

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOGENIK TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA JABON KECAMATAN JOMBANG KABUPATEN JOMBANG

*(The Influence Of Autogenic Relaxation Terapy To Changes Blood Pressure Of
Hypertension In The Eldery Posyandu Jabon Village Jombang Subdistrict Jombang
District)*

Rizal Darmawan¹, Budi Nugroho²

¹Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Pemkab Jombang

²Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Pemkab Jombang

ABSTRAK

Pendahuluan : Hipertensi sampai sekarang masih menjadi penyakit pembunuh nomer satu di Indonesia. Sebanyak satu milyar orang didunia menderita penyakit ini Hipertensi dapat diatasi dengan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu pengobatan nonfarmakologi yaitu relaksasi otogenik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otogenik terhadap tekanan darah hipertensi. **Metode :** Desain penelitian ini adalah *pra-eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pra-Post Test Design*. Populasiseluruh penderita hipertensi di Posyandu lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sejumlah 50 orang. Sampel sebanyak 10 responden. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Stratified Sample*. Pengumpulan data menggunakan SOP terapi otogenik dan *sphygmanometer*. Variabel *intervening* adalah terapi relaksasi otogenik dan variabel dependen tekanan darah. **Hasil :** Hasil intervensi didapatkan nilai mean tekanan darah *pre test* 170/84 mmHg dan *post test* 155/82 mmHg. Hasil uji statistik *Simple Paired t-Test* didapatkan nilai t hitung tekanan darah pada sistole = 6,930 dan signifikan $p = 0,000$. Pada diastole didapatkan nilai t hitung = 2,630 dan signifikan $p = 0,027$ karena $p < \alpha$ ada pengaruh relaksasi otogenik terhadap tekanan darah sistole dan diastole. **Pembahasan :** Terapi relaksasi otogenik dapat menurunkan tekanan darah sistole dan diastole dengan cara meningkatkan proses pengaliran hormon-hormon baik keseluruhan tubuh dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang membuat otak memerintahkan pengaturan renin angiotensin pada ginjal, yang mengatur tekanan darah. Relaksasi otogenik diharapkan bisa dipakai sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam menstabilkan tekanan darah pada lansia dengan lebih efektif dan efisien.

Kata Kunci : tekanan darah, terapi otogenik, hipertensi, lansia.

ABSTRACT

Introduction : Hypertension until now is still the number one killer disease in Indonesia. One billion people worldwide, or one of four adults suffer from this disease. One way to cure the hypertension is by using autogenic relaxation technique. The research aims to find out the influence of autogenic toward blood pressure hypertension. **Method :** This research method with pra-experiment by using design one group pre-test and post-test. The entire population of patients with hypertension in the elderly Posyandu Jabon village subdistrict Jombang district Jombang some 50 peoples. Total sample in this research are 10 respondents. The sampling technique by Stratified Sample. The collection of data through observation using standart operational prosedure of autogenic therapy and tensimeter. Intervening variable is autogenic therapy and the dependent variable is blood pressure. **Result :** Intervention result is gotten pre-test blood pressure mean value 170/84 mmHg and post-test 155/82 mmHg. According to statistical test of Sample Paired t-Test were got the result of blood pressure at sistole t grade = 6,930 and significant $p = 0,000$ ($\alpha = 0,05$) means *Ho refused*, there are influence of autogenic relaxation toward blood pressure at sistole. At diastole t grade = 3,104 and significant $p = 0,013$ ($\alpha = 0,05$) means *Ho refused*, there are influence of autogenic relaxation toward blood pressure at diastole. **Discussion :** Otogenic relaxatione terapy can reduce systole and diastole blood pressure by increasing hormone flowing process troughout of body and stimulate parasympathetic nervous system making brain to instruct renin angiotensin regulation in renal, that regulate blood pressure. Autogenic relaxation therapy as one of the nursing intervention to stabilize blood pressure in hypertension more effectively and efficiently for elderly.

Keyword: blood pressure, autogenic relaxation, hypertension, elderly.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau darah tinggi sampai sekarang masih menjadi penyakit pembunuh nomer satu di Indonesia. Jumlah penderita hipertensi akan meningkat sebanyak 1,6 miliar menjelang tahun 2025. Satu milyar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita hipertensi. “Penyakit ini juga dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya” (Rudianto, 2013).

Menurut Goldbert, 2007 dalam Kristiarini, 2013 Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Potter&Perry, 2005). Relaksasi psikologis yang mendalam mempunyai manfaat kesehatan agar tubuh menyalurkan energi untuk perbaikan dan pemulihan, serta memberikan kelonggaran bagi ketegangan akibat pola-pola kebiasaan.

Prevalensi Hipertensi di dunia sekitar 5%-8%, Hipertensi esensial atau *Primary* hipertensi adalah tipe paling umum dan termasuk 35%-95% dari individu penyakit ini, sedangkan *secondary* hipertensi terhitung 5%-15% populasi hipertensi. “Di Indonesia, sesuai dengan survey yang dilakukan pada masyarakat selama ini yang telah dikumpulkan angka-angkanya, prevalensi hipertensi berkisar 6-15% dari seluruh penduduk Indonesia” (Santosa, 2014). Sedangkan di Jawa Timur menempati posisi pertama untuk provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 37,4% (Depkes, 2011). Di Jawa Timur hampir tiap tahun penyakit hipertensi naik 5% - 10%, semua ini disebabkan tidak terjaganya pola makan dan tidak imbangnya olahraga teratur (Setiawan, 2010).

Jumlah penderita hipertensi di jombang berdasarkan data dari dinas kesehatan jombang tahun 2012 sebesar 9.149 (0,75%), tahun 2013 sebesar 31.814 (2,22%) dan tahun 2014 sebesar 36.775 (2,55%). Wilayah kerja puskesmas jombang dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi tahun 2014 di daerah Jabon sebesar 3.268, di daerah planda sebesar 2.905 dan di daerah bareng sebesar 2.813.

Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 1 April 2015 di Posyandu lansia Desa Jabon

Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang terdapat peserta posyandu lansia sebanyak 61 orang dengan jumlah laki-laki 8 dan wanita 53. Dengan Jumlah penderita hipertensi sebanyak 50 orang. Dengan jumlah laki-laki 3 dan wanita 47. Insidens dan prevalensi hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia terutama pada lanjut usia (lansia). Menurut Darmojo (2006), bahwa sesudah umur 50 tahun prevalensi hipertensi naik dengan nyata. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa dari tahun ke tahun terdapat peningkatan penderita hipertensi dan ini perlu penanganan yang serius.

Sebagian besar penderita stroke, ginjal, dan jantung menghidap hipertensi karena hipertensi tidak menunjukkan gejala namun berpotensi menimbulkan segala penyakit pada organ pembuluh darah. Untuk mengetahui apakah seseorang memiliki hipertensi, perlu diagnosis lebih mendalam dari pada sekedar uji tekanan darah yang jamak ditemui di tempat umum. Diagnosa hipertensi harus memenuhi beberapa persyaratan setidaknya melihat gejala awal harus mengecek takanan darah dalam 15 menit.

Faktor-faktor yang mempengaruhi fisiogenesis hipertensi primer adalah umur, ras, faktor genetik, stres dan pengaruh faktor luar seperti obesitas, merokok, kurang olahraga, kandungan garam dalam makanan (MedicineNet, 2009) dalam (Alfisyahr, 2011). “Jika penyakit hipertensi tidak segera ditangani maka akan menimbulkan berbagai komplikasi”.

Menciptakan keadaan rileks dengan cara relaksasi, seperti meditasi, yoga, atau terapi relaksasi dengan pernafasan dalam untuk mengontrol sistem syaraf yang akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (Dalmarta, 2008).

Menurut (Johanes Schultz) dalam Purpaningrum (2013) otogenik atau *autogenik training* adalah “latihan untuk merasa berat dan panas pada anggota gerak, pengaturan pada jantung dan paru-paru, perasaan panas pada perut dan dinding pada dahi”.

Menurut Varvogli, 2011 dalam Kristiarini, 2013 Relaksasi otogenik untuk membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti agar rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh.

Standart latihan relaksasi otogenik seperti : Imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai.

Menurut Widyastuti (2004) dalam Kristiarini (2013), teknik relaksasi otogenik menggunakan konsep “konsentrasipasif” pada daerah tertentu di tubuh tiap individu. Menurut Cooper (1997) dalam Puspaningrum (2013), bahwa “ Latihan sekurang-kurangnya dilakukan tiga kali setiap minggu dan lebih baik lagi empat kali”. Relaksasi otogenik efektif dilakukan selama 20 menit dan relaksasi otogenik dapat dijadikan sebagai sumber ketenangan selama sehari (kanji, 2006) dalam (Kristiarini, 2013).

Penelitian Shinozaki et al (2009) dalam (Kristiarini, 2013) terhadap pengaruh *autogenic training* pada peningkatan umum pasien dengan *irritable bowel syndrome* (IBS). Melaporkan bahwa teknik relaksasi otogenik efektif dalam peningkatan emosi dan kesehatan pasien dengan *irritable bowel syndrome* (IBS).

Menurut Gunter and Von Eye (2006), Shinozaki et al (2009) dalam Kristiarini (2013) *autogenic training* sudah sejak lama digunakan sebagai teknik relaksasi dan telah digunakan untuk mengurangi kecemasan, nyeri kronis, dan sakit kepala. Kristiarini (2013), Puspaningrum (2013). relaksasi otogenik efektif dalam menurunkan nyeri pada ibu dengan post operasi sectio caesaria (SC) di RSUD Banyumas

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan pendekatan *One Group Pra Test-Post Test Design*. Ciri dari penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian dilakukan observasi lagi setelah dilakukan intervensi (Nursalam, 2008).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta posyandu lansia desa jabon kecamatan jombang Kabupaten Jombang sejumlah 50 orang Sampel pada penelitian ini sebagian peserta posyandu lansia sebanyak 10 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam penelitian ini menggunakan *sampling* dengan teknik

stratified sampling, yaitu pengambilan sampel dengan melakukan penghitungan sesuai wilayah tempat tinggal sesuai besar sampel. Penelitian dilakukan pada tanggal 13-17 Junii 2015.

Dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel intervensi dan variabel dependen atau variabel terikat. Variabel intervensi adalah terapi relaksasi otogenik menggunakan SOP otogenik, sedangkan variabel dependen (variabel terikat) adalah perubahan tekanan darah dengan menggunakan *sphygmomanometer*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada tanggal 13 s/d 17Juni 2015, disajikan dalam bentuk tabel berikut :

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa setengah responden berumur 45-59 tahun sebanyak 5 orang (50%). Berdasarkan tabel 1 kharakteristik responden berdasarkan berat badan menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki berat badan lebih dari ideal sebanyak 6 orang (60%).

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa rata-rata tekanan darah systole sebelum relakasasi 170,50 mmHg dan dyastole sebelum relaksasi 84,30 mmHg artinya bahwa tekanan darah sistole dan diastole pada hipertensi sebelum relaksasi otogenik tergolong pasien hipertensi dengan kategori hipertensi sedang, dengan nilai perbedaan 28,395 pada sistole dan 6,308 mmHg pada diastole nilai pengamatan pada rata-ratanya.

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistole setelah relakasasi 155.10 mmHg dan diastole setelah relaksasi 81.90 mmHg artinya bahwa tekanan darah sistole dan diastole pada hipertensi sesudah relaksasi otogenik ada perubahan tetapi belum dalam batas normal. Dengan nilai perbedaan 26.447 pada sistole dan 6,574 mmHg pada diastole nilai dari pengamatan terhadap rata-ratanya.

Berdasarkan tabel 4. bahwa mayoritas (100%) responden mengalami perubahan tekanan darah sistole dan diastole 10 orang.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Bulan Juni 2015.

No	Data Umum	n	%
1	Umur	5	50
	45-59	3	30
	60-70	2	20
	>70		
2	Berat Badan		
	< BB ideal	1	10
	BB ideal	3	30
	> BB ideal	6	60

Tabel 2 Nilai Tekanan Darah Sistole Dan Diastole Sebelum Relaksasi Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

	Tekanan Darah Sistole Sebelum Relaksasi	Tekanan Darah Diastole Sebelum Relaksasi
Mean	170,50 mmHg	84,30 mmHg
STD	28,395 mmHg	6,308 mmHg
N	10	10

Tabel 3 Nilai Tekanan Darah Sistole Dan Diastole Sesudah Dilakukan Relaksasi Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Bulan Juni 2015.

	Tekanan darah sistole setelah relaksasi	Tekanan darah diastole setelah relaksasi
Mean	155,10 mmHg	81,90 mmHg
STD	26,447 mmHg	6,574 mmHg
N	10	10

Tabel 4. Perubahan Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Relaksasi Otogenik Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Bulan Juni 2015.

Perubahan	Frekuensi		Presentase	
	Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
Menurun	10	5	100%	50%
Tetap	0	5	0%	50%
Meningkat	0	0	0%	0%
Total	10	10	100%	100%

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa setengah (50%) dari 10 responden menurun memiliki usia 45-59 tahun. Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa hampir setengahnya (40%) dari 10 responden dengan usia 45-59 tahun tidak terjadi perubahan.

Berdasarkan tabel 6. menunjukkan setengah (50%) dari 10 responden yang

menurun memiliki berat badan >ideal. Berdasarkan tabel 6. menunjukkan hampir setengahnya (30%) dari 10 responden yang menurun memiliki berat badan >ideal.

Pada tekanan darah diastole pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah relaksasi pernafasan dengan Uji Simple Paired t-Test untuk 2 sampel bebas didapatkan nilai t hitung = 3,104 dan signifikan $p = 0,013$ oleh

karena $p < 0,05$, maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh relaksasi otogenik terhadap tekanan

darah diastole pada hipertensi.

Tabel 5. Tabulasi Silang Umur Dan Perubahan Tekanan Darah Sistolik Setelah Relaksasi Pada Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Bulan Juni 2015.

Perubahan	Usia						Total	
	45-59		60-70		> 70			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Sistole								
Menurun	5	50	3	30	2	20	10	100
Tetap	0	0	0	0	0	0	1	10
Meningkat	0	0	0	0	0	0	0	0
Diastole								
Menurun	4	40	1	10	0	0	5	50
Tetap	1	10	2	20	2	20	5	50
Meningkat	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabel 6. Tabulasi Silang Berat Badan Dan Perubahan Tekanan Darah Sistolik Setelah Relaksasi Pada Responden Di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Bulan Juni 2015.

Perubahan	Berat Badan						Total	
	<Ideal		Ideal		> Ideal			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Sistole								
Menurun	1	10	3	30	6	60	10	90
Tetap	0	0	0	0	0	0	0	10
Meningkat	0	0	0	0	0	0	0	0
Diastole								
Menurun	1	10	1	10	3	30	5	50
Tetap	0	0	2	20	3	30	5	50
Meningkat	0	0	0	0	0	0	0	0

PEMBAHASAN

Dari data penelitian diketahui bahwa tekanan darah sebelum relaksasi pada sistole dengan nilai rata-rata (170,50 mmHg) dan diastole (84,30 mmHg). Sedangkan setelah dilakukan relaksasi otogenik didapatkan nilai rata-rata menurun dengan nilai pada sistole (155,10 mmHg) dan diastole (81,60 mmHg).

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample T-test* nilai *post-test* dapat diketahui bahwa nilai signifikan sistole $p = 0,000$ dan nilai signifikan diastole $p = 0,027$, maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh relaksasi otogenik terhadap tekanan darah pada hipertensi di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Selanjutnya akan dilakukan analisis dilihat bahwa hasil *t-test* sebesar sistole sebesar 6,930 dan distole sebesar 2,640 dengan $dk = 8$ ($n-k-1 = 10-1-1 = 8$). Untuk mengetahui taraf signifikansi perbedaannya harus digunakan nilai *t* tabel atau *t* teoritik yang terdapat pada tabel nilai-nilai *t*. Nilai *t* yaitu $dk = 8$. Pada taraf signifikansi 5% nilai *t* tabel = 2,306, karena nilai *t* sistole sebesar 6,930 dan distole sebesar 2,640 lebih besar dari *t* tabel maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh relaksasi otogenik terhadap tekanan darah pada hipertensi di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Hal itu juga ditunjukkan dengan nilai rata-rata (*mean*) pada pre-post sistole *mean*

15,400; perbedaan *standard error* = 2,222; perbedaan *post-test* terendah = 10,373 dan tertinggi = 20,427. Maka dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan relaksasi otogenik terhadap tekanan darah pada hipertensi di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Dengan kata lain, hipotesis diterima.

Menurut Goldbert, 2007 Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Potter & Perry, 2005). Manfaat relaksasi psikologis yang mendalam bagi kesehatan adalah memungkinkan tubuh menyalurkan energi untuk perbaikan dan pemulihan, dan memberikan kelonggaran bagi ketegangan akibat pola-pola kebiasaan.

Menurut Widyastuti, 2004 dalam Andina Setyawati. 2010 Dalam relaksasi autogenik, hal yang menjadi anjuran pokok adalah penyerahan pada diri sendiri sehingga memungkinkan berbagai daerah di dalam tubuh (lengan, tangan, tungkai dan kaki) menjadi hangat dan berat. Sensasi hangat dan berat ini disebabkan oleh peralihan aliran darah (dari pusat tubuh ke daerah tubuh yang diinginkan), yang bertindak seperti pesan internal, menyejukkan dan merelaksasikan otot-otot di sekitarnya (Widyastuti, 2004). Relaksasi otogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai merupakan standar latihan relaksasi otogenik (Varvogli, 2011). Menurut Oberg, 2009 Sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi otogenik. Tubuh merasakan kehangatan, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi, sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan system parasimpatis yang

dapat menimbulkan respon emosi dan efek menenangkan.

Menurut Grenberg (2002) dalam (Setyawati, 2010) relaksasi otogenik akan menstimulasi sistem syaraf parasimpatis yang membuat otak memerintahkan pengaturan renin angiotensin pada ginjal sehingga membantu menjaga tekanan darah dalam batas normal.

Dengan dilakukannya tehnik relaksasi otogenik diharapkan dapat membantu untuk menstabilkan tekanan darah. Relaksasi otogenik adalah salah satu cara untuk memudahkan masyarakat untuk mengatasi tekanan darah tinggi dengan cara yang lebih efektif dan efisien menciptakan keadaan rileks dengan cara relaksasi otogenik untuk mengontrol sistem syaraf yang akhirnya dapat menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Ada pengaruh relaksasi otogenik terhadap perubahan tekanan darah pada hipertensi di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

SARAN

Perlu adanya kontrol dan terapi yang teratur serta perbanyak dosis & frekuensi yang diulang yang memungkinkan dapat membantu untuk menurunkan tekanan darah dan memperkecil resiko terjadi hipertensi yang lebih berat serta diharapkan dapat menghindari faktor-faktor penyebab hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfisyar, Nuzulida. 2011. *Hubungan Durasi Tidur Dengan Resiko Terjadinya Hipertensi di RSUD Dr. SOETOMO SURABAYA*. Buletin Penelitian Rsud Dr. Soetomo.69 - 75.
- Adi, s. 2013. *terapi relaksasi autogenic*. <http://adisubagio92.blogspot.co.id/2013/08/terapi-relaksasi-autogenic.html>. Di akses 15 januari 2015.
- Dalimartha, S, dkk. 2006. *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus

- Dinas Kesehatan. 2011. *Profil Dinas Kesehatan tentang Hipertensi*.
- Dinas Kesehatan. 2012. *Profil Dinas Kesehatan tentang Hipertensi*.
- Dinas Kesehatan. 2013. *Profil Dinas Kesehatan tentang Hipertensi*.
- Dinas Kesehatan. 2014. *Profil Dinas Kesehatan tentang Hipertensi*.
- Gunawan, L. 2007. *Penyakit Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta : Anggota IKAPI.
- Kristiariini. 2013. *Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Caesaria (Sc) di RSUD Banyumas*.http://keperawatan.unsoed.ac.id/sites/default/files/dwi_skripsi_p1-p11.pdf. 15 januari 2015.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Metode Keperawatan Edisi 2*. Jakarta : Salemba Medika.
- Oberg, E. (2009). Mind-body techniques to reduce hypertension's chronic effects. *integrative medicine*, 8 (5).
- Potter & Perry. 2005. *Buku ajar fundamental keperawatan konsep, proses, dan praktik (ed.4, vol 1)*. Jakarta : EGC.
- Rudianto, Budi F. 2013. *Menaklukkan hipertensidan diabetes [Mendeteksi, Mencegah dan Mengobati dengan Cara Medis dan Herbal]*. Yogyakarta: Shakkhasukma.
- Santosa, Ramadhani. 2014. *Sembuh Total Diabetes Dan Hipertensi Dengan Ramuan Herbal Ajaib*. Yogyakarta : Pinang Merah.
- Setyawati, Andina. 2010. *Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Gula Darah Pada Klien Diabetes Miletus Tipe 2 Di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit di D.I.Y dan Jawa Tengah*. [Thesis]. Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi Pasca Sarjana Ilmu KeperawatanKekhususan Keperawatan Medikal Bedah , Depok. <http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/137211-T%20Andina%20Setyawati.pdf>. Diakses januari 2015.
- Varvogli, L., & Parviri, C. (2011). *Stress management techniques: evidence-based procedurs that reduce stress and promote health*. *Health Science Journal* 5, Issue 2.
- Widyastuti, P. (2004). *Manajemen stres*. Jakarta : EGC.

