

PELATIHAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TERAPI TERTAWA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH WANITA MASA KLIMAKTERIUM

by 1 1

Submission date: 05-Mar-2024 12:51PM (UTC+0530)

Submission ID: 2312183930

File name: Artikel_Reswara_Nonik_AW.docx (378.65K)

Word count: 2782

Character count: 17712

PELATIHAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TERAPI TERTAWA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH WANITA MASA KLIMAKTERIUM

Abstrak

21

Klimakterium adalah masa peralihan yang dilalui seorang wanita dari periode reproduktif ke periode non reproduktif. Gejala klasiknya dapat dilihat sebagai efek kesehatan sistemik yang terjadi selama transisi dari menopause ke fase pascamenopause. Penurunan estrogen pada masa ini berhubungan erat dengan perkembangan penyakit kardiovaskular. Masalah hipertensi mendominasi (19%) dibandingkan masalah kesehatan lainnya (DM, jantung, osteoarthritis) di Padukuhan Karangnongko, Tirtomartani, Kalasan, Sleman. Pemilihan intervensi yang tepat seperti terapi relaksasi otot progresif dan terapi tertawa untuk menangani permasalahan hipertensi sangat dibutuhkan. Adapun metode yang digunakan adalah pelatihan dengan metode demonstrasi dan praktik. Sasaran program adalah 20 wanita masa klimakterium. Hasil kegiatan ini adalah terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pelatihan ($p\text{-value} = 0,010$) berdasarkan hasil uji Wilcoxon. Kesimpulan: pelatihan terapi relaksasi otot progresif dan terapi tertawa efektif menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: TROP, terapi tertawa, tekanan darah, menopause

Nonik Ayu Wantini¹, Lenna
Maydianasari², Dewi Ngaisyah³

¹⁾²⁾Kebidanan Program Sarjana,
Universitas Respati Yogyakarta
³⁾Gizi Program Sarjana, Universitas
Respati Yogyakarta

Article history

Received : diisi oleh editor

Revised : diisi oleh editor

Accepted : diisi oleh editor

*Corresponding author

Nonik Ayu Wantini, SST.,M.Kes
Email : nonik_ayu88@respati.ac.id

Abstract

Climacterium is a transition period that a woman goes through from the reproductive period to the non-reproductive period. The classic symptoms can be seen as systemic health effects that occur during the transition from menopause to the postmenopausal phase. The decrease in estrogen during this period is closely related to the development of cardiovascular disease. Hypertension problems dominate (19%) compared to other health problems (DM, heart disease, osteoarthritis) in Padukuhan Karangnongko, Tirtomartani, Kalasan, Sleman. Selection of appropriate interventions such as progressive muscle relaxation therapy and laughter therapy to treat hypertension problems is very necessary. The method used is training with demonstration and practice methods. The program's target is 20 women during their climacteric period. The result of this activity was that there was a difference in blood pressure before and after training ($p\text{-value} = 0.010$) based on the results of the Wilcoxon test. Conclusion: progressive muscle relaxation therapy training and laughter therapy are effective in lowering blood pressure.

Keywords: PMRT, laughter therapy, blood pressure, menopause

Copyright © 20xx Author. All rights reserved

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama kesakitan dan kematian pada wanita pascamenopause. Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Mekanisme yang bertanggung jawab pada hipertensi pascamenopause belum sepenuhnya dijelaskan. Terdapat bukti bahwa perubahan estrogen mendukung peningkatan androgen, aktivasi renin-angiotensin dan sistem endothelin, aktivasi sistem saraf simpatik, sindrom metabolik dan obesitas, peradangan, peningkatan eicosanoid vasokonstriktor, kecemasan dan depresi mungkin juga berperan penting dalam patogenesis hipertensi pascamenopause. Hipertensi pascamenopause kemungkinan besar disebabkan oleh multifaktorial (Yanes & Reckelhoff, 2011). Wanita menopause dan sindrom metabolic signifikan meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular (Kamińska et al., 2023). Selain itu, bertambahnya usia wanita meningkatkan peluang hipertensi terutama usia ≥ 60 tahun (Bantas K, Gayatri, 2019).

17

© 2023 Segala bentuk plagiarisme dan penyalahgunaan hak kekayaan intelektual akibat diterbitkannya paper pengabdian masyarakat ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Obesitas umum, obesitas abdominal, riwayat hipertensi dalam keluarga, usia, tingkat stres, dan konsumsi natrium secara statistik berhubungan dengan hipertensi pada wanita pascamenopause. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan penyakit hipertensi yang dapat dilakukan dengan meningkatkan sosialisasi sejak dini untuk mengontrol berat badan, sehingga ketika memasuki usia menopause berat badan dalam kategori ideal. Selain itu, pengembangan sesi pemantauan Penyakit Tidak Menular ke berbagai kelompok usia perlu dilakukan (Ardiani et al., 2015). Hasil penelitian menunjukkan pentingnya mengatasi faktor-faktor yang dapat dimodifikasi dalam pengurangan kejadian hipertensi pada populasi lanjut usia di Indonesia. Intervensi yang efektif dan perubahan gaya hidup, misalnya seperti mengurangi asupan garam, memperbaiki pola makan, dan meningkatkan aktivitas fisik, dapat membantu mengurangi kejadian hipertensi pada populasi lanjut usia dan meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan (Nurjanah et al., 2023).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, di Indonesia hanya 8,8% pasien hipertensi dewasa yang menyadari bahwa memiliki hipertensi. Adapun upaya meningkatkan kesadaran memiliki hipertensi, meliputi 2 hal penting, yaitu: 1). Membangun program skrining komunitas yang baik untuk deteksi hipertensi pada populasi berisiko, 2) Melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin oleh tenaga kesehatan dalam pelayanan sehari-hari (Indonesian Society of Hypertension, 2023). Padukuhan Karangnongko merupakan salah satu padukuhan di Kelurahan Tirtomartani, Kalasan, Sleman, DIY. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya diketahui bahwa 38,9% wanita masa klimakterium di Padukuhan Karangnongko memiliki riwayat penyakit kronis seperti hipertensi, DM, osteoarthritis. Penyakit kronis yang mendominasi adalah hipertensi (Wantini et al., 2023).

Terapi non obat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah relaksasi otot progresif. Penelusuran literatur yang menelusuri publikasi ilmiah pada tahun 2017 hingga 2022 melalui 3 database menemukan bahwa TROP dapat dilakukan terus menerus selama 25 hingga 30 menit setidaknya dua kali sehari. Relaksasi otot secara bertahap ini harus dilakukan dengan benar, dalam urutan yang benar, dengan gerakan yang benar, dan dengan konsentrasi. Hasilnya orang yang melakukan relaksasi otot secara bertahap justru merasa rileks dan tekanan darahnya menurun (Basri et al., 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (Rahayu et al., 2020). Terapi non-obat lain yang telah ditunjukkan dalam penelitian sebelumnya dapat menurunkan tekanan darah, terutama tekanan darah sistolik pada lansia dengan tekanan darah tinggi adalah terapi tertawa. Terapi ini efektif sebagai pengobatan hipertensi non-obat karena perubahan langsung terlihat setelah terapi (Nurhusna et al., 2018). Terapi tertawa melebarkan pembuluh darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, dan melancarkan peredaran darah, sehingga efektif menurunkan tekanan darah pada lansia penderita tekanan darah tinggi (Bete et al., 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan diketahui bahwa belum ada Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) di Padukuhan Karangnongko sehingga tidak ada program skrining dan pemantauan tekanan darah secara rutin pada kelompok usia pra menopause. Upaya kesehatan berbasis masyarakat yang ada hanya Posyandu Lansia sehingga dapat dikatakan sangat terlambat untuk pencegahan dan pengendalian PTM. Dalam 3 tahun terakhir belum pernah mendapatkan penyuluhan/edukasi terkait hipertensi baik pencegahannya ataupun penanganannya. Sehingga tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah untuk mengetahui faktor risiko hipertensi yang dimiliki oleh peserta pelatihan seperti kebiasaan olahraga, lingkaran perut, indeks massa tubuh, kadar lemak dan kadar kolesterol. Selain itu juga meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan terapi relaksasi otot progresif dan terapi tertawa, serta menurunkan tekanan darah pada wanita dengan hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di Padukuhan Karangnongko, Tirtomartani, Kalasan, Sleman, DIY sebanyak 2 kali pertemuan yaitu pada tanggal 10 September 2023 dan 17 September 2023. Peserta kegiatan adalah 20 orang wanita masa klimakterium dengan kisaran usia 40-60 tahun. Adapun tahapan kegiatan sebagai berikut:

DOI:**1. Persiapan**

Pada tahapan ini, tim melakukan persiapan dengan melakukan identifikasi peserta pelatihan sesuai dengan kriteria yang ditentukan antara lain wanita usia 40-60 tahun, diutamakan yang memiliki riwayat hipertensi, berkomitmen untuk mengikuti kegiatan sebanyak 2 kali pertemuan. Tim melakukan koordinasi dengan kader kesehatan untuk penjangkaran peserta, kesepakatan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Tim menyiapkan materi pelatihan dalam bentuk leaflet dan video pembelajaran, termasuk lembar monitoring terapi mandiri di rumah.

2. Pelaksanaan

Pada pertemuan pertama peserta diukur lingkar perut, IMT, kadar lemak, kadar kolesterol, diukur tekanan darahnya dan diberikan pelatihan terapi relaksasi otot progresif (TROP) dan terapi tertawa. Setelah pertemuan 1 selama 1 minggu diharapkan peserta melakukan terapi secara mandiri di rumah. Adapun metode pemberian pelatihan terapi relaksasi otot progresif dan terapi tertawa adalah demonstrasi dan praktik. Media yang digunakan adalah leaflet dan video. Video terapi merupakan hasil rekaman tahapan terapi yang telah disusun oleh tim pengabdian dan telah memperoleh Hak Cipta dengan nomor permohonan EC00202363389 dan nomor pencatatan 000496331. Video dapat diakses secara online dengan link you tube <https://youtu.be/31JbvfxNTQE?si=q951zyjKRDFg6msE> sehingga memudahkan peserta untuk praktik secara mandiri di rumah. Media leaflet yang digunakan merupakan hasil karya dari tim pengabdian yang mencakup pengertian, manfaat dan langkah-langkah terapi.

3. Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan monitoring selama 1 minggu setelah pertemuan dilakukan oleh kader kesehatan. Kader memastikan peserta untuk melakukan terapi secara mandiri/berkelompok di rumah dan mencatat pada lembar monitoring setiap terapi dilakukan. Pada pertemuan kedua peserta akan dievaluasi keterampilan pelaksanaan terapi dan diukur kembali tekanan darahnya. Instrumen yang digunakan untuk melihat efektivitas pelatihan adalah menggunakan checklist sebagai evaluasi keterampilan pelatihan, dan tensimeter digital untuk mengukur tekanan darah peserta pelatihan. Untuk mengevaluasi keterampilan terapi, pada pertemuan 2 peserta akan diminta untuk melakukan langkah-langkah terapi dan diobservasi menggunakan checklist oleh observer. Pengukuran tekanan darah dilakukan sesuai standar yaitu dengan posisi duduk tenang dan lengan setinggi jantung, dilakukan 2 kali pengukuran dengan jeda 2-3 menit kemudian hasilnya dirata-ratakan (selisih pengukuran 1 dan 2 tidak lebih dari 10 mmHg).

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan PKM yang dilaksanakan berjalan dengan lancar dan peserta sangat antusias dalam setiap prosesnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 20 orang wanita dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik peserta

No	Jenis karakteristik	n	%
1	Umur		
	< 41 tahun	3	15
	41-50 tahun	11	55
	51-60 tahun	6	30
2	Kebiasaan olahraga		
	Tidak Pernah	6	30
	Jarang	12	60
	Sering	2	10
3	Lingkar Perut		
	Normal	5	25
	Obesitas Sentral	15	75
4	IMT		
	Normal	6	30

DOI:

No	Jenis karakteristik	n	%
5	Overweight	3	15
	Obesitas	11	55
	Kadar Lemak		
	Healthy	4	20
	Overfat	14	70
6	Obese	2	10
	Kadar Kolesterol		
	Normal	17	85
	Batas Tinggi	3	15
Total peserta		20	100

15

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa 55% berumur 41-50 tahun, mayoritas (60%) jarang berolahraga, sebagian besar obesitas sentral (75%), IMT kategori obesitas (55%), 70% overfat, dan 85% kadar kolesterol normal. Jika dilihat berdasarkan data tersebut, faktor risiko hipertensi yang ditemukan antara lain jarang berolahraga, obesitas sentral, obesitas umum, dan kadar lemak overfat. Penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kegemukan berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi (Kartika et al., 2021). Peserta pelatihan yang memiliki faktor risiko diharapkan menjadi perhatian khusus dan dapat segera memodifikasi faktor risiko tersebut sehingga hipertensi dapat diturunkan/terkendali. Jika memiliki faktor risiko tentunya akan meningkatkan peluang untuk menambah kesakitan akibat hipertensi.

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan oleh tim pengabdian pada pertemuan 1 (10 September 2023) sebelum sesi pelatihan terapi dimulai. Peserta akan diminta istirahat 5-10 menit sebelum dimulai pemeriksaan tekanan darahnya. Pemeriksaan kedua dilakukan pada pertemuan 2 (17 September 2023) setelah sesi pelatihan terapi dilakukan baik secara mandiri atau kelompok di rumah. Rata-rata pelaksanaan TROP adalah 6 kali dan terapi tertawa 5 kali dalam 1 minggu pasca pertemuan 1, namun variatif antar peserta dimana minimum 1 kali dan maksimum 8 kali. Berikut ini adalah perbedaan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi:

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi

Tekanan Darah		Sesudah Terapi												Total	
Sebelum Terapi		HT Stage 3		HT Stage 2		HT Stage 1		Normal Tinggi		Normal		Optimal		n	%
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
HT	Sistolik	0	0	0	0	1	100	0	0	0	0	0	0	1	100
	Terisolasi														
	HT Stage 3	2	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	100
	HT Stage 2	0	0	1	25	2	50	1	25	0	0	0	0	4	100
	HT Stage 1	0	0	0	0	3	60	2	40	0	0	0	0	5	100
	Normal Tingi	0	0	0	0	0	0	1	33,3	1	33,3	1	33,3	3	100
	Normal	0	0	0	0	0	0	0	0	1	100	0	0	1	100
	Optimal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	100	4	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa 8 orang yang mengalami penurunan TD adalah sebagian besar pada kelompok Hipertensi (HT) stage 2 (2 orang menjadi HT stage 1 dan 1 orang menjadi normal tinggi), kemudian disusul pada kelompok HT stage 1 (2 orang menjadi normal tinggi), dan kelompok normal tinggi (1 orang menjadi normal, dan 1 orang menjadi optimal).

Tabel 3. Perbedaan Hasil Pengukuran Tekanan Darah

DOI:

No	Kategori	n	Uji Wilcoxon p-value
1	Post Test > Pre Test	8	0,010
2	Pre Test > Post Test	0	
3	Pre Test = Post Test	12	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa ada perbedaan TD sebelum dan sesudah terapi, dengan nilai hasil uji Wilcoxon p-value =0,010. Tekanan darah saat post test (setelah terapi) mengalami peningkatan ke arah yang lebih baik dibandingkan pre test (sebelum terapi). Adanya penurunan tekanan darah pada peserta pelatihan menunjukkan bahwa terapi efektif. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tekanan darah mengalami penurunan setelah 3 hari dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi (Azizah et al., 2021). Selain itu didukung juga oleh penelitian (Ratnasari et al., 2018), yang menyebutkan bahwa terapi tertawa efektif menurunkan tekanan darah, khususnya tekanan darah sistolik, dan terapi ini dapat menjadi alternatif bagi penderita hipertensi.

Tabel 4. Evaluasi Keterampilan Terapi Relaksasi Otot Progresif (TROP) dan Terapi Tertawa

No	Keterampilan	n	%
1	Terapi Relaksasi Otot Progresif		
	Cukup	2	10
	Baik	1	5
	Sangat Baik	17	85
2	Terapi Tertawa		
	Cukup	2	10
	Baik	4	20
	Sangat Baik	14	70
	Total peserta	8	12

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa peserta pasca pelatihan mayoritas (85%) sangat baik dalam mempraktikkan TROP, dan sebagian besar (70%) sangat baik dalam mempraktikkan Terapi Tertawa. Kegiatan pelatihan dengan metode demonstrasi dan praktik tentunya akan memberikan pengalaman nyata kepada peserta untuk mencoba langkah-langkah terapi. Keterampilan sangat baik yang ditunjukkan oleh peserta menunjukkan kesuksesan dalam program pelatihan ini. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan metode demonstrasi dan media audiovisual (video) untuk latihan praktik berpengaruh terhadap efektivitas pendidikan kesehatan (Hartutik & Pradani, 2020). Gambaran pelaksanaan terapi dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



(a)



(b)

Gambar 1. Terapi Relaksasi Otot Progresif (a), Terapi Tertawa (b)

DOI:

Luaran kegiatan PKM ini berupa produk video pembelajaran yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat luas terutama wanita masa klimakterium. Peran mitra dalam kegiatan ini adalah memfasilitasi sarana dan prasarana, penjangkaran peserta pelatihan, monitoring pelaksanaan terapi di rumah dan berperan aktif selama kegiatan berlangsung.

KESIMPULAN

Kegiatan PKM ini telah berlangsung dengan baik sesuai dengan perencanaan yang telah disusun. Kegiatan PKM menemukan beberapa faktor risiko hipertensi pada wanita antara lain jarang berolahraga, obesitas sentral, IMT kategori obesitas, kadar lemak *overfat*. Setelah dilakukan TROP dan terapi tertawa, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan pada peserta pelatihan. Hasil evaluasi keterampilan menunjukkan sebagian besar peserta dalam kategori sangat baik di dalam melakukan kedua terapi tersebut. Perlu dilakukan kegiatan PKM lanjutan untuk mengembangkan Posbindu PTM sehingga dapat menjadi wadah dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi di Padukuhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan kegiatan PKM ini tidak terlepas dari keterlibatan banyak pihak. Terimakasih kepada Dukuh Karangnongko atas izin dan dukungan pada pelaksanaan kegiatan oleh dosen dan mahasiswa Universitas Respati Yogyakarta, PPPM atas pemberian dana hibah, seluruh kader posyandu dan masyarakat di Padukuhan, dan kerjasama yang baik oleh tim PKM.

PUSTAKA

- 6 Ardiani, H., Saraswati, L. D., & Susanto, H. S. (2015). Risk Factors of Hypertension in Menopausal Women in Rejomulyo, Madiun. *Makara Journal of Health Research*, 19(2). <https://doi.org/10.7454/msk.v19i2.5177>
- 3 Azizah, C. O., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques To Blood Pressure of Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- 12 Bantas K, Gayatri, D. (2019). Gender and hypertention (data analysis of the Indonesia basic health research 2007). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 3(1), 7–18.
- 4 Basri, M., Rahmatia, S., K. B., & Akbar, N. A. O. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 455–464. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>
- 10 Bete, D., Kurniyanti, M. A., & Mayasari, S. I. (2022). Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 719–730. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/271>
- 13 Hartutik, S., & Pradani, A. D. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Media Audio Visual (Video) Dan Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Praktik Sadari. *IJMS-Indonesian Journal On Medical Science*, 7(1), 20–26.
- Indonesian Society of Hypertension, P. D. H. I. (2023). Panduan Promotif dan Preventif Hipertensi 2023. In *Indonesia Society of Hypertension Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia*.
- 5 Kamińska, M. S., Schneider-Matyka, D., Rachubińska, K., Panczyk, M., Grochans, E., & Cybulska, A. M. (2023). Menopause Predisposes Women to Increased Risk of Cardiovascular Disease. *Journal of Clinical Medicine*, 12(22). <https://doi.org/10.3390/jcm12227058>
- 16 Kartika, M., Subakir, & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK>

DOI:

- 7
Nurhusna, Oktarina, Y., & Sulistiawan, A. (2018). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 1(1), 75–81. <https://doi.org/10.1016/j.biotechadv.2018.09.003><http://dx.doi.org/10.1016/j.bbamem.2015.10.011><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27100488><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26126908><http://dx.doi.org/10.1016/j.cbpa.2017.03.014><https://doi.org/>
- 9
Nurjanah, N., Hidayani, W. R., & Sriagustini, I. (2023). Determinants of the Incidence of Hypertension in Indonesia. *Journal of Public Health Sciences*, 2(01), 32–41. <https://doi.org/10.56741/jphs.v2i01.257>
- 2
Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 91–98. <https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26205>
- 8
Ratnasari, Kasmawati, Musdalipa, & Azwar. (2018). Efektifitas Pemberian Terapi Tertawa dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jagong Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep. *BIMIKI*, 6(1), 34–48.
- 14
Wantini, N. A., Maydianasari, L., & Utami, J. N. W. (2023). Factors Related to Women's Quality of Life in The Climacteric Period. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 10(1), 75–83.
- 11
Yanes, L. L., & Reckelhoff, J. F. (2011). Postmenopausal hypertension. *American Journal of Hypertension*, 24(7), 740–749. <https://doi.org/10.1038/ajh.2011.71>

PELATIHAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TERAPI TERTAWA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH WANITA MASA KLIMAKTERIUM

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

17%

PUBLICATIONS

13%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Telkom University Student Paper	3%
2	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	1%
3	eprints.stikes-notokusumo.ac.id Internet Source	1%
4	jurnal.maupe.id Internet Source	1%
5	Submitted to Southern New Hampshire University - Continuing Education Student Paper	1%
6	journal.umsida.ac.id Internet Source	1%
7	repository.stikes-ppni.ac.id Internet Source	1%
8	dspace.umkt.ac.id Internet Source	1%

9	journal.iistr.org Internet Source	1 %
10	journal.ipm2kpe.or.id Internet Source	1 %
11	jyx.jyu.fi Internet Source	1 %
12	repository.unsoed.ac.id Internet Source	1 %
13	pdfs.semanticscholar.org Internet Source	1 %
14	jnk.phb.ac.id Internet Source	1 %
15	IAKMI Riau. "Prosiding Seminar Nasional Pengurus Daerah IAKMI Provinsi Riau "Hidup Sehat Melalui Pendekatan Keluarga" Kerjasama dengan Jurnal Kesehatan Komunitas STIKes Hang Tuah Pekanbaru", Prosiding Hang Tuah Pekanbaru, 2018 Publication	1 %
16	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1 %
17	journal.univpancasila.ac.id Internet Source	1 %
18	123dok.com Internet Source	1 %

19

jurnal.dharmawangsa.ac.id

Internet Source

1 %

20

www.researchgate.net

Internet Source

1 %

21

www.scribd.com

Internet Source

1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1 %

Exclude bibliography On

PELATIHAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TERAPI TERTAWA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH WANITA MASA KLIMAKTERIUM

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7
