



## IMPLEMENTASI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MACCINI SAWAH KOTA MAKASSAR

Fitriyanti Ndiuna<sup>1</sup>, Ricky Zainuddin<sup>2</sup>, Abd. Herman Syah Thalib<sup>3</sup>, Yantimala Mahmud<sup>4</sup>

Program Studi DIII Keperawatan STIK Makassar, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Article history

Submitted: 2024-12-20

Revised: 2025-06-24

Accepted: 2025-06-26

#### Keywords:

Hypertension; Blood pressure; Autogenic relaxation

#### Kata Kunci:

Hipertensi; Tekanan darah; Relaksasi autogenik

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license:



### ABSTRACT

**Introduction:** Hypertension is a condition in which blood pressure chronically increases, which can cause long-term complications if not treated immediately. One non-pharmacological therapy that can help patients control their blood pressure is autogenic relaxation techniques. **Objective:** To determine the implementation of autogenic relaxation on blood pressure in hypertensive patients in the Maccini Sawah Health Center Work Area, Makassar City. **Method:** A descriptive case study was conducted on two respondents who met the inclusion criteria. Patients were given autogenic relaxation 1-2 times/day for 20 minutes for three days. Data were collected through interviews, observations, and documentation, then presented in the form of tables and narratives. **Results:** After the implementation of autogenic relaxation, both respondents showed different decreases in blood pressure on the third day. In the first respondent, the decrease in blood pressure on the first day was 5/3 mmHg, the second day 9/8 mmHg, and the third day 11/8 mmHg; while the second respondent on the first day decreased by 6/3 mmHg, the second day 8/5 mmHg, and the third day 9/6 mmHg. **Conclusion:** Implementation of autogenic relaxation can help lower blood pressure in hypertensive patients in the Maccini Sawah Health Center Work Area, Makassar City.

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis yang dapat menyebabkan komplikasi jangka panjang jika tidak segera ditangani. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk membantu pasien mengontrol tekanan darahnya adalah pemberian tehnik relaksasi autogenik. **Tujuan:** Untuk mengetahui implementasi relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar. **Metode:** Deskriptif studi kasus yang dilakukan pada dua orang responden yang memenuhi kriteria inklusi. Pasien diberikan relaksasi autogenik 1-2 kali/hari durasi 20 menit selama tiga hari. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. **Hasil:** Setelah implementasi relaksasi autogenik, kedua responden menunjukkan penurunan tekanan darah yang berbeda di hari ketiga. Pada responden pertama, penurunan tekanan darah di hari pertama adalah 5/3 mmHg, hari kedua 9/8 mmHg, dan hari ketiga 11/8 mmHg; sedangkan responden kedua di hari pertama menurun 6/3 mmHg, hari kedua 8/5 mmHg, dan hari ketiga 9/6 mmHg. **Kesimpulan:** Implementasi relaksasi autogenik dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar.

#### ✉ Corresponding Author:

Fitriyanti Ndiuna

Program Studi DIII Keperawatan, STIK, Makassar, Indonesia

Telp. 082271199586

Email:ndiunafttri@gmail.com

## PENDAHULUAN

Masalah kesehatan penyakit tidak menular yang sangat umum dan mudah dideteksi di masyarakat adalah hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (Ainurrafiq, Risnah, & Ulfa Azhar, 2019). Selain itu hipertensi juga merupakan penyakit degeneratif yang menjadi masalah serius saat ini (Wulandari & Puspita, 2019). Bahkan setiap tahunnya, hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia (E. Fadila & Solihah, 2022).

Penyakit hipertensi telah menjadi penyebab utama kematian secara global, Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 angka kejadian hipertensi diperkirakan terjadi pada 1,28 miliar orang dewasa dengan usia 30-79 tahun di seluruh dunia, 46% diantaranya tidak menyadari dirinya memiliki hipertensi, dan diperkirakan 1 dari 5 orang dewasa yang hipertensinya terkontrol (Taukhid et al., 2022). Di Asia Tenggara hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi yang satu per tiga populasinya menderita hipertensi (Nelwan, 2019). Sedangkan di Indonesia Menurut kemenkes (RI, 2019) hasil riset Kesehatan dasar (RISKESDAS) didapatkan informasi bahwa hipertensi menempati posisi pertama sebagai penyakit tidak menular dengan total penderita sebanyak 63.309.602 orang (34,1%) (Taukhid et al., 2022). Di Provinsi Sulawesi Selatan, kejadian hipertensi sebanyak 21.142 kasus (berdasarkan diagnosis dokter sebanyak 7,2% sedangkan berdasarkan diagnosis dokter atau minum obat sebanyak 7,8%) (Zainuddin & Labdullah, 2020).

Tingginya angka kejadian hipertensi setiap tahunnya, hipertensi juga dapat menyebabkan komplikasi jangka panjang dan berpotensi fatal jika tidak segera ditangani, Masalah yang ditimbulkan akibat komplikasi dari hipertensi adalah kerusakan ginjal, jantung koroner, stroke, kecacatan dan bahkan kematian (Susmadi et al., 2023). Oleh sebab itu dibutuhkan penatalaksanaan yang tepat untuk mencegah terjadinya komplikasi dari penyakit hipertensi.

Penatalaksanaan penanganan hipertensi tersebut dapat dilakukan teknik farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi pasien diberikan obat antihipertensi, seperti: diuretik, Beta Bloker, Vasodilator, Calcium Antagonis, Angiotension-Converting Enzyme (ACE) inhibitor dan Angiotensin Receptor Blockers (ARBs). Akan tetapi Mengonsumsi obat antihipertensi dalam jangka yang lama dapat menyebabkan terjadinya Drug Related Problems dan terjadinya kerusakan pada beberapa organ tertentu (Ainurrafiq, Risnah, & Azhar, 2019). Oleh karena itu dibutuhkan alternatif lain untuk menurunkan tekanan darah, yaitu Terapi non farmakologi yang mempunyai efek relaksasi untuk tubuh dan mampu menurunkan kadar natrium dalam darah sehingga mampu mengendalikan tekanan darah. Salah satu terapi non farmakologi yang sering digunakan saat ini yaitu tehnik relaksasi autogenik.

Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek seperti “saya merasa damai dan tenang” yang bisa membuat pikiran menjadi tenang (Nurhayati et al., 2015). Relaksasi juga berfokus pada pengaturan pernafasan dan detak jantung (Abdullah et al., 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Brigita & Wulansari (2022) dengan judul pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Kabupaten Tanggerang. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh pada kelompok intervensi yang diberikan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan. Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini, relaksasi autogenik ini signifikan terhadap penurunan tekanan darah dengan hipertensi.

Menurut penelitian lain yang dilakukan oleh Ramadhan et al (2023) dengan judul penerapan teknik relaksasi autogenik pada pasien hipertensi di Puskesmas Metro. Hasil setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi autogenik selama 3 hari pada kedua subyek terjadi penurunan tekanan darah dari hipertensi derajat II menjadi pre hipertensi. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa Penerapan terapi relaksasi autogenik mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Dari data dan pembahasan diatas dapat diketahui bahwa pentingnya relaksasi autogenik sebagai salah satu alternatif yang mudah dilakukan sewaktu-waktu oleh pasien hipertensi, sehingga penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “implementasi relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif desain study kasus, yang bertujuan untuk mendiskripsikan hasil penelitian yang diperoleh secara sistematis melalui pengkajian.

### Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di laksanakan di Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar selama tiga hari mulai tanggal 24 s/d 26 juni 2024.

### Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah dua orang responden yang mengalami hipertensi, dengan kriteria: berusia >30 tahun; kesadaran composmentis; tidak memiliki gangguan pendengaran; dan bersedia menjadi responden.

### Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dari hasil WOD (wawancara, observasi, dokumentasi). Hasil ditulis dalam bentuk catatan lapangan, kemudian disalin dalam bentuk transkrip.

### Analisa Data

Langkah-langkah analisa yang akan dilakukan peneliti pada data studi kasus ini adalah:

#### Pengumpulan data

Data yang dikumpulkan dari hasil WOD (wawancara, observasi, dokumentasi). Hasil ditulis dalam bentuk catatan lapangan, kemudian disalin dalam bentuk transkrip.

#### Mereduksi data

Data hasil wawancara dari lapangan ditelaah, dicatat kembali dalam bentuk uraian atau laporan yang lebih rinci dan sistematis dan dikelompokkan menjadi data subyektif dan objektif dan dianalisis berdasarkan hasil pemeriksaan diagnostik kemudian dibandingkan dengan nilai normal.

#### Penyajian data

Data yang dikumpulkan dengan cara manual kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel atau narasi untuk memperoleh hasil implementasi relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## HASIL

### Biodata Responden

Responden I Ny. "N" usia 75 tahun, dan responden II Ny. "M" usia 57 tahun. Sebelum implementasi, dilakukan pengukuran tekanan darah kemudian diberikan relaksasi autogenik selama tiga hari dengan durasi waktu 20 menit, dan setelah itu diperiksa kembali tekanan darah pasien untuk melihat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.

**Tabel 1. Hasil Observasi Implementasi Relaksasi Autogenic pada Responden I Ny. "N"**

| No | Hari/<br>Tanggal        | Hasil Observasi Tekanan Darah |               |          |               | Penurunan Tekanan<br>Darah |           |
|----|-------------------------|-------------------------------|---------------|----------|---------------|----------------------------|-----------|
|    |                         | Pretest                       |               | Posttest |               |                            |           |
|    |                         | Waktu                         | Tekanan Darah | Waktu    | Tekanan Darah | Sistolik                   | Diastolik |
| 1. | Senin/<br>24 Juni 2024  | 10.15                         | 175/110 mmHg  | 10.37    | 170/107 mmHg  | 5 mmHg                     | 3 mmHg    |
| 2. | Selasa/<br>25 Juni 2024 | 09.00                         | 175/105 mmHg  | 09.21    | 166/97 mmHg   | 9 mmHg                     | 8 mmHg    |
| 3. | Rabu/<br>26 Juni 2024   | 09.15                         | 165/98 mmHg   | 09.35    | 154/90 mmHg   | 11 mmHg                    | 8 mmHg    |

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 2. Hasil Observasi Implementasi Relaksasi Autogenik pada Responden I Ny. "N"

| No | Hari/<br>Tanggal        | Hasil Observasi Tekanan Darah |               |          |               | Penurunan Tekanan Darah |           |
|----|-------------------------|-------------------------------|---------------|----------|---------------|-------------------------|-----------|
|    |                         | Pretest                       |               | Posttest |               | Sistolik                | Diastolik |
|    |                         | Waktu                         | Tekanan Darah | Waktu    | Tekanan Darah |                         |           |
| 1. | Senin/<br>24 Juni 2024  | 10.45                         | 170/105 mmHg  | 11.07    | 164/102 mmHg  | 6 mmHg                  | 3 mmHg    |
| 2. | Selasa/<br>25 Juni 2024 | 09.30                         | 175/105 mmHg  | 09.52    | 167/100 mmHg  | 8 mmHg                  | 5 mmHg    |
| 3. | Rabu/<br>26 Juni 2024   | 09.50                         | 165/98 mmHg   | 10.15    | 156/92 mmHg   | 9 mmHg                  | 6 mmHg    |

Sumber: Data Primer, 2024

## DISKUSI

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan pada ny."N" dan ny."M" ditemukan adanya perbedaan tekanan darah setelah diberikan relaksasi autogenik yang dilakukan selama 3 hari pada masing-masing responden mulai tanggal 24 s/d 27 juni 2024.

Kunjungan hari pertama terjadi penurunan tekanan darah pada ny. "N" dari 175/110 turun menjadi 170/107 mmHg. Menurut asumsi peneliti hal ini terjadi karena adanya distraksi (pengalihan), yang dapat memberikan ketenangan dan mengurangi stress. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Umi Istianah, Sri Hendarsih, 2016) yang mengatakan bahwa relaksasi autogenik dapat memerangi stress dan memberikan efek menenangkan sehingga efektif dalam penurunan tekanan darah. Sedangkan pada ny. "M" hasil tekanan darah 170/105 mmHg kemudian turun menjadi 164/102 mmHg. Hal ini terjadi karena ny."M" pada saat diberikan relaksasi napasnya teratur dan perasaannya lebih bahagia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Rizky et al (2022) yang menyatakan bahwa relaksasi autogenik dapat mendorong respon alami dalam tubuh dalam mengatur pernapasan sehingga menghasilkan perasaan lebih bahagia dan efektif dalam penurunan tekanan darah.

Kunjungan hari kedua pada ny. "N" terjadi penurunan tekanan darah dari 175/105 mmHg, menjadi 166/97 mmHg, menurut asumsi peneliti hal ini terjadi dikarenakan ny. "N" telah menyelesaikan terapi selama 20 menit dan tetap dalam keadaan rileks. Hal ini terbukti efektif dalam penurunan tekanan darah. Sedangkan pada ny. "M" hasil tekanan darah 175/105 mmHg kemudian turun menjadi 167/100 mmHg, menurut asumsi peneliti hal ini terjadi karena ny."M" pada saat diberikan relaksasi ny."M" merasakan tenang dan pernapasannya menjadi lebih stabil. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Retnowati et al (2021) menyatakan bahwa ada empat fase dalam relaksasi autogenik yang menjadikan tekanan darah menjadi turun yaitu perasaan berat yang kemudian makin lama semakin ringan, perasaan hangat, ketenangan jantung dan ketenangan pernapasan.

Kunjungan hari ketiga pada ny. "N" didapatkan hasil tekanan darah 165/98 mmHg dan terjadi penurunan tekanan darah menjadi 154/90 mmHg. Hal ini terjadi karena ny."N" kooperatif saat dilakukan terapi sehingga proses pemberian terapi berjalan dengan baik. Sedangkan pada ny."M" terjadi penurunan tekanan darah juga dari 165/98 mmHg, turun menjadi 156/92 mmHg. Menurut asumsi peneliti hal ini terjadi karena adanya vasodilatasi, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Sucipto Q (2022) yang menyatakan bahwa tubuh terasa hangat akibat vasodilatasi di arteri perifer yang menyebabkan aliran darah teratur dan dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada kedua responden saat penelitian, menunjukkan bahwa setelah melakukan terapi relaksasi autogenik terjadi penurunan tekanan darah. Hal ini terjadi karena relaksasi autogenik bisa menghasilkan respon yang dapat memerangi stress dan memberikan efek menenangkan. Sehingga pada saat kondisi rileks tercapai, maka aksi hipotalamus akan menyesuaikan dan terjadi penurunan aktifitas sistem syaraf simpatis dan parasimpatis yang dapat menurunkan tekanan darah (Umi Istianah, Sri Hendarsih, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian Mira & Rejeki (2022). bahwa terjadi penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan terapi relaksasi autogenik Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi. Hasil studi kasus ini juga sejalan dengan penelitian Lestari et al (2024) yang mengemukakan bahwa ada pengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan pada ny. “N” dan ny. “M” di wilayah kerja puskesmas Maccini Sawah Makassar selama 3 hari pada masing-masing responden mulai tanggal 24-26 juni 2024, serta berdasarkan studi kasus ini ditemukan 2 responden pasien hipertensi dimana kedua responden tersebut diberikan implementasi relaksasi autogenik dan terjadi penurunan tekanan darah. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbandingan sebelum dan sesudah implementasi relaksasi autogenik terhadap pasien hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah et al., 2021. (2021). Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 15(1), 17–23. <https://doi.org/10.36082/qjk.v15i1.199>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Ainurrafiq, Risnah, & Azhar, M. U. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Anam, K. (2016). Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi. *Jurnal Langsung*, 3(2), 97–102.
- Arif, M., Amalia, E., Sesrianty, V., Kartika, K., & Maidaliza, M. (2019). Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis Pemberian Intervensi Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi Di Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis. 1(1), 35–39.
- Brigita, M., & Wulansari, S. (2022). 1Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Kab Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 175–179. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i2.452>
- Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun, S. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi. *Jkep*, 3(2), 108–118. <https://doi.org/10.32668/jkep.v3i2.206>
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 462–474. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.6032>
- Fadila, N., Andreansyah, R., Dia, F., Br, A., & Sari, R. A. (2023). Kejadian Hipertensi Di Desa Kuala Lama. *Communnity Development Journal*, 4(3), 5781–5787.
- Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo2). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Spo* 2, 21–30. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.408>
- Ikbali, R. N., & Sari, R. P. (2022). Implementasi Relaksasi Autogenik dan Edukasi Diet Guna Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kuranji Padang. *Jurnal Abdidias*, 3(5), 891–897. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v3i5.700>



- Khayati, Z., Nuraeni, A., & Solechan, A. (2017). Efektifitas Teknik Pernapasan Nostril Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Kalirejo Grobogan. STIKES Telogorejo Semarang, 1–11.
- Lestari, P. H., Syafdeewiyani, & Mulyanti, Y. (2024). Pengaruh Autogenik Training Pada Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan hipertensi Puspita. Jurnal Keperawatan, 16(1), 383–396.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, eko agus. (2023). Jurnal Pengembangan ilmu dan praktik kesehatan 5(April), 1–14.
- Mira, Lady Al, & Rejeki, H. (2022). Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Desa Nyamok Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Desa Nyamok. Department of Health, University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, 486–491.
- Nelwan, 2019. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Personal Hygiene. Journal PHWB, 1(July), 2–229.
- Nevy, S., Nurastam, M., Yuliwar, R., Milwati, S., & Kemenkes Malang, P. (2019). teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi seksio caesarea. Progressive Muscle Relaxation and Autogenic Relaxation To Pain Level On Post Sectio Caesaria. Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal), 05(02), 2442–6873.
- Nuraini. (2017). Pengetahuan Dan Tindakan Pencegahan Hipertensi Pada Komunitas Warga Peduli Kesehatan Olahraga Kota Makassar. Skripsi, 1–113.
- Nurhayati, N. A., Andriyani, S., & Malisa, N. (2015). Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Saecarea. Jurnal Skolastik Keperawatan, 1(2), 52–61. <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i2.87>
- Priyanti, K., Nuraeni, A., & Solechan, A. (2016). pengaruh senam ergonomik secara kelompok dan individu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di kelurahan gisikdrono semarang Gisikdrono Semarang. Revista Brasileira de Linguística Aplicada, 5(1), 1689–1699.
- Rachmawati, F., Puspita, T., & Suryatma, A. (2021). Rokok Dan Hipertensi: (Analisis Data Sekunder Program Indonesia Sehat-Pendekatan Keluarga Di Puskesmas Iringmulyo Dan Mulyojati, Kota Metro, Provinsi Lampung). Buletin Penelitian Sistem Kesehatan, 24(3), 170–181.
- Rahayu, S., & Sucipto, A. (2020). Pengaruh akupresur dan relaksasi autogenik terhadap tekanan darah dan tingkat nyeri penderita hipertensi. 459–470.
- Ramadhan, F. R., Ludiana, & Immawati. (2023). 5Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Metro. Jurnal Cendikia Muda, 3(2), 260–267.
- Retnowati, L., Andrean, D., & Hidayah, N. (2021). Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma Sumberporong Kabupaten Malang. Ejournal.Stikesmajapahit.Ac.Id, 13(2), 20–30.
- Rizky, M. W., Sri, N., & Janu, P. (2022). Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Uptd Rawat Inap Banjarsari Kecamatan Metro Utara. Cendikia Muda, 2(3), 402,.
- Safarina, L., Fuji, N., & Praghlapati, A. (2022). Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. Jurnal Keperawatan Silampari, 5(2), 1284–1291. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3458>
- Saputra S, H. S. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Vol.14, 14(1), 345–353.

- Sofiana, L. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih (JPMK)*, 3(2), 7–13. <https://doi.org/10.52841/jpmk.v3i2.234>
- Sucipto, Qorahman, A. (2022). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Borneo Cendekia*, 6(2), 1–12. <https://journal.stikesborneocendekiamedika.ac.id/index.php/jbc/article/view/301>
- Sulastri, Alamsyah, Fitriani, Tull, Hijjah. (2022). Garuda Pelamonia Jurnal Keperawatan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Status Kenyamanan Pada Pasien Hipertensi Garuda Pelamonia Jurnal Keperawatan Pendahuluan Berdasarkan data World Health Organization (2021), hipertensi atau tekanan da. *Jurnal Keperawatan*, 4(2).
- 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>
- Sylvestris, A. (2014). Hipertensi Dan Retinopati Hipertensi. *Saintika Medika*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.22219/sm.v10i1.4142>
- Tauhid, M., Sunaringtyas, W., & Armendo, K. Y. (2022). Kombinasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Produktif. *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 7(1), 61–71. <https://doi.org/10.32700/jnc.v7i1.266>
- Umi Istianah, Sri Hendarsih, S. (2016). Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Esensial. *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan*, 12(2), 2.
- Wulandari, R., & Puspita, S. (2019). survey analitik. 4, 340–352.
- Zahra, H. R., Budiyo, B., & Nurjazuli, N. (2021). Systematic Review: Paparan Karbon Monoksida Dan Gangguan Tekanan Darah Pada Dewasa Dan Lansia. *jurnal kesehatan lingkungan: Jurnal Dan Aplikasi Teknik Kesehatan Lingkungan*, 18(2), 97–110. <https://doi.org/10.31964/jkl.v18i2.305>
- Zainuddin, R. N., & Labdullah, P. (2020). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 615–624