



Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Bangsal Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri

Devi Rohana Putri *¹, Fida' Husain ², Sumardi ³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Korespondensi penulis: devirohana051299.students@aiska-university.ac.id

Abstract. *Background: Hypertension is one of the factors that is the main cause of death for stroke sufferers and is also a factor that can aggravate heart attacks. Non-pharmacological treatment usually includes exercise, improving diet and relaxing. Autogenic relaxation is relaxation that comes from oneself by using a word or sentence that calms a person's mind and is proven to be able to control several body functions such as blood pressure and blood flow. Objective: To determine the application of autogenic relaxation to reduce blood pressure in hypertension patients in the lotus ward at RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Method: Autogenic relaxation with patients suffering from hypertension was carried out on 2 respondents for 3 days with a duration of 15-20 minutes and blood pressure was measured before and after application. Results: It was found that there was an effect of autogenic relaxation on reducing blood pressure in the blood pressure of respondents Mrs. W 215/109 to 177/96 and Mrs. N 173/100 to 158/92. Conclusion: Based on research that has been conducted, autogenic relaxation has been proven to be significant in reducing blood pressure in hypertension patients.*

Keywords: *Reducing Blood Pressure, Hypertension, Autogenic Relaxation*

Abstrak. Latar Belakang: Penyakit hipertensi adalah salah satu faktor yang menjadi penyebab utama kematian bagi penderita akibat penyakit stroke dan juga merupakan faktor yang dapat memperberat serangan jantung. Pengobatan non farmakologi yang biasanya dilakukan olah raga, perbaikan pola makan dan melakukan relaksasi. Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang berasal dari diri sendiri dengan menggunakan sebuah kata maupun kalimat yang membuat pikiran seseorang menjadi tenang dan terbukti dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah dan aliran darah. Tujuan: Mengetahui penerapan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi di bangsal teratai di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Metode: Relaksasi autogenik dengan pasien penderita Hipertensi dilakukan pada 2 responden selama 3 hari dengan durasi waktu 15-20 menit dan diukur tekanan darah pada saat sebelum dan sesudah dilakukan penerapan. Hasil: Didapatkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada tekanan darah responden Ny.W 215/109 menjadi 177/96 dan Ny.N 173/100 menjadi 158/92. Kesimpulan: Berdasarkan pada penelitian yang sudah dilakukan relaksasi auogenik ini terbukti signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi.

Kata Kunci : Penurunan Tekanan Darah, Hipertensi, Relaksasi Autogenik

1. LATAR BELAKANG

Perubahan demografis, urbanisasi dan globalisasi gaya hidup tidak sehat telah membawa dampak yang cukup luas terhadap terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler dimana faktor risiko utamanya adalah hipertensi yang dikenal sebagai *silent-killer* atau pembunuh tak terlihat yang jarang menimbulkan gejala. (Wati et al., 2024).

Penyakit hipertensi adalah salah satu faktor yang menjadi penyebab utama kematian bagi penderita akibat penyakit stroke dan juga merupakan faktor yang dapat memperberat serangan jantung (Brigita & Wulansari, 2022). Hipertensi atau sering disebut tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih sama dengan dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih sama dengan dari 90 mmHg (Kemenkes RI, 2019).

World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa saat ini penyakit hipertensi diderita oleh 1,28 miliar orang dewasa (usia 30-79 tahun) di dunia. Diperkirakan 46% penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, dan baru 1 dari 5 (21%) penderita hipertensi yang dapat mengontrol tekanan darah sementara target global untuk menurunkan prevalensi hipertensi adalah sebesar 33% sampai dengan tahun 2030 (Wati et al., 2024). Menurut data laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia menempati urutan pertama jenis penyakit kronis tidak menular yang dialami pada kelompok usia dewasa, yaitu sebesar 26,5%. Prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 45,9%; usia 65-74 tahun sebesar 57,6%; dan kelompok usia >75 tahun sebesar 63,8%, di Provinsi Kalimantan Tengah dalam usia 25-60 tahun sebanyak 10.567 kasus lama dan 1.124 kasus baru per tahun, Kowaringin Barat penderita berjumlah 12.726 kasus jiwa, Kalimantan Selatan (26,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%) sementara Provinsi Jawa Tengah dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia sebesar 30,8% (Kemenkes RI, 2019).

Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang berasal dari diri sendiri dengan menggunakan sebuah kata maupun kalimat yang membuat pikiran seseorang menjadi tenang. Bahkan relaksasi autogenik terbukti dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah. Indikasi Relaksasi Autogenik yaitu orang dengan masalah tekanan darah, orang dengan masalah mental seperti ketegangan dan stress. (Brigita & Wulansari, 2022).

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Dasar Tekanan Darah

Tekanan darah adalah tekanan dari aliran darah dalam pembuluh nadi (*arteri*). Tekanan darah merupakan faktor yang sangat penting dalam sirkulasi. Tidak semua tekanan darah dalam batas normal, sehingga terjadi gangguan pada tekanan darah yang dikenal sebagai tekanan darah tinggi atau hipertensi dan tekanan darah rendah atau hipotensi (Putri, 2021).

Konsep Dasar Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Hipertensi yaitu suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri, dimana Hiper yang artinya berebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem

peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Wijayanti et al., 2023).

Definisi Relaksasi Autogenik

Relaksasi autogenik merupakan suatu metode yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh dengan mengendalikan ketegangan otot dan hati untuk perbaikan tekanan darah tinggi yang diakibatkan oleh trauma atau stres. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh (Kusuma & Kristiani, 2021).

3. METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Jenis penerapan yang digunakan dalam penyusunan Karya Ilmiah ini adalah dalam bentuk studi kasus untuk dapat memecahkan masalah dalam asuhan keperawatan pasien Hipertensi di ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Pasien yang dilakukan penerapan adalah pasien yang mempunyai penyakit hipertensi.

Subjek Penelitian

Subyek yang akan dilakukan penerapan berjumlah 2 responden dengan menggunakan purposive sampling. Untuk menentukan layak atau tidaknya sampel harus berdasarkan kriteria. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum dari subjek penelitian untuk populasi target dan populasi terjangkau, sedangkan Kriteria eksklusi adalah mengeluarkan sebagian subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena beberapa sebab (Nursalam,2018).

Adapun kriteria Inklusi dan Eksklusi penerapan relaksasi Autogenik pada pasien Hipertensi menurut Susmadi et al., (2023) yaitu :

1. Kriteria Inklusi
 - a. Berusia 15-64 tahun
 - b. Tekanan darah sistole ≥ 140 mmHg, tekanan darah diastole ≥ 90 mmHg
 - c. bersedia menjadi responden.
2. Kriteria Eksklusi
 - a. Menderita hipertensi dengan komplikasi

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat pengambilan data dan penerapan Relaksasi Autogenik untuk menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi dan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stress diruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penerapan

- a. Status Tekanan darah pada pasien pada saat sebelum diberikan relaksasi Autogenik.

Tabel 1 Hasil status tekanan darah pada pasien sebelum dilakukan penerapan relaksasi Autogenik

No	Nama	Hari	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik
1.	Ny. W	Hari ke-1	215	109
		Hari ke-2	173	100
		Hari ke-3	169	99
2.	Ny. N	Hari ke-1	197	100
		Hari ke-2	184	101
		Hari ke-3	167	89

Berdasarkan Tabel 1 diatas, sebelum dilakukan penerapan relaksasi Autogenik didapatkan data bahwa status Tekanan darah Sistolik Ny. W adalah 215 dengan Diastolik 109 , dihari ke-2 tekanan darah Sistolik 173 dengan Diastolik 100, hari ke-3 tekanan darah Sistoliknya adalah 169 dengan Diastolik 99. Sedangkan pada hari pertama selama 20 menit didapatkan data bahwa status Tekanan darah Sistolik Ny. N adalah 197 dengan Diastolik 100 , dihari ke-2 tekanan darah Sistolik 184 dengan Diastolik 101, hari ke-3 tekanan darah Sistoliknya adalah 167 dengan Diastolik 89.

- b. Status Tekanan darah pasien pada saat sesudah diberikan relaksasi Autogenik

Tabel 2 Hasil status tekanan darah pada pasien sesudah dilakukan penerapan relaksasi Autogenik

No	Nama	Hari/Waktu	TD Sistolik	TD Diastolik
1.	Ny. W	Hari ke-1 20 menit	177	96
		Hari ke-2 20 menit	158	92

		Hari ke-3 20 menit	143	90
2.	Ny. N	Hari ke-1 20 menit	176	98
		Hari ke-2 20 menit	164	100
		Hari ke-3 20 menit	138	87

Berdasarkan Tabel 2 diatas, sesudah dilakukan penerapan relaksasi Atogenik pada hari pertama selama 20 menit didapatkan data bahwa status Tekanan darah Sistolik Ny. W adalah 177 dengan Diastolik 96 , dihari ke-2 tekanan darah Sistolik 158 dengan Diastolik 92, hari ke-3 tekanan darah Sistoliknya adalah 143 dengan Diastolik 90. Sedangkan pada hari pertama selama 20 menit didapatkan data bahwa status Tekanan darah Sistolik Ny. N adalah 176 dengan Diastolik 98 , dihari ke-2 tekanan darah Sistolik 164 dengan Diastolik 100, hari ke-3 tekanan darah Sistoliknya adalah 138 dengan Diastolik 87.

c. Status Tekanan Darah pasien pada saat sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Autogenik.

Tabel 3 Hasil status tekanan darah pada pasien sesudah dilakukan penerapan relaksasi Autogenik

No	Nama	Hari/Waktu	Sebelum	Sesudah
1.	Ny.W	Hari ke-1 20 menit	215/109	177/96
		Hari ke-2 20 menit	173/100	158/92
		Hari ke-3 20 menit	169/99	143/90
2.	Ny.N	Hari ke-1 20 menit	197/100	176/98
		Hari ke-2 20 menit	184/101	164/100
		Hari ke-3 20 menit	167/89	138/87

Berdasarkan Tabel 3 diatas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan status tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan relaksasi Autogenik pada Ny.W dan Ny.N selama 3 hari dengan durasi waktu 20 menit.

d. Perbandingan hasil akhir Antara 2 responden

Tabel 4 Hasil Perbedaan status tekanan darah Sebelum dan Sesudah

Nama	Hari/Waktu	Sebelum	Sesudah	Satuan	Keterangan
Ny. W	Hari ke-1 20 menit	215/109	177/96	mmHg	Ada penurunan Sistolik 38 dan Diastolik 16
	Hari ke-2 20 menit	173/100	158/92	mmHg	Ada penurunan Sistolik 15 dan Diastolik 8
	Hari ke-3 20 menit	169/99	143/90	mmHg	Ada penurunan Sistolik 23 dan Diastolik 9
Ny. N	Hari ke-1 20 menit	197/100	176/98	mmHg	Ada penurunan Sistolik 21 dan Diastolik 2
	Hari ke-2 20 menit	184/101	164/100	mmHg	Ada penurunan Sistolik 20 dan Diastolik 1
	Hari ke-3 20 menit	167/89	138/87	mmHg	Ada penurunan Sistolik 29 dan Diastolik 2

Dilakukan Penerapan relaksasi Autogenik

Berdasarkan Tabel 4 diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi Autogenik pada kedua responden Ny.W dan Ny.N selama 3 hari dengan durasi waktu 20 menit terdapat adanya perkembangan membaik mengenai status tekanan darah dan didapatkan data dari kedua responden masing-masing mengalami penurunan tekanan darah dan mengatakan lebih rileks dan nyaman.

Pembahasan

Mendeskripsikan status tekanan darah pasien sebelum dilakukan penerapan relaksasi Autogenik di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.

Hasil penerapan menunjukkan bahwa status tekanan darah sebelum dilakukan penerapan relaksasi Autogenik selama 3 hari dengan durasi waktu 20 menit yaitu didapatkan data bahwa status tekanan darah Ny. W 215/109 mmHg dan merasa stress dan tegang. Sedangkan Ny.N dengan tekanan darah 197/101 mmHg merasa pikiran tidak tenang dan gelisah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Brigita & Wulansari, 2022). yang menunjukkan bahwa rata-rata pasien sebelum dilakukan penerapan relaksasi Autogenik mengalami stress yang mengganggu pikiran.

Stres yang dialami dan kurang dimanajemen dengan baik dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah. Meningkatnya tekanan darah dapat disebabkan karena stres yang dialami seseorang karena reaksi yang muncul akibat stres yaitu peningkatan tekanan darah. Ketika individu stres, adrenalin dilepas tubuh dan berakibat peningkatan tekanan darah karena arteri yang berkontraksi (vasokonstriksi) serta peningkatan denyut jantung. Jika stress tersebut berkelanjutan, tekanan darah akan selalu tinggi, akibatnya individu tersebut mempunyai resiko mengalami hipertensi. (Mamuaya, Nova Ch., 2023)

Terapi yang dapat diterapkan untuk mengontrol tekanan darah dapat dilakukan melalui dua cara yaitu secara farmakologi melalui obat-obatan dan penatalaksanaan non farmakologi yang diterapkan bagi penurunan tekanan darah melalui relaksasi. Relaksasi memiliki efek untuk menurunkan denyutan jantung dan tekanan darah, menurunkan otot yang tegang, dan meningkatkan perasaan sejahtera. Salah satu terapi relaksasi adalah autogenik. (Mamuaya, Nova Ch., 2023).

Relaksasi autogenic yaitu relaksasi yang sumbernya berasal dari diri kita berupa kata-kata atau kalimat pendek atau pikiran yang bertujuan agar seseorang merasa tenang. Relaksasi autogenik membantu individu dalam mengalihkan secara sadar perintah dari diri individu tersebut. Hal ini dapat membantu melawan efek akibat stress yang berbahaya bagi tubuh. Teknik relaksasi *autogenic* memiliki ide dasar yakni mempelajari cara mengalihkan pikiran berdasarkan anjuran sehingga individu dapat menyingkirkan respon stress yang mengganggu pikiran. (Brigita & Wulansari, 2022).

Mendeskripsikan status tekanan darah sesudah dilakukan relaksasi autogenik di Ruang Teratai

Hasil penerapan sesudah dilakukan penerapan relaksasi autogenik pada hari pertama selama 20 menit didapatkan data bahwa status Tekanan darah Sistolik Ny. W adalah 177 dengan Diastolik 96 , dihari ke-2 tekanan darah Sistolik 158 dengan Diastolik 92, hari ke-3 tekanan darah Sistoliknya adalah 143 dengan Diastolik 90. Sedangkan pada hari pertama selama 20 menit didapatkan data bahwa status Tekanan darah Sistolik Ny. N adalah 176 dengan Diastolik 98 , dihari ke-2 tekanan darah Sistolik 164 dengan Diastolik 100, hari ke-3 tekanan darah Sistoliknya adalah 138 dengan Diastolik 87. Didapatkan data dari kedua responden masing-masing mengalami penurunan tekanan darah dan mengatakan lebih rileks dan nyaman.

Sejalan dengan penelitian Ardi et al., (2020) juga menunjukkan bahwa relaksasi autogenik membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah. Teknik relaksasi autogenik dilakukan secara rutin dapat membuat peredaran

darah menjadi lancar serta membuat efek tenang sehingga membuat tekanan darah menjadi stabil.

Mendeskripsikan perkembangan status tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik

Hasil penerapan relaksasi autogenik dapat disimpulkan bahwa pada responden Ny.W hari ke-1 215/109 mmHg menjadi 177/96 mmHg, hari ke-2 173/100 mmHg menjadi 158/92 mmHg, hari ke-3 169/99 mmHg menjadi 143/90 mmHg. Sedangkan pada responden Ny.N pada hari ke-1 197/100 mmHg menjadi 176/98 mmHg, hari ke-2 184/101 mmHg menjadi 164/100 mmHg, hari ke-3 167/89 mmHg menjadi 138/87 mmHg. Didapatkan ada perbedaan status tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan relaksasi Autogenik pada Ny.W dan Ny.N selama 3 hari dengan durasi waktu 20 menit. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayati et al., (2020) sangat signifikan sesuai teori yang mengatakan relaksasi autogenic dikatakan efektif apabila setiap individu dapat merasakan perubahan pada respon fisiologis tubuh seperti penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, denyut nadi menurun, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta penurunan proses inflamasi. Relaksasi autogenic memiliki manfaat bagi pikiran kita, salah satunya untuk meningkatkan gelombang alfa di otak sehingga tercapailah keadaan rileks, peningkatan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar dalam tubuh.

Perbandingan hasil akhir antara 2 responden

Hasil penerapan pada 2 responden yaitu Ny.W pada hari ke-1 Ada penurunan Sistolik 38 dan Diastolik 16, pada hari ke-2 Ada penurunan Sistolik 15 dan Diastolik 8, hari ke-3 Ada penurunan Sistolik 23 dan Diastolik 9. Sedangkan pada Ny.N pada hari ke-1 Ada penurunan Sistolik 21 dan Diastolik 2, pada hari ke-2 Ada penurunan Sistolik 20 dan Diastolik 1, dan pada hari ke-3 Ada penurunan Sistolik 29 dan Diastolik 2. Sehingga didapatkan relaksasi atogenik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sehingga bisa lebih terkontrol. Hal ini sejalan dengan penelitian Kusuma & Kristiani, (2021) dengan relaksasi autogenik merupakan terapi pendamping yang dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, dan membantu pasien untuk relaksasi, mengurangi kecemasan serta stress dan dapat dilaksanakan secara rutin kapan saja saat pasien bersantai.

Terapi obat bukan satu-satunya terapi yang dapat dipilih, tetapi diperlukan sebuah terapi pendamping untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat untuk mempertahankan kualitas hidup penderita hipertensi. Alternatif terapi lain yang sering digunakan adalah terapi relaksasi. Terapi relaksasi disini tidak dimaksudkan untuk mengganti terapi obat yang selama ini digunakan penderita hipertensi, tetapi untuk membantu menimbulkan rasa nyaman atau

relaks. Dalam keadaan relaks tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah. (Kusuma & Kristiani, 2021)

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan relaksasi Autogenik terhadap tekanan darah pada pasien penderita Hipertensi selama 3 hari dengan waktu 20 menit dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil penerapan sebelum dilakukan relaksasi Autogenik didapatkan data bahwa tekanan darah Ny.W 215/109 mmHg dan Ny.N 197/100 mmHg.
2. Hasil penerapan sesudah dilakukan relaksasi Autogenik 1 hari pertama dengan waktu 20 menit didapatkan data bahwa tekanan darah Ny.W 177/96 mmHg, pada hari ke-2 dengan waktu 20 menit tekanan darah 158/92 mmHg, dan hari ke-3 dengan waktu 143/90 mmHg. Sedangkan pada Ny.N pada 1 hari pertama dengan waktu 20 menit didapatkan data bahwa tekanan darah 176/98 mmHg, pada hari ke-2 dengan waktu 20 menit 164/100 mmHg, dan hari ke-3 dengan waktu 138/87 mmHg.
3. Hasil penerapan ada perbedaan status tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan pada Ny. W dan Ny.N di waktu 3 hari dengan waktu 20 menit. Terdapat perubahan Ny.W pada hari pertama ada penurunan sistolik 38 dan diastolik 16, hari ke-2 penurunan sistolik 15 dan diastolik 8, hari ke-3 ada penurunan sistolik 23 dan diastolik 9. Sedangkan pada Ny.N hari pertama ada penurunan sistolik 21 dan diastolik 2, hari ke-2 ada penurunan sistolik 20 dan diastolik 1, hari ke-3 sistolik 29 dan diastolik 2.

Saran

1. Bagi Responden
Diharapkan status tekanan darah pada pasien dengan penderita Hipertensi semakin membaik.
2. Institusi Pendidikan
Diharapkan hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai acuan pembelajaran dalam penambahan materi kurikulum sebagai intervensi pada pasien penderita Hipertensi.
3. Bagi Rumah sakit
Diharapkan bagi layanan kesehatan dapat memberikan sarana untuk dilakukan tindakan keperawatan sebagai intervensi non farmakologi oleh perawat dalam asuhan keperawatan

guna untuk membantu mengontrol tekanan darah sesuai kebutuhan sehingga tindakan asuhan keperawatan yang diberikan dapat berjalan sesuai harapan.

6. DAFTAR REFERENSI

- Ardi, D. S., Amboingtyas, D., & Fathoni, A. (2020). Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan pendekatan meta analisis. *Thesis (S1) Universitas Ngudi Waluyo*, 29, 1–12.
- Brigita, M., & Wulansari, S. (2022). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Kab Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 175–179. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i2.452>
- Kemendes RI. (2019). *Infodatin Hipertensi*. Kementerian Kesehatan RI, pp. 1–3. Available at: <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kusuma, A. S., & Kristiani, E. (2021). LR Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 44–48.
- Mamuaya, N. C. B. I. M. (2023). Pengaruh kombinasi terapi relaksasi autogenik dan musik terhadap tekanan darah warga binaan permasyarakatan. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 2(3), 310–324. <https://bnr.bg/post/101787017/bsp-za-balgaria-e-pod-nomer-1-v-buletinata-za-vota-gerb-s-nomer-2-pp-db-s-nomer-12>
- Nurhidayati, I., Wulan, A. N., & Halimah, H. (2020). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap insomnia pada penderita hipertensi di RSD Bagas Waras Klaten. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3), 444–450.
- Putri, R. S. (2021). Pengembangan standar operasional prosedur intervensi relaksasi autogenik pada pasien hipertensi dalam upaya penurunan tekanan darah. *Akademi Keperawatan Pelni Jakarta*, 78–79.
- Susmadi, S., Sunita, A., Sutiarti, E., & Ngadiarti, I. (2023). Efektivitas konsumsi bawang putih panggang, relaksasi napas dalam, dan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 108–117. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2423>
- Wati, M., Fitri, N. L., & Dewi, N. R. (2024). Tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang penyakit dalam RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4.
- Wijayanti, A. N., Kartikaningrum, V., & Nurcahyani, D. (2023). Penyuluhan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi terhadap penderita hipertensi dan Ibu PKK Kelurahan Takeran, Magetan. *Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 1(1), 198–208. <https://doi.org/10.59841/jai.v1i1>