

Latihan Autogenik Meningkatkan Kualitas Hidup Klien Hipertensi

I Gusti Ayu Putu Desy Rohana^{1*}, Gunardi Pome¹, Masayu Hartina Ulfa¹, D. Eka Harsanto¹, Muhamad Jauhar²

¹Prodi D3 Keperawatan Baturaja, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

²Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

*igustiayu_desyrohana@poltekkespalembang.ac.id

Abstract

The quality of life of people with hypertension is influenced by a sense of comfort that arises from the symptoms of the disease. Autogenic exercise is a nursing intervention that is often used for hypertensive patients. Autogenic exercises in the form of relaxation techniques by delivering short words/sentences or thoughts that come from oneself so as to bring suggestions of calm are a type of psychophysiological psychotherapy. This research aims to determine the effect of autogenic training on the quality of life of hypertensive patients. This research is a quantitative study with a quasi-experimental design with control group with pretest and posttest types. The sample size in this study was 30 hypertension clients in each intervention and control group. The intervention provided was Autogenic Training with 5 training sessions with the therapist, followed by internalization for 1 month of independent training. Data collection using the WHOQOL-BREF questionnaire to measure the quality of life of hypertension patients. Statistical test results obtained a significant change in the quality of life with $p\text{-value}=0,001$ ($p<0.005$). The results showed a significant effect on the quality of life of the respondents after carrying out the autogenic exercise intervention. The results of the study are expected to be applied as an alternative to caring in improving the quality of life of hypertensive patients in the community.

Keywords: autogenic exercise, hypertension, quality of life

Abstrak

Kualitas hidup klien hipertensi dipengaruhi oleh gangguan rasa nyaman yang timbul dari gejala penyakitnya. Latihan autogenik merupakan intervensi keperawatan yang sering digunakan untuk pasien hipertensi. Latihan autogenik yang berupa teknik relaksasi dengan penyampaian kata/kalimat pendek atau pikiran yang bersumber pada diri sendiri sehingga membawa sugesti ketenangan merupakan jenis psikoterapi psikofisiologis. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan autogenik terhadap kualitas hidup klien hipertensi. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif menggunakan desain *quasi eksperiment with control group* dengan jenis *pretest and posttest*. Besaran sampel pada penelitian ini sebanyak 30 klien hipertensi pada tiap kelompok intervensi dan kontrol. Intervensi yang diberikan adalah Pelatihan Autogenik sebanyak 5 sesi latihan dengan terapis, dilanjutkan internalisasi selama 1 bulan latihan mandiri. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF untuk mengukur kualitas hidup klien Hipertensi. Hasil uji statistik diperoleh perubahan peningkatan yang signifikan pada kualitas hidup dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan pada kualitas hidup responden sesudah dilakukan intervensi latihan autogenik. Hasil penelitian diharapkan dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif tindakan keperawatan dalam peningkatan kualitas hidup klien Hipertensi di masyarakat.

Kata kunci: Hipertensi, Kualitas Hidup, Latihan Autogenik

PENDAHULUAN

Hipertensi tanpa disadari menjadi penyakit yang mematikan secara perlahan-lahan. Hipertensi yang tidak ditangani dengan tepat akan menjadi pembunuh yang mematikan tanpa gejala atau dikenal dengan sebutan *silent killer*. Angka kejadian kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis di pelayanan Kesehatan pada usia lebih dari 18 tahun hanya 36,8%, sementara 63,2% kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Provinsi Sumatera Selatan merupakan wilayah dengan angka kejadian kasus hipertensi tertinggi keempat di Pulau Sumatera berdasarkan hasil pengukuran pada usia lebih dari 18 tahun.

Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu melaporkan terjadi peningkatan jumlah kasus hipertensi sebanyak 560 orang dalam 3 tahun terakhir. Kasus hipertensi berada di urutan pertama dari sepuluh besar penyakit di Kabupaten Ogan Komering Ulu (Ulu, 2019). Salah satu wilayah yang menjadi perhatian adalah Kelurahan Sukaraya dengan kasus hipertensi sebanyak 782 kasus (8,60%) pada tahun 2018 atau berada di urutan kedua tertinggi di Kabupaten OKU setelah Kelurahan Tanjung Agung (Ulu, 2019).

Klien hipertensi mengeluhkan rasa sakit kepala, rasa berdebar di jantung, nyeri tengkuk, mudah lelah, telinga berdengung, dan penglihatan mulai kabur. Gejala tersebut dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan mempengaruhi kualitas hidup hipertensi. Kualitas hidup diartikan *World Health Organization* (WHO) sebagai persepsi individu tentang kondisi kehidupannya dalam konteks budaya dan

sistem nilai dimana mereka hidup, serta keterkaitan kehidupan dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian individu tersebut (Lopez & Snyder, 2003).

Hasil wawancara dengan beberapa klien hipertensi di Kelurahan Sukaraya menyatakan munculnya dampak negatif dalam kehidupannya setelah terdiagnosis hipertensi. Efek negatif yang dirasakan meliputi aspek emosional, kekuatan fisik, sosial, dan lingkungan yang mengakibatkan turunnya produktifitas kerja dan hubungan sosial. Klien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukaraya juga mengatakan munculnya rasa ketidakberdayaan, menjadi beban keluarga, dan tidak bisa melakukan aktifitas dengan leluasa karena mudah lelah. Kunjungan Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) mengalami penurunan karena kondisi pandemik covid-19 yang mengharuskan pelaksanaan kegiatan Posbindu PTM dihentikan dalam waktu yang cukup lama. Capaian pengobatan dan pendataan kasus hipertensi tidak terlaksana dengan baik, dan berkurangnya kepatuhan klien Hipertensi untuk melakukan pemeriksaan dan pengambilan obat (Ulu, 2019).

Penatalaksanaan *non-farmakologis* dapat digunakan sebagai pelengkap terapi farmakologis dengan tujuan mengoptimalkan penyembuhan di rumah. Penatalaksanaan *non-farmakologi* dianjurkan bagi individu yang mengalami masalah kesehatan Hipertensi derajat I (Roadhah, 2021). Terapi komplementer merupakan terapi *non-farmakologis* yang dapat dilakukan sebagai terapi konvensional untuk penyembuhan seperti hipnoterapi, yoga, meditasi, masase, akupresure, terapi autogenik (Widyatuti,

2008). Indikasi latihan autogenik yaitu terdapat masalah tekanan darah, masalah mental seperti stres dan ketegangan. Latihan autogenik diberikan melalui penyampaian kata, kalimat pendek atau pikiran yang bersumber pada diri sendiri sehingga membawa sugesti ketenangan. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengidentifikasi pengaruh pelaksanaan latihan autogenik terhadap peningkatan kualitas hidup pada klien hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* pendekatan *pre-post group design* dengan kelompok kontrol dan intervensi. Metode penelitian eksperimen merupakan teknik evaluasi yang tepat untuk memperoleh informasi yang sebenarnya terhadap intervensi yang dilakukan pada subjek penelitian. Intervensi yang diberikan adalah latihan autogenik. Pengukuran dilakukan untuk melihat pengaruh intervensi latihan autogenik terhadap kualitas hidup masyarakat dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukaraya yaitu RW 04 untuk kelompok intervensi, dan RW 02 untuk kelompok kontrol sebanyak 30 orang untuk masing-masing kelompok. Penelitian telah dilakukan pada bulan Juni-Oktober 2022.

Jumlah populasi sebanyak 360 orang klien hipertensi, dan diambil sebagai sampel sebanyak 60 orang melalui teknik *simple random sampling* dengan sistem undian. Kriteria inklusi penelitian yaitu ibu rumah tangga kelompok usia dewasa dan lansia dengan tanda dan gejala hipertensi dan pernah menjalani pengobatan di Puskesmas Sukaraya. Kriteria eksklusi

yaitu ibu rumah tangga tidak bisa membaca dan menulis.

Kuesioner yang digunakan adalah WHOQOL-BREF (*World Health Organization Quality Of Life*) dengan nilai validitas 0,84-0,88 dan nilai reliabilitas 0,75 (Pangestuti, 2021). Kuesioner terdiri dari 26 pertanyaan dengan pilihan jawaban selalu, sering, jarang, dan tidak pernah (skala likert). Peneliti menilai pre-test sebelum melakukan latihan autogenik. Peneliti memberikan latihan autogenik sebanyak 5 kali pertemuan bersama perawat terlatih, dan pelaksanaan mandiri dengan lembar observasi yang dimonitoring oleh kader kesehatan selama masa internalisasi 1 bulan. Sesuai dengan hasil penelitian terdahulu kegiatan Latihan autogenik dilaksanakan sebanyak 3 kali untuk mendapatkan penurunan tekanan darah, maka peneliti meningkatkan jumlah latihan sebanyak 2 kali pertemuan untuk melihat efektifitasnya terhadap kualitas hidup (Widari & Erika, 2018).

Proses internalisasi merupakan tahapan dimana klien hipertensi melaksanakan latihan autogenik secara mandiri di rumah dengan bantuan buku kerja yang dipantau setiap minggu oleh kader Posbindu setempat. Perawat terlatih melakukan latihan autogenik dengan panduan skrip sugesti dan alunan lagu relaksasi. Pengukuran *post-test* dilakukan dua bulan setelah dilakukan intervensi peneliti memberikan modul sebagai media pemantauan Kesehatan untuk menilai tekanan darah setiap minggu (Retnowati et al., 2021). Kelompok kontrol akan diberikan edukasi latihan autogenik setelah dilakukan *post-test* agar sesuai dengan etika penelitian.

Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisa univariat menggambarkan karakteristik klien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukaraya yaitu usia, jenis kelamin, riwayat hipertensi, tingkat pendidikan, dan pekerjaan dalam frekuensi dan persentase. Uji beda dua mean dari masing-masing kelompok intervensi dan kontrol dianalisis menggunakan *paired t-test* dan uji pengaruh latihan autogenik terhadap kualitas hidup dianalisis menggunakan *independent t-test*. Peneliti menggunakan software komputer untuk menganalisis data hasil penelitian. Penelitian ini telah dinyatakan lolos kaji etik oleh Komite Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Palembang dengan nomor 0405/KEPK/Adm2/V/2022 pada tanggal 31 Mei 2022.

HASIL

Hasil penelitian yang dilaksanakan pada klien hipertensi di Kelurahan Sukaraya, Baturaja didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Klien Hipertensi (n=60)

Karakteristik Responden	Intervensi		Kontrol	
	f	%	f	%
Jenis Kelamin				
Perempuan	30	100	30	100
Pekerjaan				
PNS	2	6,67	6	20
Wirausaha	1	3,33	1	3,33
Ibu Rumah Tangga	24	80	20	66,67
Buruh	3	10	3	10
Usia				
Dewasa Awal	6	20	7	23,3
Dewasa akhir	10	33,3	10	33,3
Pra-Lansia	8	26,7	5	16,7
Lansia	6	20	8	26,7
Tingkat Pendidikan				
SD	2	6,7	8	26,6
SMP	9	30	2	6,7
SMA	15	50	14	46,7
Perguruan Tinggi	4	13,3	6	20

Riwayat Hipertensi

< 1 tahun	22	73,3	22	73,3
> 1 tahun	8	26,7	8	26,7

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa seluruh klien hipertensi berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 60 orang (100%) pada kedua kelompok. Sebagian besar klien hipertensi bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 24 orang (80%) pada kelompok intervensi, dan 20 orang (66,7%) pada kelompok kontrol. Usia klien hipertensi didominasi pada kelompok usia dewasa akhir sebanyak 10 orang (33,3%) pada kedua kelompok. Tingkat pendidikan klien hipertensi yaitu lulusan SMA sebanyak 15 orang (50%) pada kelompok intervensi, dan 14 orang (46,7%) pada kelompok kontrol. Mayoritas klien hipertensi memiliki riwayat hipertensi kurang dari 1 tahun yaitu sebanyak 22 orang (73,3%) pada kedua kelompok.

Tabel 2. Analisis Perbedaan Kualitas Hidup Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kualitas hidup	Sebelum		Sesudah		Beda mean	Nilai p
	Mean	SD	Mean	SD		
Intervensi	65,63	7,46	83,97	10,30	18,34	0.001
Kontrol	76,13	12,37	76,10	11,961	-0,03	0,845

Tabel 2 menunjukkan rerata kualitas hidup sebelum intervensi pada kelompok intervensi sebesar 65,63 dengan SD 7,46 dan 83,97 dengan SD 10,3 setelah intervensi. Rerata kualitas hidup sebelum intervensi pada kelompok kontrol sebesar 76,13 dengan SD 12,37 dan 76,10 dengan SD 11,961 setelah intervensi. Terdapat perbedaan yang signifikan kualitas hidup sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Namun tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan kualitas hidup

sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dengan nilai $p=0,845$ ($p>0,05$). Hasil Analisa data tersebut menyatakan bahwa adanya perbedaan gambaran kualitas hidup klien hipertensi sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dan intervensi.

Tabel 3. Analisis Pengaruh Latihan Autogenik terhadap Kualitas Hidup Klien Hipertensi

Variabel	Kelompok	Mean	SD	Nilai p
Kualitas	Intervensi	83,97	10,30	0,001
Hidup	Kontrol	76,13	12,37	

Tabel 3 menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan autogenik terhadap kualitas hidup klien hipertensi dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Hasil Analisa data tersebut menyatakan bahwa adanya pengaruh latihan autogenik terhadap peningkatan kualitas hidup klien hipertensi, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima, dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Hasil penelitian sesuai dengan tujuan yang direncanakan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden klien hipertensi yang mengikuti kegiatan adalah perempuan dengan total 100% pada kedua kelompok, yang merupakan ibu rumah tangga sebesar 24% pada kelompok intervensi dan 20% pada kelompok kontrol. Salah satu faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi adalah jenis kelamin. Hasil penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa peluang kejadian hipertensi 2,7 kali dibandingkan dengan laki-laki (Falah, 2019) yang dikaitkan dengan kondisi menopause yang menyebabkan perubahan hormone esterogen (Rahmadhani, 2021), serupa

dengan hasil penelitian ini. Perempuan usia subur berisiko tinggi mengalami hipertensi dikarenakan penggunaan kontrasepsi pil yang meningkatkan risiko hipertensi 1,4 kali dari pada laki-laki (Pangaribuan & Lolong, 2015) (Rahmadhani, 2021).

Jenis kelamin juga mempengaruhi perbedaan pola perilaku sehat. Perempuan lebih aktif mengobati dirinya jika sakit dibandingkan laki-laki (Notoatmodjo, 2015). Klien hipertensi yang menjadi partisipan dalam penelitian ini konsisten hadir dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan akhir, serta aktif melaporkan ketaatan pelaksanaan intervensi mandiri kepada kader. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa 65,5% perempuan lebih patuh melakukan konsumsi obat antihipertensi dan melakukan pemeriksaan kesehatan (Wahyudi et al., 2018). Perempuan yang merupakan ibu rumah tangga memiliki tanggungjawab untuk menjaga dan meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan keluarganya, sehingga lebih aktif mencari informasi dan jenis layanan kesehatan (Friedman et al., 2014).

Partisipan penelitian ini didominasi oleh perempuan yang merupakan ibu rumah tangga dikarenakan mereka memiliki motivasi yang tinggi akan kesehatan diri sendiri dan keluarga. Perwakilan partisipan menyatakan bahwa kondisi tubuh ketika mengalami peningkatan tekanan darah membuat tidak nyaman dan tidak bisa melakukan aktifitas yang berdampak pada tidak terpenuhinya kebutuhan keluarga, dan memunculkan stress. Hasil penelitian terdahulu menyatakan ibu rumah tangga merupakan jenis pekerjaan yang

mengonsumsi obat antihipertensi terbanyak (Hartiwan et al., 2018). Ibu rumah tangga merupakan individu yang bertugas menyiapkan makanan dalam rumah tangga, akibat tugasnya tersebut menimbulkan risiko tingginya konsumsi garam dalam aktifitas memasak (Nurchoyin, 2014). Pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan pada siang hari sehingga responden yang berpartisipasi adalah perempuan yang merupakan ibu rumah tangga, dimungkinkan karena pada saat siang hari laki-laki sedang bekerja sehingga tidak dapat berpartisipasi dan perempuan juga lebih menyadari pentingnya perawatan terhadap penyakit.

Nilai rerata usia klien hipertensi berada pada tahapan dewasa akhir sebesar 33,3% pada kedua kelompok. Usia 30-50 tahun merupakan kategori usia dewasa akhir dimana pada usia ini hipertensi primer mulai muncul pada individu, dan semakin meningkat pada usia 50-60 tahun (Black & Hawks, 2005) (Lemone et al., 2016). Serupa dengan jenis kelamin, usia juga merupakan faktor penyebab hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi. Semakin bertambah usia maka kelenturan pembuluh darah akan semakin berkurang. Terjadinya perubahan gaya hidup yang akan menimbulkan efek pada kualitas hidup seseorang dengan bertambahnya usia (Kenia, 2014). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan pada usia dengan kepatuhan minum obat antihipertensi (Wahyudi et al., 2018). Usia dewasa akhir merupakan kategori usia dimana individu sangat memperhatikan kesehatan tubuh dan minat mencari layanan kesehatan yang tinggi, semakin bertambahnya usia kemampuan tersebut menurun karena faktor lupa.

Selain usia, penelitian ini menggambarkan tingkat pendidikan responden yang didominasi dengan lulusan SMA yaitu sebanyak 50% pada kelompok intervensi dan 46,7% pada kelompok kontrol. Tingkat atau jenjang pendidikan merupakan tahapan perolehan pengetahuan yang diklasifikasikan pada tingkat, tujuan, dan kemampuan yang akan dicapai oleh peserta didik (Pemerintah Indonesia, 2021). Tingkat pendidikan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi proses penerimaan ilmu dan informasi, terutama informasi terkait kesehatan (Pangaribuan & Lolong, 2015) (Rahmadhani, 2021). Sebagian besar klien hipertensi merupakan ibu rumah tangga yang tidak bekerja sehingga dimungkinkan tingkat pendidikan yang diperoleh hanya sampai dengan pendidikan menengah sesuai dengan program pemerintah.

Klien hipertensi yang menjadi partisipan dalam penelitian ini telah memiliki riwayat hipertensi kurang dari 1 tahun lebih besar dari pada yang memiliki riwayat hipertensi lebih dari 1 tahun. Lamanya seseorang menderita hipertensi akan menurunkan tingkat kepatuhan dalam melakukan pemeriksaan dan pengobatan, sehingga dapat berpengaruh pada kualitas hidupnya. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kegiatan latihan autogenik lebih banyak diikuti oleh klien dengan riwayat hipertensi lebih dari 2 tahun. Lama klien hipertensi menjadi penyebab kecemasan dan depresi klien, semakin lama seseorang mengalami hipertensi maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan dan akan berpengaruh pada kualitas hidupnya (Nurhidayati et al., 2018)(Wulandari,

2014)(Laksita, 2016).

Analisa data menunjukkan bahwa peningkatan rerata kualitas hidup klien hipertensi yang menjadi responden penelitian pada kelompok intervensi lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Kelompok intervensi mendapatkan intervensi latihan autogenik selama 30 menit, sebanyak 5 kali pertemuan bersama perawat terlatih, dan pelaksanaan mandiri dengan lembar pantau yang dipantau oleh kader kesehatan pada masa internalisasi selama 1 bulan. Perawat terlatih melakukan latihan autogenik dengan panduan skrip sugesti dan alunan lagu relaksasi. Penelitian sebelumnya memberikan intervensi latihan autogenik selama 15 menit, sebanyak 3 (tiga) kali pertemuan (Nurhidayati et al., 2018).

Serupa dengan teknik intervensi latihan autogenik yang dilakukan pada penelitian sebelumnya, yaitu dilakukan oleh perawat terapis yang membawakan skrip sugesti untuk membawa klien kedalam kondisi *relaks* (gelombang alfa pikiran) yang membantu individu menerima masalah yang terjadi pada dirinya dan meningkatkan motivasi, serta perilaku adaptif untuk mengoptimalkan diri meningkatkan kesehatan (Retnowati et al., 2021).

Hasil analisis ini membuktikan bahwa intervensi latihan autogenik terbukti berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup klien hipertensi. Serupa dengan hasil penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa relaksasi autogenik lebih cepat menekan tekanan darah karena berfokus pada kondisi mental/psikis sehingga membawa pada suasana hati yang menyenangkan

terutama jika didukung dengan alunan musik (Varvogli & Darviri, 2011). Latihan autogenik telah terbukti berpengaruh terhadap kondisi insomnia pada klien hipertensi, dengan penurunan nilai rerata insomnia sebesar 3,86 (Nurhidayati et al., 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu menyakatan bahwa terdapat berbagai macam teknik relaksasi yang dapat menurunkan tekanan darah jika dilaksanakan secara rutin dan teratur (Wijayati et al., 2021). Penelitian lainnya yang mendukung temuan penelitian ini adalah kualitas hidup baik secara fisik, psikososial, dan kenyamanan terhadap terapi serta perasaan secara umum berangsur membaik setelah tekanan darah menurun (terutama tekanan darah sistolik) dengan melaksanakan relaksasi secara rutin (Sulistyarini, 2013).

Relaksasi yang dilakukan dengan rutin akan membawa kondisi tubuh secara fisik dan psikis merasakan kenyamanan, sehingga dapat mengurangi gangguan yang diakibatkan oleh hipertensi. Berkurangnya gangguan fisik yang timbul sebagai efek dari hipertensi akan meningkatkan kualitas hidup klien hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa latihan autogenik secara efektif dapat meningkatkan kualitas hidup klien hipertensi. Hasil penelitian diharapkan dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif intervensi keperawatan dalam peningkatan kualitas hidup klien hipertensi di masyarakat. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengidentifikasi dimensi kualitas hidup, yaitu dimensi kesejahteraan

psikologis, kesejahteraan fisik, atau kesejahteraan sosial yang sangat berpengaruh pada intervensi latihan autogenik. Peneliti mengucapkan terimakasih pada Penanggung Jawab Program Penyakit Tidak Menular (PTM) Puskesmas Sukaraya, dan Kelurahan Sukaraya yang telah memberikan bantuan sehingga kegiatan penelitian dapat terlaksana sesuai rencana. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Palembang yang memberikan dukungan finansial melalui skema hibah penelitian SIMLITABKES 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2005). *Medical surgical nursing*. Elsevier.
- Falah, M. (2019). Hubungan jenis kelamin dengan angka kejadian hipertensi pada masyarakat di kelurahan tamansari kota tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), 88.
- Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2014). *Buku ajar keperawatan keluarga (Riset, teori, dan praktik)*. EGC.
- Hartiwan, M., Alifiar, I., & Fatwa, M. N. (2018). Kajian interaksi obat potensial antihipertensi pada pasien hipertensi rawat inap di rsud dr. soekardjo kota tasikmalaya periode april-mei 2017. *Jurnal Farmasi Sains Dan Praktis*, 4(2), 20–25. <https://doi.org/10.31603/pharmacy.v4i2.2316>
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Riset kesehatan dasar 2018*.
- Kenia, N. M. (2014). Pengaruh relaksasi (aromaterapi mawar) terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal STIKES*, 6(1), 2014.
- Laksita, I. D. (2016). *Hubungan lama menderita hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di desa praon nusukan surakarta*. 147(March), 11–40.
- Lemone, Burke, & Bauldoff. (2016). *Keperawatan medikal bedah, Alih Bahasa*. EGC.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-000>.
- Notoatmodjo, S. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurchoyin, M. (2014). *Kadar garam masakan rumah dan profil tekanan darah ibu rumah tangga di ciputat timur*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Nurhidayati, I., Wulan, A. N., & Halimah, H. (2018). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap insomnia pada penderita hipertensi di rsd bagas waras klaten. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(September), 444–450.
- Pangaribuan, L., & Lolong, D. B. (2015). Hubungan penggunaan kontrasepsi pil dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 15-49 tahun di indonesia tahun 2013 (Analisis Data Riskesdas 2013). *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 25(2), 1–8. <https://doi.org/10.22435/mpk.v25i2.4233.89-96>.

- Pemerintah Indonesia. (2021). Peraturan Pemerintah RI Nomor 57 Tahun 2021 Tentang Standar Nasional Pendidikan. *Standar Nasional Pendidikan*, 102501, 1–49.
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
- Retnowati, L., Andrean, D., & Hidayah, N. (2021). Pemberian terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di karang werdha bisma. *Ejournal.Stikesmajapahit.Ac.Id*, 13(2), 20–30. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/713>.
- Roadhah, S. (2021). *Penyakit Tidak Menular, Faktor Risiko dan Pencegahan*. Makassar Alauddin University Press.
- Sulistyarini, I. (2013). Terapi relaksasi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 28–38. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=352965&val=5021&title=>
- Ulu, D. K. O. K. (2019). *Profil kesehatan kabupaten ogan komering ulu 2019* (p. 161).
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*, 5(2), 74–89.
- Wahyudi, C. T., Ratnawati, D., & Made, S. A. (2018). The effect of demographic, psychosocial and long suffering primary hypertension on compliance with antihypertension medicine treatment. *Jurnal JKFT: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 2(2), 14–28.
- Widari, N. P., & Erika, U. P. (2018). Teknik relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Ilmu Keperawatan Respati*, 4(2), 68–79.
- Widyatuti, W. (2008). Terapi komplementer dalam keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(1), 53–57. <https://doi.org/10.7454/jki.v12i1.200>
- Wijayati, S., Jauhar, M., Widiyati, S., & Faikha, S. D. (2021). Combination Of Autogenic And Progressive Muscle Relaxation To Reduce Blood Pressure Among Elderly With Hypertension In A Nursing Home. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 7(3), 8–14. https://www.researchgate.net/profile/Muhamad-Jauhar/publication/354072189_Combination_Of_Autogenic_And_Progressive_Muscle_Relaxation_To_Reduce_Blood_Pressure_Among_Elderly_With_Hypertension_In_A_Nursing_Home/links/61239a37232f955865a450b1/Combination-Of-Autogenic-And-Progressive-Muscle-Relaxation-To-Reduce-Blood-Pressure-Among-Elderly-With-Hypertension-In-A-Nursing-Home.pdf
- Wulandari, D. (2014). *Hubungan lamanya menderita hipertensi dengan tingkat depresi pada pasien poli penyakit dalam rsd dr. soebandi jember*. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/56323>

HALAMAN INI SENGAJA DI KOSONGKAN