

**PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS 23 ILIR PALEMBANG TAHUN 2015**

**Sasono Mardiono**

Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Bina Husada Palembang  
Email: sasonomardiono@rocketmail.com

**ABSTRACT**

*Hypertension is the increase in arterial blood pressure is abnormally persistent when systolic blood pressure equal to or greater than 140 mmHg and diastolic equal to or greater than 90 mmHg. Medical management in clients with hypertension not only by pharmacological methods alone, but also can be done with non-pharmacological treatment. One technique that can nonfarmakologi therapy lowers blood pressure was autogenic relaxation. Relaxation is autogenic relaxation sfesifik which implies that you have the ability to control berbagai body functions, such as heart rate, blood pressure and blood flow. The design of this research was quasy experiment with the approach pre and post test only design. The purpose of this study was to determine the effect of autogenic relaxation to decrease blood pressure in hypertensive clients in the region of Palembang Ilir 23 health centers in 2015. The sample in this study was accidental sampling. Autogenic relaxation on the respondent performed three times and measured blood pressure as much as six times. Statistical test used T Dependent. The result of this research are there were some effects of autogenic relaxation namely the decreasing of blood pressure (p value = 0.000). It was concluded That there Wass effet of autogenic relaxation on decreasing blood pressure of hypertension clients. Based on the results of this study are expected to autogenic relaxation techniques can be applied to lower blood pressure in hypertensive clients. And to disseminate the research results to the clients of hypertension, so people know the benefits of hypertension autogenic relaxation in lowering blood pressure.*

*Key Words: Autogenic relaxation, blood pressure, hypertension.*

**ABSTRAK**

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah arterial abnormal yang berlangsung terus menerus dimana tekanan darah sistolik sama dengan atau lebih dari 140 mmHg dan diastolik sama dengan atau lebih dari 90 mmHg. Penatalaksanaan medis pada klien dengan hipertensi tidak hanya dilakukan dengan metode farmakologis saja, tetapi juga dapat dilakukan dengan pengobatan non-farmakologis. Salah satu teknik terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang secara sfesifik menyiratkan bahwa anda memiliki kemampuan untuk mengendalikan berbagai fungsi tubuh, seperti frekuensi jantung, tekanan darah, dan aliran darah. Desain penelitian ini adalah Desain penelitian yang digunakan yaitu Eksperimen Semu (*Quasy Eksperiment*) dengan pendekatan *pre* dan *post test only design*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang tahun 2015. Sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*.

Pada responden dilakukan relaksasi autogenik sebanyak tiga kali dan diukur tekanan darah sebanyak enam kali. Uji statistik yang digunakan adalah Uji T Dependent. Hasil penelitian ini didapatkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi ( $p$  Value = 0,000). Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan teknik relaksasi autogenik dapat diterapkan untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Serta dapat mensosialisasikan hasil penelitian ini kepada klien hipertensi, sehingga penderita hipertensi tahu akan manfaat relaksasi autogenik dalam menurunkan tekanan darah.

---

*Kata kunci:* relaksasi autogenik, tekanan darah, hipertensi.

## **LATAR BELAKANG**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah arterial abnormal yang berlangsung terus menerus dimana tekanan darah sistolik sama dengan atau lebih dari 140 mmHg dan diastolik sama dengan atau lebih dari 90 mmHg, Secara global hampir satu milyar orang memiliki tekanan darah tinggi atau hipertensi, dua pertiganya adalah negara berkembang. Hipertensi membunuh hampir 8 juta orang setiap tahun diseluruh dunia. Masalah ini akan terus berkembang, di tahun 2025 diperkirakan 1,56 milyar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Di Asia Tenggara sekitar sepertiga dari populasi memiliki tekanan darah tinggi dan hampir 1,5 juta orang meninggal setiap tahun karenanya (WHO, 2014).

Hasil survey kesehatan Rumah tangga tahun 1995 menunjukkan prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia cukup tinggi, yaitu 8,3% anggota rumah tangga. Pada umumnya lebih banyak pria menderita hipertensi dibandingkan dengan perempuan. Wanita pada usia 50 tahun mempunyai resiko hipertensi lebih besar dibandingkan laki-laki pada usia yang sama, dan wanita pada usia dibawah 50 tahun memiliki resiko lebih kecil dibandingkan dengan laki-laki pada usia yang sama (Muhammadun, 2010).

Menurut data dari Dinas Provinsi Sumatera Selatan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2012 sebanyak 35.820 orang, pada tahun 2013 sebanyak 35.716 orang dan meningkat pada tahun 2014 yaitu berjumlah 36.429 orang. Hipertensi merupakan penyakit nomor satu diantara penyakit tidak menular lainnya di Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2014 (Profil Dinas Provinsi Sumsel, 2014).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Palembang jumlah penderita hipertensi pada tahun 2009 sebanyak 21072 orang, menurun drastis pada tahun 2010 yaitu berjumlah 15502 orang dan pada tahun 2014 kembali meningkat pesat dari dua tahun sebelumnya yaitu berjumlah 37235 orang (Profil Dinkes Kota Palembang 2014).

Hipertensi sering menyebabkan perubahan pembuluh darah yang sering mengakibatkan makin tingginya tekanan darah. Tekanan darah adalah kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung. Tekanan sistemik atau arteri darah adalah tekanan darah dalam sistem arteri tubuh juga yang indikator yang baik tentang kesehatan kardiovaskuler. Aliran darah mengalir pada sirkulasi karena perubahan tekanan. Darah mengalir dari daerah yang tekanannya tinggi ke daerah yang tekanan dearah yang lebih rendah. Kontraksi jantung mendorong darah dengan tekanan tinggi ke aorta (Muttaqin, 2010).

Penatalaksanaan medis pada klien dengan hipertensi adalah mencegah terjadinya morbiditas dan mortalitas penyerta dengan menurunkan tekanan darah di bawah 140/90 mmHg. Beberapa penelitian menunjukkan salah satu pendekatan nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi. Relaksasi merupakan intervensi wajib yang harus di lakukan pada setiap terapi antihipertensi (Muttaqin, 2010).

Relaksasi efektif dalam menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan, dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi

(misalnya komplikasi dari pengobatan medis atau penyakit atau duka cita karena kehilangan orang terdekat) (Potter dan Perry, 2010).

Teknik relaksasi banyak jenisnya, salah satunya adalah relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang seakan menempatkan diri kedalam kondisi terhipnotis ringan. Anda memerintahkan tungkai dan lengan untuk rasa berat dan hangat, detak jantung dan kecepatan nafas stabil, perut rileks, serta dahi terasa bersih dan dingin. Kemudian anda ulangi perintah yang paling mudah dan relevan untuk mengatasi gejala stress misalnya memerintahkan dahi agar terasa sejuk dan untuk meredakan nyeri kepala, saat mengulangnya dengan mempertemukan jari-jari tangan (Bentley, 2006).

Menurut penelitian sebelumnya tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap kadar gula darah dan tekanan darah pada klien diabetes melitus tipe 2 dengan hipertensi di instalasi rawat inap Rumah Sakit D.I. Yogyakarta dan Jawa Tengah, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah dan kadar gula darah. Hasil penelitian ini didapatkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah ( $p=0,001$ ) (Setyawati, 2010).

Di Puskesmas 23 Ilir Palembang kejadian hipertensi selalu mengalami peningkatan dalam waktu 3 tahun terakhir dilihat dari data pada tahun 2012 sebanyak 1282 orang, pada tahun 2013 terdapat 1597 orang menderita hipertensi dan pada tahun 2014 terdapat 1656 orang menderita hipertensi. Penyakit hipertensi menempati urutan ke-3 dari 10 penyakit terbanyak yang ada di puskesmas tersebut (Puskesmas 23 Ilir Palembang, 2014).

Di Puskesmas 23 Ilir Palembang, pentalaksanaan pada klien hipertensi lebih banyak menggunakan terapi farmakologi dan jarang menggunakan terapi nonfarmakologi. Salah satu teknik terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi autogenik. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang tahun 2015.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan yaitu Eksperimen Semu (*Quasy Eksperiment*) yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Notoatmojo, 2005). Desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan *pre* dan *post test only design*. Penelitian ini memberikan intervensi dalam desain penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol (Hidayat, 2008).

Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan studi tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi dilakukan posttest pengamatan akhir. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Machfoeds, 2009). Populasi dalam penelitian ini adalah penderita Hipertensi yang berobat ke Puskesmas 23 Ilir Palembang dari Bulan Januari - Pebruari Tahun 2015. Sampel adalah keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili populasi. Sampel

penelitian ini adalah klien dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas 23 ilir Palembang sebanyak 50 orang.

**HASIL PENELITIAN**

**Tekanan Darah Sebelum Relaksasi Autogenik**

**Tabel 1**  
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tekanan Darah Sebelum Relaksasi Autogenik

Tekanan Darah pada klien Hipertensi sebelum Relaksasi Autogenik	Jumlah ( F )	Persentase ( % )
Ringan	19	38,0
Sedang	24	48,0
Berat	7	14,0
Total	50	100,0

Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tekanan Darah Sebelum Relaksasi Autogenik Pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2015 terlihat bahwa paling banyak responden menderita hipertensi sedang yaitu 24 orang (48.0%). Sedangkan untuk hipertensi ringan dan hipertensi berat masing-masing 38,0% dan 14,0%.

**Tekanan Darah Sesudah Relaksasi Autogenik**

**Tabel 2**  
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tekanan Darah Sesudah Relaksasi Autogenik

Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Sesudah Relaksasi Autogenik	Jumlah ( F )	Persentase ( % )
Ringan	36	72,0
Sedang	11	22,0
Berat	3	6,0
Total	50	100,0

Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tekanan Darah Sesudah Relaksasi Autogenik Pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2015 terlihat paling banyak responden menderita hipertensi ringan yaitu 36 orang (72.0%). Sedangkan untuk hipertensi sedang dan hipertensi berat masing-masing sebanyak 11 orang (22,0%) dan 3 orang (6,0%). Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan relaksasi autogenik terutama pada hipertensi sedang dari 24 orang menjadi 11 orang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi autogenik yang dikerjakan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah.

**Analisis Bivariat**

**Tabel 3**  
Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Relaksasi Autogenik

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Tekanan darah Pretest	1,76	0,687	0,097	0,000	50
posttest	1,34	0,593	0,084		

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji T Dependen didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum relaksasi Autogenik adalah 1,76 dengan standara deviasi 0,687. Pada pengukuran tekanan darah sesudah dilakukan relaksasi Autogenik didapatkan rata-rata tekanan darah adalah 1,34 dengan standar deviasi 0,593. Hasil uji statistik didapatkan nilai P Value = 0,000, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum

dan sesudah dilakukan relaksasi Autogenik.

## **PEMBAHASAN**

### **Tekanan Darah Sebelum Relaksasi Autogenik**

Sejalan dengan Brunner Suddarth (2010) bahwa hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan darah sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya di atas 90 mmHg. Pada populasi manula, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg.

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum diterapi menunjang angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang yang memiliki data pada tahun 2012 sebanyak 1282 orang, pada tahun 2013 terdapat 1597 orang menderita hipertensi dan pada tahun 2014 terdapat 1656 orang menderita hipertensi. Penyakit hipertensi menempati urutan ke-3 dari 10 penyakit terbanyak yang ada di puskesmas tersebut (Puskesmas 23 Ilir Palembang, 2014).

Melihat dari fakta yang ada dari hasil penelitian ini sangat diperlukan peran kita sebagai perawat, yaitu peran perawat sebagai pembaeri asuhan keperawatan dan pendidik dimana selain sebagai pemberi penyuluhan kesehatan, perawat diharapkan mampu untuk memberikan intervensi yang dapat membantu klien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah melalui penatalaksanaan nonfarmakologis.

Menurut Dongoes (2002) salah satu tindakan asuhan keperawatan untuk menurunkan tekanan darah yaitu

menganjurkan tehnik relaksasi, panduan imajinasi, aktivitas penglihatan rasionalisasinya adalah dapat menurunkan rangsangan yang menimbulkan stress, membuat efek tenang, sehingga menurunkan tekanan darah. Disini peneliti menggunakan teknik relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi.

Menurut Muttaqin (2009) penatalaksanaan medis pada klien dengan hipertensi adalah mencegah terjadinya morbiditas dan mortalitas penyerta dengan menurunkan tekanan darah di bawah 140/90 mmHg. Beberapa penelitian menunjukkan salah satu pendekatan nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi. Relaksasi merupakan intervensi wajib yang harus di lakukan pada setiap terapi antihipertensi. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa gejala yang dapat diketahui dari klien hipertensi berupa tekanan darah tinggi atau lebih dari normal.

### **Tekanan Darah Sesudah Relaksasi Autogenik**

Hasil penelitian diatas sesuai dengan teori Potter dan Perry (2010). Bahwa relaksasi efektif dalam menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan, dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (misalnya komplikasi dari pengobatan medis atau penyakit atau duka cita karena kehilangan orang terdekat). Berdasarkan penelitian diatas dapat dilihat bahwa tekanan darah sesudah direlaksasi autogenik mengalami penurunan, sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi autogenik dapat

menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi.

### **Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Relaksasi Autogenik**

Hasil analisa tersebut diatas dapat dilihat bahwa pada pengukuran sesudah Relaksasi autogenik Teanan darah mengalami penurunan, sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi yang dilakukan dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Sesuai dengan teori National safety Council (2003) kata autogenik berarti pengaturan diri atau pembentukan diri sendiri . kata ini juga dapat berarti tindakan yang dilakukan diri sendiri. Istilah otogenik secara sfesifik menyiratkan bahwa anda memiliki kemampuan untuk mengendalikan berbagai fungsi tubuh, seperti frekuensi jantung, tekanan darah, dan aliran darah. Ini merupakan konsep yang baru karena selama berabad-abad, fungsi-fungsi tubuh yang spesifik yang dianggap berjalan secara terpisah dan pikiran yang tertuju pada diri sendiri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Setyawaty (2010) tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap kadar gula darah dan tekanan darah pada klien diabetes melitus tipe 2 dengan hipertensi di instalasi rawat inap Rumah Sakit D.I. Yogyakarta dan Jawa Tengah, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah dan kadar gula darah. Hasil penelitian ini didapatkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah ( $p=0,001$ ).

Oktiawati (2009) dalam penelitiannya menerapkan latihan relaksasi bagi pasien hipertensi. Ia melakukan penelitian tentang efektivitas

terapi nafas dalm untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Penusupan Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan nilai tekanan darah pada masing-masing responden dengan rentang perubahan nilai tekanan darah sistolik antara 10-35 mmHg dan perubahan tekanan darah diastolik antara 10-20 mmHg. Hasil uji paired samples t-test menunjukkan pemberian terapi nafas dalam efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ( $p$  value 0,000,  $\alpha$  = 0,05).

Sejalan dengan oktiawati (2009), Kristiani (2008) juga dalam penelitiannya menerapkan latihan relaksasi, tetapi latihan relaksasi yang diterapkan berupa terapi tertawa pada pasien dengan hipertensi di Panti Werda Wening Wardoyo Ungaran Semarang. Hasil penelitian yang didapat yaitu ada perubahan nilai tekanan darah pada masing-masing responden dengan rentang perubahan nilai tekanan darah sistolik antara 10-50 mmHg dan perubahan tekanan darah diastolik antara 10-20 mmHg, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi tertawa benar-benar efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Sedangkan menurut Felicia (2009) menyatakan bahwa relaksasi autogenik merupakan jenis relaksasi yang diciptakan sendiri oleh individu yang bersangkutan. Dalam teknik relaksasi ini dilakukan dengan menggunakan kedua bayangan visual dan kewaspadaan tubuh untuk mengurangi stres. Fokuskan diri untuk mengatur, menenangkan diri dengan pernapasan, mengurangi detak jantung, atau merasakan sensasi fisik yang

berbeda, seperti mengendurkan otot lengan dan kaki secara bergantian. Peneliti berasumsi dari beberapa teori diatas bahwa teknik relaksasi yang dilakukan secara rutin dapat membuat peredaran darah menjadi lancar, penurunan rangsangan stress, membuat efek tenang sehingga menyebabkan tekanan darah stabil. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah sehingga dapat bermanfaat dalam menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### **KESIMPULAN**

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum relaksasi autogenik adalah responden yang menderita hipertensi sedang sebanyak 24 orang (48.0%). Sedangkan untuk hipertensi ringan dan hipertensi berat masing-masing 38,0% dan 14,0%

Hasil pengukuran tekanan darah sesudah relaksasi autogenik adalah responden menderita hipertensi ringan sebanyak 36 orang (72.0%). Sedangkan untuk hipertensi ringan dan hipertensi berat masing-masing sebanyak 11 orang (22,0%) dan 3 orang (6,0%). Ada Perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi autogenik ( p value 0,000,  $\alpha = 0,05$ ).

### **SARAN**

Diharapkan teknik relaksasi Autogenik dapat diterapkan untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi pada Puskesmas 23 Ilir Palembang. Serta dapat mensosialisasikan hasil penelitian ini kepada klien hipertensi, sehingga penderita hipertensi tahu akan manfaat relaksasi autogenik dalam menurunkan tekanan darah.

Bagi Pendidikan diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan tambahan informasi data dan dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya. Peneliti menyarankan bagi peneliti berikutnya untuk dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda misalnya dengan menggunakan kelompok kontrol, dengan teknik sampel yang berbeda atau dengan penelitian kualitatif melalui wawancara mendalam.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Buntley, Vicci.2006. *Siasat jitu Awet Muda*. Jakarta: Esensi.
- Brunner and Suddarth. 2014. *Keperawatan Medikal-Bedah*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Deatma. 2009. Relaksasi. (online) (<http://deatma.wordpress.com/2009/09/16/relaksasi/> diakses tanggal 16-02-2014).
- Dinas Kesehatan Propinsi Sumsel. 2014. *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2014* Dinas Kesehatan Kota Palembang. 2014. *Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2014*.
- Dongoes, Marilyn E. 2000. *Rencana Asuhan Keperawatan: Pedoman Untuk Perencanaan dan Pendokumentasian Perawatan Pasien*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Ethonkowner. 2012. *Relaksasi Untuk Mengurangi Stress* (Online) (<http://ethonkowner.blogspot.com/2012/01/relaksasi-untuk-mengurangi-stress.html> diakses tanggal 16-02-2012).

- Fauzan, Lutfi. 2009. *Teknik Relaksasi* (Online) (<http://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/29/teknik-konseling-individu-relaksasi/> diakses tanggal 16-02-2012).
- Felicia, Nadia. 2009. *Ingin mencoba Teknik Relaksasi?* (Online) (<http://female.kompas.com/read/2009/11/30/12042524/ingin.mencoba.teknik.relaksasi> diakses tanggal 16-2-2012).
- Gleadle, Jonathan. 2007. *Anamnsis dan Pemekrisaan Fisik*. Jakarta: EMS.
- Hastono, Sutanto Priyo. 2007. *Analisis Data Kesehatan*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Hidayat, Aziz Alimul. 2008. *Riset Keperawatan dan Teknik Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika.
- Machfoedz, Ircham. 2009. *Metodologi Penelitian*. Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran. Cetakan Kelima. Jakarta: Fitramaya
- Muhammadun AS. 2010. *Hidup Bersama Hipertensi*. Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sekejap. Jogjakarta: In-Books.
- Murti, Bhisma. 2003. *Prinsip dan Metode Riset Epidemiologi*. Yogyakarta: Gajah Mada University.
- Muttaqin, Arif. 2009. *Asuhan Keperawatan dengan Gangguan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.
- National Safety Concl. 2004. *Manajmen Stress*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2005. *Metode Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter dan Perry.2010. *Fundamental Kperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Puskesmas 23 Ilir Palembang. 2014. *Profil Puskesmas 23 Ilir Palembang 2014*.
- Setyawati, Andina. 2010. *Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Kadar Gula Darah dan Tekanan Darah pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Hipertensi di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit D.I. Yogyakarta dan Jawa Tengah*. Universitas Indonesia: Jakarta.
- Udjianti, Wajan Juni. 2010. *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.
- WHO. 2014. *Hipertensi* (online) ([http://www.searo.who.int/linkfiles/non\\_communicable\\_diseases\\_hypertension-fs.pdf](http://www.searo.who.int/linkfiles/non_communicable_diseases_hypertension-fs.pdf). diakses 25-3-2012).
- Windyasih. 2014. *Non Pharmacological Pain Management* (Online) (<http://windyasih.wordpress.com/nursing/non-pharmacological-pain-management/> Windyasih's Blog diakses 16-2-2012).