

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi simpulan hasil penelitian yang disesuaikan dengan tujuan penelitian serta saran bagi praktik keperawatan, pendidikan keperawatan dan penelitian keperawatan.

6.1 Simpulan

Penelitian tentang efektifitas *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap perubahan ansietas, tekanan darah dan *heart rate* pada pasien hipertensi primer di RSUD A. Wahab Sjahranie Kalimantan Timur dilaksanakan pada bulan April sampai dengan Juli pada 91 responden yang terdiri atas 71 responden pada kelompok intervensi dan 20 responden pada kelompok kontrol dengan simpulan hasil penelitian sebagai berikut :

- 6.1.1 Karakteristik responden mayoritas : (1) 44,0% responden berusia 56-65 tahun; (2) 57,1% responden perempuan; (3) 61,5% responden dengan tingkat pendidikan dasar; (4) 39,6% responden merupakan perokok pasif dan (4) 61,5% responden berada pada tingkat sosial ekonomi rendah.
- 6.1.2 Tekanan darah sistolik dan diastolik responden pada kelompok intervensi sebelum intervensi mayoritas termasuk dalam kategori hipertensi stadium 1 sebanyak 63,4% dan 59,2%. Sesudah empat minggu intervensi tekanan darah sistolik dan diastolik responden mayoritas masih termasuk kategori hipertensi stadium 1 sebanyak 70,4% dan 56,3%. Sesudah delapan minggu intervensi tekanan darah sistolik mayoritas masih termasuk kategori hipertensi stadium 1 sebanyak 60,6%, sedangkan tekanan darah diastolik responden mayoritas termasuk kategori pre-hipertensi sebanyak 71,8%.
- 6.1.3 Tekanan darah sistolik responden pada kelompok kontrol sebelum intervensi masing – masing 50% responden termasuk dalam kategori

hipertensi stadium 1 dan stadium 2, sedangkan tekanan darah diastolik mayoritas termasuk dalam kategori hipertensi stadium 2 sebanyak 55%. Sesudah empat minggu intervensi tekanan darah sistolik dan diastolik responden mayoritas termasuk kategori hipertensi stadium 2 sebanyak 55% dan 60%. Sesudah delapan minggu intervensi tekanan darah sistolik dan diastolik responden mayoritas masih termasuk kategori hipertensi stadium 2 sebanyak 65% dan 75%.

- 6.1.4 Tingkat ansietas responden pada kelompok intervensi sebelum intervensi mayoritas termasuk dalam ansietas ringan sebanyak 49,3%. Sesudah empat minggu intervensi mayoritas masih termasuk dalam ansietas ringan sebanyak 77,5% dan hanya 1,4% responden yang termasuk dalam ansietas berat. Sesudah delapan minggu intervensi mayoritas masih termasuk dalam ansietas ringan sebanyak 83,1% dan tidak ada responden yang termasuk dalam ansietas berat.
- 6.1.5 Tingkat ansietas responden pada kelompok kontrol sebelum intervensi mayoritas termasuk dalam ansietas ringan sebanyak 65%. Sesudah empat minggu intervensi mayoritas responden termasuk dalam ansietas sedang sebanyak 65%. Sesudah delapan minggu intervensi mayoritas responden masih termasuk dalam ansietas sedang sebanyak 65%.
- 6.1.6 Tingkat *heart rate* responden pada kelompok intervensi sebelum intervensi mayoritas termasuk dalam kategori normal sebanyak 94,4%. Sesudah empat minggu intervensi keseluruhan responden termasuk dalam kategori normal. Sesudah delapan minggu intervensi mayoritas responden termasuk dalam kategori normal sebanyak 98,6% dan terdapat 1,4% responden yang termasuk dalam kategori bradikardi.
- 6.1.7 Tingkat *heart rate* responden pada kelompok kontrol sebelum intervensi mayoritas termasuk dalam kategori normal sebanyak 95%. Sesudah empat minggu intervensi mayoritas masih termasuk dalam kategori

normal sebanyak 80%. Sesudah delapan minggu intervensi mayoritas responden masih termasuk dalam kategori normal sebanyak 65%.

- 6.1.8 Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa ada perbedaan yang bermakna tekanan darah sistolik dan diastolik dan tingkat ansietas sebelum dan sesudah intervensi minggu keempat dan minggu kedelapan ($p = 0,000$), sedangkan pada *heart rate* hanya ada perbedaan yang bermakna ($p = 0,025$) pada sebelum dan sesudah intervensi minggu kedelapan.
- 6.1.9 Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa ada perbedaan yang bermakna tekanan darah sistolik dan diastolik, tingkat ansietas dan *heart rate* antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol ($p < 0,001$) baik itu setelah dilakukan intervensi selama empat minggu atau delapan minggu.
- 6.1.10 Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa variabel intervensi PMR mempunyai pengaruh yang paling besar dan signifikan terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada minggu keempat dan minggu kedelapan setelah intervensi ($p < 0.1$), sedangkan variabel usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, riwayat merokok dan sosial ekonomi mempunyai pengaruh yang kecil dan tidak signifikan terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada minggu keempat dan minggu kedelapan ($p > 0.1$).
- 6.1.11 Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa variabel intervensi PMR mempunyai pengaruh yang paling besar dan signifikan terhadap tingkat ansietas pada minggu keempat dan minggu kedelapan setelah intervensi ($p < 0.1$), sedangkan variabel jenis kelamin dan riwayat merokok memberikan pengaruh yang lebih kecil tapi signifikan terhadap tingkat ansietas hanya pada minggu kedelapan ($p < 0.1$). Variabel independen lainnya yaitu usia, tingkat pendidikan, dan sosial ekonomi memberikan pengaruh yang kecil dan tidak signifikan terhadap tingkat ansietas pada minggu keempat dan minggu kedelapan ($p > 0.1$).

- 6.1.12 Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa variabel intervensi PMR mempunyai pengaruh yang paling besar terhadap nilai *heart rate*, tapi tingkat signifikansinya tidak dapat diuji karena data cenderung konstan dan tidak didukung dengan sampel penelitian yang banyak. Variabel riwayat merokok memberikan pengaruh yang besar setelah variabel intervensi PMR dan signifikan terhadap *heart rate* pada minggu kedelapan. Sedangkan variabel usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan sosial ekonomi memberikan pengaruh yang kecil dan tidak signifikan terhadap *heart rate* pada minggu keempat dan minggu kedelapan
- 6.1.13 Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa variabel independen memberikan pengaruh terhadap variabel tekanan darah sistolik sebesar 20,3% pada minggu keempat dan meningkat menjadi 41,3% pada minggu kedelapan. Sedangkan pada tekanan darah diastolik, variabel independen memberikan pengaruh sebesar 19,5% pada minggu keempat dan meningkat menjadi 40,4% pada minggu kedelapan.
- 6.1.14 Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa variabel independen memberikan pengaruh terhadap variabel tingkat ansietas sebesar 25,8% pada minggu keempat dan meningkat menjadi 46,8% pada minggu kedelapan. Variabel independen memberikan pengaruh yang paling besar terhadap variabel tingkat ansietas sebesar 46,8% pada minggu kedelapan dibandingkan pada variabel lainnya.
- 6.1.15 Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa variabel independen memberikan pengaruh terhadap variabel *heart rate* sebesar 18,4% pada minggu keempat dan meningkat menjadi 28,6% pada minggu kedelapan
- 6.1.16 Intervensi PMR secara statistik mempunyai pengaruh yang paling besar dan signifikan terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik, ansietas dan *heart rate*. Secara statistik latihan PMR paling efektif dilakukan selama delapan minggu dibandingkan dengan empat minggu.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Pengembangan Pelayanan Keperawatan

- 1) Mempertimbangkan hasil penelitian ini sebagai *evidence based* dalam mengembangkan intervensi mandiri keperawatan di ruang rawat inap dan rawat jalan untuk menurunkan tekanan darah, ansietas dan *heart rate* pada pasien dengan hipertensi primer.
- 2) Memberikan masukan bagi perawat di poliklinik untuk mengembangkan pengobatan alternatif *progressive muscle relaxation* sebagai bagian dari pelayanan keperawatan pada pasien dengan hipertensi primer.
- 3) Mempertimbangkan penggunaan teknik relaksasi lainnya untuk membantu menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi, karena masih ada responden yang memiliki tingkat ansietas berat pada akhir penelitian.

6.2.2 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Pengembangan muatan kurikulum mengenai CAM (*Complementary and Alternative Medicine*) sebagai penatalaksanaan hipertensi primer secara non-farmakologi.

6.2.3 Bagi Pasien

Melakukan latihan PMR sesuai dengan prosedur, sehingga dapat digunakan sebagai terapi tambahan dalam mengontrol tekanan darah, menurunkan tingkat ansietas dan *heart rate*.

6.2.4 Bagi Penelitian Keperawatan

- 1) Pengembangan kajian ilmiah berupa penelitian lanjut untuk mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian lanjutan mengenai waktu yang paling efektif dari latihan *progressive muscle relaxation* dalam menurunkan tekanan darah, ansietas dan *heart rate*.

- 2) Melibatkan variabel independen lain yang belum diteliti dalam penelitian ini yang mempengaruhi tekanan darah seperti intake alkohol, asupan NaCl, gaya hidup dan serum lipid.

DAFTAR PUSTAKA

- Abed & Abdul-Haddaf. (2013). *Risk Factors of Hypertension at UNRWA Primary Health Care Centers in Gaza Governorates*. Hindawi Publishing Corporation, ISRN Epidemiology Volume 2013. Diperoleh pada tanggal 1 Februari 2015 dari www.hindawi.com.
- American Heart Association. (2013). *High Blood Pressure - 2014 Statistical Fact Sheet*. Diperoleh pada tanggal 16 Januari 2015 dari www.heart.org.
- Arifin, S. (2010). *Psychology Concept and Education Psychology*. Diperoleh pada tanggal 2 Januari 2015 dari www.slideshare.net.
- August, Phyllis. (2013). *Hypertension in Woman. Advances in Chronic Kidney Disease*. Volume 20, Issue 5, Pages 396–401. Diperoleh tanggal 10 Agustus 2015 dari www.sciencedirect.com
- Aurelio L. (2011). *Smoking and Hypertension: Independent or Additive Effects to Determining Vascular Damage?* *Current Vascular Pharmacology*, Volume 9, Number 5, pages 585-593. Diperoleh tanggal 8 Agustus 2015 dari www.ingentaconnect.com
- Babatsikou & Zavitsanou. (2010). *Epidemiology of hypertension in the elderly*. *Health Science Journal*, Volume 4, Issue 1. Diperoleh pada tanggal 1 November 2014 dari hsj.gr/download.
- Balerio, *et al.* (2006). *Role Of The Cannabinoid System In The Effects Induced By Nicotine On Anxiety-Like Behaviour In Mice*. *Psychopharmacology*, Volume 184, Issue 3-4, pages 504-513. Diperoleh tanggal 10 Agustus 2015 dari link.springer.com
- Barton & Meyer. (2009). *Postmenopausal Hypertension Mechanisms and Therapy*. *Journal Hypertension*, Volume 54, pages 11-18. Diperoleh tanggal 8 Agustus 2015 dari hyper.ahajournals.org
- Black & Hawks. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah; Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan-edisi 8*. Penerbit Elsevier; Singapura
- Briston Public Health. (2010). *Health and Wellbeing: Factsheet Smoking*. Diperoleh pada tanggal 1 Februari 2015 dari www.bristol.gov.uk

- Cheung *et al.* (2005). *The Relationship Between Hypertension And Anxiety Or Depression In Hong Kong Chinese*. *Experimental Clinical Cardiology* Volume 10, Number. Diperoleh pada tanggal 16 Januari 2015 dari www.ncbi.nlm.nih.gov
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomer 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Biro Hukum dan Organisasi Sekretariat Jenderal Departemen Pendidikan Nasional.
- Dinas, *et al.* (2013). *Effects Of Active And Passive Tobacco Cigarette Smoking On Heart Rate Variability*. *International Journal of Cardiology*, Volume 163, Issue 2, Pages 109–115. Diperoleh tanggal 10 Agustus 2015 dari www.sciencedirect.com
- European Society of Hypertension dan European Society of Cardiology. (2013). *The Task Force For The Management Of Arterial Hypertension Of The European Society Of Hypertension (ESH) And Of The European Society Of Cardiology (ESC)*. *Journal of Hypertension* Volume 31, Number 7. Diperoleh pada tanggal 31 Januari 2015 dari eurheartj.oxfordjournals.org.
- Flynn, J.T. (2009). *Hypertension in the young: epidemiology, sequelae and therapy*. *Nephrology, Dialysis, Transplantation Journal* Volume 24, Issue 2, Pages 370-375. Diperoleh pada tanggal 20 Agustus 2015 dari ndt.oxfordjournals.org
- Forman, *et al.* (2009). *Diet and Lifestyle Risk Factors Associated With Incident Hypertension in Women*. *The Journal of The American Medical Association*, Volume 302, Number 4, Pages 401-411. Diperoleh tanggal 20 Agustus 2015 dari jama.jamanetwork.com
- Fortinash & Worret. (2012). *Psychiatric Mental Health Nursing*. 5th ed. Mosby: Elsevier.
- Geraci S & Geraci A. (2013). *Considerations in Women with Hypertension*. *Southern Medical Journal*, Volume 106, Number 7, Pages 434-438. Diperoleh tanggal 4 Agustus 2015 dari www3.med.unipmn.it
- Hae-Young Lee & Byung-Hee Oh. (2010). *Aging and Arterial Stiffness*. *Circulation Journal*, Volume 74. Diperoleh tanggal 8 Agustus 2015 dari www.jstage.jst.go.jp
- Hamilton *et al.* (2013). *The Efficacy of Progressive Muscle Relaxation on Objective and Subjective Measures of Anxiety in Patients with Musculoskeletal*

Conditions: A Systematic Review. Research Paper of The British School of Osteopathy. Diperoleh pada tanggal 25 Januari 2015 dari <http://bso-web.bso.ac.uk>

Harmono Rudi. (2010). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer*. Diperoleh pada tanggal 2 Februari 2015 dari <http://lib.ui.ac.id>.

Jinmei *et al.* (2005). *Study on Psychological Effects of Progressive Muscle Relaxation on Patients with Acute Myocardial Infarction*. Heilongjiang Nursing Journal Volume 16. Diperoleh pada tanggal 30 November 2014 dari <http://en.cnki.com.cn/>

Karakaya, Osman. (2007). *Acute Effect of Cigarette Smoking on Heart Rate Variability*. *Angiology*, Volume. 58, No.5, Pages 620-624. Diperoleh pada tanggal 10 Agustus 2015 dari ang.sagepub.com.

Khitas P & Supiano M. (2010). *Practical Recommendations For Treatment Of Hypertension In Older Patients*. *Vascular Health and Risk Management*, Volume 6, pages 561–569. Diperoleh tanggal 8 Agustus 2015 dari www.ncbi.nlm.nih.gov

Kretchy *et al.* (2014). *Mental health in hypertension: assessing symptoms of anxiety, depression and stress on anti-hypertensive medication adherence*. *International Journal of Mental Health Systems*, Volume 8, Issue 25. Diperoleh pada tanggal 16 Januari 2015 dari www.ijmhs.com

Krupinska & Kulmatycki. (2014). *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation (PMR) In Alleviating Psychophysical Disorders-A Systematic Review (1982-2012)*. *Global Journal For Research Analysis* Volume 3, Issue 10, Pages 113-115. Diperoleh pada tanggal 2 Februari 2015 dari theglobaljournals.com.

Kwok Leung Ong, *et al.* (2008). *Gender Difference in Blood Pressure Control and Cardiovascular Risk Factors in Americans With Diagnosed Hypertension*. *Hypertension Journal*, Volume 51, pages 1142-1148. Diperoleh pada tanggal 20 Agustus 2015 dari hyper.ahajournals.org

Lelong *et al.* (2014). *Relationship Between Nutrition and Blood Pressure: A Cross-Sectional Analysis from the NutriNet-Santé Study, a French Web-based Cohort Study*. *American Journal of Hypertension*, Volume 28, Issue 3. Diperoleh pada tanggal 26 Januari 2015 dari ajh.oxfordjournals.org/

- Leng, Bing *et al.* (2015). *Socioeconomic Status and Hypertension: A Meta-analysis*. Journal of hypertension, Volume 33, Issue 2, pages 221–229. Diperoleh tanggal 8 Agustus 2015 dari <http://journals.lww.com/>
- Leuzzi & Modena. (2011). *Hypertension In Postmenopausal Women: Pathophysiology And Treatment*. High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention, Volume 18, Issue 1, pages 13-18. Diperoleh tanggal 8 Agustus 2015 dari <http://link.springer.com/>
- Lewis *et al.* (2011). *Medical Surgical Nursing: Assessment and Management of Clinical Problems*. USA. Penerbit Elsevier; Singapura
- Liao *et al.* (2014). *Prevalence And Related Risk Factors Of Hypertensive Patients With Co-Morbid Anxiety And/Or Depression In Community: A Cross-Sectional Study*. Zhonghua Yi Xue Za Zhi, Volume 7; 94(1):62-6. Diperoleh pada tanggal 4 Februari 2015 dari www.ncbi.nlm.nih.gov
- Li Ju Hong. (2011). *Application of Orem's Self-care Model in Nursing Intervention among Hypertension Patients in Community*. Nursing Journal of Chinese People's Liberation Army Volume 23. Diperoleh pada tanggal 14 Januari 2015 dari <http://en.cnki.com.cn>
- Lima, *et al.* (2012). *Hypertension in Postmenopausal Women*. *Current Hypertension Reports*. Volume 14, Issue 3, pp 254-260. Diperoleh tanggal 8 Agustus 2015 dari <http://link.springer.com/>
- Linden & Moseley. (2006). *The Efficacy of Behavioral Treatments for Hypertension*. Applied Psychophysiology and Biofeedback, Vol. 31, No. 1. Diperoleh pada tanggal 26 Januari 2015 dari <http://www.aapb.org/>
- Mohebbi *et al.* (2014). *The Effect of Back Massage on Blood Pressure in the Patients with Primary Hypertension in 2012-2013: A Randomized Clinical Trial*. International Journal Community Based Nurse Midwifery, Volume 2, Number 4. Diperoleh pada tanggal 17 November 2014 dari www.ncbi.nlm.nih.gov
- Mufunda *et al.* (2006). *The prevalence of hypertension and its relationship with obesity: results from a national blood pressure survey in Eritrea*. Journal of Human Hypertension Volume 20, Pages 59–65. Diperoleh pada tanggal 1 Februari 2015 dari www.ncbi.nlm.nih.gov

- Mykletun *et al.* (2008). *Smoking in relation to anxiety and depression: Evidence from a large population survey: The HUNT study*. *European Psychiatry* No. 23, pages 77-84. Diperoleh pada tanggal 5 Februari 2015 dari www.networknorth.org.nz
- Naveen, Porkodi, & Akila. (2014). *Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation On Psycho-Physiological Parameters Among Patients With Copd At University Teaching Hospital*. *Journal of Science* Volume 4, Issue 1, Pages 23-26. Diperoleh pada tanggal 26 Januari 2015 dari www.journalofscience.net
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Ongky, Setio. (2012). *Analisis Pembangunan Ekonomi Daerah Kalimantan Timur Melalui Indikator Ekonomi Dan Indikator Non-Ekonomi*. Diperoleh tanggal 8 Agustus 2015 dari <http://spocjournal.com/>
- Patel *et al.* (2012). *Effect Of Relaxation Technique On Blood Pressure In Essential Hypertension*. *Nursing Journal of Chinese People's Liberation Army*, Volume 3, Issue 6. Diperoleh pada tanggal 10 November 2014 dari www.scopemed.org
- Payne, *et al.* (2010). *Arterial Stiffness and Hypertension Emerging Concepts*. *Journal Hypertension*, Volume 55, Pages 9-14. Diperoleh tanggal 8 Agustus 2015 dari <http://hyper.ahajournals.org/>
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2011). *Penyakit Paru Obstruktif Kronik: Pedoman Diagnosis & Penatalaksanaan Di Indonesia*. Diperoleh pada tanggal 26 Januari 2015 dari www.klikpdpi.com
- Pifarre *et al.* (2014). *Diazepam And Jacobson's Progressive Relaxation Show Similar Attenuating Short-Term Effects On Stress-Related Brain Glucose Consumption*. *Europa Psychiatry*, Volume 30, Issue 2, Pages 187-92. Diperoleh pada tanggal 26 Januari 2015 dari www.ncbi.nlm.nih.gov
- Polit, F.D., & Hungler, P.B. (2010). *Nursing Reseach: principles and Methods*. 6th ed, Philadelphia:Lapincott
- Perry, A & Potter, P.A (2013). *The Fundamental Of nursing 8th Edition*. USA: Elsevier.
- Rabito & Kaye. (2013). *Complementary and Alternative Medicine and Cardiovascular Disease: An Evidence-Based Review*. Evidence-Based

Complementary and Alternative Medicine, Volume 2013. Diperoleh pada tanggal 16 November 2014 dari www.ncbi.nlm.nih.gov

Rainforth *et al.* (2007). *Stress Reduction Programs in Patients with Elevated Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-analysis*. Current Hypertension Report, Volume 9, Issue 6, Pages 520–528. Diperoleh pada tanggal 25 Januari 2015 dari www.ncbi.nlm.nih.gov

Ramdhani, N. & Putra, A.A. (2009). *Pengembangan Multimedia “Relaksasi”*. Diperoleh pada tanggal 25 Januari 2015 dari <http://neila.staff.ugm.ac.id/>

Ranjbar *et al.* (2007). *Relaxation therapy in the background of standard antihypertensive drug treatment is effective in management of moderate to severe essential hypertension*. Saudi Medical Journal, Volume 28, Issue 8, Pages 1353-1356. Diperoleh pada tanggal 2 Februari 2015 dari www.ncbi.nlm.nih.gov

Ratna, W. (2010). *Sosiologi dan Antropologi Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Rihama

RISKESDAS. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Diperoleh pada tanggal 21 Januari 2015 dari www.depkes.go.id

Robitaille *et al.* (2012). *Diagnosed Hypertension In Canada: Incidence, Prevalence And Associated Mortality*. Canadian Medical Association Journal, Volume 184, Issue 1, Pages 49-56. Diperoleh pada tanggal 11 Januari 2015 dari www.ncbi.nlm.nih.gov

Rohman *et al.* (2011). *Pemahaman Dokter Indonesia Mengenai Hipertensi dan Permasalahan yang Dihadapi pada Praktik Sehari-Hari*. Majalah Kedokteran Indonesia, Volume 61, Nomor 2. Diperoleh pada tanggal 1 November 2014 dari indonesia.digitaljournals.org

Ruehle S. (2011). *The Endocannabinoid System In Anxiety, Fear Memory And Habituation*. Journal Psychopharmacology, volume. 26 no. 1, pages 23-39. Diperoleh tanggal 10 Agustus 2015 dari <http://jop.sagepub.com/>

Saddock. (2005). *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri*. Edisi 2. Jakarta : ECG

Sagare, Rajderkar & Girigosavi. (2011). *Certain Modifiable Risk Factors In Essential Hypertension: A Casecontrol Study*. National Journal Of Community

Medicine, Volume 2, Issue 1. Diperoleh pada tanggal 1 Februari 2015 dari www.njcmindia.org

Sang Nam Ahn, *et al.* (2010). *Hypertension Awareness and Associated Factors among Older Chinese Adults*. *Front Public Health*, Volume 1. Diperoleh tanggal 8 Agustus 2015 dari www.ncbi.nlm.nih.gov

Saryono & Anggraeni. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sheu *et al.* (2003). *Effects of progressive muscle relaxation on blood pressure and psychosocial status for clients with essential hypertension in Taiwan*. *Holistic Nursing Practice*, Volume 17, Issue 1, Pages 41-47. Diperoleh pada tanggal 26 Januari 2015 dari www.ncbi.nlm.nih.gov

Shinde Nisha *et al.* (2013). *Immediate Effect of Jacobson's Progressive Muscular Relaxation in Hypertension*. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*, Volume 1, Issue 2, Pages 80-85. Diperoleh pada tanggal 30 November 2014 dari <http://saspublisher.com>.

Singh *et al.* (2011). *Prevalence And Risk Factors For Prehypertension And Hypertension In Five Indian Cities*. *Acta Cardiology* Volume 66 Issue 1 Pages 29-37. Diperoleh pada tanggal 1 Februari 2015 dari www.ncbi.nlm.nih.gov

Smeltzer *et al.* (2008). *Brunner & Suddarth's: Textbook of medical surgical nursing*. Philadelphia: Lippincott

Suharsaputra, Uhar. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan*. Bandung; PT Refika Aditama.

Sukwatjane A. (2013). *Self-Care Program for Thais with Uncontrolled Hypertension Leading to Pre-Stroke*. *International Journal of Scientific and Research Publications*, Volume 3, Issue 7. Diperoleh pada tanggal 14 Januari 2015 dari www.ijsrp.org

Supriati, Lilik. (2010). *Pengaruh Terapi Thought Stopping dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Ansietas Pada Klien Dengan Gangguan Fisik di RSUD dr. Soedono Madiun*. Diperoleh pada tanggal 2 Februari 2015 dari <http://lib.ui.ac.id>.

Stuart, G.W. (2009). *Principles and practice of psychiatric nursing* (9th Edition). St.Louis: Mosby.

- Stuart, G.W & Laraia, M.T. (2005). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing 7th Edition*. St.Louis: Elsevier Mosby
- Sugihastuti., S. (2007). *Glosarium Seks dan Gender*. Yogyakarta: Carasvati Book.
- Susilo, W. (2014). *Biostatistika Lanjut dan Aplikasi Riset*. Jakarta: TIM
- Susilo, W.H., Aima H., & Suprapti F. (2014). *Biostatistika Lanjut dan Aplikasi Riset*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Tobing, D.L. (2012). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation dan Logoterapi Terhadap Ansietas Dan Depresi, Kemampuan Relaksasi dan Kemampuan Memaknai Hidup Klien Kanker di RS Kanker Dharmais, Jakarta*. Diperoleh pada tanggal 2 Februari 2015 dari <http://lib.ui.ac.id>.
- Tomey, M. A. (2010). *Nursing Theory and Their Work Seven Edition*. Missouri: Mosby Elsevier
- Townsend, M.C. (2009). *Psychiatric mental health nursing: concepts of care in evidence_based practice*. Philadelphia: F.A Davis Company.
- Videbeck, S.L. (2008). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Walf & Frye. (2006). *A Review and Update of Mechanisms of Estrogen in the Hippocampus and Amygdala for Anxiety and Depression Behavior*. *Neuropsychopharmacology*, Volume 31, pages 1097–1111. Diperoleh tanggal 10 Agustus 2015 dari www.nature.com
- Wang *et al.* (2006). *A Longitudinal Study of Hypertension Risk Factors and Their Relation to Cardiovascular Disease: The Strong Heart Study*. *American Heart Association Journal*, Volume 47, Pages 403-409. Diperoleh pada tanggal 1 Februari 2015 dari hyper.ahajournals.org
- Wheeler, Kathleen. (2008). *Psychotherapy For The Advanced Practice Psychiatric Nurse*. United State Of America: Mosby Elsevier.
- World Hypertension League & International Society of Hypertension. (2014). *High Blood Pressure: Why Prevention and Control are Urgent and Important. A 2014 Fact Sheet from the World Hypertension League and the International Society of Hypertension*. Diperoleh pada tanggal 1 Februari 2015 dari <http://ish-world.com>

- World Health Organization. (2006). *Obesity And Overweight*. Diperoleh pada tanggal 15 Januari 2015 dari www.who.int
- World Health Organization. (2013). *A Global Brief On Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*. Diperoleh pada tanggal 16 Januari 2015 dari www.who.int
- Yanes & Reckelhoff. (2011). *Postmenopausal Hypertension*. *American Journal of Hypertension*, Volume 24, Issue 7, pages 740-749. Diperoleh tanggal 8 Agustus 2015 dari <http://ajh.oxfordjournals.org/>
- Yildirim & Fadiloqlu. (2006). *The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Training On Anxiety Levels And Quality Of Life In Dialysis Patients*. *Journal of Renal Care*, Volume 32, Issue 2, Pages 86-88. Diperoleh pada tanggal 26 Januari 2015 dari www.ncbi.nlm.nih.gov
- Zhang Fan *et al.* (2005). *Prevalence And Risk Factors Of Anxiety And Depression In Hypertensive Patients*. *Journal of Capital Medical University*, Volume 26, Issue 2, Pages 140-142. Diperoleh pada tanggal 4 Februari 2015 dari <http://xuebao.ccmu.edu.cn>
- Zhaoqing Sun *et al.* (2010). *Incidence and Predictors of Hypertension Among Rural Chinese Adults: Results From Liaoning Province*. *Annals Of Family Medicine Journal*, Volume 8, Pages 19-24. Diperoleh pada tanggal 11 Januari 2015 dari www.ncbi.nlm.nih.gov