

Pemberdayaan Majelis Taklim Melalui Edukasi Psikospiritual dalam Pengendalian Hipertensi dan Pencegahan Stroke

Wa Ode Sri Asnaniar*, Akbar Asfar, Brajakson Siokal, Nur Alfiah Lailan, Ahmad Zaekil

Universitas Muslim Indonesia

waode.sriasnaniar@umi.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi psikospiritual dan pelatihan keterampilan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan, kemampuan pengukuran tekanan darah mandiri, serta praktik manajemen stres pada anggota majelis taklim sebagai upaya pengendalian hipertensi dan pencegahan stroke. Program ini mengintegrasikan edukasi tentang hipertensi dan pencegahan stroke, pelatihan pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter digital, serta intervensi psikospiritual berupa terapi dzikir dan latihan relaksasi otot progresif. Metode yang digunakan mencakup penyampaian materi, diskusi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung oleh peserta. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada beberapa aspek kemampuan peserta. Pengetahuan tentang pengendalian hipertensi dan pencegahan stroke meningkat dari 40% menjadi 83% setelah edukasi diberikan. Keterampilan pengukuran tekanan darah secara mandiri mengalami peningkatan dari 30% menjadi 90%, menunjukkan kemampuan deteksi dini hipertensi yang lebih baik di tingkat individu. Selain itu, pemahaman dan praktik terapi dzikir serta relaksasi otot progresif meningkat dari 50% menjadi 87%, yang berkontribusi pada penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis peserta. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan berbasis psikospiritual efektif dalam meningkatkan kompetensi masyarakat dalam mengelola hipertensi dan mencegah stroke. Pendekatan ini juga mudah direplikasi di komunitas lain dengan penyesuaian konteks budaya dan nilai-nilai keagamaan setempat. Implementasi strategi ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam manajemen kesehatan komunitas.

Kata Kunci: *Psikospiritual, Edukasi, Hipertensi, Stroke*

Abstract

This study aims to evaluate the effectiveness of psychospiritual education and health skills training in improving knowledge, self-monitoring skills of blood pressure, and stress-management practices among members of a majelis taklim as an effort to control hypertension and prevent stroke. The program integrated education on hypertension and stroke prevention, training in blood pressure measurement using a digital sphygmomanometer, and psychospiritual interventions consisting of dzikir therapy and progressive muscle relaxation exercises. The methods included material delivery, interactive discussions, demonstrations, and hands-on practice by participants. The results indicate significant improvements across several participant competencies. Knowledge regarding hypertension control and stroke prevention increased from 40% to 83% following the educational sessions. Self-monitoring skills in blood pressure measurement improved markedly from 30% to 90%, reflecting enhanced individual capability for early detection of hypertension. In addition, understanding and practice of dzikir therapy and progressive muscle relaxation increased from 50% to 87%, contributing to reduced stress and improved psychological well-being. These findings highlight that psychospiritual-based health education is effective in enhancing community competence in managing hypertension and preventing stroke. This approach can be readily replicated in other communities with appropriate cultural and religious adaptations. Implementation of this strategy is expected to promote sustainable behavioral change in community health management.

Keywords: *Psychospiritual, Education, Hypertension, Stroke*

DOI:

<https://doi.org/10.47134/comdev.v6i2.1779>

*Correspondensi: Wa Ode Sri Asnaniar

Email: waode.sriasnaniar@umi.ac.id

Received: 22-10-2025

Accepted: 22-11-2025

Published: 22-12-2025



Copyright: © 2025 by the authors.

Submitted for possible open access

publication under the terms and conditions

of the Creative Commons Attribution (CC

BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

).

I. PENDAHULUAN

Hipertensi, yang dikenal sebagai penyakit tekanan darah tinggi, merupakan masalah kesehatan yang sangat umum ditemukan di kalangan masyarakat Indonesia (Ministry of Health Indonesia, 2023). Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), hipertensi telah menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia, termasuk di Indonesia (Diseasestroke *et al.*, 2024). WHO menyebutkan bahwa sekitar 1 dari 4 orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dan angka ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia dan faktor risiko lainnya seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak sehat (Catharine, Mascarenhas, Stierman & Fryar, 2025). Salah satu komplikasi serius dari hipertensi adalah stroke, yang merupakan salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan di Indonesia (American Heart Association, 2024).

Di Indonesia, angka kejadian hipertensi terus menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Riskesdas 2018 mencatat bahwa prevalensi hipertensi pada orang dewasa mencapai 34,1%, dengan sebagian besar penderita tidak menyadari kondisi tersebut karena tidak ada gejala yang tampak jelas (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Salah satu faktor yang memperburuk keadaan ini adalah kurangnya kesadaran masyarakat untuk memeriksakan tekanan darah secara rutin dan kurangnya pengetahuan tentang bahaya hipertensi yang tidak terkontrol (Twumasi-Ankrah *et al.*, 2021) (Singh *et al.*, 2024). Hal ini menyebabkan banyak individu yang menderita hipertensi berisiko tinggi untuk mengalami komplikasi serius, seperti stroke (Martin *et al.*, 2024).

Stroke merupakan kondisi medis yang terjadi ketika pasokan darah ke otak terhambat atau berkurang, yang mengakibatkan kerusakan otak. Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI), stroke adalah penyebab kematian kedua di Indonesia setelah penyakit jantung. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) menunjukkan bahwa sekitar 500.000 orang Indonesia menderita stroke setiap tahunnya, dengan tingkat kematian yang cukup tinggi. Stroke juga menjadi penyebab utama kecacatan permanen, menghambat kualitas hidup banyak orang dan menambah beban ekonomi masyarakat dan negara (Ministry of Health Indonesia, 2023). Pencegahan stroke harus menjadi fokus utama melalui pendidikan kesehatan masyarakat, pengendalian faktor risiko seperti hipertensi dan diabetes, serta promosi gaya hidup sehat (Kam & Lee, 2024). Upaya ini diharapkan dapat menurunkan angka kejadian stroke dan meningkatkan kualitas hidup individu di Indonesia (Muharram *et al.*, 2024).

Salah satu kelompok yang terpapar risiko tinggi terhadap hipertensi dan stroke adalah ibu-ibu yang aktif dalam majelis taklim. Majelis taklim merupakan kelompok pengajian yang banyak tersebar di berbagai wilayah di Indonesia, khususnya di daerah-daerah pedesaan dan perkotaan. Banyak ibu-ibu yang menjadi anggota majelis taklim, namun masalah kesehatan mereka sering kali diabaikan. Berdasarkan pengabdian sebelumnya, sebagian besar ibu-ibu yang tergabung dalam majelis taklim memiliki pola hidup yang kurang sehat, salah satunya adalah tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol. Beberapa faktor yang berkontribusi pada kondisi ini antara lain kurangnya pengetahuan tentang

pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin, adanya kecenderungan untuk mengabaikan gejala yang muncul, serta kurangnya akses ke fasilitas kesehatan yang memadai.

Di wilayah Majelis Taklim Permata Halmatussa'diyah merupakan salah satu kelompok keagamaan yang berada di Jl. Poros Malino Km.8 Kompleks Ex PKG Kelurahan Romanglompoa, Kecamatan Bontomarannu, Kab.Gowa, sebagai lokasi mitra kegiatan ini, kami menemukan bahwa sebagian besar ibu-ibu majelis taklim mengalami hipertensi yang tidak terkontrol. Hal ini didasarkan pada data hasil wawancara dengan pengurus majelis taklim setempat dan juga pengamatan langsung terhadap kesehatan para ibu yang terlibat dalam kegiatan keagamaan. Mereka jarang memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan dan tidak mengetahui bahwa tekanan darah tinggi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke. Tidak hanya itu, kebanyakan dari mereka juga tidak memiliki pemahaman yang cukup mengenai pengelolaan hipertensi, pola makan sehat, serta pentingnya mengelola stres yang dapat mempengaruhi tekanan darah.



Gambar 1. Kegiatan Rutin Majelis Ta'lim

Dalam beberapa kasus, tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol ini menyebabkan beberapa ibu majelis taklim mengalami gejala yang lebih serius seperti pusing. Namun, kebanyakan dari mereka menganggap kondisi ini sebagai hal yang biasa atau hanya gejala sementara yang tidak perlu ditangani secara serius. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dalam upaya pencegahan stroke yang lebih dini.

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi di masyarakat tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan majelis taklim sebagai agen perubahan dalam pencegahan hipertensi dan stroke melalui edukasi psikospiritual. Konsep ini menggabungkan pendekatan kesehatan fisik dan psikologis dengan pendekatan berbasis agama, di mana majelis taklim berperan tidak hanya sebagai tempat ibadah dan pembelajaran agama, tetapi juga sebagai pusat penyuluhan kesehatan.

II. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberdayakan majelis taklim sebagai agen perubahan dalam pengendalian hipertensi dan pencegahan stroke melalui edukasi psikospiritual memiliki beberapa target luaran yang diharapkan dapat memberikan dampak positif, baik secara langsung terhadap individu yang terlibat, maupun secara lebih luas dalam komunitas majelis taklim dan masyarakat sekitar.

A. Tahap 1: Persiapan

Mengidentifikasi kondisi awal kesehatan ibu-ibu majelis taklim dan memahami konteks sosial serta budaya setempat.

Langkah-langkah:

1. Identifikasi mitra: Mengidentifikasi kelompok ibu-ibu majelis taklim yang menjadi mitra dalam kegiatan ini, serta melakukan pendekatan dengan pengurus majelis taklim untuk mendapatkan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan.
2. Survei awal: Menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data dasar mengenai tingkat pengetahuan ibu-ibu majelis taklim tentang hipertensi, pola makan, kebiasaan hidup, serta tingkat stres dan kecemasan mereka.

B. Tahap Pelaksanaan

1. Edukasi dan Sosialisasi Awal

Tujuan: Meningkatkan pemahaman tentang hipertensi dan pencegahan stroke, serta memperkenalkan konsep pendekatan psikospiritual dalam pengelolaan kesehatan.

Langkah-langkah:

- a) Sosialisasi kegiatan PKM: Menyampaikan tujuan, manfaat, dan rencana kegiatan kepada seluruh anggota majelis taklim melalui pertemuan atau pengajian rutin.
- b) Edukasi dasar tentang hipertensi: Mengadakan sesi edukasi yang membahas tentang hipertensi, faktor risiko, gejala, dan bahaya hipertensi jika tidak diobati. Edukasi ini akan diberikan dalam bentuk ceramah, diskusi, dan tanya jawab.
- c) Pengenalan psikospiritual: Menjelaskan kaitan antara kondisi psikologis (stres, kecemasan) dan tekanan darah tinggi, serta cara-cara mengelola stres melalui teknik psikospiritual seperti doa dan dzikir

2. Pelatihan Terstruktur

Tujuan: Memberikan keterampilan praktis dalam mengelola hipertensi dan mengurangi risiko stroke dengan pendekatan yang berbasis pada prinsip-prinsip agama dan kesehatan.

Langkah-langkah:

- a) Pelatihan pengelolaan hipertensi:
 - 1) Pemahaman tentang pola makan sehat: Memberikan informasi tentang pentingnya mengurangi konsumsi garam, mengatur pola makan seimbang, serta memperkenalkan konsep pola makan yang mendukung kesehatan jantung.
 - 2) Olahraga ringan: Mengajarkan ibu-ibu untuk melakukan olahraga ringan yang mudah dilakukan, seperti senam sehat, berjalan kaki, dan latihan pernapasan.

- b) Pemeriksaan tekanan darah mandiri: Memberikan pelatihan tentang cara memeriksa tekanan darah secara mandiri dengan alat pengukur digital (Fletcher *et al.*, 2016). Penyediaan alat pengukur tekanan darah di majelis taklim: Menyediakan alat pengukur tekanan darah digital di majelis taklim agar ibu-ibu dapat melakukan pemeriksaan sendiri secara mandiri dan rutin.
- c) Pelatihan manajemen stres: Mengajarkan teknik relaksasi otot progresif untuk membantu mengurangi stress dan menurunkan tekanan darah.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk edukasi psikospiritual dan praktik langsung, dengan fokus pada pengetahuan tentang pengendalian hipertensi, pencegahan stroke, keterampilan pengukuran tekanan darah, serta latihan terapi dzikir dan relaksasi otot progresif. Hasil analisis terhadap pengetahuan dan keterampilan peserta adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Evaluasi Peserta Majelis Taklim

No	Aspek Evaluasi	Indikator	Hasil Sebelum Kegiatan	Hasil Sesudah Kegiatan	Peningkatan (%)
1	Pengetahuan tentang pengendalian & pencegahan hipertensi & stroke	Menyebutkan faktor risiko hipertensi dan stroke ≥ 3 faktor	12 peserta (40%)	25 peserta (83%)	43%
2	Keterampilan pengukuran tekanan darah	Mengukur tekanan darah dengan benar (posisi, manset, interpretasi)	9 peserta (30%)	27 peserta (90%)	60%
3	Terapi dzikir & relaksasi otot progresif	Mengikuti tahapan relaksasi dengan benar & melaporkan perasaan rileks	15 peserta (50%)	26 peserta (87%)	37%

1. Pengetahuan tentang Pengendalian dan Pencegahan Hipertensi dan Stroke

Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta (sekitar 40%) memiliki pengetahuan terbatas terkait faktor risiko hipertensi dan stroke, seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, stres, dan riwayat keluarga. Setelah kegiatan, mayoritas peserta (lebih dari 80%) mampu menyebutkan setidaknya tiga faktor risiko utama hipertensi dan stroke serta strategi pengendaliannya, termasuk pola hidup sehat, manajemen stres, dan pemeriksaan tekanan darah rutin. Hal ini menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan melalui pendekatan edukasi psikospiritual.



Gambar 1. Edukasi Pengendalian dan Pencegahan Hipertensi dan Stroke

Hasil ini sejalan dengan teori Health Belief Model (HBM), yang menyatakan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kerentanan, keseriusan penyakit, manfaat tindakan pencegahan, dan hambatan yang dirasakan (Allah and Wael, 2017)(Kam and Lee, 2024). Edukasi psikospiritual pada majelis taklim meningkatkan persepsi kesadaran risiko (*perceived susceptibility*) terhadap hipertensi dan stroke, serta menekankan manfaat tindakan pencegahan (*perceived benefits*) melalui pendekatan spiritual dan perilaku sehat. Edukasi yang diberikan meningkatkan kesadaran individu mengenai risiko hipertensi (*perceived susceptibility*) dan manfaat perubahan perilaku (*perceived benefits*). Dampaknya, peserta lebih termotivasi untuk memantau tekanan darah dan menerapkan gaya hidup sehat.

2. Keterampilan Pengukuran Tekanan Darah

Peserta diberi praktik langsung pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Awalnya, beberapa peserta (30%) belum memahami teknik yang tepat, seperti posisi lengan, pemilihan manset, dan interpretasi hasil. Setelah sesi praktik, hampir seluruh peserta (90%) mampu melakukan pengukuran tekanan darah dengan benar dan mencatat hasilnya secara akurat. Kegiatan ini menunjukkan efektivitas pelatihan praktis dalam meningkatkan kemampuan teknis peserta. Edukasi diberikan dengan menggunakan tensimeter digital, yang mempermudah peserta melakukan pengukuran sendiri dengan hasil yang cepat dan akurat. Peserta diajarkan cara menempatkan manset di lengan atas, posisi tubuh yang benar, membaca hasil digital, serta mencatat tekanan sistolik dan diastolik secara rutin. Pelatihan ini memperkuat kompetensi teknis peserta dan meningkatkan kepercayaan diri mereka untuk melakukan pengukuran di rumah atau di komunitas, sehingga dapat mendeteksi hipertensi lebih awal. Pemanfaatan tensimeter digital

sesuai dengan rekomendasi WHO karena lebih mudah digunakan oleh masyarakat awam dibandingkan tensimeter manual, serta meminimalkan kesalahan pembacaan (World Health Organization, 2020).



Gambar 2. Praktik Pengukuran Tekanan Darah

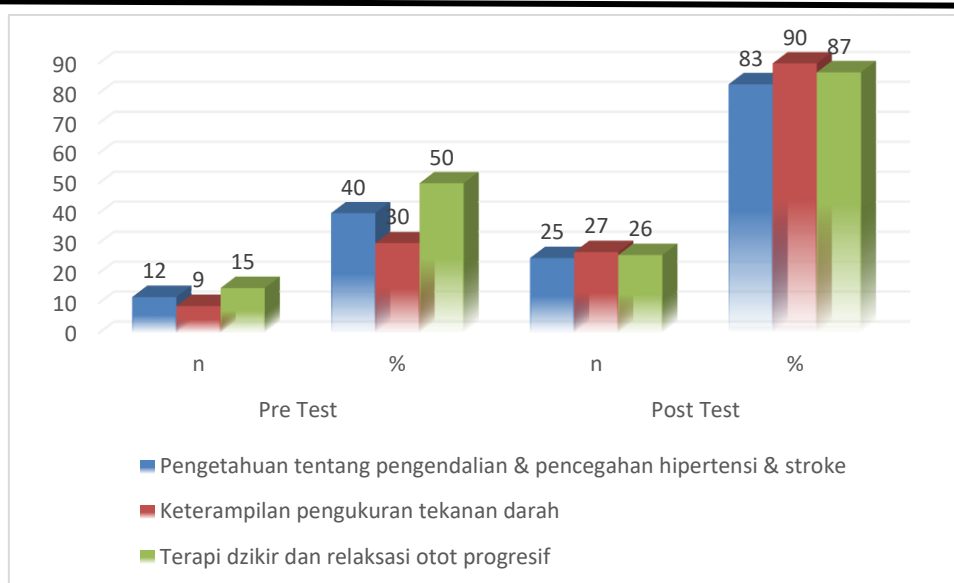
3. Terapi Dzikir dan Relaksasi Otot Progresif

Sesi ini bertujuan untuk memberikan keterampilan manajemen stres yang berbasis psikospiritual. Selama praktik dzikir dan relaksasi otot progresif, peserta melaporkan perasaan lebih tenang dan rileks. Analisis observasional menunjukkan bahwa peserta dapat mengikuti tahapan relaksasi otot progresif dengan baik (85%), mulai dari peregangan otot wajah, lengan, hingga kaki. Partisipasi aktif ini menandai keberhasilan pendekatan psikospiritual dalam meningkatkan kesejahteraan mental peserta. Menurut teori keperawatan holistik, kesehatan mencakup empat dimensi: fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Pendekatan psikospiritual, seperti dzikir dan relaksasi napas dalam, dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi kecemasan (Birdee et al, 2023) (Silva et al, 2025) (Park, Lyles & Bauer-Wu, 2014). Teknik relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation - PMR) adalah metode yang efektif untuk mengurangi stres dan menurunkan tekanan darah (AM et al, 2023) (Ubaidillah et al, 2023) (Anggraini, Farasari & Maharani, 2024). Pelatihan dalam teknik ini dapat memberikan pengaruh positif pada individu yang mengalami hipertensi serta membantu mereka untuk lebih efektif dalam mengelola situasi stres yang dapat memicu peningkatan tekanan darah (Pathan et al, 2023) (Toussaint et al, 2021).



Gambar 3. Pelatihan Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Dzikir

Hal ini sejalan dengan teori mind-body-spirit connection, yang menyatakan bahwa intervensi spiritual mampu memengaruhi respons fisiologis melalui regulasi hormon stres. Terapi dzikir, yang merupakan praktik spiritual Islami (Septiawan & Idris, 2021), dikombinasikan dengan relaksasi otot progresif, terbukti menurunkan tekanan darah, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi (Asnaniar & Agustini, 2018) (Asnaniar et al, 2022). Pendekatan holistik ini mengintegrasikan edukasi, keterampilan praktis, dan psikospiritual, sehingga lebih efektif dalam pengendalian hipertensi dan pencegahan stroke di tingkat komunitas (Agus et al, 2021) (Ischak et al, 2023).



Gambar 4. Hasil Evaluasi Peserta Majelis Taklim (n=30)

Diagram ini menggambarkan keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan teknis, dan kesejahteraan psikospiritual peserta. Pengetahuan peserta meningkat signifikan, menunjukkan efektivitas edukasi psikospiritual dalam memahami pengendalian hipertensi dan pencegahan stroke. Keterampilan teknis pengukuran tekanan darah meningkat paling tinggi, menunjukkan latihan praktik langsung sangat membantu. Praktik dzikir dan relaksasi otot progresif berhasil meningkatkan kesejahteraan psikospiritual peserta, yang juga penting sebagai strategi manajemen stres.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat telah berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan berupa peningkatan pemahaman terkait hipertensi, faktor risiko, tanda bahaya stroke, dan pentingnya monitoring tekanan darah. Peningkatan ini terlihat dari hasil diskusi, respons kuis singkat, dan keterampilan mereka dalam menjelaskan kembali materi. Peserta mampu melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital dengan teknik yang benar. Hal ini mendukung deteksi dini dan pencegahan komplikasi. Peserta mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam, dzikir terarah, dan afirmasi Islami sebagai strategi manajemen stress sebagai integrasi pendekatan spiritual, edukasi kesehatan, dan praktik relaksasi mendukung pencegahan penyakit kronis secara holistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPkM) Universitas Muslim Indonesia yang telah mendanai kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Unggulan ini. Pihak Majelis Ta'lim Halimatussadiyah dan Program Studi Ilmu Keperawatan FKM UMI telah berkontribusi dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini sehingga kegiatan bisa terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A.I. et al. (2021). Effect Of Complementary Therapy On Hypertension Patients: Systematic Review. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 10(2), pp. 1499–1508. Available at: <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i2.855>.
- Allah, M.B.A. & Wael, A. (2017). Effect of Health Education Intervention on Improving Compliance to Treatment among Hypertensive Patients: Application of Health Belief Model. The Egyptian Journal of Community Medicine, 35(2), pp. 15–34. Available at: <https://doi.org/10.21608/ejcm.2017.3566>.
- AM, A.I. et al. (2023). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation as Complementary Therapy in Managing Blood Pressure Among Adult with Hypertension. Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences, 4(1), pp. 137–142. Available at: <https://doi.org/10.37287/picnhs.v4i1.1729>.
- American Heart Association (2024). Deaths from cardiovascular diseases 12 345 727, (July 2023), pp. 2023–2024. Available at: <https://ghdx.healthdata.org/record/ihme-data/cvd-1990-2021>.
- Anggraini, R., Farasari, P., & Maharani, T. (2024). Progressive Muscle Relaxation Reduces Blood Pressure in Older Adults with Hypertension. Basic and Applied Nursing Research Journal, 5(1), pp. 26–32. Available at: <https://doi.org/10.11594/banrj.05.01.03>.
- Asnaniar, W.O.S. et al. (2022). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Hidup Pasien Luka Kaki Diabetik. Jurnal Keperawatan, 14(S2), pp. 449–456. Available at: <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/317>.
- Asnaniar, W.O.S. & Agustini, T. (2018). Progressive Muscle Relaxation Reduces Depression in Elderly', Window of Health : Jurnal Kesehatan, 1(1), pp. 1–5. Available at: <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.1>.
- Birdee, G. et al. (2023). Slow breathing for reducing stress: The effect of extending exhale', Complementary Therapies in Medicine, 73(January), p. 102937. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102937>.
- Catharine A., Couch, R.D., Rina Mascarenhas, B.S., Bryan Stierman, M.D., M.P.H., & Fryar, C. D. M. S. P. H. (2025). Prevalence of Cardiovascular Disease Risk Factors in Adults: United States, August 2021–August 2023', Centres for Disease Control and Prevention, 53(4), pp. 268–276. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.medic.2017.07.002>.
- Diseasestroke, H. et al. (2024) 'Global cardiovascular disease statistics', (July 2023), pp. 2023–2024.
- Fletcher, B.R. et al. (2016) 'Self-monitoring blood pressure in hypertension, patient and provider perspectives: A systematic review and thematic synthesis', Patient Education and Counseling, 99(2), pp. 210–219. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.08.026>.
- Ischak, W.I. et al. (2023) 'Community Empowerment through Training in Progressive Muscle Relaxation Therapy Skills to Lower Blood Pressure in Hypertension Patients in Ayula Selatan Village', ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 6(3), pp. 4011–4017. Available at: <https://doi.org/10.35568/abdimas.v6i3.1699>.
- Kam, B.S. & Lee, S.Y. (2024) 'Integrating the health belief model into health education programs in a clinical setting', World Journal of Clinical Cases, 12(33), pp. 6660–6663. Available at: <https://doi.org/10.12998/wjcc.v12.i33.6660>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Indonesia.

- Martin, S.S. et al. (2024). 2024 Heart Disease and Stroke Statistics: A Report of US and Global Data from the American Heart Association, *Circulation*. Available at: <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001209>.
- Ministry of Health Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Kementerian Kesehatan RI, pp. 1–964. Available at: <https://drive.google.com/file/d/1SAomJxUTXwlSzsRrGJfRPxzV3ZzypaRU/view>.
- Muharram, F.R. et al. (2024). The 30 Years of Shifting in The Indonesian Cardiovascular Burden—Analysis of The Global Burden of Disease Study’, *Journal of Epidemiology and Global Health*, 14(1), pp. 193–212. Available at: <https://doi.org/10.1007/s44197-024-00187-8>.
- Park, J., Lyles, R.H. & Bauer-Wu, S. (2014). Mindfulness meditation lowers muscle sympathetic nerve activity and blood pressure in African-American males with chronic kidney disease’, *American Journal of Physiology - Regulatory Integrative and Comparative Physiology*, 307(1), pp. 93–101. Available at: <https://doi.org/10.1152/ajpregu.00558.2013>.
- Pathan, F.K.M. et al. (2023). Effect of slow breathing exercise and progressive muscle relaxation technique in the individual with essential hypertension: A randomized controlled trial. *Medicine (United States)*, 102(47), p. E35792. Available at: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000035792>.
- Septiawan, T. and Idris, M.T. (2021). The Effect of Dhikr Relaxation Techniques on Stress Level in Hypertension Patients Literature Review. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 2(2), pp. 89–106. Available at: <https://doi.org/10.37287/picnhs.v2i2.930>.
- Silva, M.T. et al. (2025) ‘Integrative and complementary healthcare practices for hypertension: a summary of recommended clinical guidelines’, *Epidemiologia e Servicos de Saude*, 34. Available at: <https://doi.org/10.1590/S2237-96222025v34e20240844.en>.
- Singh, A. et al. (2024). Hypertension knowledge, attitudes and perceptions among adults in the Navrongo Health and Demographic Surveillance Site: a mixed methods analysis’, *BMC Primary Care*, 25(1), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12875-024-02469-3>.
- Toussaint, L. et al. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. Available at: <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>.
- Twumasi-Ankrah, B. et al. (2021). May Measurement Month 2019: An analysis of blood pressure screening results from Ghana-Sub-Saharan Africa. *European Heart Journal, Supplement*, 23(Sb), pp. B62–B65. Available at: <https://doi.org/10.1093/eurheartj/suab023>.
- Ubaidillah, Z. et al. (2023). The Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) Exercise on Blood Pressure Reduction in Hypertensive Clients: A Literature Review. *KnE Medicine*, 2023, pp. 177–184. Available at: <https://doi.org/10.18502/kme.v3i3.13501>.
- World Health Organization (2020). WHO medical device technical series, Medical equipment maintenance programme overview.