



Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Masalah Keperawatan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Pada Lansia Dengan Hipertensi

Ananda Zahara Aulia ¹, Ezalina ¹, Candra Saputra ¹, Iphon Drisposwana ¹

¹ Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pakanbaru, Riau, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:

ezalina@payungnegeri.ac.id

Keywords:

Autogenic Relaxation,
Hypertension, Elderly

ABSTRACT

Objective: The purpose of the Ners Final Scientific Work is to provide an overview of the results of Ners Professional practice with the Application of Family Nursing Care with the Application of Autogenic Relaxation Therapy to Nursing Problems of Ineffective Family Health Management in the Elderly with Hypertension in Sungai Putih Village tapung sub-district, kampar district.

Methods: The method used in the implementation of nursing interventions is the provision of Autogenic relaxation therapy to patients with hypertension. The author started on February 17–22, 2025. The implementation of Autogenic relaxation therapy was carried out for 2 days for 15 minutes

Results: The results of this case study after 2 days of the subject applying Autogenic relaxation therapy showed that on average after being given there was a significant difference in family success in the recommended activities before and after being given Autogenic relaxation and there was a significant difference between pain intensity before and after autogenic relaxation therapy in the elderly with hypertension.

Conclusion: Autogenic relaxation therapy is beneficial in reducing pressure, muscle tension, heart rate, and inflammation. It also improves brain function by increasing alpha waves, resulting in a calm and focused mental state. These benefits contribute to the improvement of family health management and reduction of pain intensity in elderly patients with hypertension

PENDAHULUAN

Lanjut usia merujuk kepada individu yang telah berusia 60 tahun atau lebih, baik laki-laki maupun perempuan. Penuaan merupakan proses alami dalam kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi berbagai organ tubuh, yang membuat tubuh semakin rentan terhadap serangan sejumlah penyakit yang dapat mengancam jiwa, seperti masalah pada sistem peredaran darah dan kardiovaskuler, sistem pernapasan, pencernaan, endokrin, dan lainnya (Putri & Natalia, 2022).

Penyakit yang paling umum terjadi pada orang lanjut usia adalah hipertensi (38%), jika dibandingkan dengan penyakit lain seperti stroke (14,7%), arthritis (13,3%), dan diabetes melitus (10,9%) (Riskesdas, 2021). Menurut laporan WHO 2023, tingkat hipertensi bervariasi di berbagai belahan dunia, dengan Eropa mencatat prevalensi tertinggi (39,6%) dan wilayah Pasifik Barat mencatat yang terendah (27,8%). Secara keseluruhan, diperkirakan ada 1,28 miliar orang yang menderita hipertensi pada tahun 2019-2020, dan angka ini diproyeksikan akan meningkat menjadi 1,6 miliar orang pada tahun 2025.

Hal lain yang diduga menjadi penyebab terjadinya hipertensi pada orang dewasa lanjut usia adalah konsumsi garam berlebihan, obesitas, kadar kolesterol yang tinggi, minuman alkohol, kebiasaan merokok, serta kondisi emosional yang tidak stabil (Riyada et al., 2024).

Hipertensi pada orang tua muncul karena bertambahnya usia yang menyebabkan peningkatan tekanan darah, disebabkan oleh penebalan dinding arteri pada usia lanjut yang mengakibatkan penumpukan kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah semakin menyempit dan mengeras. (Rahmiati & Zurijah, 2020)

Pengobatan nyeri akibat hipertensi dengan metode farmakologis dilakukan melalui pemberian obat-obatan antihipertensi, diuretik, atau penghambat beta seperti chlorothiazide, chlorthalidone, hydrochlorothiazide/HCT, indapamide, metolazone, bumetanide, furosemide, torsemide, amilorid, dan triamterene. Sedangkan dari segi non-farmakologis, dapat dilakukan melalui terapi relaksasi autogenik.

Relaksasi autogenik adalah sebuah metode terapi yang bermanfaat bagi individu yang mengalami stres atau ketegangan dengan cara menekankan latihan pengelolaan pikiran, dalam keadaan santai, serta memperbaiki pernapasan. Metode ini juga memberikan dampak positif bagi otak, yaitu meningkatkan gelombang alfa

yang dapat menghasilkan perasaan tenang. Salah satu tanda keberhasilan dari terapi relaksasi autogenik adalah ketika individu merasakan pergeseran pada respons fisik tubuh, seperti penurunan tekanan darah, menurunnya ketegangan otot dan detak jantung, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta berkurangnya proses peradangan (Ferrel Rizal Ramadhan, 2023)

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan di atas di atas peneliti tertarik untuk memberikan gambaran tentang hasil Praktik Profesi Ners dengan Aplikasi Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Masalah Keperawatan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Pada Lansia Dengan Hipertensi.

METODE

Menggunakan metode studi kasus melalui pelaksanaan Evidence Based Practice Nursing (EBN) pemberian terapi relaksasi autogenik untuk mengatasi masalah kesehatan tidak tepat pada keluarga penderita Hipertensi. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperiment (perlakuan) pada lansia yang mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi, penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain quasi experiment dengan pendekatan one grup Pre and post Test without control yang menggunakan lembar observasi, sphygmomanometer atau tensimeter. Sampel penelitian ini adalah 2 responden keluarga yang memiliki lansia dengan hipertensi di RT 07 dan 08 Desa Sungai Putih Kac.Tapung Kab.Kampar dengan desain penelitian quasi experiment dan teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling.

Indikator Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan diukur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penerapan terapi Relaksasi Autogenik pada keluarga lansia hipertensi. Pelaksanaan terapi relaksasi autogenik dilakukan selama 3 hari dengan durasi dua kali sehari selama 15 menit setiap pemberian relaksasi autogenik.

TARGET/SUBJEK PENELITIAN

Jumlah responden pada penelitian ini yaitu 2 responden lansia yang memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut :

Kriteria inklusi Pemilihan Subjek

- Pasien Hipertensi yang memiliki keluhan Nyeri Kepala, nyeri Tengokuk, dan mata buram
- Pasien yang memenuhi kriteria lansia usia diatas 60 tahun

Kriteria eksklusi Pemilihan Subjek

- Pasien Hipertensi yang mengalami gangguan pen-

dengaran

- b. Pasien Hipertensi yang mengalami gangguan daya ingat

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian dengan 2 orang lansia melalui penerapan Relaksasi Autogenik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menggunakan indikator keberhasilan manajemen Kesehatan keluarga tidak efektif, sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Rata Rata Peningkatan Manajemen Kesehatan Keluarga Terhadap Penerapan Relaksasi Autogenik

Kriteria Hasil	N	Pretest	Posttest
Kemampuan menjelaskan masalah kesehatan yang dialami	2	2	5
Aktivitas keluarga mengatasi masalah kesehatan tepat	2	2.5	4
Tindakan untuk mengurangi faktor resiko	2	2	4
Gejala penyakit anggota keluarga	2	2.5	5
Perilaku sesuai anjuran	2	2	4
Perilaku sesuai dengan pengetahuan	2	2	5
Kemampuan menjelaskan pengetahuan tentang suatu masalah topik	2	2	5
Persepsi yang keliru terhadap masalah	2	2	4

Sumber : Standar Luaran Keperawatan Indonesia (2017)

Pada tabel 1, dapat ditarik kesimpulan bahwa manajemen kesehatan keluarga mengalami peningkatan berkenaan dengan penerapan relaksasi autogenik. Sebelum penerapan, nilai rata-rata pretest adalah 2, yang termasuk dalam kriteria aktivitas keluarga dalam mengatasi masalah kesehatan secara tepat, tindakan untuk menurunkan faktor risiko, serta perilaku yang selaras dengan pengetahuan, dan persepsi yang salah mengenai masalah tersebut. Setelah diberikan implementasi terapi relaksasi autogenik rata rata posttest naik dengan nilai tertinggi 5 berada pada kriteria kemampuan menjelaskan pengetahuan tentang suatu masalah topik.

PEMBAHASAN

Hasil penerapan Evidence Based Practice Nursing (EBN) yaitu penerapan relaksasi autogenik untuk

mengukur tekanan darah pada keluarga yang memiliki lansia yang mengalami hipertensi. Lansia yang menderita hipertensi disebabkan oleh berkurangnya elastisitas pembuluh darah, yang mengakibatkan aliran darah berkurang. Untuk memenuhi kebutuhan darah di jaringan, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hipertensi pada orang tua terjadi karena proses penuaan, di mana salah satu tanda yang terlihat adalah penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan dan kekakuan katup jantung, serta penurunan kemampuan jantung dalam memompa darah. (Setyawati et al., 2023)

Salah satu faktor yang memengaruhi pengelolaan hipertensi pada orang tua adalah pemahaman keluarga tentang penyakit ini, karena lansia membutuhkan arahan, dukungan, dan panduan dalam mengatur hipertensi mereka. Lansia yang menderita hipertensi sering kali menghadapi kesulitan besar dalam mengikuti pengobatan yang dianjurkan. Dalam hal ini, dukungan keluarga sangat berperan penting untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh lansia (Sawitri et al., 2022)

Dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada lansia akan meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan motivasi untuk menghadapi tantangan serta mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Dukungan ini dapat berupa dorongan moral, bantuan uang, serta kesediaan untuk mengingatkan dan menyiapkan obat yang dibutuhkan oleh lansia yang menderita hipertensi. Keluarga memiliki peranan penting sebagai penyokong yang berdampak besar pada kesehatan anggota keluarga (Bisnu et al., 2017)

Salah satu cara untuk membantu keluarga dalam menangani hipertensi pada lansia adalah dengan menggunakan terapi relaksasi autogenik. Terapi relaksasi ini merupakan bentuk terapi komplementer yang dianggap sebagai praktik berbasis bukti, aman, dan mudah dilakukan secara mandiri tanpa efek samping. Relaksasi autogenik adalah suatu bentuk relaksasi yang berasal dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat singkat yang dapat menciptakan perasaan tenang. Manfaat dari relaksasi autogenik dapat dirasakan jika setiap individu mampu mengalami perubahan dalam respons fisiologis tubuhnya, seperti penurunan tekanan darah, pengurangan ketegangan otot, pengurangan detak jantung, perubahan kadar lemak tubuh, serta penurunan tingkat inflamasi. Teknik relaksasi ini bermanfaat bagi pikiran kita, termasuk meningkatkan gelombang alfa di otak, sehingga dapat mencapai kondisi santai, meningkatkan konsentrasi, serta memperbaiki keadaan fisik dan mengurangi sakit kepala

(Suanda Saputra, 2023).

Proses pelaksanaan intervensi relaksasi Autogenik berlangsung selama dua hari. Pada hari pertama, Rabu 19 Februari 2025, peneliti datang ke rumah pasien dengan tujuan untuk melaksanakan terapi relaksasi autogenik, menerangkan manfaat dari terapi ini, menguraikan langkah-langkah dan metode pelaksanaan terapi relaksasi autogenik, serta membantu keluarga pasien dalam menilai keberhasilan terapi yang diberikan. Di hari itu juga, akan dilakukan pretest, dan hasilnya menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan keluarga dalam menerapkan terapi relaksasi autogenik mencapai nilai terendah 2.

Pada hari Rabu 19 Februari 2025, peneliti kembali berkunjung ke rumah pasien untuk melaksanakan pemberian terapi relaksasi autogenik karena keluarga belum sepenuhnya mandiri dalam merawat lansia, sering kali melupakan prosedur terapi. Pada hari ini, keluarga mulai dapat melakukan terapi relaksasi autogenik untuk lansia, meskipun masih ada beberapa langkah yang mereka lupakan.

Pelaksanaan terapi relaksasi autogenik pada hari Kamis, 20 Februari 2025, menunjukkan bahwa setelah penerapan terapi ini kepada keluarga, mereka telah mampu melakukannya secara mandiri dan telah mempraktikkannya langsung kepada lansia. Hal ini dibuktikan oleh hasil nilai posttest yang menunjukkan keberhasilan keluarga dalam menjalankan terapi relaksasi autogenik dengan skor tertinggi 5.

Pada hari Jumat, 21 Februari 2025, peneliti kembali datang ke rumah klien untuk melanjutkan implementasi, yaitu memberikan edukasi kepada keluarga mengenai pencegahan jatuh di lingkungan keluarga dengan lansia. Peneliti menyarankan agar lantai tidak dalam keadaan licin atau basah untuk mencegah kecelakaan, serta memantau agar keluarga menjalankan terapi yang telah diajarkan sebelumnya. Dalam pertemuan ini, tidak ditemukan lagi lingkungan di rumah klien yang licin ataupun kurang pencahayaan, dan keluarga klien telah memahami pentingnya menciptakan lingkungan yang aman bagi lansia di rumah.

Pada hari terakhir Sabtu 22 Februari 2025, peneliti kembali datang ke rumah klien untuk melanjutkan Implementasi, yaitu untuk memanfaatkan menggunakan fasilitas Kesehatan dan didapatkan data subjektif keluarga mengatakan sudah mengerti pentingnya memeriksakan keluarga yang sakit rutin ke pelayanan kesehatan setelah diberikan edukasi dan keluarga mengatakan akan membawa lansia ke posyandu lansia, sedangkan data objektif yaitu keluarga tampak sudah memiliki keinginan membawa lansia ke posyandu

lansia.

Berdasarkan hasil evaluasi, ditemukan bahwa terdapat peningkatan dalam manajemen kesehatan keluarga terkait penerapan terapi relaksasi autogenik, dengan nilai rata-rata terendah 2 dan tertinggi 5. Peningkatan manajemen kesehatan keluarga ini terjadi setelah penerapan terapi relaksasi autogenik. Peneliti berasumsi bahwa dalam tahap evaluasi ini, intervensi dilakukan kepada keluarga dengan anggota lansia yang mengalami nyeri hipertensi, melalui penerapan terapi relaksasi autogenik, sebagai cara untuk meningkatkan manajemen kesehatan keluarga. Terapi relaksasi autogenik sebagai metode tambahan untuk mengatasi nyeri pada klien hipertensi dapat dilakukan bersama dengan keluarga.

Menurut asumsi peneliti pada tahap evaluasi ini peneliti memberikan intervensi kepada keluarga dan lansia yang menderita hipertensi melalui penerapan terapi Relaksasi Autogenik. Tujuan dari terapi ini adalah untuk meningkatkan pengelolaan kesehatan di kalangan keluarga, terutama bagi lansia yang mengalami hipertensi. Terapi Relaksasi Autogenik memiliki dampak yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia, terutama karena ada satu lansia yang meskipun mengonsumsi obat hipertensi, tidak melakukannya secara teratur. Selama tiga hari pelaksanaan Relaksasi Autogenik, terjadi penurunan tekanan darah yang sangat signifikan, yang juga didukung oleh obat hipertensi yang dikonsumsi oleh lansia tersebut. Sementara itu, seorang pasien lansia lainnya tidak mengonsumsi obat hipertensi selama tiga hari penerapan terapi Relaksasi Autogenik. Dari situ, dapat disimpulkan bahwa terapi Relaksasi Autogenik efektif dalam menurunkan tekanan darah jika dilakukan secara konsisten, serta dibarengi dengan pemeliharaan pola makan dan gaya hidup sehat bagi lansia, dengan dukungan dari keluarga lansia tersebut.

Hal ini sejalan (Ferrel Rizal Ramadhan, 2023) hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik adalah 162/97 mmHg, dan setelah dilakukan terapi terjadi penurunan tekanan darah menjadi 129/87 mmHg. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan terapi relaksasi autogenik efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Disarankan pada keluarga agar menggunakan penanganan non-farmakologi sehingga tidak bergantung pada pemberian diuretik sebagai pendamping pengobatan hipertensi yaitu dengan terapi relaksasi autogenik. Pelaksanaan kegiatan tersebut dapat dilakukan secara individu dalam memenuhi kebutuhan dasar dengan tujuan mempertahankan kehidupan, kesehatan, kesejahteraan sesuai dengan keadaan sehat dan

sakit. Mengaplikasikan terapi komplementer terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah sebagai terapi pendamping pada klien hipertensi yang bisa dilakukan bersama keluarga.

Menurut asumsi peneliti, bahwa dengan dilakukannya implementasi sesuai 5 tugas kesehatan keluarga dengan SIKI lebih memudahkan keluarga dengan lansia untuk mengatasi masalah yang dialami lansia dengan mengajarkan terapi relaksasi autogenik, menganjurkan lansia diet makanan mengandung tinggi garam.

Penelitian ini sejalan dengan (Triprabowo et al., 2023) berdasarkan hasil yang menunjukkan bahwa setelah penerapan relaksasi autogenik pada klien, terjadi penurunan tekanan darah. Rata-rata tekanan darah sistolik pasien hipertensi sebelum intervensi (pretest) dengan teknik relaksasi autogenik tercatat sebesar 156,88 mm/Hg, sedangkan tekanan diastolik sebelum intervensi (pretest) berada di angka 88 mm/Hg. Setelah intervensi (posttest), rata-rata tekanan darah sistolik pasien hipertensi menunjukkan angka 140,38 mm/Hg, dan tekanan diastolik pasca intervensi (posttest) menjadi 85 mm/Hg. Tenaga kesehatan disarankan untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang cara menghadapi hipertensi, melanjutkan penerapan terapi relaksasi autogenik bagi penderita hipertensi, serta menerapkan pola hidup sehat melalui program posyandu bagi lansia.

Berdasarkan hasil penelitian lain (Ashari et al., 2023) yang mengukur tekanan darah sebelum pemberian terapi relaksasi autogenik, didapatkan angka 142,37 untuk tekanan darah sistolik dan 80,13 untuk tekanan darah diastolik. Sementara itu, hasil rata-rata pemeriksaan tekanan darah pada lansia setelah terapi relaksasi autogenik menunjukkan 133,47 pada tekanan darah sistolik dan 78 pada tekanan darah diastolik.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi autogenik terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Keluarga disarankan untuk menerapkan metode non-farmakologi agar tidak bergantung hanya pada diuretik sebagai pendukung pengobatan hipertensi, seperti dengan menggunakan terapi relaksasi autogenik.

KESIMPULAN

Hasil dari studi kasus ini setelah dilakukan dengan dua hari subjek menjalani terapi relaksasi autogenik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam keberhasilan keluarga terhadap aktivitas yang direkomendasikan sebelum dan setelah pelaksanaan relaksasi autogenik, serta perbedaan yang jelas

antara tingkat nyeri sebelum dan setelah mengikuti terapi relaksasi autogenik pada lansia yang menderita Hipertensi.

Berdasarkan temuan dari kajian proses perawatan yang telah dilakukan, di dapatkan pengkajian keperawatan, menggunakan format pengkajian keperawatan keluarga, metode wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik untuk menambah data yang diperlukan pada penderita hipertensi. Didapatkan hasil pengkajian mayoritas keluarga lansia masih sering mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam seperti ikan asin, sering memasak yang bersantan, Diagnosa keperawatan berdasarkan hasil analisa data pada pengkajian keperawatan lansia yang dilakukan didukung dengan adanya data-data yang memperkuat tegaknya suatu masalah keperawatan maka dapat dirumuskan diagnosa yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif, Intervensi Keperawatan diagnosa pertamanya manajemen kesehatan tidak efektif diberikan kepada 5 lansia adalah berdasarkan SIKI.

Adapun intervensi utama yang diberikan yaitu 5 tugas kesehatan keluarga dan pemberian terapi relaksasi autogenik terhadap lansia yang dipilih berdasarkan hasil *evidence based practice* jurnal yang didapatkan, Implementasi keperawatannya yaitu menerapkan 5 tugas kesehatan keluarga dan memberikan Tindakan relaksasi autogenik dilakukan selama 2 hari disetiap rumah responden, memberikan informasi mengenai terapi relaksasi autogenik mengajarkan pemberian terapi relaksasi autogenik terhadap nyeri hipertensi lansia 15 menit sesuai dengan SOP, dan evaluasi keperawatan menunjukkan bahwa masalah telah teratasi melalui pemahaman keluarga tentang hipertensi pada lansia. Keluarga dapat membuat keputusan terkait pola makan yang sehat dan rendah garam untuk lansia. Mereka juga mampu merawat lansia dengan memberikan terapi relaksasi autogenik serta menerapkan diet yang rendah garam. Selain itu, keluarga dapat melakukan modifikasi lingkungan, seperti memastikan lantai rumah tidak licin dan memberikan pencahayaan yang baik di semua ruangan untuk mencegah jatuh pada lansia. Keluarga juga mampu membawa lansia untuk menjalani pemeriksaan kesehatan di posyandu lansia.

SARAN

Bagi Keluarga Dengan Lansia

Keluarga diharapkan setelah dilakukan 5 tugas kesehatan keluarga dapat menerapkan secara mandiri terhadap keluarga yang sakit dan pemberian terapi relaksasi autogenik ini responden dapat mengaplikasikan terapi ini secara rutin sebagai terapi alternative selain obat untuk menangani hipertensi dan sebagai acuan pem-

belajaran yang di bidang keperawatan komunitas

Bagi Tempat Penelitian

Keluarga melaksanakan asuhan keperawatan keluarga pada lansia dengan nyeri hipertensi dengan 5 tugas kesehatan keluarga dan pemberian terapi relaksasi autogenik untuk mengatasi masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif.

Bagi Program Studi Profesi Ners

Diharapkan memberikan pengetahuan pendidikan Ners tentang 5 tugas kesehatan keluarga dan terapi relaksasi autogenik untuk mengatasi masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif pada lansia dengan hipertensi dan rujukan dalam aktivitas pembelajaran sebagai salah satu alternative terapi keperawatan. Dan terapi relaksasi autogenik ini dapat dijadikan salah satu acuan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)

Kontribusi Penulis:

Penulis Pertama:

Ananda Zahara Aulia bertanggung jawab atas konsep penelitian, pengumpulan data, analisis data, dan penelisan artikel

Penulis Kedua:

Elzalina bertanggung jawab merevisi artikel dan memberikan masukan dalam penelitian, pengumpulan data dan analisis data.

Penulis Ketiga dan Keempat:

Candra Saputra dan Iphon Drisposwana berkontribusi dalam memberikan masukan dan penyuntikan artikel

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, F., Kurniyanti, M. A., & Patemah. (2023). Efektifitas Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Desa Patihan Kec. Widang Kab. Tuban. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3300–3308.
- Bisnu, M., Kepel, B., & Mulyadi, N. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 108807.
- Ferrel Rizal Ramadhan, L. (2023). PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS METRO. *Jurnal Cendikia Muda*, 3, 260–267.
- Putri, J. P., & Natalia, J. (2022). The Dynamics Of Aging Process Adaptation From the Late Adulthood To the Elderly in Panti Werdha X. *Psiko-*

studia : Jurnal Psikologi, 11(3), 467. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3.8461>

- Rahmiati, C., & Zurijah, T. I. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 15–28.
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Sawitri, E., Zukhri, S., & Oktavia, E. A. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Dukungan Keluarga dalam Upaya Mengontrol Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 4(2), 79. <https://doi.org/10.25157/jkg.v4i2.8611>
- Setyawati, D., Aisah, S., Ernawati, E., Soesanto, E., & Al Jihad, M. N. (2023). Empowering the Elderly with Hypertension Exercise as an Effort to Lower Blood Pressure 1. *Janesha*, 1(1), 1–6.
- Suanda Saputra, S. A. (2023). PENURUNAN NYERI KEPALA MELALUI TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIC PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 345–353.
- Triprabowo, H., Kusyairi, A., & Salam, A. salam. (2023). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Loneliness. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(10), 118–129.