

NASKAH PUBLIKASI
ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI:
NYERI AKUT DENGAN INTERVENSI TERAPI
RELAKSASI AUTOGENIK



DISUSUN OLEH :
LIA WAHYUNINGSIH
NIM. P21082

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
2024**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI:
NYERI AKUT DENGAN INTERVENSI TERAPI
RELAKSASI AUTOGENIK**

Lia Wahyuningsih¹, Deoni Vioneery²

Mahasiswa¹, Dosen Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga²,
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : liaw89726@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang melebihi batas normal. Masalah yang sering muncul pada penderita hipertensi adalah nyeri kepala yang disebabkan karena penyempitan pembuluh darah sehingga menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada penderita. Upaya untuk mengatasi nyeri pada penderita hipertensi dengan terapi relaksasi autogenik yang mampu menurunkan nyeri. Tujuan studi kasus ini adalah mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada pasien hipertensi: nyeri akut dengan intervensi terapi relaksasi autogenik.

Jenis penelitian ini deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek studi kasus ini adalah satu orang pasien hipertensi di ruang Kultura Rumah Sakit UNS. Pengukuran nyeri dilakukan sebelum dan sesudah tindakan menggunakan penilaian skala nyeri NRS (*Numerik Rating Scale*). Hasil studi menunjukkan bahwa pengelola asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut dilakukan intervensi terapi relaksasi autogenik sehari 1 kali dengan durasi 15 menit selama 3 hari didapatkan hasil penurunan skala nyeri dari skala 3 menjadi skala 0. Rekomendasi tindakan terapi relaksasi autogenik dilakukan pada pasien hipertensi untuk mengatasi masalah nyeri kepala.

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Autogenik, Nyeri Akut, Hipertensi

Referensi : 51 (2014-2023)

**NURSING STUDY PROGRAM OF DIPLOMA 3 PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024**

**NURSING CARE IN HYPERTENSIVE PATIENTS: ACUTE PAIN USING
THE INTERVENTION OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY**

Lia Wahyuningsih¹, Deoni Vioneery²

Student¹, Lecturer of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs², Faculty of
Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta

Author: liaw89726@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is when an individual's blood pressure exceeds normal limits. A common problem in people with hypertension is head pain caused by the constriction of blood vessels, resulting in discomfort. One of the efforts to overcome pain in hypertensive patients is autogenic relaxation therapy. The case study aimed to determine the description of nursing care in hypertensive patients with acute pain through autogenic relaxation therapy interventions.

The research employed a descriptive case study method. The subject included one hypertensive patient in the Kultura Room of UNS Hospital. Pre- and post-intervention pain intensity was assessed using the Numeric Rating Scale (NRS). The results of the study on nursing care management in hypertensive patients with acute pain problems who performed autogenic relaxation therapy interventions once a day for 15 minutes in three days could reduce pain intensity from a scale of 3 to 0. The study recommended autogenic relaxation therapy to overcome head pain problems in hypertensive patients.

Keywords : Autogenic Relaxation Therapy, Acute Pain, Hypertension

Bibliography : 51 (2014-2023)

Translated by

Bambang A Syukur, M.Pd.
HPI-01-20-3697

A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama penyakit kardiovaskuler di seluruh Dunia. Hipertensi dianggap sebagai kondisi kesehatan yang cukup serius karena kehadirannya sering tidak disadari oleh penderita (Wijaya & Putri, 2020). Hipertensi dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang melebihi batas normal, tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolic ≥ 90 mmHg (Andari *et al.*, 2020). Hipertensi yang tidak terkontrol atau tidak tertangani dengan tepat akan menimbulkan terjadinya berbagai komplikasi, diantaranya adalah stroke, gagal ginjal, penyakit jantung koroner hingga dapat menyebabkan kematian (Wulandari *et al.*, 2023).

Hipertensi bisa disebut dengan *silent killer* atau pembunuh yang tak terlihat, serta memiliki tanda gejala yang sering dialami oleh penderita hipertensi seperti pusing, atau nyeri kepala, tengkuk terasa pegal, kesulitan tidur, sesak nafas dan mudah lelah. Penyakit hipertensi ini dianggap sebagai salah satu masalah kesehatan yang cukup serius di kalangan

masyarakat (*public heart problem*) (Siauta *et al.*, 2023)

Menurut *World Health Organization* (WHO), bahwa prevalensi global hipertensi pada tahun 2019 sebesar 22% dari total populasi Dunia, prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27% dan Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi. Data tersebut menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di Dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di Dunia terdiagnosis hipertensi (Vivian & Fatmah, 2023).

Prevalensi kasus hipertensi di Indonesia terus mengalami peningkatan, pada tahun 2020 kasus hipertensi mencapai 103,7 juta kasus dan pada tahun 2021 mencapai 108,4 juta kasus (Alkhusari *et al.*, 2023). Berdasarkan laporan Rumah Sakit dan Puskesmas di Jawa Tengah, prevalensi kasus hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2021 sebanyak 7.936.176 juta kasus dan meningkat menjadi 8.070.378 juta kasus pada tahun 2022. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, prevalensi kasus hipertensi pada

tahun 2022 mencapai 110.116 juta kasus dan pada tahun 2023 mencapai 130.476 juta kasus (Dwi *et al.*, 2023).

Masalah yang sering muncul pada penderita hipertensi adalah nyeri kepala. Nyeri kepala merupakan gejala khas yang paling sering dikeluhkan oleh penderita hipertensi (Saputra & Huda, 2023). Nyeri kepala dapat berupa sensasi berputar atau disertai dengan nyeri kepala berdenyut (*throbbing*), hal ini disebabkan adanya ketidaknormalan vaskuler yaitu adanya penyempitan pembuluh darah akibat vasokonstriksi sehingga vaskuler serebral meningkat (Ashari *et al.*, 2023). Nyeri kepala akan menimbulkan ketidaknyamanan pada penderitanya, oleh karena itu diperlukan penatalaksanaan yang tepat untuk mengatasi nyeri (Rahman *et al.*, 2023).

Penatalaksanaan yang tepat untuk mengatasi nyeri pada penderita hipertensi dapat dilakukan secara *non farmakologi* yang merupakan penatalaksanaan nyeri tanpa menggunakan agen obat-obatan analgetik pada proses terapinya, salah satu dari terapi *non farmakologi* yaitu terapi relaksasi

autogenik yang merupakan jenis terapi relaksasi yang dapat menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi (Brigita & Wulansari, 2022).

Terapi relaksasi autogenik merupakan terapi relaksasi yang berasal dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek serta pikiran yang bisa membuat seseorang merasa lebih tenang. Terapi relaksasi autogenik ini didefinisikan sebagai bentuk penyerahan diri terhadap sugesti yang diberikan yang mampu mempengaruhi seseorang, sehingga dalam proses terapi seseorang akan merasa bebas mental dan fisik dari ketegangan serta stress yang dirasakan (Ramadhan *et al.*, 2023).

Menurut Raziansyah dan Sayuti (2022), terapi relaksasi autogenik dapat meningkatkan gelombang *alfa* (α) pada otak. Peningkatan gelombang *alfa* pada otak dapat membuat seseorang mencapai keadaan yang lebih rileks dan mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan nyeri kepala penderita hipertensi.

Terapi relaksasi autogenik diberikan selama kurang lebih 15 menit, dengan cara mengatur posisi pasien untuk duduk atau berbaring,

anjurkan pasien memejamkan mata, kemudian instruksikan pasien untuk melemaskan seluruh tubuh mulai dari kepala, punggung, tangan sampai dengan kaki secara perlahan-lahan dan minta pasien untuk melakukan relaksasi napas dalam dengan menarik napas dan anjurkan pasien mengucapkan suatu kata atau kalimat yang membuatnya kita tenang misalnya “saya merasa tenang dan nyaman”, minta pasien untuk fokus sehingga bisa merasa lebih tenang dan rileks. Terapi autogenik dapat memberikan efek relaksasi dan mengurangi ketegangan otot, sehingga dapat menurunkan nyeri kepala yang dirasakan oleh penderita hipertensi (Ramadhan *et al.*, 2023)

Terapi relaksasi autogenik saat diberikan fisik akan beristirahat secara mendalam sehingga akan mengatasi respons sistem tubuh yang dirasakan. Kondisi ini akan mengakibatkan sistem parasimpatik menjadi aktif, sistem parasimpatis akan merespon modulasi nyeri, dengan produksi hormon beta endorfin rasa nyeri akan menurun. Terapi relaksasi autogenik sangat mudah diberikan kepada pasien dan tidak

menimbulkan efek samping apapun (Wardani & Adriani, 2022).

Berdasarkan dengan penelitian yang telah diuraikan penulis tertarik untuk menyusun “asuhan keperawatan pada pasien hipertensi: nyeri akut dengan intervensi terapi relaksasi autogenik”

B. METODE PENELITIAN

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode studi kasus dan disajikan secara deskriptif. Subjek studi kasus ini satu orang pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut. Studi kasus ini dilakukan pada tanggal 29 Januari – 10 Februari 2024, berlokasi diruang kultura Rumah Sakit UNS.

Metode pengumpulan data dalam studi kasus ini menggunakan lembar observasi secara *pre test* dan *pos test*. Instrument dalam sudi kasus ini adalah *spychmomanometer* digital, NRS (*Numerik Rating Scale*) dan SOP terapi relaksasi autogenik.

C. HASIL

Berdasarkan hasil dari data pengkajian yang menggunakan *autoanamnesa* dengan pengelolaan asuhan keperawatan meliputi

pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan.

Pengkajian didapatkan data Tn. A, usia 42 tahun mengalami keluhan nyeri kepala, nyeri terasa berdenyut disertai berat dengan skala nyeri 3 (nyeri ringan) dan nyeri dirasakan hilang timbul. Pasien tampak meringis dan gelisah ketika nyeri timbul dan tekanan darah 157/94 mmHg, nadi 83 x/menit, *respiratori rate* 20 x/menit, SPO2 98% dan suhu 36,1°C.

Diagnosis keperawatan berdasarkan hasil dari data pengkajian yang didapatkan penulis mengambil prioritas yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dibuktikan dengan pasien mengeluh nyeri (D.0077).

Intervensi dilakukan selama 3x24 jam diharapkan masalah tingkat nyeri menurun (L. 08066) dengan kriteria hasil keluhan nyeri menurun, meringis menurun, gelisah menurun, dan tekanan darah membaik. Intervensi yang diberikan yaitu manajemen nyeri (I. 08238) dengan perencanaan identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, berikan

teknik non farmakologi terapi relaksasi autogenik sehari 1 kali berdurasi 15 menit selama 3 hari, jelaskan strategi untuk meredakan nyeri.

Implementasi yang sudah dilaksanakan adanya perubahan skala nyeri dan tekanan darah pada pasien yaitu implementasi di hari pertama *pre test* skala nyeri 3 dengan tekanan darah 157/94 mmHg dan hasil *post test* skala nyeri menurun menjadi 2 dengan tekanan darah 155/88 mmHg. Pada hari ke dua *pre test* skala nyeri 2 dengan tekanan darah 145/80 mmhg dan hasil *post test* skala nyeri 1 dengan tekanan darah 141/78 mmhg. Pada hari ke tiga *pre test* skala nyeri 1 dengan tekanan darah 138/80 mmHg dan hasil *post test* skala nyeri 0 dengan tekanan darah 127/77 mmHg, kepala Tn. A sudah tidak nyeri.

Evaluasi di hari ke tiga didapatkan hasil data subjektif pasien masih sedikit nyeri berdenyut pada area kepala disertai berat dengan skala nyeri 1, durasi nyeri hilang timbul dan setelah tindakan terapi pasien mengatakan sudah tidak nyeri dengan skala 0, data objektif pasien tampak tidak meringis, pasien tampak tidak

gelisah, keluhan nyeri menurun, tekanan darah 127/77 mmHg, *assessment* masalah teratasi, *planning* intervensi dihentikan.

Hal ini menunjukkan adanya perubahan skala nyeri dan tekanan darah pada pasien maka digambarkan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1.1 hasil evaluasi skala nyeri dan tekanan darah selama *pre test* dan *post test* pemberian terapi relaksasi autogenik.

Peng-ukuran	H-1		H-2		H-3	
	Pre test	Post test	Pre test	Post test	Pre test	Post test
Tekanan Darah	157/94 mm Hg	155/88 mm Hg	145/80 mm Hg	141/78 mm Hg	138/80 mm Hg	127/77 mm Hg
Nyeri	3	2	2	1	1	0

Sumber: Data Primer, (2024).

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui bahwa setelah dilakukan implementasi keperawatan selama 3 hari dengan tindakan terapi relaksasi autogenik terdapat penurunan tekanan darah dari 157/94 mmHg menjadi 127/77 mmHg dan skala nyeri dari skala 3 menjadi skala 0.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan dari pengkajian dengan menggunakan *autoanamnesa* yang menguraikan

tentang hasil pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi beserta pembahasannya. Didapatkan keluhan utama pada Tn. A nyeri kepala, nyeri terasa berdenyut disertai berat dengan skala nyeri 3 (nyeri ringan) dan nyeri dirasakan hilang timbul. Pasien tampak meringis dan gelisah ketika nyeri timbul dengan tekanan darah 157/94 mmHg.

Pada penderita hipertensi akan sering mengalami gejala pusing atau nyeri kepala yang berdenyut (*throbbing*). Nyeri kepala terjadi karena akibat penyumbatan pembuluh darah yang mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sehingga dapat menyebabkan gangguan sirkulasi pada otak dan terjadinya resistensi pembuluh darah otak meningkat (Saputra dan Huda, 2023). Secara umum orang yang mengalami nyeri akan merasa gelisah, merintih dan ekspresi wajah meringis (Damayanti, 2016).

Diagnosis yang muncul dirumuskan dengan masalah keperawatan yaitu nyeri akut (D.007), berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dibuktikan dengan data subjektif Tn. A mengeluh nyeri bagian kepala dan

skala nyeri 3, dan nyeri hilang timbul, data objektif pasien tampak meringis dan gelisah ketika nyeri muncul.

Menurut PPNI (2016), nyeri akut adalah pengalaman sensori atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan actual atau fungsional sehingga nyeri yang dirasakan mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan. Gejala dan tanda mayor mengeluh nyeri, tampak meringis, gelisah. Gejala dan tanda minor tekanan darah meningkat.

Intervensi yang dilakukan penulis sesuai dengan masalah keperawatan yaitu setelah dilakukan tindakan selama 3x24 jam diharapkan tingkat nyeri menurun (L.08066), dengan kriteria hasil keluhan nyeri menurun, meringis menurun, gelisah menurun, tekanan darah membaik. Berdasarkan tujuan dan kriteria hasil penulis menyusun intervensi keperawatan yaitu manajemen nyeri (I.08238), dengan identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, berikan terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri kepala pada

pasien yaitu salah satunya terapi relaksasi autogenik yang dilakukan sehari 1 kali dengan durasi 15 menit selama 3 hari berturut-turut. Pemberian ini sesuai dengan penelitian Siauta *et al.*, (2023).

Implementasi yang sudah dilakukan penulis didapatkan hasil selama 3 hari, pada hari pertama skala nyeri 3 (nyeri ringan) dengan tekanan darah 157/94 mmHg, dan terdapat penurunan menjadi skala 0 (tidak nyeri) dengan tekanan darah 127/77 mmHg pada hari terakhir. Terapi relaksasi autogenik yang diberikan selama 3 hari berturut-turut mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien sehingga adanya perubahan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi relaksasi autogenik (Retnowati *et al.*, 2021).

Terapi relaksasi autogenik saat diberikan mampu memperbaiki kerusakan vaskuler dengan menurunkan resistensi atau hambatan aliran darah pada pembuluh darah otak, sehingga dapat membuat seluruh tubuh dan pikiran menjadi seimbang, ketegangan otot dan tekanan darah menurun sehingga dapat menurunkan nyeri kepala (Siauta *et al.*, 2023)

Evaluasi di hari ke tiga dengan diagnosis keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis didapatkan data subjektif pasien masih sedikit nyeri berdenyut pada area kepala disertai berat dengan skala nyeri 1, durasi nyeri hilang timbul dan setelah tindakan terapi pasien mengatakan sudah tidak nyeri dengan skala 0, data objektif pasien tidak meringis, pasien tidak gelisah, tekanan darah membaik yaitu 127/77 mmHg, *assessment* masalah teratasi, *planning* intervensi dihentikan.

Menurut penelitian yang dilakukan Resita *et al.*, (2021), setelah terapi relaksasi autogenik diberikan, maka akan terjadi pelebaran pembuluh darah arteri perifer sehingga dapat menimbulkan rasa hangat yang menjalar, efek hangat yang dihasilkan dapat memperlancar sistem peredaran darah dan membuat darah mengalir secara teratur sehingga intensitas nyeri yang dirasakan pada penderita hipertensi menurun.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Pada pengkajian didapatkan Tn. A mengeluh nyeri kepala, pasien tampak meringis dan gelisah dengan tekanan darah 157/94 mmHg.

Diagnosis keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dibuktikan dengan pasien mengeluh nyeri (D.0077).

Intervensi keperawatan yaitu manajemen nyeri (L.08238) monitor tekanan darah, mengidentifikasi lokasi, karakteristik, intensitas, frekuensi, durasi, skala nyeri, berikan terapi non farmakologi berupa terapi relaksasi autogenik.

Implementasi dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan pemberian tindakan terapi relaksasi autogenik sehari 1 kali berdurasi 15 menit.

Evaluasi keperawatan didapatkan hasil yaitu masalah pada pasien teratasi dengan tekanan darah 157/94 mmHg menjadi 127/77 mmHg dan keluhan nyeri menurun dari skala nyeri 3 menjadi skala 0,

gelisah menurun, meringis menurun.

2. Saran

a. Bagi Perawat

Perawat dapat memberikan informasi dan pendidikan kesehatan pada pasien hipertensi dengan terapi relaksasi autogenik.

b. Bagi Pasien

Terapi relaksasi ini dapat dilakukan oleh pasien baik dirumah sakit maupun dirumah sehingga dapat menerapkan secara mandiri.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Untuk meningkatkan pendidikan pengetahuan tentang asuhan keperawatan pada pasien hipertensi menggunakan intervensi terapi relaksasi autogenik.

d. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan rumah sakit, dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan yang dapat mendukung kesembuhan pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkhusari, Pratamansyah, R., & Satrio, A. (2023). Persiapan Pelaksanaan Evaluasi dan Publikasi. *Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 397–403.
- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (Joting)*, 2(1), 81–90.
- Ashari, F., Kurniyanti, M. A., & Patemah. (2023). Efektifitas Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Patihan Kec. Widang Kab. Tuban. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3300–3308.
- Brigita, M., & Wulansari, S. (2022). IPengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Kab Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 175–179.
- Damayanti, A, P, (2014). Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan hidroterapi rendam hangat pada penderita hipertensi di Desa Kebon Dalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang. Stikes Ngudi Waluyo: Ungar.

- Dwi, S., Wahyuningsih, E., & Wulandari, R. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 202–215.
- Rahman, R. A., Hoedaya, A. P., Ningrum, D., & Haryeti, P. (2023). Hipertensi Di Desa Licin. *Jurnal Ners*, 7(2), 1469–1475.
- Ramadhan, F. R., Ludiana, & Immawati. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 260–267.
- Resita, R., Utami, I. T., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Mengatasi Masalah Nyeri Kepala (Chephalgia/Headache). *Cendikia Muda*, 3, 283–290.
- Retnowati, L., Andrean, D., & Hidayah, N. (2021). Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma Sumberporong Kabupaten Malang. *Ejournal.Stikesmajapahit.Ac.Id*, 13(2), 20–30.
- Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). 3.3 Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 345–353.
- Siauta, M., Goha, M. M., & Tamin, S. (2023). Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik Dengan Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 293–302.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (Edisi I Ce). Jakarta: dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Vivian, N. L. D., & Fatmah, I. F. (2023). Efektivitas Terapi Meditasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi: Literatur Review. *Journal of Health Science Leksia (JHSL)*, 1(1), 37–45.
- Wardani, D., & Adriani, P. (2022). Aplikasi Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Akut

Pasien Hipertensi. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 3(1), 7.

Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hiertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.