

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN DAN TEKANAN DARAH PASIEN
PRE-OPERASI DI RUANG MAWAR 3 RSUD
DR. MOEWARDI SURAKARTA**

Marsha Hamira Subiyakto¹⁾, Ariyani²⁾

^{1,2}RSUD Dr. Moewardi Surakarta, DPW PPNI Jawa Tengah
marsha05win@gmail.com

ABSTRAK

Pasien yang akan dilakukan tindakan operasi biasanya mengalami kecemasan dan peningkatan tekanan darah. Diperlukan suatu cara agar dapat mengatasi kecemasan dan menurunkan tekanan darah yang pada akhirnya diharapkan tindakan operasi dapat berjalan dengan lancar. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan terapi psikologis, salah satunya adalah terapi relaksasi autogenik. Terapi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang mampu membuat pikiran menjadi tenang. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan dan tekanan darah pasien pre-operasi. Penelitian ini dilakukan di Ruang Mawar 3RSUD Dr. Moewardi Surakarta dari tanggal 12 Februari 2024-23 Februari 2024. Desain penelitian ini adalah *Quasy Eksperimen Pretest-Posttest One Group Design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 26 orang dengan pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis data menggunakan *paired sample t-test* setelah dilakukan uji normalitas menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat ansietas dan tekanan darah pasien pre-operasi dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$.

Kata kunci : Kecemasan, Tekanan Darah, Terapi Autogenik

ABSTRACT

Patients undergoing surgery usually experience anxiety and increased blood pressure. A way is needed to overcome anxiety and lower blood pressure so that in the end it is hoped that the operation can run smoothly. One way that can be done is through psychological therapy, one of which is autogenic relaxation therapy. Autogenic therapy is relaxation that comes from oneself with short sentences that can calm the mind. The aim of this study was to determine the effect of autogenic relaxation therapy on anxiety levels and blood pressure in pre-operative patients. This research was conducted in the Mawar Room 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta from 12 February 2024-23 February 2024. The design of this research is a Quasy Experiment Pretest-Posttest One Group Design. The number of samples in this research was 26 people with sample selection using purposive sampling. Data analysis used a paired sample t-test after carrying out a normality test using the Kolmogorov-Smirnov test. The results of the study showed that there was an effect of autogenic relaxation therapy on the level of anxiety and blood pressure of pre-operative patients with a p-value of $0.000 < 0.05$.

Keywords: Anxiety, Blood Pressure, Autogenic Therapy

1. PENDAHULUAN

Pembedahan atau operasi adalah semua tindak pengobatan dengan menggunakan prosedur invasif dengan tahapan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang ditangani. Pembukaan bagian tubuh yang dilakukan tindakan pembedahan pada umumnya dilakukan dengan membuat sayatan, setelah yang ditangani tampak, maka akan dilakukan perbaikan dengan penutupan serta penjahitan luka (Sjamsuhidajat & Jong, 2016). Pasien yang akan dilakukan tindakan operasi biasanya menjadi agak gelisah dan takut. Perasaan gelisah dan takut kadang-kadang nampak tidak jelas. Tetapi kecemasan itu dapat terlihat jika pasien menanyakan pertanyaan yang berulang meskipun pertanyaannya telah dijawab (Rokawie *et al*, 2017). Pasien tidak mau berbicara dan memperhatikan keadaan sekitarnya, tetapi berusaha mengalihkan perhatiannya, atau muncul gerakan yang tidak terkontrol, dan tidur gelisah (Apipudin, Marliany, & Nandang, 2017).

Selain itu, pasien yang akan menjalani operasi cenderung mengalami peningkatan tekanan darah dikarenakan mengalami stress fisik. Keadaan tekanan darah tinggi berpengaruh kepada fungsi tubuh menjelang operasi (Palla *et al*, 2018). Jika hal ini dibiarkan dapat berlanjut menjadi reaksi somatik yang dapat langsung mengenai sistem peredaran darah dan mempengaruhi detak jantung serta tekanan darah. Apabila tidak segera di atasi dapat menyebabkan pendarahan baik pada saat pembedahan ataupun post pembedahan (Alimansyur & Cahyaningrum, 2015).

Diperlukan suatu cara agar dapat mengatasi kecemasan dan menurunkan tekanan darah yang pada akhirnya diharapkan tindakan operasi dapat berjalan dengan lancar (Manalu *et al*, 2021). Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan terapi psikologis, salah satunya adalah terapi

relaksasi autogenik. Terapi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang mampu membuat pikiran menjadi tenang (Thepilah *et al*, 2020). Melihat dari latar belakang diatas, maka perlu dilakukan penelitian guna mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan dan tekanan darah pasien pre-operasi di Ruang Mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh *et al*. 2020). Menurut *American Psychological Association* (APA) dalam (Muyasaroh, 2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Tekanan darah merupakan kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan darah dari jantung. Puncak dari tekanan maksimum saat ejeksi terjadi adalah tekanan darah sistolik dan pada saat ventrikel berelaksasi, darah yang tetap dalam arteri menimbulkan tekanan diastolik atau minimum (Potter & Perry, 2016). Rata-rata tekanan darah normal biasanya 120/80 mmHg (Brunner & Suddarth, 2016).

Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres

yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Potter & Perry, 2016). Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang berasal dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek atau pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Teknik relaksasi dikatakan efektif apabila setiap individu dapat merasakan perubahan pada respon fisiologis tubuh seperti penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, denyut nadi menurun, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta penurunan proses inflamasi (Wiyono & Putra, 2021). Teknik relaksasi memiliki manfaat bagi pikiran kita, salah satunya untuk meningkatkan gelombang alfa (α) di otak sehingga tercapailah keadaan rileks, peningkatan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar dalam tubuh. Relaksasi Autogenik membantu individu untuk mengendalikan beberapa fungsi tubuh, antara lain : frekuensi jantung, aliran darah, dan tekanan darah (Muyasaroh, 2020).

Penelitian Utami & Purnomo (2021) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan dan nyeri pasien di ICU. Penelitian Atmojo (2023) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada variabel kecemasan pasien pre operasi setelah pemberian relaksasi autogenik.

Penelitian yang sudah berjalan terkait pemberian latihan terapi relaksasi autogenik, namun penelitian masih terbatas pada metode literature review serta penelitian studi kasus dengan jumlah responden yang minimal, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk melihat efektifitas latihan relaksasi autogenik untuk menurunkan kecemasan pada pasien di Rumah Sakit.

Studi pendahuluan di Ruang Mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta didapatkan 28 dari 30 pasien mengeluh cemas dan mengalami peningkatan tekanan darah, sehingga perlu menunggu waktu sesaat untuk

menstabilkan kondisi tekanan darah pasien sebelum memulai proses operasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Pasien Pre-Operasi Di Ruang Mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Ruang Mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta dari tanggal 12 Februari 2024- 23 Februari 2024. Desain penelitian ini adalah *Quasy Eksperimen Pretest-Posttest One Group Design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 26 orang dengan pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *paired sample t-test* setelah dilakukan uji normalitas menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*.

3. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dimulai dengan pengurusan surat izin penelitian di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Setelah melalui tahap *ethical clearance* dan mendapatkan izin penelitian yaitu di tanggal 05 Januari 2024, kemudian peneliti mulai melakukan pengambilan data dari tanggal 12 Februari 2024 - 23 Februari 2024. Setelah seluruh data berhasil didapatkan, kemudian peneliti melakukan olah data dengan menggunakan aplikasi SPSS.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 12 Februari 2024 - 23 Februari 2024 dengan melibatkan 26 orang responden di RSUD Dr. Moewardi Surakarta, didapatkan hasil :

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian di Ruang Mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta

Umur	f	%
26-35 Tahun	6	23
36-45 Tahun	11	42,3
46-55 Tahun	6	23

>55 Tahun	3	11,7
Jumlah	26	100.0
Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	9	34.6
Perempuan	17	65.4
Jumlah	26	100.0

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data karakteristik responden berupa umur dan jenis kelamin yaitu umur responden berada pada rentang 26 tahun dengan jumlah satu orang dan 59 tahun dengan jumlah satu orang. Jumlah terbanyak responden yaitu dengan umur 37 dan 38 tahun dengan jumlah masing-masing 3 orang (11,5%). Sedangkan untuk jenis kelamin responden yang terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 17 orang (65,4%), sedangkan laki-laki berjumlah 9 orang (34,6%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan dan Tenakan Darah Sebelum dan Sesudah Perlakuan

	Mean	Standar Deviasi
Tingkat Kecemasan Sebelum	1.04	.871
Tingkat Kecemasan Sesudah	.35	.485
Tekanan Darah Sebelum	138.62	10.918
Tekanan Darah Sesudah	136.23	11.032

Berdasarkan analisis data didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan perlakuan berupa terapi relaksasi autogenik yaitu rata-rata 1,04 yang artinya mengalami kecemasan ringan. Sedangkan tingkat kecemasan responden setelah dilakukan perlakuan yaitu rata-rata 0,35 yang artinya tidak ada kecemasan. Untuk data tekanan darah sistolik responden sebelum dilakukan perlakuan yaitu rata-rata 138 mmHg dan sesudah dilakukan perlakuan turun menjadi 136 mmHg. Tekanan darah responden sebelum dan

sesudah dilakukan perlakuan tetap sama yaitu masuk dalam kategori pre hipertensi.

Hasil uji *kolmogorov-smirnov* yang dilakukan peneliti menunjukkan data tekanan darah dan tingkat kecemasan responden dengan nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,817 untuk data tekanan darah dan 0,152 untuk data tingkat kecemasan. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *p-value* > 0,05 yang artinya data berdistribusi normal.

Tabel 3. Perbedaan Rata-rata Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Perlakuan

Variabel	Mean	Std. Deviasi	<i>p-value</i>
Tingkat Kecemasan Sebelum	1,08	.891	0,000
Tingkat Kecemasan Sesudah	0,35	.485	
Tekanan Darah Sebelum	138,62	10.918	0,000
Tekanan Darah Sesudah	136,23	11.032	

Berdasarkan hasil uji statistik diatas untuk variabel tingkat kecemasan diperoleh *p-value* 0,000 < 0,05, artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan berupa terapi relaksasi autogenik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pasien pre-operasi di Ruang Mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

Selanjutnya, hasil uji statistik untuk variabel tekanan darah diperoleh *p-value* 0,000 < 0,05, artinya terdapat perbedaan tekanan daeah sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan berupa terapi relaksasi autogenik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pasien pre-operasi di Ruang Mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atmojo (2022) dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre-operasi di Ruang Rawat Inap RS Medistra Tahun 2022” dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan responden (p -value 0,000) setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan pemberian tindakan terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pasien pre-operasi di RS Medistra Jakarta (Atmojo, 2022).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bara (2019) dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dengan Pendekatan Meta Analisis” dengan hasil penelitian menunjukkan dari beberapa jurnal yang telah dirujuk oleh peneliti menyebutkan bahwa terapi relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi baik pada lansia maupun pada penderita hipertensi umur produktif. Terapi relaksasi autogenik efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Bara, Rosalina, & Trimawati, 2019).

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Akbar (2022) yang mendapatkan hasil terdapat perbedaan mean yang bermakna pada tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah intervensi diberikan. Terdapat perbedaan mean yang bermakna pada tekanan darah diastolik antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah intervensi diberikan. Walaupun menunjukkan perbedaan, tetapi terapi autogenik ini perlu dilakukan secara berkala kepada pasien, sehingga dapat menurunkan kecemasan, serta menurunkan tekanan darah dan

frekuensi nadi ke rentang normal (Akbar, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Ekarini (2018) juga menunjukkan hasil yang serupa, bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan tingkat kecemasan responden setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik (nilai p = 0.000). Relaksasi autogenik akan memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah, dimana respon terhadap relaksasi akan merangsang kerja korteks dalam aspek kognitif maupun emosi (Rohmawati, 2024).

Dasar teori yang disampaikan oleh Tantri (2017) menyatakan bahwa relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik yang dapat menurunkan kecemasan dan juga ketegangan. Autogenic training (relaksasi autogenik) merupakan teknik yang menggunakan baik gambaran visual dan body awareness, seseorang mencapai relaksasi yang dalam (*deep state of relaxation*). Disebutkan juga bahwa relaksasi autogenik dapat digunakan dalam merawat berbagai macam gangguan seperti menurunkan pikiran yang obsesi, kecemasan (stres), depresidan permusuhan.

Relaksasi autogenik membantu tubuh membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Relaksasi autogenik ini juga membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah yang meningkat ketika cemas (Rosida et al, 2019).

Hasil dari persepsi dan emosi yang positif akan memberikan respon koping menjadi positif. Dengan koping yang positif akan menimbulkan perasaan yang tenang dan rileks terhadap ketegangan yang ditimbulkan dari stress (Ekarini, Krisanty, & Suratun, 2018).

Penurunan hormon stress (kortisol dan katekolamin) akan menurunkan produksi renin plasma dalam darah, sehingga pembentukan angiotensin II dalam darah juga berkurang. Berkurangnya pembentukan angiotensin II ini akan menyebabkan vasodilatasi dan penurunan volume darah juga dapat menurunkan tekanan darah (Sholeh, 2012).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan dan tekanan darah pasien pre-operasi di Ruang Mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

- Umur responden berada pada rentang 26 tahun dengan jumlah satu orang dan 59 tahun dengan jumlah satu orang. Jumlah terbanyak responden yaitu dengan umur 37 dan 38 tahun dengan jumlah masing-masing 3 orang (11,5%).
- Jenis kelamin responden terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 17 orang (65,4%), sedangkan laki-laki berjumlah 9 orang (34,6%).
- Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan perlakuan berupa terapi relaksasi autogenik yaitu rata-rata 1,04 yang artinya mengalami kecemasan ringan. Sedangkan tingkat kecemasan responden setelah dilakukan perlakuan yaitu rata-rata 0,35 yang artinya tidak ada kecemasan.
- Tekanan darah sistolik responden sebelum dilakukan perlakuan yaitu rata-rata 138,62 mmHg dan sesudah dilakukan perlakuan turun menjadi 136,23 mmHg. Tekanan darah responden sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan tetap sama yaitu masuk dalam kategori pre hipertensi.
- Terdapat perbedaan tingkat kecemasan dan tekanan darah pasien pre-operasi sebelum dan sesudah

dilakukan perlakuan berupa terapi relaksasi autogenik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan dan tekanan darah pasien pre-operasi di Ruang Mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Hal tersebut dilihat dari nilai *p-value* $0,00 < 0,05$ untuk variabel tingkat kecemasan dan *p-value* $0,000 < 0,05$ untuk variabel tekanan darah.

5. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, peneliti ingin memberikan saran antara lain :

- Bagi RSUD Dr. Moewardi Surakarta
Diharapkan tenaga kesehatan khususnya perawat di RSUD Dr. Moewardi Surakarta mau dan mampu memberikan terapi relaksasi autogenik kepada pasien sebagai salah satu cara menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah.
- Bagi Peneliti lain
Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya sehingga mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik. Misalnya, dengan menambah jumlah sampel, mengontrol variabel perancu seperti aktivitas sehari-hari, pola makan dan pola tidur, serta memastikan bahwa terapi relaksasi autogenik dapat dilakukan dengan baik dan benar oleh responden.
- Bagi DPW PPNI Jawa Tengah
Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan oleh DPW PPNI Jawa Tengah misalnya dalam memberikan seminar tentang terapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah pasien. Selain itu, DPW PPNI Jawa Tengah diharapkan dapat terus memberikan dana hibah guna mendukung penelitian yang dilakukan oleh perawat serta meningkatkan

pendampingan dalam proses penelitian agar hasil penelitian yang didapatkan bisa lebih baik serta lebih bermanfaat dalam dunia keperawatan

6. UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih terutama kepada DPW PPNI Jawa Tengah yang telah memberikan hibah dana penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada civitas hospitalia RSUD Dr. Moewardi Surakarta terutama seluruh staf Ruang Mawar 3 yang telah banyak membantu proses penelitian ini sehingga dapat selesai tepat waktu. Terakhir, peneliti mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas KusumaHusada Surakarta yang telah berkenan menerbitkan hasil penelitian ini.

REFERENSI

- Akbar, F. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan, Frekuensi Nadi dan Tekanan Darah terhadap pasien dengan Acute Coronary Syndrome (ACS) di RSUP Dr. M. Djamil Padang 2021. *Universitas Andalas*. Available from : <https://scholar.unand.ac.id/99933/>.
- Alimansyur, M., & Cahyaningrum, D. S. (2015). Efek Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah Penderita Pre OP ORIF. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 4(1). doi:<https://ejurnaladhdh.com/index.php/jik/article/view/78>
- Apipudin, A., Marliany, H., & Nandang, A. (2017). Penatalaksanaan persiapan pasien preoperatif di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Ciamis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 13(1). doi:<https://ejournal.unimugo.ac.id/JIKK/article/view/190>
- Atmojo, P.B.(2023). Penagruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Ruang Rawat Inap RS Medistra Tahun 2022. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*. Vol. 2, No. 3, Juni 2023, pp. 327-353
- Atmojo, P. B. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Rawat Inap RS Medistra Tahun 2022. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(3). doi:<https://jurnalinterprofesi.com/index.php/jipki/article/view/75>
- Bara, M. N. H., Rosalina, & Trimawati. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dengan Pendekatan Meta Analisis. *Prodi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo*. doi:<http://repository2.unw.ac.id/1112/1/ARTIKEL.docx%20-%20neneng%20bara.pdf>
- Brunner, & Suddarth. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah. 12th ed*. Jakarta: EGC.
- Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun, S. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Riwayat Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta II*, 3(2). doi:<https://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/JKep/article/view/206>
- Manalu AB, Siagian NA, Yanti MD, Ariescha PAY, Barus DT, Purba TJ.(2021). Pengaruh Pemberian Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida di BPM Kurnia Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. *J Doppler*;5(1):6–13.

- Muyasaroh. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap*. doi:<https://repository.unugha.ac.id/858/1/Riset%20Kecemasan%20Masyarakat%20Cilacap%20Menghadapi%20Pandemi%20Covid-19.pdf>
- Palla A, Sukri M, Suwarsi S.(2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jikp J Ilm Kesehat Pencerah*. 2018;7(1):45–53.
- Potter, P. A., & Perry, A. (2016). *Buku ajar fundamental keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk*. Jakarta: EGC.
- Rohmawati, R. (2024). Korelasi Usia Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Histerectomi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ) : Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1). doi:<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/11593/pdf>
- Rokawie AON, Sulastri S, Anita A. (2017). Relaksasi nafas dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen. *J Kesehat*.;8(2):257–62.
- Rosida L, Imardiani I, Wahyudi JT.(2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang. *Indones J Heal Sci*. 3(2):52.doi:10.24269/ijhs.v3i2.1842
- Sholeh, M. (2012). *Terapi Sholat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta: Penerbit Noura.
- Sjamsuhidajat, & Jong. (2016). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. . Jakarta: EGC.
- Tantri D. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pasien pre operasi di RS PKU Muhammadiyah Gombong. *Stikes Muhammadiyah Gombong*.
- Thephilah, Cathriner, Aruna S,& Vijayarahavan.(2020).Burnout and stress percipience beneit so fastress management program by autogenic relaxation training fort eachers: Apilotstudy Vol.11 No 1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3599602>
- Utami, Tiara Yulita & Purnomo, Slamet.(2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan dan Nyeri Pasien Di Ruang Intensive Care Unit : Literature Review. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*. Vol. 1 No.1
- Wiyono H & Putra PP. (2021).Penurunan Tingkat Kecemasan melalui Breathing Exercise. *J Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2021;4(3):481–6.