

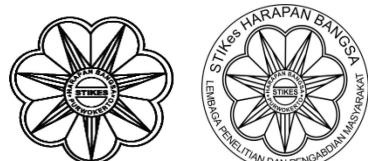
ISBN 978-602-60566-0-3

PROCEEDING 2016

SEMINAR HASIL-HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

**“Pelayanan Kesehatan Integratif Berdasarkan *Evidence Based*
Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Komunitas Dalam Mencapai *SDG’s*”.**

Diterbitkan oleh :



Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STIKES Harapan Bangsa Purwokerto



**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
STIKES HARAPAN BANGSA PURWOKERTO**

Jl. Raden Patah No. 100 Ledug Kec. Kembaran Purwokerto
Kode Pos 53182 / Telp. (0281) 7606669/7621850



PROCEEDING 2016

SEMINAR HASIL-HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
“Pelayanan Kesehatan Integratif Berdasarkan *Evidence Based* Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Komunitas Dalam Mencapai SDG’s”.

Diterbitkan oleh :

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STIKES Harapan Bangsa Purwokerto
Jl. Raden Patah No.100 Ledug Kembaran Banyumas
Telp. 0281-6843493, Fax. 0281-6843494
Email : lppm@shb.ac.id

Cetakan Pertama

Purwokerto, 17 November 2016

ISBN : 978-602-60566-0-3

Hak cipta dilindungi Undang Undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

SUSUNAN PANITIA

SEMINAR HASIL-HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

“Pelayanan Kesehatan Integratif Berdasarkan *Evidence Based* Sebagai Upaya Peningkatan

Kesehatan Komunitas Dalam Mencapai SDG’s”.

Pembina	: dr. pramesti Dewi, M.Kes Reni Dwi S, S.KM, M.PH
Penanggungjawab	: Ema Wahyu Ningrum, S.ST, M.Kes
Ketua	: Mariah Ulfah, S.SiT, M.Kes
Sekretaris	: Etika Dewi Cahyaningrum, S.ST, M.Kes
Bendahara	: Farida Istiningrum. S.E
Editing	: Ikit Netra Wirakhmi, S.ST, M.Kes Linda Yanti, S.ST, M.Kes Dwi Novitasari, S.Kep, Ns, M.Sc
Pereview	: Prof. Dr. Ir. Rifda Naufalin, M.Si Siwi Pramatama Mars W, S.Si., M.Kes., Ph.D
Sie Ilmiah	: Rosi Kurnia Sugiharti, S.ST, M.Kes Susilo Rini, S.ST, M.Kes Indri Heri Susanti, S.Kep, Ns, M.Kep
Sie Konsumsi	: Lusi Yuliarti, S.E
Desain Cover dan Layout	: Reza Rokhadi
Perlengkapan	: Syahril Slamet Riyadi

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur senantiasa kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayatnya sehingga kami Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Bangsa Purwokerto dapat menyelenggarakan seminar hasil-hasil penelitian dan pengabdian kepada masyarakat “Pelayanan Kesehatan Integratif Berdasarkan Evidence Based Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Komunitas Dalam Mencapai SDG’s”.

Kegiatan ini bertujuan untuk memfasilitasi para akademisi dan praktisi dibidang kesehatan terutama kebidanan dan keperawatan untuk mendesiminasi hasil-hasil penelitiannya sehingga diharapkan dengan tersampainya hasil-hasil penelitian tersebut dapat bermanfaat untuk membantu meningkatkan kualitas pelayanan asuhan kebidanan dan keperawatan.

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 17 November 2016, bertempat di STIKES Harapan Bangsa Purwokerto. Panitia pelaksanaan kegiatan adalah para civitas akademik Program Studi Kebidanan dan Keperawatan STIKES Harapan Bangsa Purwokerto. Peserta kegiatan terdiri dari para akademisi dan praktisi dibidang Kebidanan dan Keperawatan dari seluruh Indonesia. Adapun *outcome* kegiatan ini adalah *Proceeding Call for Paper* berskala nasional dan telah ber-ISBN.

Semoga kegiatan ini bermanfaat untuk membantu perkembangan keilmuan dibidang kebidanan dan keperawatan dan mudah-mudahan dikemudian hari kegiatan sejenis dapat terlaksana kembali dengan lebih baik.

Purwokerto, 17 November 2016

Ketua Panitia

Mariah Ulfah, S.ST, M.Kes

DAFTAR ISI

Halaman judul	i
Balik halaman judul	ii
Susunan Panitia	iii
Kata pengantar	iv
Daftar isi	v

Penulis	Judul Artikel	Halaman
Mariah Ulfah, S.SiT, M.Kes	Pengaruh Tekanan Darah Terhadap Nilai APGAR Menit Ke-1 Bayi Baru Lahir	1-8
Feti Kumala Dewi, SST, M.Kes; Maya Safitri, SST, M.Kes	Efektifitas Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa Prodi Kebidanan D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto	9-18
Rosi Kurnia Sugiharti, SST, M.Kes	Hubungan Riwayat Preeklampsia/ Eklampsia dengan Asfiksia Neonatorum di RSUD Dr. R. Goetheng Tarunadibrata	19-26
Linda Yanti, S.ST, M.Keb; Surtiningsih, SS	Faktor Determinan Kejadian Diabetes Mellitus Gestasional Pada Ibu Hamil (<i>Study case Control</i> di RSUD Goeteng Tarunadibrata Purbalingga)	27-40
Wilis Sukmaningtyas, SST, M.Kes	Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Semester 4 Program Studi Kebidanan D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto	41-49
Ema Wahyu Ningrum, SST, M.Kes	Faktor Maternal yang Berpengaruh Terhadap Kejadian BBLR di RSUD dr. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga	50-59
Etika Dewi Cahyaningrum, SST, M.Kes	Terapi Farmakologi dan Non Farmakologi terhadap Penurunan Suhu Tubuh Anak Demam di Puskesmas Kembaran I Banyumas	60-79

Ikit Netra Wirakhmi, SST, M.Kes	Hal Medis dan Non Medis yang Mempengaruhi Persalinan di RSUD dr. R. Goeteng Tarunadibrata Purbalingga Tahun 2015	80-89
Prasanti Adriani, SSiT, M.Kes	Karakteristik Ibu Nifas dengan Perlakukan Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara di RSUD Goeteng Tarunadibrata Purbalingga	90-102
Tin Utami, SST, M.Kes	Jenis Persalinan Pada Ibu Hamil yang Mengikuti Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Kembaran I (Studi Populasi)	103-114
Susilo Rini, SST, M.Kes; Fauziah Hanum, SST	Regresi Linier Umur, Riwayat Jenis Kontrasepsi, dan Paritas terhadap Angka Kejadian Kanker Servik	115-125
Fauziah Hanum Nur A, S.ST, M.Keb	Pemberian Suplementasi Kalsium dalam Mengurangi Risiko Kejadian Pre Eklampsia Pada Ibu Hamil	126-136
Dwi Novitasari, S.Kep., Ns, M.	Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan darah pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Mersi Purwokerto	137-144
Atun Raudotul Ma'rifah, S.Kep., Ns., M.Kep	Pengaruh <i>Spiritual Emosional Freedom Tehnik (Seft)</i> terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Akhir Prodi Keperawatan D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto	145-153
Ns. Indri Heri Susanti, S.Kep., M.Kep	Pengaruh <i>Work Family Conflict</i> terhadap <i>Burnout</i> Dosen Wanita di STIKES Harapan bangsa Purwokerto	154-166
Ns. Rahmaya Nova Handayani, MSc., AIFM	Tingkat Pengetahuan Anatomi Fisiologi Pada Program Studi Keperawatan dan Kebidanan di STIKES Harapan Bangsa Purwokerto	167-175
Ns. Siti Haniyah, S.Kep, Ns., M.Kep	Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Nyeri Dismenore Pada Santri Putri di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto Kabupaten Banyumas\	176-188

Tri Sumarni, S.Kep, Ns., M.Kep	Hubungan Ketangguhan Diri dengan Perilaku Caring Pada Mahasiswa Keperawatan D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto	189-199
Suci Khasanah, S.Kep, Ns., M.Kep	Pengaruh Riwayat Hipertensi Pada Keluarga Inti terhadap Kejadian Hipertensi di Desa Klahang Kecamatan Sokaraja	200-209
Susilo Rini, SST, M.Kes	IbM Revitalisasi Pelaksanaan Posyandu Balita “5 Meja” Bagi Kader Kesehatan di Posyandu Sapphire Residence Desa Tambaksari Purwokerto	210-216
Feti Kumala Dewi, SST, M.Kes	Pemeriksaan Kadar Gula Darah dan Kolesterol Pada Ibu-ibu ‘Aisyiyah Cabang Gambarsari Kabupaten Purbalingga	217-227
Linda Yanti, S.ST, M.Keb	Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Perawatan Tali Pusat Terkini di Desa Linggasari Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas	228-235
Ikit Netra Wirakhmi, SST, M.Kes	Pelatihan Senam Pada Lansia di Kelurahan Sumampir Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas	236-241
Mariah Ulfah, S.SiT, M.Kes Wilis Sukmaningtyas Prasanti Adriani	Penyusunan Menu Seimbang Bagi Balita di Desa Kembaran Kabupaten Banyumas	242-247
Ns. Rahmaya Nova Handayani, MSc., AIFM	Penyuluhan Kesehatan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK) Paud Mutiara Bangsa Wanatirta	248-254
Ns. Siti Haniyah, S.Kep, Ns., M.Kep	Pelatihan Senam Hamil di Posyandu Desa Dawuhan Wetan Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas	255-259
Reni Dwi Setyaningsih, S.KM., M.PH	Aplikasi Program One Student one Client (OSOC) dalam Upaya Penurunan Angka Kematian Ibu di Puskesmas Kedung Banteng	260-265

PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN MERSI, PURWOKERTO

Dwi Novitasari

Prodi Farmasi S1, STIKES Harapan Bangsa Purwokerto

Email: miftachul.fayza@yahoo.com

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung, ginjal dan stroke jika tekanan darah tidak terkendali. Terapi komplementer dikembangkan untuk pengendalian tekanan darah penderita hipertensi primer. Relaksasi autogenik dapat menyebabkan respon relaksasi dan menurunkan stres. Tujuan: Mengidentifikasi efektivitas relaksasi autogenik dalam penurunan tekanan darah. Metode: Metode penelitian menggunakan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian sejumlah 18 orang penderita hipertensi primer di Kelurahan Mersi Purwokerto. Pemilihan menggunakan purposive sampling. Pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Pengujian perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah intervensi menggunakan t test dependent. Hasil: Rata-rata tekanan darah sistolik menurun sebesar 8, 25 mmHg dan signifikan dengan p-value 0,002 sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik meningkat sebesar 1,78 mmHg tetapi tidak signifikan dengan p-value 0,293.

Kata kunci: tekanan darah, hipertensi, autogenik

Abstrack

Background: Uncontrol hypertension can lead to heart disease, kidney failure and stroke. The complementary therapies developed to control blood pressure for patients with hypertension. Autogenic relaxation technique can cause relaxation and reduce stress. Aims: To identify the effectiveness of autogenic relaxation technique in blood pressure. Method: This study used the research design of One Group Pretest-Posttest Design. The amount of samples of this study were 18 patients with hypertension in Mersi. The sampling technique used purposive sampling. Blood pressure measurements used digital sphygmomanometer. The data analysis used the t test dependent. Results: A mean of systolic blood pressure significant decreased by 8, 25 mmHg with p-value = 0.002, while a mean of diastolic blood pressure increase by 1.78 mmHg but not significant with p-value = 0.293.

Keyword: blood pressure, hypertension, autogenic relaxation

PENDAHULUAN

Jumlah lansia meningkat setiap tahunnya akan menimbulkan masalah terutama dari segi kesehatan dan kesejahteraan lansia. Sistem endokrin pada manusia mempunyai beberapa hormon, terdapat hormon yang diproduksi dalam jumlah besar pada saat stres (Padila, 2013). Stres yang berlangsung lama dapat

mengakibatkan peningkatan tekanan darah yang menetap. Efek simpatis ini meningkatkan tekanan darah. Kegelisahan dapat meningkatkan tekanan darah sebesar 30 mmHg (Hawari, 2011; Potter & Perry, 2009).

Peningkatan tekanan darah pada lansia juga dipengaruhi akibat penurunan fungsi organ pada sistem kardiovaskuler yaitu seperti elastisitas dinding aurta menurun, perubahan miokard, atrofi menurun, curah jantung menurun, penurunan elastisitas pada dinding vena, dan baroreseptor menurun. Selanjutnya dengan adanya perubahan pada lansia banyak masalah penyakit yang muncul pada organ seperti kardiovaskuler yaitu angina pektoris, infark miokard, cedera serebrovaskuler, hipertensi, dan tekanan darah (Potter & Perry, 2009).

Penatalaksanaan terhadap hipertensi sangat diperlukan, baik dengan cara farmakologi maupun non farmakologis. Widyastuti (2004) menyatakan relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah. Selama latihan seseorang dipandu untuk rileks dengan situasi yang tenang dan sunyi (Micah, 2011).

Sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Tubuh merasa kehangatan, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi yang mengakibatkan darah mengalir secara teratur dan membuat tekanan darah menjadi menurun. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Oberg, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Kelurahan Mersi, Purwokerto pada tanggal 2 Maret 2016, didapatkan jumlah 92 lansia, kemudian dilakukan pemeriksaan tekanan darah menggunakan sphygmomanometer di RT 5 RW 1 Mersi Purwokerto didapatkan 12 orang berusia 61-70 tahun sebanyak 10 orang, dan > 70 tahun sebanyak 4 orang. Jenis kelamin laki-laki 3 orang, perempuan 11 orang. Tekanan darah tinggi di atas 140/90 ada 13 orang, dan 1 orang dengan tekanan darah normal. Para lansia tersebut menyatakan bahwa meningkatnya tekanan darah tinggi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya

stres. Setelah dilakukan pengukuran menggunakan DASS didapatkan stres berat 1 orang, stres sedang 9 orang, stres ringan 3 orang dan yang tidak mengalami stres 1 orang, stres diakibatkan kehilangan pekerjaan sehingga merasa tidak berguna, tidak ada yang memperhatikan, ditinggal keluarga sehingga mereka merasa kesepian dan mengidap penyakit yang lama serta hubungan sosialnya dengan para lansia lainnya.

Berdasarkan fenomena di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap tekanan darah pada lansia di Kelurahan Mersi, Purwokerto. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia di Kel Merci, Purwokerto.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimental dengan menggunakan pendekatan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 92 lansia yang tinggal di Kelurahan Mersi, Purwokerto. Sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Isaac dan Michael (Sugiyono, 2007), diperoleh 16,03 kemudian dibulatkan menjadi 16 orang, untuk mengatasi drop out peneliti menambahkan 2 responden dan menjadi 18 responden. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*, kriteria sampel dalam penelitian ini dengan kriteria inklusi: masih bisa berkomunikasi agar mempermudah proses penelitian, tidak mengalami gangguan pendengaran, belum pernah mendapatkan terapi relaksasi autogenik, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi: lansia yang tidak mengikuti kegiatan relaksasi autogenik secara penuh, dalam keadaan sakit/mengalami komplikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tekanan Darah pada Lansia Sebelum Diberikan Relaksasi Autogenik

Tabel 1. Analisis Deskriptif Berdasarkan Tekanan Darah pada Lansia Sebelum Diberikan Relaksasi Autogenik

Variabel	Mean (mmHg)	Std Deviasi (mmHg)	Min (mmHg)	Max (mmHg)
TD Sistolik	163, 94	21, 24	170	225
TD Diastolik	91, 39	13, 07	70	111

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan relaksasi autogenik rata-rata tekanan darah sistolik lansia sebesar 163, 94 mmHg dan diastolik 91,39 mmHg. Rata-rata tekanan darah lansia tersebut termasuk kategori hipertensi derajat 2.

2. Tekanan Darah pada Lansia Sesudah Diberikan Relaksasi

Tabel 2. Analisis Deskriptif Berdasarkan Tekanan Darah pada Lansia Sesudah Diberikan Relaksasi Autogenik

Variabel	Mean (mmHg)	Std Deviasi (mmHg)	Min (mmHg)	Max (mmHg)
TD Sistolik	155, 50	19, 31	128	210
TD Diastolik	93, 17	13, 09	70	122

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sesudah diberikan relaksasi autogenik rata-rata tekanan darah sistolik lansia menjadi 155,50 mmHg dan diastolik 93,17 mmHg. Rata-rata tekanan darah lansia tersebut termasuk kategori hipertensi derajat 1.

3. Perbedaan Tekanan Darah Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Autogenik pada Kelompok Intervensi

Tabel 3. Perbedaan Tekanan Darah Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Autogenik

Variabel	Rata-rata perbedaan	p-value
TD Sistolik	(-) 8, 25	0, 002
TD Diastolik	(+) 1, 78	0, 293

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna tekanan darah sistolik dan tidak ada perbedaan bermakna tekanan darah diastolik lansia setelah diberikan relaksasi autogenik di Kelurahan Mersi Purwokerto.

Hipertensi dalam populasi general adalah kondisi tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah di atas 90 mmHg (*AHA*, 2007). Rekomendasi *JNC 8 committee* tekanan darah harus dikontrol di bawah 140/90 mmHg (Sudeep and Jacob, 2016). Relaksasi autogenik dapat menstimulus respon relaksasi baik fisik maupun psikologis. Selain itu juga bisa menjadi puncak relaksasi tubuh dari seluruh ketegangan fisik dan mental, pikiran tenang, dan segala keresahan menjadi hilang, pada saat melakukan relaksasi autogenik seluruh saraf menjadi satu titik pada pengendaliannya di otak dan pikiran dikendalikan oleh kesadaran akal untuk sehat dan bugar (Shigeo, 2011). Melakukan relaksasi autogenik selama 15 menit, akan merubah glombang β menjadi gelombang α sehingga dapat menurunkan stres juga disertai dengan penurunan irama pernafasan, denyut jantung dan tekanan darah (Saunders, 2006).

Efek terapi relaksasi autogenik pada tekanan darah pada penelitian ini menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 8, 25 mmHg secara signifikan dengan *p-value* 0,002 tetapi meningkatkan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 1,78 mmHg secara tidak signifikan dengan *p-value* 0,293. Hasil penelitian Muhrosin (2015) tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah dengan metode penelitian *non equivalent control group pretest-posttest design* menunjukkan ada penurunan secara signifikan tekanan sistolik dan diastolik pada lansia.

Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan tekanan diastolik sebesar 1,78 mmHg secara tidak signifikan dengan *p-value* 0,293. Hal ini disebabkan karena banyaknya faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Faktor tersebut yaitu besar kecilnya isi sekuncup atau stroke volume, daya kembang pembuluh darah (elastisitas), viskositas (kekentalan) darah dan kekuatan kontraksi jantung (Black and Hawks, 2005). Tekanan darah juga dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, berat badan, indeks masa tubuh, lingkungan, genetik, sistem syaraf simpatis, kardiak output, asupan dan retensi natrium, mikronutrien, alkoholis, aktivitas,

kepribadian seseorang, stress, dan profil lipid. Tekanan sistemik atau arteri darah, tekanan darah dalam sistem arteri tubuh, adalah indikator yang baik tentang kesehatan kardiovaskuler (Potter and Perry, 2009). Faktor-faktor tersebut belum dikontrol pada penelitian ini.

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah Rata-rata tekanan darah sistolik lansia sebelum diberikan relaksasi autogenik sebesar 163, 94 mmHg dan diastolik 91,39 mmHg. Rata-rata tekanan darah lansia tersebut termasuk kategori hipertensi derajat 2. Rata-rata tekanan darah sistolik lansia sesudah diberikan relaksasi autogenik menjadi 155,50 mmHg dan diastolik 93,17 mmHg. Rata-rata tekanan darah lansia tersebut termasuk kategori hipertensi derajat 1. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun sebesar 8, 25 mmHg secara signifikan dengan *p-value* 0,002 sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik meningkat sebesar 1,78 mmHg tetapi tidak signifikan dengan *p-value* 0,293.

DAFTAR PUSTAKA

- AHA. (2007). *What Is High Blood Pressure?*. www.Americanheart.org
- Black, J.M., & Hawks, J.H. (2005). Medical surgical nursing : Clinical Management for Positive Outcome. (vol. 1-2. 7 ed). Missouri: Elsevier Saunders.
- Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth Robbins; McKay, Matthew. (2000). The Relaxation & Stress Reduction Workbook, 5th Edition. New Harbinger Publications
- Hawari, D. (2011). Managemen Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta, FKUI
- Joo Lim, S; Kim, C (2014). Effects of Autogenic Training on Stress Response and Heart Rate Variability in Nursing Students. New Harbinger Publications

- Micah R, S. (2011). A Mind-Body Approach to the Treatment of Chronic Pain Syndrome and Stress-Related Disorders (McFarland Health Topics).
- Muhrosin; Novitasari, D. (2014). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Balai Rehabilitasi Sosial Anak "Wira Adhi Karya" Unit Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran. Diakses dari www.perpusnlu.web.id/karyailmiah/documents/3831.pdf
- National Heart Foundation of Australia. (2013). Blood Pressure.* Diakses tanggal 9 Februari 2016 dari www.heartfoundation.org.au/images/uploads/publications/NAHU-Blood-pressure.pdf
- National Safety Council. (2004). Manajemen stress.* Jakarta: EGC
- Oberg, E. (2009). Mind-body Techniques to Reduce Hypertension's Chronic Effects. Integrative Medicine.
- Padila. (2013). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika
- Potter. P. A. & Perry, A. G. (2009). Fundamentals of Nursing: Concept, Process, and Practice. 7thed. (alih bahasa: Adriana Ferdrika Nggie dan Marina Albar). Jakarta: Salemba Medika
- Saunders, S. (2006). Autogenic Therapy: Short Term Therapy for Long Term Gain. Positive Health.
- Saunders, S. (2007). Autogenic Theraphy : Short term theraphy for long term gain. Brithish Autogenic Society, Chairma.* Diakses tanggal 3 Maret 2016 dari <http://www.autogenic-teraphy.org.uk>.
- Shigeo Haruyama, (2011). The Miracle of Endorphin: Sehat dan Paktis dengan Hormon Kebahagiaan (terj. Muhamad Imamsyah, Ridwan Saleh). Bandung: Qanita
- Smeltzer,S.C. (2013). Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth. (edisi 12). (Alih bahasa: Devi Yulianti dan Amelia Kinim). Jakarta : EGC.

- Sudeep, K; Jacob, J.J.2016. Hypertension dalam Thomas, N; Kapoor, N;
- Sugiyono. (2008). Metode Statistika Untuk Penelitian.Bandung: Alfabeta.
- Varvogli, L., &Parviri, C. (2011). Stress management techniques: evidence-based procedurs that reduce stress and promote health. Health Science Journal 5,
- Widyastuti, P. (2004). Stress Management. Jakarta: EGC.