



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Efektivitas Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dengan Masalah Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah

*Effectiveness of Autogenic Relaxation Techniques on Reducing Pain Scale with Acute Pain Problems in Hypertension Patients at Undata Regional Hospital, Central Sulawesi Province*

Cahyu Kitae<sup>1\*</sup>, Nur Febrianti<sup>2</sup>, Rahma Edy Pakaya<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Akademi Keperawatan Justitia, cahyucahyu08@gmail.com

<sup>2</sup>Akademi Keperawatan Justitia, nur.febrianti90@yahoo.co.id

<sup>3</sup>Akademi Keperawatan Justitia, rahmapakaya78@yahoo.co.id

\*Corresponding Author: E-mail: cahyucahyu08@gmail.com

### Artikel Penelitian

#### Article History:

Received: 28 Nov, 2024

Revised: 7 Dec, 2024

Accepted: 19 Dec, 2024

#### Kata Kunci:

Hipertensi;

Teknik Relaksasi Autogenik;

Nyeri Akut

#### Keywords:

Hypertension;

autogenic relaxation

techniques;

acute pain;

### ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit dengan adanya tanda gangguan tekanan darah sistolik dan diastolik yang meningkat di atas tekanan darah normal. Diagnosa keperawatan yang sering muncul pada kasus hipertensi yaitu nyeri akut. Teknik relaksasi autogenik adalah terapi yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh dengan mengendalikan ketegangan otot dan hati. Teknik relaksasi autogenik ini menggunakan kalimat pendek atau memikirkan hal-hal yang dapat membuat pikiran jadi lebih tenang dan tenang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tentang Efektivitas teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri dengan masalah nyeri akut pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan dalam Penelitian Karya Tulis Ilmiah ini adalah metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami nyeri abdomen tembus sampai belakang pada pasien hipertensi. Hasil penelitian yang ditemukan dari pengkajian pada Ny V Pasien keluhan pusing dan mual pada saat berdiri, pasien juga mengatakan nyeri dibagian kepala seperti ditusuk-tusuk, nyeri yang dirasakan hilang timbul. Setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik, nyeri yang dirasakan menurun dari skala nyeri 5(sedang) menjadi skala nyeri 0. Penerapan dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari. Analisa data dilakukan penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi autogenik, terjadi penurunan skala nyeri pada subjek penerapan, yaitu pada subjek (Ny V) dari skala nyeri 5 ( sedang) menjadi skala 0. Kesimpulan dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa Pemberian teknik relaksasi autogenik ini efektif terhadap penurunan skala nyeri pada pasien hipertensi.

### ABSTRACT

Hypertension is a disease with signs of systolic and diastolic blood pressure disorders that increase above normal blood pressure. The nursing diagnosis that often arises in cases of hypertension is acute pain. Pain is a response that occurs both physically and psychologically as a reaction to the discomfort felt in someone. One way to treat acute pain can be done using non-pharmacological treatment, namely autogenic relaxation techniques. Autogenic relaxation techniques are therapies that originate from oneself and body awareness by controlling muscle and heart tension. This autogenic relaxation technique uses short sentences or thinking about things that can make the mind calmer and more peaceful. The method used in this Scientific Writing Research is the descriptive method. The population in this study were patients who experienced penetrating abdominal pain to the back in hypertensive. The research results were found from an assessment of Mrs V. The patient complained of dizziness and nausea when standing, the patient also said the pain in the head was like being stabbed, the pain felt came and went. After using the autogenic relaxation technique, the pain felt decreased from a pain scale of 5 (moderate) to a pain scale of 0. The application was carried out once a day for 3 days. Data analysis carried out by application showed that after applying the autogenic relaxation technique, there was a decrease in the pain scale in the subject of application, namely in the subject (Mrs V) from a pain scale of 5 (moderate) to a scale of 0. From the research results, it was found that the provision of autogenic relaxation techniques was effective in reducing the pain scale in hypertensive patients.

DOI: 10.56338/jks.v7i12.4419

## PENDAHULUAN

Hipertensi arterial disederhanakan dengan sebutan tekanan darah tinggi. Didefinisikan sebagai elevasi persisten dari tekanan darah sistolik (TDS) pada level 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik (TDD) pada level 90 mmHg atau lebih. Hipertensi, kenaikan tekanan darah sistolik atau diastolik, ditemukan dalam dua tipe hipertensi esensial (primer), yang paling sering terjadi, dan hipertensi sekunder, yang disebabkan oleh penyakit renal atau penyebab lain yang dapat diidentifikasi. Hipertensi malignan adalah bentuk hipertensi yang berat, fulminan, dan sering dijumpai pada kedua tipe hipertensi tersebut. Hipertensi merupakan penyebab utama stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Black, 2014).

Berdasarkan data World Health Organization Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di Negara berpenghasilan rendah dan menengah diperkirakan 46% orang dewasa yang menderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi terkendali (WHO, 2023). Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2018 menunjukkan bahwa secara nasional, angka kejadian hipertensi di Indonesia pada penduduk umur >18 tahun sebesar 34,1%, meningkat dari prevalensi tahun 2013. Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2022 presentase penderita hipertensi yang sudah mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar usia > 15 tahun di Kabupaten/Kota Provinsi Sulawesi Tengah, terealisasi berjumlah 6,59% atau 32,95% dari capaian, ini sudah menunjukkan bahwa target capaian sudah memenuhi target dari renstra yang ditentukan pada tahun 2022 sebesar 22%.

Diagnosa keperawatan yang sering muncul pada kasus hipertensi ada dua yaitu nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler cerebral dan defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang informasi mengenai penyakit dan terapi. Hal ini sesuai dengan teori, yang menyatakan bahwa, pada kasus hipertensi muncul diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler cerebral, gangguan pola tidur berhubungan dengan nyeri, resiko penurunan curah jantung berhubungan dengan afterload, defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang informasi mengenai penyakit dan terapi serta intoleransi aktifitas berhubungan dengan ketidakseimbangan suplai dan kebutuhan oksigen (Iswatun 2021).

Nyeri akut yang tidak segera diatasi maka akan berdampak pada penurunan kualitas tidur, penurunan daya konsentrasi, hingga adanya penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Salah satu penanganan nyeri akut dapat dilakukan dengan menggunakan pengobatan non-farmakologi yaitu dengan teknik relaksasi autogenik (Wardani and Adriani 2022). Teknik relaksasi autogenik adalah terapi yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh dengan mengendalikan ketegangan otot dan hati. Teknik relaksasi autogenik ini menggunakan kalimat pendek atau memikirkan hal-hal yang dapat membuat pikiran jadi lebih tenang dan tentram. Teknik relaksasi autogenik yang diberikan kepada pasien hipertensi selama kurang lebih 10 menit terbukti efektif memberikan dampak fisiologis, dimana pasien akan merasakan kenyamanan, ketegangan otot jadi menurun, dan dapat mengurangi gejala stress (Wardani and Adriani 2022).

Berdasarkan hasil penelitian (Saputra and Huda 2023) sebelumnya yang telah dilakukan bahwa rata-rata nyeri kepala responden sebelum dilakukan relaksasi autogenik berada pada skala 5 (rentang 0-10), dan rata-rata nyeri kepala responden setelah dilakukan relaksasi autogenik berada pada skala 3 (rentang 0-10). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian (Wardani and Adriani 2022) terapi

relaksasi autogenik yang diberikan pada pasien hipertensi selama kurang lebih 10 menit terbukti efektif memberikan dampak fisiologis, dimana pasien akan merasakan kenyamanan, ketegangan otot menurun, dan dapat mengurangi gejala stres.

Berdasarkan masalah di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Efektivitas teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri dengan masalah nyeri akut pada pasien hipertensi di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah.

## **METODE**

Desain studi kasus yang digunakan merupakan studi kasus deskriptif, studi kasus deskriptif menurut (AIPVKI 2023 ) adalah jenis studi kasus yang memberikan deskripsi suatu kasus tertentu, dan membutuhkan peneliti untuk memulai penelitian untuk menggunakan teori deskripsi yang menjelaskan desain terperinci, hasil yang di harapkan oleh peneliti adalah mengetahui hasil. Efektivitas teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri dengan masalah nyeri akut pada pasien hipertensi di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah

## **HASIL**

### **Pengkajian**

Dari hasil pengkajian didapatkan data pasien mengatakan pusing dan mual pada saat berdiri, pasien juga mengatakan nyeri dibagian kepala seperti ditusuk-tusuk skala nyeri 5 dan nyeri yang dirasakan hilang timbul pasien mengatakan tegang dibagian leher dan kram pada tangan pasien mengatakan susah tidur karena sakit kepala data pasien nampak meringis, pasien nampak lemas. Pada saat pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil TD: 170/102 mmHg, N: 100x/menit R: 20x/menit, S: 37,6 °c, SPO2 98%.

### **Diagnosa Keperawatan**

Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dibuktikan dengan data subjektif: Pasien mengatakan nyeri dibagian kepala seperti ditusuk-tusuk pasien mengatakan tegang dibagian leher dan kram pada tangan pasien mengatakan susah tidur karena sakit kepala skala nyeri 5. Data objektif Pasien nampak meringgis TTV TD: 170/102 mmHg, N: 100x/menit R: 20x/menit, S: 37,6 °c SPO2 98%.

### **Perencanaan Keperawatan**

Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari perawatan diharapkan skala nyeri menurun dengan kriteria hasil : Skala nyeri 2, pasien nampak tenang. Tindakan yang dilakukan yaitu melakukan observasi, terapeutik, edukasi kolaborasi dan yang penulis lakukan disini adalah melakukan observasi terkait : Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, kedua Identifikasi skala nyeri, ketiga Berikan teknik relaksasi autogenik.

### **Implementasi Keperawatan**

Implementasi yang dilakukan pada pasien yaitu teknik relaksasi autogenik, nyeri yang dirasakan pasien menurun, pada hari pertama sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik pasien mengeluh nyeri dibagian kepala seperti ditusuk-tusuk dan nyeri dirasakan hilang timbul dan setelah diberikan teknik relaksasi autogenik pasien merasa tenang dan nyaman, hari kedua pasien mengatakan nyeri yang dirasakan mulai berkurang, hari ketiga pasien mengatakan tidak merasakan nyeri lagi.

### **Evaluasi Keperawatan**

Evaluasi hari pertama pasien mengatakan merasa tenang dan nyaman ketika diberikan teknik

relaksasi autogenik, hari kedua pasien mengatakan nyeri yang dirasakan mulai berkurang, dan hari ketiga pasien mengatakan tidak merasakan nyeri lagi.

## **DISKUSI**

### **Pengkajian**

Dari pengkajian dilakukan pada Ny V masuk rumah sakit dengan keluhan pusing dan mual pada saat berdiri, pasien juga mengatakan nyeri dibagian kepala seperti ditusuk-tusuk skala nyeri 5 dan nyeri yang dirasakan hilang timbul pasien nampak meringis, pasien mengatakan tegang dibagian leher dan kram pada tangan pasien mengatakan susah tidur karena sakit kepala pasien nampak lemas. Pada saat pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil TD 170/102 mmHg, N 100x/menit R 20x/menit, S 37,6 °c, spO2 98%. Hal ini sejalan dengan penelitian Marlin & Wulansari (2022). Pemberian teknik relaksasi autogenik berpengaruh dalam penurunan tekanan darah hal ini disebabkan karena teknik relaksasi autogenik dapat membuat aliran darah menjadi lancar dan denyut jantung menjadi regular sehingga dapat menstabilkan tekanan darah. Menurut asumsi peneliti setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik dapat membuat pasien menjadi tenang dan nyaman dan membuat pasien untuk rileks sehingga dapat menurun skala nyeri yang dirasakan pasien. Pengkajian adalah tahap awal pada proses keperawatan yang dilakukan secara sistematis dalam mengumpulkan data tentang individu, keluarga, dan kelompok. Pengkajian harus dilakukan secara komprehensif yang meliputi aspek biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Pengkajian harus dilakukan dengan teliti dan cermat sehingga seluruh kebutuhan perawatan pasien dapat diidentifikasi (Vonny & Hidayah, 2019).

### **Diagnosa Keperawatan.**

Diagnosis keperawatan yang ditemukan pada Ny V yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Devi Rohana Putri et al., (2024). Menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekan darah. Teknik relaksasi autogenik dilakukan secara rutin dapat membuat peredaran darah menjadi lancar serta membuat efek tenang sehingga membuat tekanan darah menjadi stabil. Menurut asumsi peneliti setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik dapat menurun skala nyeri yang dirasakan pasien hipertensi membuat pasien nyaman dan tenang. Diagnosis keperawatan dalam (SDKI PPNI, 2018) diagnosa keperawatan yang biasanya dialami pasien hipertensi yaitu: Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (D.0077), Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur (D.0055). intoleransi Aktivitas berhubungan dengan kelemahan (D.0056). Defisit Pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi (D.00111).

### **Perencanaan Keperawatan**

Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari perawatan diharapkan skala nyeri menurun dengan kriteria hasil : Skala nyeri 2, pasien nampak tenang Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Marlin & Wulansari (2022). Pemberian teknik relaksasi autogenik berpengaruh dalam penurunan tekanan darah hal ini disebabkan karena teknik relaksasi autogenik dapat membuat aliran darah menjadi lancar dan denyut jantung menjadi regular sehingga dapat menstabilkan tekanan darah. Menurut asumsi peneliti setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik dapat membuat pasien menjadi tenang dan nyaman dan membuat pasien untuk rileks sehingga dapat menurun skala nyeri

yang dirasakan. Intervensi keperawatan atau rencana tindakan keperawatan adalah suatu proses di dalam pemecahan masalah yang merupakan keputusan awal tentang sesuatu apa yang akan dilakukan, bagaimana dilakukan, kapan dilakukan dan siapa yang melakukan dari semua tindakan keperawatan. Intervensi keperawatan adalah rencana tindakan keperawatan tertulis yang menggambarkan masalah kesehatan pasien, hasil yang akan diharapkan, tindakan-tindakan keperawatan dan kemajuan pasien secara spesifik (Vonny & Hidayah,2019).

### **Implementasi keperawatan**

Implementasi yang dilakukan pada pasien yaitu teknik relaksasi autogenik, nyeri yang dirasakan pasien menurun, pada hari pertama sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik pasien mengeluh nyeri dibagian kepala seperti ditusuk-tusuk dan nyeri dirasakan hilang timbul dan setelah diberikan teknik relaksasi autogenik pasien merasa tenang dan nyaman, hari kedua pasien mengatakan nyeri yang dirasakan mulai berkurang, hari ketiga pasien mengatakan tidak merasakan nyeri lagi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Marlin & Wulansari (2022). Pemberian teknik relaksasi autogenik berpengaruh dalam penurunan tekanan darah hal ini disebabkan karena teknik relaksasi autogenik dapat membuat aliran darah menjadi lancar dan denyut jantung menjadi regular sehingga dapat menstabilkan tekanan darah. Menurut asumsi peneliti setelah mengimplemtasikan teknik relaksasi autogenik dapat membuat pasien menjadi tenang dan nyaman dan membuat pasien untuk rileks sehingga dapat menurun skala nyeri yang dirasakan pasien.Implementasi keperawatan dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Implementasi dari diagnosa nyeri akut dilaksanakan selama 3x sesuai dengan intervensi keperawatan. Pada hari pertama implementasi dilaksanakan 8 item yaitu; mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasifrekuensi nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, memfasilitasi istirahat dan tidur, menjelaskan penyebab dan pemicu nyeri. (Iswatun, 2021).

### **Evaluasi keperawatan**

Evaluasi hari pertama pasien mengatakan merasa tenang dan nyaman ketika diberikan teknik relaksasi autogenik, hari kedua pasien mengatakan nyeri yang dirasakan mulai berkurang, dan hari ketiga pasien mengtakan tidak merasakan nyeri lagi. Berdasarkan hasil penelitian di atas maka menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik lebih efektif untuk menurunkan skala nyeri. Hasil penelitinan ini juga sejalan dengan penelitian Devi Rohana Putri et al.,(2024). Menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekan darah. Teknik relaksasi autogenik dilakukan secara rutin dapat membuat peredaran darah menjadi lancar serta membuat efek tenang sehingga membuat tekanan darah menjadi stabil.Menurut asumsi peneliti setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik dapat membuat pasien menjadi tenang dan nyaman dan membuat pasien untuk rileks sehingga dapat menurun skala nyeri yang dirasakan pasien. Evaluasi keperawatan sangat dibutuhkan untuk mengetahui apakah hasil yang diharapkan telah tercapai atau tidak. Evaluasi dilakukan dengan cara berkelanjutan dan dapat melibatkan pasien serta tenaga kesehatan lainnya (Kristina et al., 2022).

### **KESIMPULAN**

Dari pengkajian dilakukan pada Ny V masuk rumah sakit dengan keluhan pusing dan mual pada saat berdiri, pasien juga mengatakan nyeri dibagian kepala seperti ditusuk-tusuk skala nyeri 5 dan nyeri yang dirasakan hilang timbul pasien nampak meringis, pasien mengatakan tegang dibagian leher dan kram pada tangan pasien mengatakan susah tidur karena sakit kepala pasien nampak lemas.Pada saat pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil TD 170/102 mmHg, N 100x/menit R 20x/menit,S 37,6 °c SPO2 98%. hari kedua TD: 144/97 mmHg N: 93x/menit R 22 x/menit S: 36,7°c hari ketiga TD: 130/90 mmHg N: 100x/menit R: 20x/menit S: 37,7.°c

Diagnosis keperawatan yang ditemukan pada Ny V yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari perawatan diharapkan skala nyeri menurun dengan kriteria hasil : Skala nyeri 2, pasien nampak tenang.

Implementasi yang dilakukan pada pasien yaitu teknik relaksasi autogenik, nyeri yang dirasakan pasien menurun, pada hari pertama sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik pasien mengeluh nyeri dibagian kepala seperti ditusuk-tusuk dan nyeri dirasakan hilang timbul dan setelah diberikan teknik relaksasi autogenik pasien merasa tenang dan nyaman, hari kedua pasien mengatakan nyeri yang dirasakan mulai berkurang, hari ketiga pasien mengatakan tidak merasakan nyeri lagi.

Evaluasi hari pertama yang dilakukan pasien mengatakan merasa tenang dan nyaman ketika diberikan teknik relaksasi autogenik, hari kedua pasien mengatakan nyeri yang dirasakan mulai berkurang, dan hari ketiga pasien mengatakan tidak merasakan nyeri lagi.

### IMPLIKASI

Penelitian lain yang menyatakan tentang relaksasi autogenic penelitian Devi Rohana Putri et al.,(2024). Menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah. Teknik relaksasi autogenik dilakukan secara rutin dapat membuat peredaran darah menjadi lancar serta membuat efek tenang sehingga membuat tekanan darah menjadi stabil. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Marlin & Wulansari (2022). Pemberian teknik relaksasi autogenik berpengaruh dalam penurunan tekanan darah hal ini disebabkan karena teknik relaksasi autogenik dapat membuat aliran darah menjadi lancar dan denyut jantung menjadi regular sehingga dapat menstabilkan tekanan darah.

Pemberian teknik relaksasi autogenic dengan cara, anjurkan duduk di kursi atau berbaring dalam posisi terlentang, bacakan pernyataan (skrip) yang disiapkan, berhenti sejenak minta mengulang secara internal, gunakan pernyataan yang menimbulkan perasaan senang, ringan atau rasa melayang pada bagian tubuh tertentu, anjurkan mengulangi pernyataan kepada diri sendiri untuk mendapatkan perasaan lebih dalam pada bagian tubuh yang dituju, lakukan latihan selama 15-20 menit, anjurkan tetap rileks selama 15-20 menit.

### BATASAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu responden yang diteliti hanya difokuskan pada pasien hipertensi saja, dan keterbatasan jumlah pasien hipertensi yang ada di ruangan perawatan pada saat penelitian studi kasus yang dilakukan 3 hari berturut-turut. Keterbatasan waktu dan biaya yang dilakukan pada saat penelitian.

### DAFTAR PUSTAKA

- AIPVIKI (2023). Pedoman penulisan karya tulis ilmiah akademi keperawatan justitia
- Black, J.M., & Hawks, J,H (2014). *Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Elsevier*
- Brigita, Marlin, and Suhaebah Wulansari. 2022. "Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Kab Tangerang." *Jurnal Kesehatan* 11(2): 175–79.
- Dinkes Sulawesi Tengah. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, 1–368. <https://dinkes.sultengprov.go.id/wp-content/uploads/2022/05/PROFIL-DINAS-KESEHATAN-2021.pdf>
- Devi Rohana Putri, Fida, Husaian, Sumardi. 2024. "Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Bangsal Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri" *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*
- Iswatun. 2021. "Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Klien Dengan Hipertensi : Studi Kasus." *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan* 13(02): 206–11.

- Kristina, M., Wan, P., Dewi, N., & Wahyuni, S. (2022). Pemberian Asuhan Keperawatan pada Masa Pandemi Covid-19 di Ruang Rawat Inap. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 17(2), 103–109.
- Riskesdes. (2018). The Effect of Unsaponifiable Fraction from Palm Fatty Acid Distillate on Lipid Profile of Hypercholesterolaemia Rats. *Journal of Food and Nutrition Research*, 2(12), 1–220. <https://doi.org/10.12691/jfnr-2-12-26>.
- Saputra, Suanda, and Syaefunnuril Anwar Huda. 2023. “Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic Pada Penderita Hipertensi.” *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 14(1): 345–53.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2018. Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2018. Standar Luaran Keperawatan Indonesia Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- World Health Organization (WHO) , (2023). *Hypertension*. : <https://www.who.int/newroom/factsheets/detail/hypertension>
- Wardani, Dian, and Prasanti Adriani. 2022. “Aplikasi Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Akut Pasien Hipertensi.” *Indonesian Journal of Professional Nursing* 3(1): 7.
- Vonny polopadang Nur Hidayah. (2019). In *Jurnal Sains dan Seni ITS* (Vol. 6, Issue 1). <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf><http://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal><http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1>