

JKEP

Vol 3, No 2, November 2018

ISSN: 2354-6042 (Print)

ISSN : 2354-6050 (Online)

Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi

Ni Luh Putu Ekarini, Paula Krisanty, Suratun
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta II
Email: ekaputu98@yahoo.com

Artikel history

Dikirim, Agust 22th, 2018

Ditinjau, Sept10th, 2018

Diterima, Okt 26th, 2018

ABSTRACT

Hypertension is one type of non-communicable disease, which is increasing every year. Hypertension is a condition where systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and / or diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. Today the treatment of a disease including hypertension has been widely modified between pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies currently used is autogenic relaxation. Autogenic relaxation technique is one of the relaxation techniques that comes from ourselves in the form of words or short sentences or thoughts that can make the mind calm. Autogenic relaxation is done by imagining yourself in a state of peace and calm, focusing on regulating your breath and heartbeat. This study aims to determine the effect of autogenic relaxation on anxiety levels and changes in blood pressure in patients with hypertension history at Cipayung Health Center, East Jakarta. The research design used was a Quasi-experimental research design. The number of research samples is 58 respondents. The results showed that there were differences in systolic blood pressure ($p = 0.000$) and the anxiety level of respondents ($p = 0.000$) after autogenic relaxation interventions were performed.

Keynotes : Hypertension; anxiety; autogenic relaxation

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang kejadiannya setiap tahun terus meningkat. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Dewasa ini pengobatan suatu penyakit termasuk hipertensi sudah banyak dimodifikasi antara terapi farmakologi dengan terapi non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang saat ini banyak digunakan adalah relaksasi autogenik. Teknik relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Relaksasi autogenik dilakukan dengan

membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan napas dan detakan jantung. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan dan perubahan tekanan darah pada pasien riwayat hipertensi di Puskesmas Cipayung Jakarta Timur. Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian *Quasi-eksperimen*. Jumlah sampel penelitian 58 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistolik ($p = 0.000$) dan tingkat kecemasan responden ($p = 0.000$) setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik.

Kata kunci : Hipertensi; kecemasan; relaksasi autogenik

PENDAHULUAN

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 yang memiliki tekanan darah tinggi, dua pertiganya adalah negara berkembang. Hipertensi membunuh 8 juta orang setiap tahun di seluruh 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 karena hipertensi (WHO, 2014)

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia didapat melalui pengukuran pada umur

≥ 18 tahun sebesar 25,8 persen, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4 persen, yang didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 9,5 persen. Jadi ada 0,1 persen yang minum obat sendiri. Responden yang mempunyai tekanan darah normal tetapi sedang minum obat hipertensi sebesar 0,7 persen. Jadi prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5 persen (25,8% + 0,7 %). Prevalensi hipertensi di DKI Jakarta yang didapat melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 10%, yang didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 10.1% dan yang hipertensi dari pengukuran sebesar 20%. Dengan demikian angka kejadian hipertensi di DKI masih tinggi dan terus mengalami peningkatan setiap tahunnya.

Dewasa ini pengobatan suatu penyakit sudah banyak dimodifikasi antara terapi farmakologi dengan terapi non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang saat ini banyak digunakan adalah terapi relaksasi. Proses relaksasi dapat memanjangkan serabut otot, impuls pengiriman ke otak dan penurunan aktifitas pada otak dan sistem tubuh lainnya. Penurunan frekuensi jantung dan napas, tekanan darah, konsumsi oksigen serta meningkatnya aktifitas otak dan temperatur kulit perifer (permukaan) merupakan beberapa respon dari relaksasi. Terapi relaksasi dapat membantu individu mengembangkan ketrampilan kognitif untuk menurunkan energi negatif serta berespon sesuai dengan lingkungan sekitar (Perry & Potter, 2010).

Latihan relaksasi berguna digunakan untuk menurunkan stres dan kecemasan. Beberapa literatur menyebutkan kalau relaksasi dapat menurunkan stres, cemas dan tekanan. Benson merupakan salah satu pakar yang mengembangkan teknik relaksasi melalui psikofisiologikal (Benson & Klipper, 1975 dalam Francesco, 20016). Latihan relaksasi merupakan suatu strategi terbaik untuk menangani stres. 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 napas stabil, perut rileks serta dahi terasa bersih dan dingin. Kemudian anda ulangi perintah yang paling mudah dan relevan untuk mengatasi gejala stres misalnya memerintahkan dahi terasa sejuk dan untuk meredakan nyeri kepala, saat mengulanginya dengan mempertemukan jari-jari tangan (Mardiono, 2016).

Relaksasi autogenik adalah tipe psiofisiologikal dari psikoterapi dasar dengan menggunakan autosugesti, yang pertama kali dikembangkan oleh dokter dan psikiatri di Jerman yaitu J.H. Schultz di awal abad 20 (Kanji, White & Ernst, 2006). 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 & Perry, 2010). Pengaruh relaksasi dalam pengaturan perasaan dapat diobservasi pada studi orang dewasa di Jepang. Para

peneliti melaporkan adanya pengaruh positif pada 10 menit latihan relaksasi terhadap perasaan secara umum. Hal ini bisa diobservasi dari penurunan rasa bingung dan skor kelemahan setelah post intervensi (Hashim, 2011). Relaksasi autogenik ini bisa dikategorikan pada relaksasi mental atau relaksasi fisik.

Orang dengan riwayat hipertensi mempunyai faktor risiko yang bervariasi bisa dari faktor usia, gaya hidup, pola makan sampai stres psikologis. Salah satu respon yang umum terjadi adalah adanya rasa cemas. Cemas merupakan pengalaman subyektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Efek dari kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas, diaforesis, gemetar, ketakutan, mual dan muntah, gelisah, pusing, rasa panas dan dingin (Tiana, 2014). Tingkat kecemasan dari setiap individu berbeda sesuai dengan mekanisme kopingnya masing-masing. Ada individu yang mengungkapkan rasa cemasnya dan ada juga yang menyimpannya dalam hati.

Cemas juga merupakan reaksi normal pada kondisi stres dan ditunjukkan dengan reaksi emosi. Bila kondisi stres secara terus menerus tidak ditangani maka kondisinya bisa meningkat sampai terjadi gangguan tingkah laku. Cemas seringkali disebabkan karena adanya gangguan pada kesehatan manusia

Salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan melakukan relaksasi autogenik dimana relaksasi ini memfokuskan pada diri sendiri.

Berdasarkan fenomena yang terjadi belakangan dengan makin meningkatnya angka kejadian hipertensi dan komplikasi yang bisa diakibatkan jika hipertensi tidak ditangani dengan segera, maka peneliti tertarik ingin mengobservasi pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan dan perubahan tekanan darah pada pasien riwayat hipertensi. Orang dengan hipertensi dan riwayat hipertensi biasanya sudah mengkonsumsi obat antihipertensi. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kecemasan dan tekanan darah pada pasien riwayat hipertensi yang diajarkan relaksasi autogenik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian *Quasi-eksperimen pre-posttest grup design*. Pada desain penelitian ini dilakukan observasi pertama (pretest) pada kelompok perlakuan (intervensi). Setelah kelompok mendapatkan perlakuan diikuti pengukuran kedua (post test) dan hasil pengukuran akan dibandingkan dengan hasil pengukuran saat pretest. Adapun kriteria yang peneliti tetapkan antara lain pasien usia pra lansia dan lansia yang datang ke Puskesmas/Pos Yandu Lansia berusia diatas 40 tahun dengan riwayat hipertensi serta minum obat antihipertensi, pasien yang mengungkapkan adanya rasa cemas, pasien dalam kondisi sehat (stabil) dan memungkinkan untuk dilakukan pengambilan data serta dapat membaca, menulis, bersedia di wawancarai dan melakukan relaksasi autogenik. Kriteria eksklusi antara lain pasien usia pra lansia dan lansia yang datang ke Puskesmas/Pos Yandu Lansia untuk berobat dan menolak ikut penelitian, pasien tidak bersedia diwawancarai dan pasien ada gangguan fisik dan kognitif dan tidak bisa mengikuti latihan relaksasi. Teknik

pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* dari populasi terjangkau. Penentuan besar sampel menggunakan uji beda 2 mean berdasarkan hasil penelitian Sutomo (2010), didapatkan data Standar Deviasi (S_1) sebesar 0.3 dan (S_2) sebesar 0.5, mean 166. Penentuan jumlah sampel dihitung menggunakan *software sample size* dari Lemeshow, Hosmer, Klar, & Lwanga, 1997. Dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95% dan kekuatan uji 90%, diperkirakan perbedaan 2 mean sudah bermakna, maka didapat perhitungan sampel 49 responden dan mengantisipasi kejadian drop out ditambah 10% (5 responden) maka jumlah sampel penelitian 54 responden.

Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk (jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, riwayat menderita hipertensi, riwayat penyakit lain, riwayat keluarga yang menderita hipertensi, obat yang digunakan dan pasien tinggal dengan siapa) dan tingkat kecemasan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan menggunakan persentase atau proporsi. Pada data numerik seperti usia tekanan darah dan frekuensi nadi dijelaskan dengan mean, median, minimum-maksimum dan standar deviasi. Semua

data dianalisis pada tingkat kemaknaan (*confidence interval*) 95% ($\alpha = 0,05$). Analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh variabel independen: relaksasi autogenik dengan karakteristik responden: usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, riwayat menderita hipertensi, riwayat keluarga yang menderita hipertensi, obat yang digunakan dan pasien tinggal dengan siapa dan variabel dependen (tekanan darah dan tingkat kecemasan), setelah dilakukan relaksasi autogenik. Analisis dilakukan sesuai dengan jenis data yang ada yaitu data kategorik dan numerik sehingga menggunakan *t test dependent (uji T Paired/Related* atau pasangan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian digambarkan berdasarkan analisis univariat dan

bivariat. Pembahasan dilakukan melalui interpretasi dan diskusi hasil penelitian. Penelitian ini dilakukan pada 58 pasien hipertensi dan riwayat hipertensi Pemberian intervensi dengan menggunakan audio tentang latihan relaksasi autogenik. Waktu penelitian selama April-Oktober 2018 Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*, dimana semua subjek yang datang dan memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah subjek yang diperlukan terpenuhi. Pengambilan sampel dilakukan di Puskesmas Cipayung dan Posyandu lansia di wilayah Puskesmas Cipayung Jakarta Timur. Gambaran distribusi responden terlihat pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1
Distribusi responden hipertensi berdasarkan usia
Di Puskesmas Kecamatan Cipayung Jakarta Timur, September 2018 (n = 58)

Variabel	Intervensi			
	Mean	Median	Min.	Max.
Usia	59.41	60	40	78

Hasil analisis menunjukkan rata-rata usia pada kelompok intervensi adalah 59.41 tahun, usia termuda 40 tahun dan tertua 78 tahun. Rata-rata usia responden berada pada rentang usia dewasa menengah

sampai dewasa tua dimana pada usia tersebut kejadian hipertensi juga makin meningkat.

Tabel 2
Distribusi responden hipertensi berdasarkan karakteristik sosio demografi
Di Puskesmas Kecamatan Cipayung Jakarta Timur, September 2018 (n = 58)

Variabel	Kategori	Intervensi	
		Jumlah	%
Jenis Kelamin	Perempuan	45	77,6
	Laki-laki	13	22,4
Pendidikan	Sekolah Dasar (SD)	29	50
	Sekolah Menengah Pertama (SMP)	16	27,6
	Sekolah Menengah Atas (SMA)	12	20,7
	Perguruan Tinggi (PT)	1	1,7
Suku	Sunda	4	6,9
	Jawa	12	20,7
	Betawi	36	62,1
	Lain-lain	6	10,3
Pekerjaan	Tidak Bekerja	19	32,8
	Ibu Rumah Tangga (IRT)	30	51,7
	Pensiun	4	6,9
	Wiraswata	3	5,2
	Pegawai	2	3,4
Riwayat hipertensi	Tidak Ingat	8	13,8
	< 1 tahun	6	10,3
	>1 tahun	44	75,9
Riwayat Penyakit lain	Tidak ada	48	82,8
	Diabetes	3	5,2
	Lain-lain	7	12,1
Riwayat keluarga dengan Hipertensi	Tidak ada	26	44,8
	Ayah	11	19
	Ibu	17	29,3
	Kakek	3	5,2
	Nenek	1	1,7
Tinggal serumah dengan anggota keluarga	Sendiri	3	5,2
	Pasangan (suami/istri)	25	43,1
	Anak	14	24,1
	Lain-lain	16	27,6

Karakteristik responden umumnya adalah perempuan, suku Betawi, pendidikan Sekolah Dasar, bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga, memiliki riwayat hipertensi lebih 1 tahun, tidak memiliki penyakit lainnya, tidak ada riwayat keluarga dengan hipertensi dan tinggal serumah dengan pasangan (suami/istri).

Hasil ini sejalan dengan hasil Riskesdas (2013) dimana seiring dengan meningkatnya usia mulai dari 45 tahun keatas sampai usia diatas 75 tahun, angka kejadian hipertensi terus meningkat. Laporan Riskesdas (2013) juga memperlihatkan bahwa hipertensi lebih banyak pada perempuan, status pendidikan tidak sekolah dan status pekerjaan tidak bekerja. Ada sedikit perbedaan pada status pekerjaan yang juga bisa mengandung arti yang sama dimana hasil penelitian ini menunjukkan pekerjaan lebih banyak ibu rumah tangga yang juga bisa diartikan hampir sama dengan tidak bekerja. Sejalan juga dengan jenis kelamin yang lebih banyak perempuan. Angka kejadian hipertensi lebih banyak terjadi pada perempuan terutama setelah menopause karena berkurangnya hormon estrogen yang mempengaruhi tekanan darah. Hal ini

didukung juga dengan hasil penelitian bahwa pada rentang usia diatas 50 tahun biasanya sudah menopause, sementara data tentang waktu menopause tidak ditanyakan pada kuisioner. Suku responden lebih banyak Betawi yang juga merupakan suku asli di Jakarta. Hal ini didukung dengan wilayah tempat penelitian dilaksanakan dimana wilayah Cipayang Jakarta Timur merupakan wilayah pinggir Jakarta yang masih banyak penduduk aslinya. Responden lebih banyak mengalami hipertensi lebih dari 1 tahun dan minum obat antihipertensi secara teratur. Hal ini didukung dari buku kesehatan yang dimiliki pasien dimana data tekanan darah setiap bulan ada pada rentang normal dengan konsumsi obat antihipertensi dan belum banyak yang memodifikasi dengan terapi non farmakologi yang lain. Responden sebagian besar tidak ada riwayat penyakit lain dan tidak ada riwayat hipertensi dari keluarga serta sebagian besar tinggal bersama pasangan karena di usia responden tersebut, anak-anaknya pada menikah dan tinggal terpisah.

Analisis skor tekanan sistolik, tekanan diastolik dan skor kecemasan sebelum

dan sesudah intervensi teknik relaksasi autogenik dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3
 Analisis Skor Tekanan Sistolik, Tekanan Diastolik Dan Skor Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Intervensi Teknik Relaksasi Autogenik di Puskesmas Kecamatan Cipayung Jakarta Timur, September 2018 (n = 58)

Variabel	Kelompok	Mean	SD	95% CI	T	P value
Skor Tekanan	Kel. Intervensi					
Sistolik	Sebelum	135,38	15,580	3,856 – 10,420	4,355	0.000
	Sesudah	128,24	12,686			
	Selisih	7,13				
Skor Tekanan	Kel. Intervensi					
Diastolik	Sebelum	86,16	11,992	-1,177 – 3,832	1,061	0.293
	Sesudah	84,83	8,633			
	Selisih	1,32				
Skor Kecemasan	Kel. Intervensi					
Kecemasan	Sebelum	27.607	15,030	11,824 – 19,604	8,095	0,000
	Sesudah	11,892	9,146			
	Selisih	15,715				

Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan bermakna skor tekanan sistolik pada kelompok intervensi dan terdapat perbedaan skor kecemasan pada nilai *p-value* = 0,000. Nilai perbedaan skor tekanan sistolik sebelum dan sesudah intervensi sebesar 7,13 point sedangkan nilai perbedaan skor kecemasan sebesar 15,715.

Adanya perbedaan bermakna tekanan darah sistolik pada responden menunjukkan bahwa relaksasi autogenik cukup efektif menurunkan tekanan darah pada saat terjadi kontraksi melewati

katup semilunar aorta dan paru-paru. Setelah melalui katup paru-paru, darah akan menuju ke paru-paru yang selanjutnya akan balik lagi ke jantung. Sementara setelah melewati katup aorta, darah akan mengalir ke seluruh tubuh selanjutnya akan balik ke jantung melalui aliran balik vena. Relaksasi ini cukup efektif bagi usia dewasa yang ditunjukkan dengan adanya hubungan signifikan karena dengan meningkatnya usia aliran darah keseluruh tubuh juga berkurang karena aktifitas lebih banyak yang ringan dan sedang. Dengan diberikan latihan relaksasi autogenik

membantu responden usia dewasa untuk melakukan latihan yang disesuaikan dengan kemampuannya, bisa dilakukan dengan posisi apapun (baik duduk, berdiri maupun berbaring di tempat tidur). Pada usia responden ini tidak memungkinkan untuk melakukan aktifitas seperti olahraga karena untuk berjalan kaki saja sudah berlahan-lahan.

Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan bermakna tingkat kecemasan pada responden sebelum dan sesudah intervensi (nilai $p=0,000$), dengan selisih nilai rata-rata sebesar 15.715 point. Cemas merupakan pengalaman subyektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Efek dari kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas, diaforesis, gemetar, ketakutan, mual dan muntah, gelisah, pusing, rasa panas dan dingin (Tiana, 2014). Responden secara umum menyatakan rasa cemas karena memikirkan anak maupun cucu karena banyak yang mempunyai tugas menjaga cucu mulai dari mengasuh sampai mengantar jemput

sekolah.

Pada dasarnya relaksasi merupakan salah satu teknik manajemen stres yang baik, yang tidak hanya memberikan perasaan damai atau ketenangan di dalam diri individu, teknik ini juga dapat menjadi sebuah hobi yang positif bila dilakukan secara rutin. Ketika terapi relaksasi autogenik diintervensikan pada lansia akan memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah, dimana respon terhadap relaksasi akan merangsang kerja korteks dalam aspek kognitif maupun emosi. Sehingga menghasilkan persepsi positif. Hasil dari persepsi dan emosi yang positif akan memberikan respons koping menjadi positif. Dengan koping yang positif akan menimbulkan perasaan yang tenang dan rileks terhadap ketegangan yang ditimbulkan dari stress (Sutomo, 2010). Dengan dilakukan relaksasi autogenik membuat responden menjadi lebih relaks sehingga tingkat kecemasan maupun stress juga bisa menurun.

SIMPULAN

Karakteristik responden pada kedua kelompok adalah responden lebih banyak terdiri dari perempuan, suku betawi, pendidikan Sekolah Dasar, bekerja

sebagai Ibu Rumah Tangga, memiliki riwayat hipertensi lebih 1 tahun, tidak memiliki penyakit lainnya, tidak ada riwayat keluarga dengan hipertensi dan tinggal serumah dengan pasangan (suami/istri) Kesimpulan akhir diketahui terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan tingkat kecemasan responden setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif (nilai $p= 0.000$).

DAFTAR RUJUKAN

- American Nurses Association (ANA), 1985 In Burns, N. & Grove SK. *The Practice of Nursing Research : Conduct, Critique & Utilization*. 4th Edition ed. Pennsylvania : W.B. Saunders Company.; 2001.
- Benson & Klipper dalam Francesco, P. Mauro, M.G. Gianluca, C. & Enrico, M., 2006. *The Efficacy of Relaxation Training in Treating Anxiety*. IJBCT, Consolidated Volume 5, No. 3 & 4.
- Francesco, P. Mauro, M.G. Gianluca, C. & Enrico, M., 2006. *The Efficacy of Relaxation Training in Treating Anxiety*. IJBCT, Consolidated Volume 5, No. 3 & 4.
- Hastono, S.P., 2007. *Modul: Analisis Data Kesehatan*, Depok : Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Hashim, H.A., Hanafi, H. & Yusof, A., 2011. *The Effects of Progressive Muscle Relaxation and Autogenic Relaxation on Young Soccer Players' Mood States*. Asian Journal of Sports Medicine.
- Hidayat, A.A., 2011. *Metode Penelitian Kesehatan : Paradigma Kuantitatif*, Surabaya: Health Books Publishing.
- Kanji, N., White, A., & Ernst, E. 2006. Autogenic Training To Reduce Anxiety In Nursing Students : Randomized Controoled Trial. *Journal of Advanced Nursing*, 53(6), 729-735.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03779.x>.
- Lemeshow, S., Hosmer, D.W., Klar, J. & Lwanga, S.K. 1997. *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan*, Yogyakarta: Universitas Gajah Mada Press.
- Potter, P. & Perry, A. G. 2010. *Fundamentals of Nursing* (Seventh Ed). Singapura : Mosby Elsevier.
- Rilantono, L.I., 2012. *Penyakit Kardiovaskular (PKV)*, Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Sutomo, 2010. *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Stikes Dian husada Mojokerto, pp.75–83.
- Tiana, Y., 2005. *Pengaruh Intervensi Keperawatan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di RSUD Ungaran*. , pp.1–11.
- WHO. 2014. Hipertensi (online) (http://www.searp.who.int/linksfiles/non_communicable_disease_hypertension-fs.pdf).