

**STUDI KASUS : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK  
DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH DENGAN HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan



Oleh

Adelia Fitriani

NIM 2006722

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2023**

**LEMBAR HAK CIPTA**

**STUDI KASUS : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK  
DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH DENGAN HIPERTENSI**

Oleh

Adelia Fitriani

NIM. 2006722

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Adelia Fitriani

Universitas Pendidikan Indonesia

Hak cipta dilindungi undang – undang.

Karya Tulis Ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

**HALAMAN PENGESAHAN**

ADELIA FITRIANI

STUDI KASUS: PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DALAM  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH DENGAN HIPERTENSI

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Apt. Afianti Sulastri, S.Si., M.Pd  
NIP. 19800728 2010122002

Pembimbing II



Dhika Dharmansyah, S.Kep., Ners., M.Kep.  
NIPT. 920200419880610101

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan FPOK UPI



Dr. Lisna Anisa Fitriana, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.  
NIP. 198202222012122003

## ABSTRAK

### **Studi Kasus : Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik dalam Menurunkan Tekanan Darah dengan Hipertensi**

Adelia Fitriani

NIM: 2006722

E-mail : [adeliafitriani@upi.edu](mailto:adeliafitriani@upi.edu)

**Pendahuluan:** Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang disebabkan pembuluh darah menghambat oksigen dan nutrisi mengalir ke dalam tubuh dengan nilai tekanan darah  $\geq 140/100$  mmHg. Tekanan darah yang meningkat dapat disebabkan dengan beberapa faktor resiko seperti usia, genetik, lingkungan, makanan, dan gaya hidup. Cara untuk menurunkan tekanan darah menggunakan teknik nonfarmakologis dengan teknik relaksasi autogenik. relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi yang menggunakan autosugesti dengan memberikan beberapa sugesti yang mempengaruhi tubuh klien untuk tenang dan rileks. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada responden hipertensi. **Metode:** penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan kepada dua orang subjek penelitian dengan inklusi berusia dewasa 18-45 tahun, terdiagnosa hipertensi primer, berkomunikasi dengan baik, bersedia mengikuti terapi selama 3 minggu. Eksklusi memiliki komplikasi penyakit penyerta dan minum obat antihipertensi dalam 24 jam terakhir. Intervensi yang dilakukan dengan dua kali per minggu selama tiga minggu. Penilaian tekanan darah menggunakan sphygmomanometer aneroid yang sudah dikalibrasi. **Hasil:** terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah pada kedua responden dengan rerata sistolik 8,5 mmHg dan diastolik 13 mmHg. **Diskusi:** Teknik relaksasi autogenik ini dapat menghasilkan penurunan hormon kortisol, epineprin dan norepineprin yang mempengaruhi saraf parasimpatis sehingga menyebabkan vasokonstriksi yaitu terjadi menurunkan tekanan darah. **Kesimpulan:** terapi relaksasi autogenik cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah.

**Kata kunci:** Hipertensi, Tekanan Darah, dan Relaksasi Autogenik.

## **ABSTRACT**

### ***Case Study: Application of Autogenic Relaxation Therapy in Lowering Blood Pressure with Hypertension***

Adelia Fitriani

NIM: 2006722

E-mail : [adeliafitriani@upi.edu](mailto:adeliafitriani@upi.edu)

**Introduction:** Hypertension is a cardiovascular disease caused by blood vessels blocking oxygen and nutrients from flowing into the body with a blood pressure value of  $\geq 140/100$  mmHg. Increased blood pressure can be caused by several risk factors such as age, genetics, environment, food, and lifestyle. Ways to lower blood pressure using non-pharmacological techniques with autogenic relaxation techniques. Autogenic relaxation is a relaxation technique that uses autosuggestion by giving several suggestions that influence the client's body to calm down and relax. This study aims to reduce blood pressure in hypertensive respondents. **Methods:** this study used the case study method with a nursing process approach to two research subjects with inclusion of adults aged 18-45 years, diagnosed with primary hypertension, well communicated, willing to take part in therapy for 3 weeks. Exclusions had comorbid complications and took antihypertensive medication in the last 24 hours. The intervention was carried out twice per week for three weeks. Assessment of blood pressure using a calibrated aneroid sphygmomanometer. **Results:** autogenic relaxation therapy can reduce blood pressure in both respondents with an average systolic of 8.5 mmHg and 13 mmHg diastolic. **Discussion:** This autogenic relaxation technique can produce a decrease in the hormones cortisol, epinephrine and norepinephrine which affect the parasympathetic nerves, causing vasoconstriction, which means lowering blood pressure. **Conclusion:** autogenic relaxation therapy is quite effective in reducing blood pressure.

**Keywords:** Hypertension, blood Pressure, and Autogenic Relaxation.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH DAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....</b>	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b><i>ABSTRACT</i>.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat bagi responden.....	4
1.4.2 Manfaat bagi perawat.....	4
1.4.3 Manfaat bagi lembaga.....	4
<b>BAB II TINJAUAN TEORI.....</b>	<b>6</b>
2.1 Konsep Hipertensi .....	6
2.1.1 Kardiovaskular .....	6
2.1.2 Definisi Hipertensi .....	6
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi.....	6
2.1.4 Etiologi Hipertensi .....	7
2.1.5 Manifestasi Klinis Hipertensi.....	8
2.1.6 Patofisiologi Hipertensi.....	8
2.1.7 Pemeriksaan Penunjang Hipertensi.....	9
2.1.8 Komplikasi Hipertensi .....	11
2.1.9 Penatalaksanaan Hipertensi.....	11
2.2 Konsep Teori Relaksasi Autogenik .....	12
2.2.1 Definisi Relaksasi .....	12

2.2.2 Tujuan Relaksasi .....	12
2.2.3 Efek Relaksasi .....	13
2.2.4 Macam – macam Relaksasi .....	13
2.2.5 Relaksasi Autogenik .....	13
2.2.6 Manfaat Relaksasi Autogenik .....	13
2.2.7 Mekanisme Relaksasi Autogenik .....	14
2.2.8 Prosedur Relaksasi Autogenik .....	15
2.3 Asuhan Keperawatan Pada Responden Hipertensi .....	15
2.3.1 Pengkajian Keperawatan .....	15
2.3.2 Diagnosa Keperawatan .....	20
2.3.3 Intervensi Keperawatan .....	20
2.3.4 Implementasi Keperawatan .....	24
2.3.5 Evaluasi Keperawatan .....	24
2.4 Kerangka Teori .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	27
3.2 Subyek Penelitian .....	27
3.2.1 Kriteria inklusi .....	27
3.2.2 Kriteria eksklusi .....	27
3.3 Fokus Studi .....	28
3.4 Definisi Operasional .....	28
3.5 Instrumen Penelitian .....	29
3.6 Metode Pengumpulan Data .....	29
3.7 Metode Uji Keabsahan Data .....	30
3.8 Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	30
3.9 Analisis Data Dan Penyajian Data .....	30
3.10 Etika Penelitian .....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	33
4.1.1 Karakteristik Responden .....	33
4.2. Pembahasan .....	36
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>39</b>
5.1 Simpulan .....	39
5.2 Implikasi dan Rekomendasi .....	39

5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	39
5.2.2 Bagi Penderita Hipertensi .....	39
5.2.3 Bagi Perawat .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>



## DAFTAR PUSTAKA

- Adiga, U. (2022). *European Journal of Molecular & Clinical Medicine A Randomized Control Study To Evaluate The Influence Of Autogenic Training And To Establish A Non-Invasive Biomarker Pannel For Psoarriasis. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 09(07).*
- American Heart Association (AHA). (2018). *Hypertension : The Silent Killer : Updated JNC-8 Guideline Recommendations. Alabama Pharmacy Association.* <https://doi.org/0178-0000-15-104-H01-P>.
- Annisaa, E., Anam, K., Sasikirana, W., Dianingati, R. setia, & Wulandari, F. (2020). *Jamu Hipertensi (E. Annisaa, Ed.). Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.*
- Appulembang, I., & Abu, A. (2020). *Deep Breathing Relaxation Technique toward Decrease Pain Intensity in Post Operative Patients at Mamuju District Public Hospital.*
- Asmadi. (2008). *konsep dasar keperawatan (E. A. Mardella). Penerbit buku kedokteran EGC.*
- Bowden, A., Lorenc, A., & Robinson, N. (2012). *Autogenic Training as a behavioural approach to insomnia: a prospective cohort study. Primary Health Care Research & Development, 13(2), 175–185.* <https://doi.org/10.1017/S1463423611000181>
- Breznoscakova, D., Kovanicova, M., Sedlakova, E., & Pallayova, M. (2023). *Autogenic Training in Mental Disorders: What Can We Expect? International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(5), 4344.* <https://doi.org/10.3390/ijerph20054344>
- Brigita, M., Wulansari, S., & Kemenkes Banten, P. (2022). *Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Responden Hipertensi di RSUD Kab. Tangerang. Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan, 11(2). Pengaruh Relaksasi* <https://doi.org/10.37043 /kesehatan.v11i2.452>.
- Darmawan, R., & Nugroho, B. (2015). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Ilmiah Keperawatan, 1(2).*
- Depkes RI. (2009). *Klasifikasi Umur Menurut Kategori. Ditjen Yankes.* <https://libportal.jica.go.jp/library/Archive/Indonesia/234i.pdf>.
- Dermawan, A. C., Setiawati, S., & Maryam, R. S. (2019). *Self – Acupressure to Lower Blood Pressure On Older Adults With Hypertension. Jurnal Riset Kesehatan, 8(2), 1.* <https://doi.org/10.31983/jrk.v8i2.3879>

- Dinas Kesehatan Bandung (2022). Cegah Hipertensi dengan Skrining Kesehatan. Diakses oleh <https://dinkes.bandung.go.id/cegah-hipertensi-dengan-skriningkesehatan/#:~:text=Berdasarkan%20data%20Riskasdas%20Kemenkes%20tahun,Bandung%20yang%20mengidap%20penyakit%20Hipertensi.>  
*Emotional and Behavioural Problems. Therapeutic Communities*, 34(4).
- Djamanmona, R. F., & Ratih, D. (2021). Efektifitas Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Rendam Kaki Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Responden Hipertensi. *Nursing Arts*, 15(1), 47–59. <https://doi.org/10.36741/jna.v15i1.143>.
- Elvira, M., Anggraini, N., & Keperawatan Nabila, A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi (*Vol. 8, Issue 1*).
- Erdwin Wicaksana, K., Surudarma, I. W., & Wihandani, D. M. (2019). Prevalensi hipertensi pada orang dewasa menengah dengan overweight di denpasar tahun 2018. *Intisari Sains Medis*, 10(3). <https://doi.org/10.15562/ism.v10i3.490>.
- Fikriana, R. (2018). Sistem Kardiovaskular (D. Novidiantoko & I. Candrawonata,). Deepublish.
- Gebreyohannes, E. A., Bhagavathula, A. S., Abebe, T. B., Tefera, Y. G., & Abegaz, T. M. (2019). Adverse effects and non-adherence to antihypertensive medications in University of Gondar Comprehensive Specialized Hospital. *Clinical Hypertension*, 25(1), 1. <https://doi.org/10.1186/s40885-018-0104-6>.
- Hadinata, D., & Abdillah, A. J. (2022). Metodologi Keperawatan (S. Wahyuni). Widina Bhakti Persada Bandung.
- Hall, E. J. (2018). Guyton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (M. D. Widjajakusumah & A. Tanzil, Eds.; 13th).
- Hastuti, A. (2022). Hipertensi (M. I. Ratih, Edisi 2022). lakeisha.
- Hidayah, N. (2018). Efektifitas Relaksasi Autogenik & Akupresur Menurunkan Sakit Kepala & Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. In Profesi (Profesional Islam) Media Publikasi Penelitian (Vol. 15, Issue 2).
- Jany, B. (2020). *Mit Ruhe und Gelassenheit: Imagination, Movement, and Relaxation in the German Language Classroom. Die Unterrichtspraxis/Teaching German*, 53(1), 99–118. <https://doi.org/10.1111/tger.12121>.

- Jehani, Y., Hepilita, Y., Krowa, Y. R. R., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa Menengah di Wilayah Kerja Puskesmas Wangko Kecamatan Rahong Utara Tahun 2022. In *JWK* (Vol. 7, Issue 1).
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat. Diakses oleh <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Khotimah, M. N., Rahman, H. F., Fauzi, A. K., & Andayani, S. A. (2021). *Terapi Masase Dan Terapi Nafas Dalam Pada Hipertensi* (L. L. Mabruroh, Ed.). Ahlimedia Press.
- Klott, O. (2013). *Autogenic Training - A self-help technique for children with* Kristianto Patasik Jon Tangka Juli Rottie Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, C. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan *Guided Imagery* terhadap Penurunan Nyeri Pada Responden *Post Operasi Sectio Caesare* di Irina D Blu RSUP Prof. Dr. R. D. Kandaou Manado (Vol. 1). 152–158. <https://doi.org/10.1108/TC-09-2013-0027>
- Kristiawan, M. S., & Adiputra, N. (2019). Olahraga Senam Satria Nusantara, Olahraga Jalan Cepat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Lapangan Renon, Denpasar In *Jurnal Medika* (Vol. 8, Issue 5). Mei. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Kurnianto, A., Kurniadi Sunjaya, D., Ruluwedrata Rinawan, F., & Hilmanto, D. (2020). *Prevalence of Hypertension and Its Associated Factors among Indonesian Adolescents. International Journal of Hypertension*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/4262034>.
- Luh, N., Ekarini, P., Wahyuni, J. D., Sulistyowati, D., Keperawatan, J., Kemenkes, P., & Iii, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *JKEP*, 5(1).
- Lumbantobing, R., Ajeng, M., & Rahtriawati, P. (2021). Pengaruh Stress Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Pekerja Sosial di Balai Rehabilitas Ssosial Penyandang Disabilitas Sensorik Rungu Wicara Melati Jakarta.
- Luthe, W. (1963). *Autogenic Training: Method, Research and Application in Medicine. American Journal of Psychotherapy*, 17(2), 174–195. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1963.17.2.174>.
- Mahendra, R. W., Nurhayati, S., & Purwono, J. (2022). Penerapan Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di UPTD Rawat Inap Banjarsari Kecamatan Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3).

- Mardiono, S. (2016). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2015. *In The Soedirman Journal of Nursing* (Vol. 11, Issue 3).
- Margono, & Hidayah, N. (2017). Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Sakit Kepala pada Lansia Hipertensi di Daerah Rawan Bencana Merapi. *Universitas Muhammadiyah Tangerang*.
- Mayangsari, E., Lestari, B., & Nurdiana. (2019). Farmakoterapi Kardiovaskular (H. (D) Karunawati, Ed.). UB Press.
- Nani, D. (2022). *Autogenic Relaxation Therapy To Reduce Mother Anxiety Article in Indian Journal of Community Health*. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd>.
- Norelli, S. K., Long, A., & Krepp, J. M. (2022). *Relaxation Techniques*. StatPearls.
- PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi Kriteria Hasil Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., Budianto, A., Dharma Wacana Metro, A. K., Muhammdiyah, U., & Lampung, P. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia *Salt Consumption Pattern With Hypertension In Elderly*. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1).
- Rana, D. M. K. (2015). *Vegetables and Human Health*. [www.scientificpub.com](http://www.scientificpub.com).
- Rusnoto, R., & Hermawan, H. (2018). Hubungan Stres Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Pabrik di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwungu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9 (2), 111. <https://doi.org/10.26751/jikk.v9i2.450>.
- Schlamann, M., Naglatzki, R., de Greiff, A., Forsting, M., & Gizewski, E. R. (2010). *Autogenic Training Alters Cerebral Activation Patterns in fMRI*. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 58(4), 444–456. <https://doi.org/10.1080/00207144.2010.499347>
- Seo, E., & Kim, S. (2019). *Effect of Autogenic Training for Stress Response: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 49(4), 361. <https://doi.org/10.4040/jkan.2019.49.4.361>.

- Smith, C. A., Levett, K. M., Collins, C. T., Armour, M., Dahlen, H. G., & Sukanuma, M. (2018). *Relaxation techniques for pain management in labour*. In *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Vol. 2018, Issue 3. John Wiley and Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009514.pub2>
- Sulistiyarini, I., Psikologi, F., & Sosial Budaya, I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi (Vol. 40, Issue 1).
- Suprpto, Hariati, Ningsih, O. S., Solehudin, Faizah, A., Achmad, V. S., Sugiharno, R. T., Utama, Y. A., Wasilah, H., Tondok, S. B., Kismiyati, & Rahmatillah, N. (2022). Keperawatan Medikal Bedah (N. Sulung & R. M. Sahara, Eds.). PT. Global Eksekutif Teknologi. <https://www.researchgate.net/publication/364165009>
- Susanti, R. W. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Bernafas Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Di Ruang Kebidanan Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 75–81.
- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). Hipertensi (Si Pembunuh Senyap) (R. A. Harahap). CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Tsitsi, T., Charalambous, A., Papastavrou, E., & Raftopoulos, V. (2017). *Effectiveness Of A Relaxation Intervention (Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery Techniques) To Reduce Anxiety and Improve Mood Of Parents Of Hospitalized Hildren With Malignancies: A Randomized Controlled Trial In Republic Of Cyprus and Greece*. *European Journal of Oncology Nursing*, 26, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2016.10.007>.
- Umeda, M., Naryati, Misparsih, Muhdiana, D., Jumaiyah, W., & Nurhayati. (2020). Modul Hipertensi. <http://fikumj.ac.id>
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). *Stress Management Techniques: Evidence-Based Procedures That Reduce Stress and Promote Health*. *Health Science Journal*, 5(2), 74–89.
- W. Luthe. M.D. (1962). *Autogenic Training : Method, Research And Application In Psychiatry*. Priyo,
- Walidin, W., Saifullah, & Tabrani. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Grounded Theory* (Masbur). Ftk Ar-Raniry Press.
- WHO (2017). World Health Organization. Hypertension. [Hypertension \(who.int\)](https://www.who.int)

Widiyati, S., Wijayati, S., Faikha, S. D., Jauhar, M., Tirto, J., Pedalangan, A., & Semarang, B. (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), 08–13. <https://doi.org/10.36295/AOTMPH.2021.7302>.

Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Laporan Kasus Manifestasi Klinis pada Responden Hipertensi Urgensi. *Jurnal Implementa Husada*, 4.

Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi. *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83–90. <https://doi.org/10.17933/diakom.v1i2.20>.