

## The Effect of Zikr Therapy and Progressive Muscle Relaxation on Anxiety Levels in Elderly People with Hypertension in Karangturi Village

Inaz Avrilliana<sup>1</sup> ✉, Reza Fajar Amalia<sup>2</sup>, Asep Iskandar<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

<sup>2,3</sup> Dosen Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

✉ Correspondence Author : [inazavrilliana@gmail.com](mailto:inazavrilliana@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension can affect the psychological condition of the elderly, one of which is triggering anxiety. Anxiety can be overcome in various ways, non-pharmacological therapies that can be given include zikr therapy and progressive muscle relaxation. **Objective:** This study aims to determine the effect of zikr therapy and progressive muscle relaxation on the level of anxiety of elderly with hypertension in Karangturi Village. **Methodology:** The method used is a descriptive case study with the application of Evidence Based Practice (EBP). The intervention was carried out on 5 clients. A pretest was conducted before the intervention using the Geriatric Anxiety Scale (GAS) questionnaire to assess the client's anxiety level. The intervention was carried out for 7 consecutive days twice a day, every morning and evening with a duration of 15 minutes. Evaluation of anxiety levels was carried out on the last day. Researchers also measured blood pressure using a digital tensiometer before and after each procedure. **Results:** The results of the study showed a decrease in the average level of anxiety in clients after the intervention for 7 days twice a day. **Conclusion:** Zikr therapy and progressive muscle relaxation have an effect in reducing anxiety levels in elderly with hypertension.

### KEYWORDS

*Anxiety, hypertension, progressive muscle relaxation, zikr*

## PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Salwana et al. 2025). Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi sistem tubuh yang memicu penyakit degeneratif, salah satunya yang paling banyak terjadi adalah hipertensi (Ardianto dan Aghadiati 2024).

Hipertensi merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Kemenkes 2020). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi sebesar 34,1% dengan estimasi jumlah kasus hipertensi 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Hipertensi dapat memengaruhi kondisi psikologis lansia, salah satunya memicu terjadinya

kecemasan (Pratama, Damaiyanti dan Riani 2022). Penderita hipertensi rentan mengalami kecemasan dipicu saat mengetahui prognosis penyakitnya (Ardianto dan Aghadiati 2024). Kecemasan memicu rasa pesimis dan tidak menerima diri secara positif (Widyastuti, Hakim dan Lilik 2019).

Penelitian oleh Lumi, Terok dan Budiman (2018) bahwa lansia dengan hipertensi yang mengalami kecemasan sebanyak 44,78%, dan mayoritas pada kategori kecemasan sedang (73,7%). Hal ini sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Desa Karangturi yaitu 5 (29,4%) lansia penderita hipertensi mengalami kecemasan berat, 10 (58,8%) lansia mengalami kecemasan sedang, dan 2 (11,7%) lansia mengalami kecemasan ringan.

Kecemasan dapat diatasi dengan berbagai

cara, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis untuk masalah kecemasan yaitu seperti pemberian obat anti cemas (*anxiolytic*), sedangkan terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan antara lain terapi relaksasi seperti zikir dan relaksasi otot progresif (Widyastuti, Hakim dan Lilik 2019).

Pemilihan terapi zikir sebagai intervensi dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan ilmiah dan budaya. Secara ilmiah, terapi zikir mampu menurunkan kecemasan dengan mekanisme pengaktifan sistem saraf parasimpatis (Heriani, 2022). Selain itu, penerapan terapi zikir sebagai intervensi merupakan upaya pendekatan berbasis kearifan lokal. Pemilihan terapi ini harapannya lebih mudah diterima oleh klien karena selaras dengan keyakinan dan kebiasaan masyarakat. Sedangkan untuk relaksasi otot progresif, gerakan yang digunakan pada latihan ini mengaktifkan serabut saraf parasimpatis, yang melepaskan hormon endorfin yang berfungsi untuk membuat orang merasa senang dan rileks (Fitriana, Rahmawati dan Sundari 2024).

Peneliti melakukan kombinasi karena kedua terapi tersebut bekerja saling melengkapi dalam menurunkan kecemasan pada lansia. Relaksasi otot progresif bekerja dengan membuat individu merasa rileks secara fisik. Sedangkan zikir, selain bekerja secara fisiologis tetapi juga mampu memberikan ketenangan spiritual dan kognitif. Sehingga, kombinasi dua terapi ini dapat bekerja secara holistik (Amalia, Hasanuddin dan Purnama 2024). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengidentifikasi pengaruh implementasi terapi zikir dan relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi

di Desa Karangturi.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini berupa pendekatan studi kasus deskriptif dengan penerapan Evidence Based Practice (EBP). Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu lansia berusia 60-75 tahun, beragama Islam, penderita hipertensi, memiliki fungsi intelektual utuh berdasarkan pengukuran The Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ), serta mengalami kecemasan berat berdasarkan pengukuran pretest menggunakan Geriatric Anxiety Scale (GAS). Kriteria eksklusi adalah lansia yang tidak bersedia menjadi klien serta lansia dengan keterbatasan bergerak.

Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 7 hari dimulai dari 15 Oktober - 21 Oktober 2025. Terapi ini dilakukan dua kali sehari di pagi dan sore hari dengan bimbingan peneliti dengan mekanisme terapi zikir  $\pm 5$  menit dan dilanjutkan ROP  $\pm 10$  menit. Peneliti juga menyediakan media berupa booklet untuk klien. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan tensi digital setiap sebelum dan sesudah tindakan. Sedangkan, tingkat kecemasan dievaluasi setelah 7 hari pelaksanaan terapi.

## Gambaran Kasus

Ny. S merupakan seorang klien perempuan berusia 73 tahun yang saat ini tinggal bersama anak bungsu dan keluarganya. Saat pengkajian, diketahui bahwa tekanan darah 161/95 mmHg, nadi 94 bpm, suhu 36,4oC. Klien mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak usianya 50 tahun. Klien memiliki fungsi intelektual utuh. Klien mengatakan saat ini sering memikirkan anaknya yang merantau di Jakarta dan belum menikah. Berdasarkan pengukuran tingkat

kecemasan didapatkan hasil bahwa Ny. S mengalami kecemasan sedang dengan skor 56.

Ny. R merupakan seorang klien perempuan berusia 64 tahun, tinggal bersama anak ketiganya. Saat pengkajian, diketahui tanda-tanda vital klien adalah tekanan darah 178/90 mmHg, nadi 87 bpm, suhu 36,6oC. Ny. R memiliki riwayat hipertensi sejak 10 tahun yang lalu. Secara fisik, Ny. R mengeluhkan kadang kepala cenat cenut leher belakang kaku ketika sedang kelelahan. Klien memiliki fungsi intelektual utuh. Saat pengkajian, Ny. R bercerita sering memikirkan anak bungsunya yang merantau, sedang kuliah tidak kunjung lulus, dan kuliah sambil bekerja. Klien juga mengkhawatirkan kondisi kesehatannya. Berdasarkan pengukuran kecemasan diketahui bahwa Ny. R mengalami kecemasan berat dengan skor 66.

Ny. SB merupakan klien perempuan berusia 62 tahun. Klien tinggal bersama anak bungsunya. Saat pengkajian diketahui bahwa tekanan darah 176/99 mmHg, nadi 83 bpm, suhu 36,8oC. Klien memiliki fungsi intelektual utuh. Klien terlihat cemas dan sedih ketika bercerita soal anaknya. Klien mencemaskan anak pertamanya di Jakarta yang hidup secara pas-pasan. Ny. SB bercerita terkait anak bungsunya yang tidak mau bekerja, hanya menghabiskan waktu di rumah dan memancing. Ny. SB merasa hanya diperhatikan dan disayangi oleh anak keduanya yang saat ini tinggal di Kebumen. Ny. SB selalu merasa kesepian dan sering menangis merindukan cucunya. Klien juga mengkhawatirkan hidupnya yang mungkin tidak lama lagi. Berdasarkan pengukuran tingkat kecemasan diketahui bahwa Ny. SB mengalami kecemasan berat dengan skor 70.

Ny. N merupakan seorang klien perempuan

berusia 75 tahun yang tinggal bersama anak, cucu, dan buyutnya. Saat pengkajian, diketahui bahwa tekanan darah Ny. N 195/107 mmHg, nadi 90 bpm, suhu 36,7oC. Klien memiliki fungsi intelektual utuh. Klien mengatakan paling sering memikirkan anaknya dan cucunya yang saat ini mengasahi sambil bekerja, ia mengkhawatirkan kondisi kesehatan mereka. Berdasarkan pengukuran tingkat kecemasan diketahui bahwa Ny. N mengalami kecemasan berat dengan skor 59.

Ny. D merupakan seorang klien perempuan berusia 68 tahun yang tinggal bersama suaminya. Saat pengkajian, diketahui bahwa tekanan darah Ny. D 177/94 mmHg, nadi 83 bpm, suhu 36,9oC. Ny. D memiliki riwayat hipertensi sejak 10 tahun ini. Klien memiliki fungsi intelektual utuh. Klien mengatakan paling sering memikirkan cucunya yang saat ini hidup sebatangkara di Semarang. Berdasarkan pengukuran tingkat kecemasan diketahui bahwa Ny. D mengalami kecemasan berat dengan skor 61.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Setelah dilakukan implementasi, berikut merupakan hasil perubahan tingkat kecemasan pada klien yang diukur menggunakan Geriatric Anxiety Scale (GAS) sebelum dan sesudah intervensi.

**Tabel 1. Gambaran tingkat kecemasan pada klien**

Nama	Pretest	Posttest	Selisih
Ny. S	56 (Kecemasan Berat)	44 (Kecemasan Sedang)	12
Ny. R	66 (Kecemasan Berat)	53 (Kecemasan Sedang)	13
Ny. SB	70 (Kecemasan Berat)	59 (Kecemasan Berat)	11
Ny. N	59 (Kecemasan Berat)	49 (Kecemasan Sedang)	10
Ny. D	61 (Kecemasan Berat)	48 (Kecemasan Sedang)	13

Pada tabel 1, dapat diketahui bahwa sebelum intervensi, rata-rata tingkat kecemasan klien adalah 63 (kecemasan berat), lalu setelah intervensi terjadi

penurunan rata-rata menjadi 50,6 (kecemasan sedang) dengan selisih 12,1. Sebelum diberikan intervensi, diketahui nilai kecemasan tertinggi pada klien adalah 70 (kecemasan berat) sedangkan setelah dilakukan intervensi, nilai kecemasan tertinggi adalah 59 (kecemasan berat) dengan selisih 11.

**Tabel 2. Perubahan tekanan darah pada klien**

	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7
<b>Ny. S</b>							
Pre	164/94	166/96	159/96	161/96	164/96	169/94	169/92
	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
Post	160/90	156/93	149/91	156/96	166/96	160/89	158/90
	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
<b>Ny. R</b>							
Pre	178/97	171/95	170/91	169/90	175/98	172/93	170/90
	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
Post	175/90	168/91	169/97	160/89	170/93	165/89	161/89
	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
<b>Ny. SB</b>							
Pre	172/97	172/97	172/97	172/97	172/97	172/97	172/97
	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
Post	165/90	165/90	165/90	165/90	165/90	165/90	165/90
	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
<b>Ny. N</b>							
Pre	185/103	185/103	185/103	185/103	185/103	185/103	185/103
	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
Post	175/105	175/105	175/105	175/105	175/105	175/105	175/105
	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
<b>Ny. D</b>							
Pre	167/92	167/92	167/92	167/92	167/92	167/92	167/92
	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
Post	160/90	160/90	160/90	160/90	160/90	160/90	160/90
	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg

Selain itu, peneliti juga melakukan pengukuran tekanan darah pada klien setiap sebelum dan sesudah melakukan intervensi. Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada semua klien setelah dilakukan intervensi selama 7 hari.

## Pembahasan

Diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi, semua klien mengalami kecemasan berat. Menurut Noorakhman dan Pratikto (2022), individu yang sudah berusia lanjut akan mengalami penurunan kondisi fisik, kesehatan, psikis, dan lainnya. Pada usia ini, interaksi sosial juga mulai berkurang, lansia akan rawan merasa diasingkan, merasa tidak berharga dan dibuang, serta perasaan negatif lainnya. Selain itu, lansia merasakan adanya keluhan secara fisik dan keterbatasan lainnya.

Kondisi ini menjadikan individu menyadari terkait dekatnya manusia dengan kematian. Hal ini banyak ditemukan sebagai pemicu kecemasan pada lansia, terlebih pada lansia dengan penyakit kronis yang sudah menahun seperti hipertensi, diabetes mellitus, arthritis (Kusdiana, Maryoto dan Novitasari 2023).

Hasil penelitian menunjukkan jumlah penurunan skor kecemasan pada setiap klien bervariasi, perbedaan ini mungkin dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor internal yang memengaruhi efektivitas terapi ini antara lain tingkat ketenangan pikiran, kemampuan menghadapi stres, kemampuan individu dalam memfokuskan pikiran kepada suatu hal, serta kondisi fisik klien. Sedangkan, faktor eksternal yang dapat memengaruhi yaitu faktor dukungan sosial, dukungan dari keluarga atau teman, faktor lingkungan yang tidak kondusif atau nyaman (Widyastuti, Hakim dan Lilik 2019).

Ny. SB adalah satu-satunya klien yang hanya mengalami penurunan skor kecemasan, namun tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan. Klien menunjukkan keterbatasan dalam menerima dukungan keluarga yang adekuat. Padahal, keluarga berperan sebagai faktor utama yang memiliki pengaruh besar terhadap kondisi kesehatan dan kualitas hidup lansia (Winata, Nugraheni dan Suparmi 2025). Kondisi ini berdampak pada meningkatnya masalah psikologis, rendahnya motivasi klien dalam membangun mekanisme koping adaptif, serta munculnya perasaan tidak berdaya dan kesepian. Fenomena ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiharti, Simamora dan Ratnah (2025) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan lansia.

Meskipun terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada setiap klien, secara garis besar hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki efek yang signifikan pada penurunan kecemasan klien. Intervensi pertama, terapi zikir dilakukan secara mudah dan singkat, namun mampu memengaruhi neurotransmitter tubuh dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis serta menekan aktivitas saraf simpatis sehingga tubuh mampu mencapai kondisi relaksasi dan merasa lebih tenang (Heriani, 2022). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Putri (2019) pada pasien penderita hipertensi di Puskesmas Siwalankerto Surabaya, klien mengatakan merasa lebih rileks dan tenang setelah diberikan terapi zikir. Berzikir dapat memicu emosi positif yang meliputi kesejahteraan, kebahagiaan, harapan, dan optimisme sehingga dapat mengurangi kecemasan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti, Hakim, dan Lilik (2019), zikir terbukti dapat memutus siklus pemikiran negatif seseorang melalui pemusatan pikiran dari kalimat-kalimat positif zikir.

Intervensi kedua yaitu Relaksasi Otot Progresif (ROP). Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Raziansyah dan Sayuti (2022) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pada klien saat sebelum dan sesudah diberikan ROP. Penelitian ini juga dilakukan sejalan dengan Utomo dan Winarti (2021) bahwa untuk mencapai hasil dan efektivitas yang maksimal, terapi ini bisa dilakukan dua kali sehari secara rutin di pagi dan sore hari. Gambaran klien setelah diberikan terapi menyatakan bahwa saat pelaksanaan, klien merasa semua otot mengenggang dan setelahnya tubuh terasa

bugar dan nyaman. Pernyataan ini mendukung penelitian Naralia, Wahyuningsih dan Rahmawati (2023) bahwa relaksasi otot progresif melatih otot untuk berkontraksi dan berelaksasi, Latihan ini terbukti mampu memengaruhi sistem peredaran darah dan membagikan efek pada pengeluaran neurotransmitter yaitu hormon endorfin, melatonin, dan serotonin yang memiliki fungsi membawa keadaan emosi dan perasaan positif ke seluruh tubuh sehingga memicu perasaan damai dan bahagia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi zikir dan relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan pada klien.

Hasil penelitian juga menunjukkan perubahan tekanan darah pada klien. Terdapat banyak penelitian yang memaparkan bahwa terapi relaksasi seperti terapi zikir dan ROP dapat membantu menstabilkan tanda-tanda vital. Terapi zikir dapat membantu menstabilkan tanda-tanda vital seperti tekanan darah melalui mekanisme pengendalian stres dan relaksasi yang merangsang sistem parasimpatis (Hakim et al. 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019) di Puskesmas Siwalankerto Surabaya, diberikan intervensi terapi zikir pada pasien hipertensi, kemudian setelah dilakukan pengukuran ulang, terdapat penurunan tekanan darah pada klien secara signifikan. Penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Ahyari, Husain dan Khasanah (2023) yang menunjukkan perubahan tekanan darah pada pasien stroke akut di RS Moewardi setelah dilakukan terapi zikir.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiranto et al (2025) yang menunjukkan bahwa latihan ROP efektif digunakan sebagai

penanganan nonfarmakologis pada pasien hipertensi. Hasil ini juga mendukung penelitian oleh Yunadari dan Puspitasari (2022) yang membuktikan bahwa teknik ROP mampu menurunkan tekanan darah. Mekanisme terjadinya penurunan tekanan darah ini disebabkan oleh penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Sistem saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter asetikolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol, dan vena kemudian menurunkan tekanan darah. Saat relaksasi terjadi, otot akan terangsang untuk mengeluarkan hormon endorfin, serotonin, melatonin yang merupakan endogonius morfin (zat yang memberikan efek menenangkan) dalam tubuh manusia, serta katekolamin yakni zat yang mampu memperlancar aliran darah. Relaksasi secara menyeluruh akan merangsang hipotalamus dengan mengeluarkan pituitary untuk merelaksasikan pikiran. Keadaan rileks ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan nonepinefrin dalam darah, penurunan denyut jantung, frekuensi napas, dan vasodilatasi pembuluh darah (Karang dan Rizal 2021).

## KESIMPULAN

Berdasarkan intervensi yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi zikir dan relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan lansia. Hal ini terlihat dari penurunan kecemasan pada kelima klien.

Untuk rekomendasi bagi responden, diharapkan dapat melakukan terapi ini dengan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk meningkatkan fokus sehingga efektivitas terapi lebih

optimal. Bagi perawat, penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk menjadikan terapi zikir dan relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengoptimisasi proses pemulihan. Penerapan terapi ini disarankan dengan pendampingan perawat dan pelibatan anggota keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyari, F.S., Husain, H. dan Khasanah, I.H. 2023, 'Penerapan terapi dzikir untuk menurunkan tekanan darah pada pasien stroke akut di HCU neuro anggrek 2 RSUD Dr. Moewardi Surakarta', *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KESEHATAN*, vol. 2, no. 2, pp. 74–85.
- Amalia, N., Hasanuddin, I. dan Purnama, J. 2024, 'Pengaruh teknik relaksasi otot progresif dan dzikir terhadap perubahan tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas amparita', *Informasi dan Promosi Kesehatan*, vol. 3, no. 1, pp. 42–52.
- Ardianto, O. dan Aghadiati, F. 2024, 'The influence of five-finger hypnosis therapy on anxiety levels in elderly individuals with hypertension in the working area of rantau suli community health center', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, vol. 10, no. 1, pp. 33–43.
- Fitriana, D., Rahmawati, A.N. dan Sundari, R.I. 2024, 'Penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan lansia dengan diabetes mellitus', *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, vol. 1, no. 4, pp. 1605–1611.
- Hakim, S., Kadir, I., Qonita, D.I., Khatimah, N.F.K. dan Wahyuni, A.N. 2023, 'Literature review: walking exercise untuk menurunkan hipertensi pada

- lansia', *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Masyarakat*, vol. 18, no. 1, pp. 89–98.
- Heriani, N. 2022, *The effect of dzikir therapy on anxiety level in kidney failure patients in the hemodialization room of banjarmasin islamic hospital*, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.
- Karang, M.T.A. dan Rizal, A. 2021, 'Efektivitas terapi rileksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi', *Jurnal Perspektif*, vol.4, no.4, pp 519.
- Kemendes 2020, *Mengenal penyakit hipertensi*, diakses pada 19 Oktober 2025, <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>.
- Kusdiana, P., Maryoto, M. dan Novitasari, D. 2023, 'Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi', *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, vol.2, no.7, pp.62-73.
- Lumi, F., Terok, M. dan Budiman, F. 2018, 'Hubungan derajat penyakit hipertensi dengan tingkat kecemasan pada kelompok lanjut usia di wilayah kerja puskesmas kahakitang kecamatan tatoareng', *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, vol. 13, no. 2, p. 59.
- Naralia, T.W., Wahyuningsih, S.A. dan Rahmawati. 2023, 'Studi kasus: terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan kecemasan di wilayah kelurahan slipi', *Jurnal Keperawatan Degeneratif*, vol. 1, no. 1, pp.52-60.
- Noorakhman, Y. dan Pratikto, H. 2022, 'Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia', *INNER: Journal of Psychological Research*, vol. 1, no. 4, pp. 216–22.
- Pratama, E.R., Damaiyanti, S. dan Riani, Y. 2022, 'Pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas dangung-dangung kecamatan guguk', *Afiyah*, vol. 9, no. 1, p. 28.
- Putri, F.A.I. 2019, *Perbandingan efektivitas terapi dzikir dan terapi murotal al-quran terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi di puskesmas siwalan kerto surabaya*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah.
- Raziansyah dan Sayuti, M. 2022, 'Penerapan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan di puskesmas martapura 2', *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, vol. 10, no. 2, p. 93.
- Salwana, Wirya, S., Isnandar, Y. dan Marniati 2025, 'Analisis gizi buruk pada lansia (literature review)', *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, vol. 3, no. 3, pp. 56–65.
- Sugiharti, N.P., Simamora, R.S. dan Ratnah, I. 2025, 'The relationship between family support and anxiety levels in the elderly with hypertension in posbindu, langkaplancar health center area in 2022', *Therapy : Journal of Health Science*, vol. 2, no. 2, pp. 75–84.
- Utomo, S. dan Winarti, R. 2021, 'Penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi', *Jurnal Ners Widya Husada*, vol. 8, no. 3, p. 25-31.
- Widyastuti, T., Hakim, M.A. dan Lilik, S. 2019, 'Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia', *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, vol. 5, no. 2,

p. 147.

Winata, S.P., Nugraheni, I.L. dan Suparmi 2025, 'Analisis literatur dukungan keluarga terhadap kualitas hidup lansia di indonesia', *Jurnal Inovasi Daerah*, vol. 8, no. 2, pp. 41–56.

Wiranto, Y.A.D., Agustini, T., Mappanganro, A. dan

Alam, R.I. 2025, 'The effectiveness of progressive muscle relaxation technique in reducing blood pressure in hypertensive patients at the maccini sawah public health center', *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, vol. 2, no. 5, pp. 8331–6.