

6.2.4 Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan bagi profesi keperawatan untuk melakukan sosialisasi terkait ROP terutama pada lansia dengan masalah hipertensi sesuai dengan jadwal puskesmas.

6.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian untuk mencari efektivitas tiap gerakan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

6.3. Keterbatasan Penelitian

- a. Relaksasi otot progresif yang dilakukan oleh lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Wening Wardoyo Ungaran bukan merupakan suatu kebiasaan karena hanya dilakukan ketika praktikan datang.
- b. Gerakan ROP yang dievaluasi oleh peneliti bukan termasuk gerakan alamiah atau spontan dari lansia karena sebelumnya lansia diajarkan terlebih dahulu dan kemudian diarahkan untuk mengulang tanpa bantuan.

DAFTAR PUSTAKA

1. M AR, Erwanti E. Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Tlogosari Pati Tahun 2017. *Pros Univ Res Colloq* [Internet]. 2018;1(1):519–26. Available from: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/391>
2. Widiastuti W. Menuju Provinsi Ramah Lansia [Internet]. Bappeda Provinsi Jawa Tengah. 2019 [cited 2021 Nov 10]. Available from: <https://bappeda.jatengprov.go.id/menuju-provinsi-ramah-lansia/>
3. Muhith A, Siyoto S. Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: ANDI; 2016.
4. Gutiérrez M, Tomás JM, Calatayud P. Contributions of Psychosocial Factors and Physical Activity to Successful Aging. *Span J Psychol*. 2018;21(2018):E26.
5. Triyanto E. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2014.
6. Laka OK, Widodo D, Rahayu H. W. Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nurs News (Meriden)*. 2018;3(1):22–32.
7. Nona T. Efektivitas Kombinasi Terapi Jus Labu Siam dengan Madu Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia di Panti Sosial Wening Wardoyo Ungaran Barat [Internet]. Universitas Ngudi Waluyo; 2019. Available from: <http://repository2.unw.ac.id/id/eprint/226>

8. Fadlilah S, Erwanto R, Sucipto A, Anita D, Aminah S. Soak Feet with Warm Water and Progressive Muscle Relaxation Therapy on Blood Pressure in Hypertension Elderly. *Pakistan J Med Heal Sci.* 2020;14(3):1444–8.
9. Muti RT. Pengaruh Parutan Kunyit Pada Penurunan Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan Berkoh Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas. *J Ilm Ilmu-Ilmu Kesehatan.* 2017;15(2):84–90.
10. Rahayu SM, Hayati NI, Asih SL. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *J Media Karya Kesehatan.* 2020;3(1):91–8.
11. Filippou C, Tatakis F, Polyzos D, Manta E, Thomopoulos C, Nihoyannopoulos P, et al. Overview of Salt Restriction in The Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) and The Mediterranean Diet for Blood Pressure Reducyion. *Rev Cardiovasc Med.* 2022;23(1).
12. Rosdiana I, Cahyati Y. Effect of Progressive Muscle Relaxation (Pmr) on Blood Pressure Among Patients With Hypertension. *Int J Adv Life Sci Res.* 2019;2(1):28–35.
13. Arisjulyanto D. The Effect of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Decrease Blood Pressure for Patients with Hypertension in Mataram. *Prim Heal Care Open Access.* 2018;08(04):10–3.
14. Misbah S, Dali, Prio A, Nurmiaty. The Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Decreasing Blood Pressure Among Elderly in

- Kendari City. *Indian J Public Heal Res Dev*. 2019;10(12):1994–9.
15. Waryantini, Amelia R. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi. *Heal J*. 2021;IX(1):43–53.
 16. Muttaqin A. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
 17. Naufal AF, Khasanah DA. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi. *J Kesehatan*. 2020;13(2):136–43.
 18. Hidayat R, Hayati H. Pengaruh Pelaksanaan SOP Perawat Pelaksana Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Di Rawat Inap RSUD Bangkinang. *J Ners*. 2019;3(2):84–96.
 19. Triningtyas, D A, Muhayati S. Mengenal Lebih Dekat Tentang Usia Lanjut. Magetan: AE Media Grafika; 2018.
 20. Azizah R, Hartanti RD. Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. *J University Reseach Coloquium*. 2016;261–78.
 21. Dewi S. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Deepublish; 2014.
 22. Afrizal A. Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islam Couns J Bimbing Konseling Islam*. 2018;2(2):91–106.
 23. Potter P, Perry A. *Fundamental Keperawatan*. 7th ed. Jakarta: Salemba

Medika; 2009.

24. Ekasari M, Riasmini N, Hartini T. Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Konsep dan Berbagai Strategi Intervensi. Malang: Wineka Media; 2018.
25. RI D. Riset Kesehatan Dasar 2013. In Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2013.
26. Manuntung A. Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi. Malang: Wineka Media; 2018.
27. Savitri D. Diam-Diam Mematikan, Cegah Asam Urat dan Hipertensi. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia; 2021.
28. Setiati S, Sudoyo A, Setiyohadi B, Simadibrata. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. 3rd ed. Jakarta: Interna Publishing; 2014.
29. Townsend R. 100 Tanya Jawab Mengenai Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). Jakarta: Jakarta Indeks; 2010.
30. Mashudi. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi. *J Heal Sport*. 2012;686–94.
31. Kumutha V, Aruna S, Poongodi R. Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Technique on Stress and Blood Pressure among Elderly with Hypertension. *IOSR J Nurs Heal Sci*. 2014;3(4):1–6.
32. Setyoadi, Kushariyadi. Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik. Jakarta: Salemba Medika; 2011.

33. Nursalim M. Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: Akademia Permata; 2013. 85 p.
34. Davis M. Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress. Jakarta: EGC; 2008.
35. Missah CL, Walandouw A, Londa J. Komunikasi Antar Pribadi pada Orang Tua Lanjut Usia di Panti Rumah Doa Kanaan. *J Acta Diurna*. 2014;3(2).
36. Surya Rini S, Kuswardhani T, Aryana S. Faktor – faktor yang berhubungan dengan gangguan kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *J Penyakit Dalam Udayana*. 2018;2(2):32–7.
37. Manurung CH, Karema W, Maja J. Gambaran Fungsi Kognitif pada Lansia di Desa Koka Kecamatan Tombulu. *J e-Clinic*. 2016;4(2).
38. Carver LF, Buchanan D. Successful aging : considering non-biomedical constructs. *Dovepress*. 2016;1623–30.
39. Lintin GB, Miranti. Hubungan Penurunan Kekuatan Otot dan Massa Otot dengan Proses Penuaan pada Individu Lanjut Usia yang Sehat Secara Fisik. *J Kesehat Tadulako*. 2019;5(1):1–5.
40. Uda HDH, Muflih M, Amigo TAE. Latihan Range of Motion Berpengaruh Terhadap Mobilitas Fisik pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta. *J Ners dan Kebidanan Indones*. 2016;4(3):169–77.
41. Mertha I. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia; 2020.

42. Rukajat A. Pendekatan Penelitian Kuantitatif. Yogyakarta: Deepublish; 2018.
43. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2013.
44. Tarjo. Metode Penelitian Sistem 3x Baca. Yogyakarta: Deepublish; 2019.
45. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2016.
46. Syapitri H, Amila, Aritonang J. Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. Malang: Ahli Media Press; 2021.
47. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
48. Roflin E, Liberty I, Pariyana. Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management; 2021.
49. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2015.
50. Amini J. Gambaran Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia dengan Hipertensi di Satuan Pelayanan RSLU Garut [Internet]. Universitas Padjadjaran; 2019. Available from: <http://repository.unpad.ac.id/frontdoor/index/index/docId/35893>
51. Ovan, Saputra A. CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web. Talakar: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia;

2020.

52. Hartono J. *Metoda Pengumpulan dan Teknik Analisis Data*. Yogyakarta: ANDI; 2018.
53. Setiana H, Nuraeni R. *Riset Keperawatan*. Cirebon: LovRinz Publishing; 2018.
54. Kurniawan W, Agustini A. *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. Cirebon: CV. Rumah Pustaka; 2021.
55. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
56. Hidayat AA. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika; 2007.
57. Morton AR. *Pediatric respiratory Medicine (Second Edition)*. 2nd ed. Taussig LM, Landau LI, editors. Mosby; 2008. 89–99 p.
58. Moore K, Hartanto H, Astikawati R. *Anatomi Berorientasi Klinis*. 5th ed. Jakarta: Erlangga; 2013.
59. Purnomo E. *Anatomi Fungsional*. 1st ed. Yogyakarta: Lintang Pustaka Utama; 2019.
60. Tanton LC, Cappaert TA, Gordon PM, Zoeller RF, Angelopoulos TJ, Price TB, et al. Strength, Size, and Muscle Quality in the Upper Arm Following Unilateral Training in Younger and Older Males and Females. *Clin Med Arthritis Musculoskelet Disord*. 2009;2009(2):9–18.

61. Mujaddidah N. Tinjauan Anatomi Klinik dan Manajemen Bell's Palsy. *Qanun Med - Med J Fac Med Muhammadiyah Surabaya*. 2017;1(02):1–11.
62. Harjono J, Rohana S. Perbedaan Pengaruh Penambahan Mobilisasi Roll Slide pada Interverensi Ultra Sonik terhadap Pengurangan Nyeri pada Kasus Disfungsi Discus Temporo Mandibular Joint. *J Fisioter Indones*. 2008;8(1).
63. Chong MX, Khoo CD, Goh KH, Rahman F, Shoji Y. Effect of age on bite force. *J Oral Sci*. 2016;58(3):361–3.
64. Vizniak N. *Quick Reference Evidence-Based Physical Medicine*. 3rd ed. Canada: Professional Health System; 2010.
65. Patton K., Thibodeau G. *Anatomy and Physiology*. 7th ed. St. Louis: Mosby Elsevier; 2010.
66. Meznaric M, Eržen I, Karen P, Cvetko E. Effect of ageing on the myosin heavy chain composition of the human sternocleidomastoid muscle. *Ann Anat*. 2018;216:95–9.
67. Engel R, Grace S, Broadbent S. The effect of manual therapy and exercise on age-related lung function: Study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*. 2019;20(1):1–7.
68. Alsagaff. *Dasar-Dasar Ilmu Penyakit Paru*. Jakarta: Airlangga University Press; 2015.
69. Duchowny K, Clarke P, Peterson MD. *Muscle Weakness and Physical*

Disability in Older Americans: Longitudinal Findings from the U.S Health and Retirement Study. *J Nutr Heal Aging*. 2018;22(4):1–15.

70. Paulsen F, Waschke J. Atlas Anatomi Manusia “Sobotta.” 23rd ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2012.
71. Ukegbu PO, Kruger HS, Meyer JD, Nienaber-Rousseau C, Botha-Ravyse C, Moss SJ, et al. The association between calf circumference and appendicular skeletal muscle mass index of black urban women in Tlokwe City. *J Endocrinol Metab Diabetes South Africa* [Internet]. 2018;23(3):86–90. Available from: <https://doi.org/10.1080/16089677.2018.1518825>