



Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Dengan Musik Klasik Terhadap Pengetahuan Stress dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Agustina Boru Gultom¹, Arbani Batubara¹, Nurmala Hayati Sihombing¹

¹Department of Nursing, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Medan

Correspondence author: Agustina Boru Gultom

Email: aignaagnatom@gmail.com

Address : Jl. Bunga Ncole No.95 Kelurahan Kemenangan Tani, Kecamatan Medan Tuntungan, Indonesia, Telp. 082277584937

Submitted: 9 Juli 2025, Revised: 17 Juli 2025, Accepted: 28 Juli 2025, Published: 20 Agustus 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i4.560



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Background: Hypertensive patients experience problems when their blood pressure increases and will experience premature death if not treated. The magnitude of the hypertension problem lies in proper treatment, the patient's ability to control the disease, compliance with treatment and stress management. Mulyorejo Health Center has made efforts to control blood pressure in hypertensive patients, but these efforts still need to be improved.

Objective: The purpose of community service activities is so that people with hypertension will experience increased knowledge, decreased stress and blood pressure through progressive muscle relaxation training with classical music.

Method: Community service activities use a quasi-experimental design without a control group. Measurement of knowledge using a questionnaire, stress using the SUDS (Subjective Units of Distress Scale) questionnaire and blood pressure using an Omron digital tensiometer. Then continued with intervention in the form of progressive muscle relaxation accompanied by classical music in hypertensive patients with lecture methods, questions and answers, demonstrations and redemonstrations for progressive muscle relaxation activities accompanied by classical music. Then, re-measure knowledge, stress and blood pressure using the same questionnaire and tools. The target of this activity was 20 hypertensive patient.

Results: The results of this community service activity showed a p-value of 0.0030 for knowledge, 0.0001 for stress, 0.0001 for systolic blood pressure, and 0.0010 for diastolic blood pressure.

Conclusion: Progressive muscle relaxation training accompanied by classical music significantly increased knowledge and reduced stress and blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: progressive muscle relaxation, classical Music, knowledge, stress

Latar Belakang

Hipertensi, disebut juga sebagai tekanan darah tinggi terjadi apabila tekanan didalam pembuluh darah terlalu tinggi. Masalah ini umum terjadi didunia, namun bisa menjadi serius jika tidak ditangani. Penyebab utama kematian dini didunia melalui penyakit ini. Ada sekitar 1,28 miliar orang dewasa mengalami hipertensi, sekitar dua pertiga berada di negara berpenghasilan menengah dan rendah. Sekitar hampir 42 persen pasien hipertensi yang sudah terdiagnosis dan diobati. Baru sekitar 21 persen pasien hipertensi dapat mengendalikan penyakitnya (WHO, 2023)

Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosa dokter dan hasil pengukuran sudah lebih kecil di Provinsi Sumatera Utara daripada di Indonesia pada penduduk umur lima belas tahun atau lebih. Namun, pada penduduk yang sama, proporsi pasien hipertensi melakukan kontrol ke fasilitas pelayanan kesehatan berdasarkan diagnosa dokter pada kategori kadang-kadang ditambah tidak pernah sudah lebih besar di Provinsi Sumatera Utara sebesar 62,2 persen daripada di Indonesia sebesar 56,9 persen

Studi lalu menunjukkan adanya hubungan stresor psikososial dengan hipertensi dan menunjukkan bahwa bukti kuat mendukung peran lingkungan stres kronis di tempat kerja atau dalam pernikahan, status sosial ekonomi rendah, kurangnya dukungan sosial, depresi, kecemasan, stres pascatrauma, trauma psikologis masa kanak-kanak, dan diskriminasi rasial dalam perkembangan hipertensi (Marwaha, 2022). Sedangkan hipertensi yang berkembang dengan status tekanan darahnya terutama wanita dibandingkan dengan pria berdampak konsisten dengan penurunan kualitas hidupnya (Niknam et al., 2024).

Relaksasi otot progresif merupakan upaya untuk menghadirkan situasi relaksasi fisik dan psikis pada pasien melalui upaya menegangkan dan merileksasikan secara aktif berbagai kelompok otot sampai pasien memperoleh relaksasi total (Toussaint et al., 2021), (Ermayani et al., 2020). Studi lalu menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat mengurangi stress dan tekanan darah pasien hipertensi (Gultom & Batubara, 2021). Oleh karena itu, pasien hipertensi memerlukan intervensi relaksasi otot progresif dengan musik klasik agar menjadi tindakan non farmakologis untuk mampu mengelola stress dan tekanan darah

Puskesmas Mulyorejo merupakan salah satu dari tiga puskesmas yang berada di Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. Puskesmas ini berlokasi di Jalan Pembangunan, Desa Mulyorejo, Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang. Puskesmas Mulyorejo terdiri dari desa Mulyorejo, desa Tanjung Gusta, desa Payageli, desa Helvetia, desa Purwodadi, desa Pujimulio dan desa Lalang (Profil Puskesmas Mulyorejo 2021). Upaya-upaya untuk mengendalikan stress dan tekanan darah pasien hipertensi sudah dilakukan pihak Puskesmas baik didalam gedung maupun diluar gedung, seperti pemberian obat anti hipertensi, edukasi mengenai hipertensi. Namun, dari hasil wawancara dengan beberapa pasien menunjukkan bahwa pasien masih ada ketegangan dalam hidupnya, dan tekanan darah masih tinggi. Gejala ketegangan atau stress psikososial dapat mempengaruhi tekanan darah (Munakata, 2018). Tanda tekanan darah tinggi dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien (De Gusmão et al., 2009).

Berdasarkan analisa situasi tersebut, maka program pengabdian kepada masyarakat yang dirancang adalah pelatihan mengenai intervensi relaksasi otot progresif disertai musik klasik. Pelatihan ini berdasarkan hasil penelitian terdahulu, dengan modifikasi pengembangan tehnik relaksasi otot pprogresif dari Edmund Jacobson meliputi gerakan 15 kelompok otot mulai dari tangan sampai kaki, setiap kelompok otot masing sebanyak dua kali. Sebelum melaksanakan intervensi relaksasi otot progresif, pasien haruslah memulai dengan latihan pernapasan dengan menghirup pernapasan selama 5-10 detik, dan menghembuskan nafas sebanyak 10-20 detik.

Musik klasik Johan Sebastian Bach mengiringi kegiatan intervensi relaksasi otot progresif. (Gultom & Batubara, 2021).

Tujuan

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah agar masyarakat yang menderita hipertensi mengalami peningkatan pengetahuan, penurunan stress dan tekanan darah melalui pelatihan relaksasi otot progresif dengan musik klasik.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen tanpa kelompok kontrol. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Juni 2025 pada salah satu desa di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo Kabupaten Deli Serdang. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo Kabupaten Deli Serdang. Sampel terdiri dari pasien hipertensi yang bersedia menjadi responden berjumlah 20 orang. Calon peserta yang bersedia untuk ikut ambil bagian dalam kegiatan ini menandatangani informed consent.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan relaksasi otot progresif disertai musik klasik menggunakan waktu 1 hari. Sebelum kegiatan dimulai, setiap peserta mendapatkan pre-test mengenai karakteristik, pengetahuan mengenai hipertensi, stress, relaksasi otot progresif dan musik klasik, kuesioner stress menggunakan SUDS (Subjective Units of Distress Scale), pengukuran tekanan darah dengan tensimeter digital Omron.

Pengabdi merancang pelatihan relaksasi otot progresif disertai musik klasik berdasarkan penelitian terdahulu dan modifikasi pengembangan tehnik relaksasi otot progresif menggunakan musik klasik Johan Sebastian Bach. Pengabdi mengemas kegiatan ini melalui sebuah booklet berisi mengenai gambaran hipertensi, stress, mengapa stress dapat meningkatkan tekanan darah dan solusi yang dapat ditawarkan melalui intervensi relaksasi otot progresif dengan musik klasik. Pelatih dalam kegiatan ini berasal dari pengabdi dan mahasiswa, dan kegiatan ini mendapat dukungan dari mitra, pembantu lapangan yang berasal dari tenaga kesehatan dan kader. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan redemonstrasi. Setelah pelatihan selesai maka pengabdi menjalankan kegiatan post-test menggunakan kuesioner dan alat yang sama. Pengabdi menganalisa kegiatan ini menggunakan analisa kuantitatif dengan uji t –test menggunakan perangkat SPSS, dengan signifikansi $p \leq 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pelaksanaan kegiatan

Tim pengabdi melaksanakan kegiatan dalam tiga fase, yaitu fase persiapan, pelaksanaan tindakan, dan monitoring:

a. Fase Persiapan:

Pengabdi melaksanakan survey dalam rangka mengidentifikasi pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kabupaten Deli Serdang, melanjutkan komunikasi dengan tenaga kesehatan Puskesmas. Kemudian, pengabdi mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan seperti booklet, kuesioner, lokasi kegiatan dan pengurusan surat izin.

b. Fase Pelaksanaan Tindakan:

Pengabdi melaksanakan pelatihan berupa relaksasi otot progrrsif dengan musik klasik pada satu desa dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Pengabdi memulai dengan memberikan

penjelasan mengenai kegiatan kepada partisipan, kemudian pengabdian dan mahasiswa melakukan pre-test pengetahuan dan stress dengan kuesioner, tekanan darah dengan tensimeter. Kegiatan pelatihan dibuka oleh tenaga kesehatan Puskesmas, kemudian dibagi empat sesi meliputi gambaran hipertensi, stress, hubungan stress dan hipertensi, relaksasi otot progresif dan musik klasik dan demonstrasi serta redemonstrasi relaksasi otot progresif dan musik klasik. Setelah perjalanan sesi kegiatan, pengabdian dan mahasiswa kembali melakukan post test. Pengabdian menganalisis hasil kegiatan dengan menggunakan uji Wilcoxon.

c. Fase Monitoring:

Pengabdian melakukan monitoring segera setelah post test, dengan menanyakan kepada beberapa peserta bagaimana tanggapan mengenai kegiatan ini, dan secara umum pasien menyatakan bahwa tindakan ini baik untuk dilanjutkan di rumah.

Hasil

Tabel 1 menjelaskan karakteristik peserta meliputi jenis kelamin, umur, perkawinan, pendapatan, pendidikan, pekerjaan, dan lama mengalami hipertensi. Seluruh peserta memiliki jenis kelamin perempuan, dengan mayoritas berumur 51-60, mayoritas status perkawinan adalah menikah, mayoritas pendidikan SMA, mayoritas pendapatan rendah, mayoritas pekerjaan ibu rumah tangga, dan mayoritas lama mengalami hipertensi ada pada rentang 0-<1 tahun dan 1-<5 tahun.

Tabel 1 Karakteristik Peserta

No.	Karakteristik Peserta	Jumlah	Persentase (%)
1.	<u>Jenis Kelamin</u>		
	Laki-laki	0	0,0
	Perempuan	20	100,0
2.	<u>Umur</u>		
	31-40 Tahun	1	5,0
	41-50 Tahun	6	30,0
	51-60 Tahun	9	45,0
	61-70 Tahun	3	15,0
	71-80 Tahun	1	5,0
3.	<u>Status Pernikahan</u>		
	Menikah	14	70,0
	Duda/Janda	6	30,0
4.	<u>Pendidikan</u>		
	SD	6	30,0
	SMP	4	20,0
	SMA	9	45,0
	Perguruan Tinggi	1	5,0
5.	<u>Pendapatan</u>		
	< 2.500.000	17	85,0
	2.500 – 5.000.000	2	10,0
	>5.000.000	1	5,0
6.	<u>Pekerjaan</u>		

Ibu Rumah Tangga	18	90,0
Pegawai Swasta	1	5,0
PNS/BUMN	1	5,0
7. <u>Lama Menderita Hipertensi</u>		
0 - < 1 Tahun	6	30,0
1 -< 5 Tahun	6	30,0
5 - < 10 Tahun	2	10,0
10 - < 15 Tahun	5	25,0
30 - < 35 Tahun	1	5,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah post test ada peningkatan pengetahuan, penurunan stress, dan penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik.

Tabel 2. Skor Minimum, Maximum dan Mean serta Standar Deviasi Pengetahuan, Stress dan Tekanan Darah

Skor	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviasi
Skor Pengetahuan Pretest	4	8	6.35	1,18
Skor Pengetahuan Posttest	4	9	7.30	1,22
Skor Stress Pretest	10	80	41,50	6,80
Skor Stress Posttest	0	60	23,00	18,43
Skor Sistolik Pretest	140	221	149,00	17,59
Skor Sistolik Posttest	120	210	139,70	18,23
Skor Diastolik Pretest	90	146	94,55	12.32
Skor Diastolik Posttest	70	103	87,00	8.04

Tujuan analisis bivariat adalah untuk menganalisis pengaruh intervensi relaksasi otot progresif dengan musik klasik pada penderita hipertensi dalam waktu cepat. Uji normalitas dengan Shapiro-Wilk memperlihatkan bahwa semua data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, kegiatan ini menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 3 memperlihatkan bahwa ada pengaruh signifikan pelatihan relaksasi otot progresif dengan musik klasik terhadap pengetahuan, stress, dan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik penderita hipertensi

Tabel 3. Pengaruh Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Dengan Musik Klasik Terhadap Pengetahuan, Stress dan Tekanan Darah

Pengaruh	Selisih Mean	P
Pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan	0,95	0.0030
Stress sebelum dan sesudah pelatihan	18,50	0.0001
Sistolik sebelum dan sesudah pelatihan	9,30	0,0001
Diastolik sebelum dan sesudah pelatihan	7,55	0,0010



Gambar 1. Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Dengan Musik Klasik



Gambar 2. Berfoto setelah selesai kegiatan

Diskusi

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah agar masyarakat yang mengalami hipertensi mengalami peningkatan pengetahuan, penurunan stress dan tekanan darah melalui pelatihan relaksasi otot progresif dengan musik klasik. Temuan melalui uji Wilcoxon mengenai kegiatan ini menunjukkan nilai p value untuk pengetahuan sebesar 0,003. stress sebesar 0,0001, sistolik sebesar 0,0001, dan diastolik sebesar 0,001. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan relaksasi otot progresif disertai musik klasik bermakna dalam memberi peningkatan yang nyata pada kemampuan pengetahuan peserta, pengendalian stress dan tekanan darah.

Semua peserta pasien hipertensi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berjenis kelamin perempuan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat bila dilihat dari studi yang lalu didunia sangat berbeda yaitu pasien hipertensi lebih banyak laki-laki (Connelly et al., 2022). Namun, hasil ini mirip dengan studi yang lalu di Indonesia bahwa pasien hipertensi didominasi perempuan (Kemenkes BKKP, 2023). Usia pasien hipertensi pada kegiatan pengabdian masyarakat mayoritas berumur 51-60 tahun. Studi terdahulu menunjukkan hal yang serupa dengan hasil kegiatan ini yaitu mayoritas ada pada umur tersebut (Iswatun, dkk, 2021). Status pernikahan peserta mayoritas adalah menikah. Hasil ini sesuai studi terdahulu yang menunjukkan pasien hipertensi mayoritas menikah (Son et al., 2022). Tingkat pendidikan peserta mayoritas adalah SMA. Hal ini sesuai dengan studi terdahulu yang menyatakan pasien hipertensi lebih banyak berpendidikan menengah (Sun et al., 2022). Tingkat pendapatan peserta mayoritas adalah tingkat pendapatan rendah. WHO menyatakan bahwa sebagian besar atau dua pertiga pasien hipertensi berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO,2023). Pekerjaan peserta mayoritas adalah ibu rumah tangga. Studi yang lalu menunjukkan hal yang sama yaitu mayoritas pasien hipertensi adalah sebagai ibu rumah tangga (Andria et al., 2021). Lama mengalami hipertensi mayoritas adalah 0- < 1 tahun dan 1 - < 5 tahun. Studi yang lalu menunjukkan mayoritas pasien mengalami hipertensi adalah sebesar 0-≤ 5 tahun (Hastuti et al., 2021).

Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan mengenai hipertensi, stress dan relaksasi otot progresif disertai musik klasik dengan bantuan booklet secara berkelompok yaitu 20 peserta. Hal ini menunjukkan bahwa booklet dapat membantu meningkatkan pengetahuan peserta secara berkelompok. Prinsip pemberian edukasi kesehatan meliputi batang tubuh dari pengetahuan, menggunakan berbagai konsep dari teori dan hasil riset. Pemberdayaan kesehatan merupakan upaya dalam pengembangan masyarakat untuk meningkatkan kapasitasnya dengan metode latihan tertentu (Hubley et al., 2021). Pemakaian booklet memiliki maksud untuk menyampaikan pesan kepada peserta dengan merancangnya seindah mungkin. Media yang tepay dalam promosi kesehatan akan memberi manfaat dalam mengatasi masalah penyakit dan pola hidup sehat yang kurang baik (Sari, 2021). Studi yang lalu menekankan bahwa membaca booklet dengan bantuan transfer pengetahuan memberi kesempatan kepada perolehan pengetahuan pada pasien radang sendi (Kaya et al., 2021).

Sesudah kegiatan juga menunjukkan adanya hasil penurunan rata-rata skor stress dan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi otot progresif dengan musik klasik dapat menurunkan stress dan tekanan darah pasien hipertensi baik sistolik maupun diastolik, Hal ini diperkuat dengan selisih mean stress 18,50, sistolik 9,30 dan diastolic 7,55 dan adanya pengaruh signifikan stress, tekanan darah sistolik dan diastolik dengan menggunakan intervensi relaksasi otot progresif dan musik klasik dengan p value kecil dari 0,05. Studi terdahulu memperlihatkan bahwa tindakan relaksasi otot progresif disertai musik klasik dapat mengendalikan stress dan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pasien hipertensi (Gultom & Batubara, 2021).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pelatihan relaksasi otot progresif disertai musik klasik dapat meningkatkan pengetahuan, menurunkan stress dan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Kegiatan ini diharapkan dapat menyediakan informasi dan intervensi keperawatan dalam meningkatkan pengetahuan, menurunkan stress dan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo Kabupaten Deli Serdang.

Daftar Pustaka

1. Andria, K. M., Widati, S., & Nurmala, I. (2021). The Characteristics of Hypertension Patients at Puskesmas Waru, Pamekasan in 2018. *Jurnal PROMKES*, 9(1), 11. <https://doi.org/10.20473/jpk.v9.i1.2021.11-17>
2. Connelly, P. J., Currie, G., & Delles, C. (2022). Sex Differences in the Prevalence, Outcomes and Management of Hypertension. *Current Hypertension Reports*, 24(6), 185–192. <https://doi.org/10.1007/s11906-022-01183-8>
3. De Gusmão, J. L., Mion, D., & Pierin, A. M. G. (2009). Health-Related Quality of Life and Blood Pressure Control in Hypertensive Patients with and without Complications. *Clinics*, 64(7), 619–628. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322009000700003>
4. Ermayani, M., Prabawati, D., & Susilo, W. H. (2020). The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and blood pressure among hypertension patients in east Kalimantan, Indonesia. *Enfermería Clínica*, 30, 121–125. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.07.025>
5. Gultom, A. B., & Batubara, A. (2021). The use of progressive muscle relaxation with classical music in hypertension women. *Journal of Nursing Education and Practice*, 11(9), 44. <https://doi.org/10.5430/jnep.v11n9p44>

6. Hastuti, H., Ahmad, S. N. A., Oktavia, N. R., & Winahyu, K. M. (2021). The Relation of Long-Suffering For Hypertension And Frailty With Cognitive Function Status In Elderly At PSTW Budi Mulia 2 Cengkareng. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 8(3), 187. <https://doi.org/10.35842/jkry.v8i3.617>
7. Hubley, J., Copeman, J., & Woodall, J. (2021). *Practical health promotion* (3rd edition). Polity.
8. Iswatun., Wijayanti,E,S., Fadliyah,L., Purwanto,C,R., Rohmawati,I..(2021). Description Of Hypertension Levels In Primary Hypertension Adults And Elderly In Karangbinangun Lamongan District, *Journal of Vocational Nursing*, 03, 72-75,
9. Kaya, T., Atıcı, P., Karatepe, A. G., & Günaydın, R. (2021). Peer-led education or booklet for knowledge transfer about disease: A randomized-controlled trial with ankylosing spondylitis patients. *Archives of Rheumatology*, 36(4), 560–569. <https://doi.org/10.46497/ArchRheumatol.2021.8334>
10. Kemenkes, BKKP, 2023. Survey Kesehatan Indonesia (SKI). Dalam Angka
11. Marwaha, K. (2022). Examining the Role of Psychosocial Stressors in Hypertension. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 55(6), 499–505. <https://doi.org/10.3961/jpmpmh.21.266>
12. Munakata, M. (2018). Clinical significance of stress-related increase in blood pressure: Current evidence in office and out-of-office settings. *Hypertension Research*, 41(8), 553–569. <https://doi.org/10.1038/s41440-018-0053-1>
13. Niknam, M., Zolfagharypoor, A., Cheraghi, L., Izadi, N., Azizi, F., & Amiri, P. (2024). Blood pressure status, quality of life, and emotional states in adults with different disease awareness and treatment adherence. *Scientific Reports*, 14(1), 26699. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-77857-x>
14. Sari, G. (Ed.). (2021). *Handbook of research on representing health and medicine in modern media*. IGI Global.
15. Son, M., Heo, Y. J., Hyun, H.-J., & Kwak, H. J. (2022). Effects of Marital Status and Income on Hypertension: The Korean Genome and Epidemiology Study (KoGES). *Journal of Preventive Medicine and Public Health = Yebang Uihakhoe Chi*, 55(6), 506–519. <https://doi.org/10.3961/jpmpmh.22.264>
16. Sun, K., Lin, D., Li, M., Mu, Y., Zhao, J., Liu, C., Bi, Y., Chen, L., Shi, L., Li, Q., Yang, T., Wan, Q., Wu, S., Wang, G., Luo, Z., Qin, Y., Tang, X., Chen, G., Huo, Y., ... Yan, L. (2022). Association of education levels with the risk of hypertension and hypertension control: A nationwide cohort study in Chinese adults. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 76(5), 451–457. <https://doi.org/10.1136/jech-2021-217006>
17. Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (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: eCAM*, 2021, 5924040. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
18. WHO, 2023. Hypertension, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>