H., Asmaria, M., & Novera, M. (2023). Jurnal Keperawatan Medika Jurnal Keperawatan Medika. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 110–122.
- Ningtias, N. A., Damayanti, D., & Pujiarto, P. (2023). Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi menggunakan Terapi Foot Hand Massage dengan Essensial Oil Lavender terhadap Penurunan Tekanan Darah (Nursing Care of Hypertension Patients Using Foot Hand Massage Therapy with Lavender Essential Oil for Lowering B. *Ners Akademika*, 1(2), 33–39. <https://doi.org/10.35912/nersakademika.v1i2.1965>
- Putri, R. M., Tasalim, R., Basit, M., & Mahmudah, R. (2023). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Mean Arterial Pressure (MAP) Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 975–984. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/988>
- Roswita, R. (2022). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Skala Kesehatan*, 13(2), 122–130. <https://doi.org/10.31964/jsk.v13i2.368>
- Sabar, S. L. A. (2020). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(1), 1–9. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP>
- SARI, N. P., & SARI, M. (2022). Pengaruh Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Terhadap Pemberian Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Di Rshd Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(2), 31–39. <https://doi.org/10.37676/jnph.v10i2.3125>
- Tubalawony, S. L., & Lilipory, M. (2024). Progressive Muscule Relaxtion (Pmr) Menurunkan Tekanan Darah Peserta Prolanis Yang Menderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Volume*, 16(2), 497–502.