

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI AUTOGENIK DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RUANG
RAWAT INAP RSUD BALI MANDARA**



SKRIPSI

OLEH:

DEWA PUTU EKA SUTRISNA

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI AUTOGENIK DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RUANG
RAWAT INAP RSUD BALI MANDARA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

DEWA PUTU EKA SUTRISNA

NIM. C2123001

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI AUTOGENIK DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RUANG
RAWAT INAP RSUD BALI MANDARA**

Diajukan Oleh :

**DEWA PUTU EKA SUTRISNA
NIM. C2123001**

Mangupura, 17 Juli 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0801038801

Pembimbing II



A.A Kompiang Nugrah Darmawan, SE., MM
NIDN : 0807108001

Mengetahui,
Program Studi Sajana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. F Putu Ariha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN:0821638603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal: 15 Agustus 2024

Ketua Penguji



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep
NIDN : 0807068702

Sekretaris Penguji



Ns. IGAA Sherlyna Prilandhani, S.Kep.,M.Kes
NIDN : 0801038801

Anggota Penguji



A.A Komplang Ngurah Darmawan,SE.,MM
NIDN : 0807108001



Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua

Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN:0821058603

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*, karena atas berkat *Asung Kertha Wara Nugraha* Beliau-lah penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul “Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Ruang Rawat Inap RSUD Bali Mandara” tepat pada waktunya. Skripsi penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM, selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep.,M. Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan masukan rekomendasi izin studi pendahuluan.
3. Ns. IGGA Sherlyna Prihandhani, S.Kep.,M.Kes, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk penulis dalam memberikan masukan, pengetahuan, bimbingan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

4. A.A KOMPIANG NGURAH DARMAWAN, SE., MM, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan, arahan serta bimbingan dalam penyempurnaan skripsi penelitian ini.
5. Istri dan keluarga penulis yang selalu memberikan doa terbaik selama proses penyusunan skripsi penelitian ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang banyak memberikan semangat serta dorongan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
7. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

Skripsi penelitian ini masih kurang dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan segera saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakannya. Semoga skripsi penelitian ini dapat disetujui dan dilanjutkan ke pelaksanaan penelitian. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Mangupura, Juli 2024

Penulis

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dewa Putu Eka Sutrisna

Nim : C2123001

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan Lintas Jalur

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Ruang Rawat Inap RSUD Bali Mandara

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 10 Juli 2024



(Dewa Putu Eka Sutrisna)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Agustus 2024

DEWA PUTU EKA SUTRISNA

Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Ruang Rawat Inap RSUD Bali Mandara

xiii + 58 + 9 tabel + 2 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi mampu mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Selain menggunakan pengobatan farmakologis di anjurkan untuk menggunakan terapi pendamping (*non farmakologis*) yang aman. Teknik relaksasi merupakan tindakan yang paling mudah untuk dilakukan selain aman bisa di lakukan dimana dan kapan saja. Salah satu relaksasi yang bersumber dari diri sendiri adalah relaksasi autogenic. Kombinasi dengan pemberian aromaterapi lavender yang membuat penderita hipertensi lebih tenang dan damai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Ruang Rawat Inap RSUD Bali Mandara. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre experimental* dengan desain *pretest-posttest without control group* design dengan jumlah sampel 26 yang dipilih dengan cara *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, dan alat pengukur tekanan darah menggunakan *Sphygmomanometer* kemudian analisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. Ditemukan ada perbedaan derajat hipertensi sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan nilai *p-value* 0,001 yang menunjukkan bahwa $p < 0,05$, sehingga H_0 di tolak dan H_a di terima yang artinya ada pengaruh kolaborasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Ruang Rawat Inap RSUD Bali Mandara. Pemberian intervensi ini diharapkan konsiten dilakukan sebagai penunjang pengobatan pasien hipertensi.

Kata kunci: Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender, Tekanan Darah, Hipertensi

Daftar Pustaka 43 (2017-2024)

HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Thesis, August 2024

DEWA PUTU EKA SUTRISNA

Effect of Combination of Autogenic Relaxation and Lavender Aromatherapy on Blood Pressure in Patients with Hypertension in the Inpatient Room of Bali Mandara Hospital

xvi + 58 Pages + 9 Tables + 2 Pictures + 13 Attachments

ABSTRACT

Hypertension can cause complications such as stroke, coronary heart disease, and kidney failure. In addition to using pharmacological treatment, it is recommended to use complementary therapies (non-pharmacological) that are safe. Relaxation techniques are the easiest actions to take, besides being safe to do anywhere and anytime. One of the self-sourced relaxations is autogenic relaxation. The combination with lavender aromatherapy makes hypertensive patients calmer and more peaceful. This study aims to determine whether there is an effect from the combination of autogenic relaxation and lavender aromatherapy on blood pressure in hypertension sufferers in the Bali Mandara Hospital inpatient room. This study used a type of pre-experimental research with a pretest-posttest without control group design with a total sample of 26, which selected by accidental sampling. Data were collected using an observation sheet, and blood pressure measuring devices using a sphygmomanometer, then analyzed using the Wilcoxon statistical test. It was found that there was a difference in the degree of hypertension before and after the intervention was given, with a p-value of 0.001, which showed that $p < 0.05$, so that H_0 was rejected and H_a was accepted, which means that there is a collaborative effect of autogenic relaxation and lavender aromatherapy on reducing blood pressure in hypertension sufferers in the Bali Mandara Hospital inpatient room. The provision of this intervention is expected to be consistently carried out as a support for the treatment of hypertensive patients.

Keywords: Combination of Autogenic Relaxation and Lavender Aromatherapy, Blood Pressure, Hypertension

Bibliography: 43 (2017-2024)

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Pelayanan Keperawatan	5
2. Masyarakat	5
3. Institusi Pendidikan.....	5
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Hiperensi	8
1. Pengertian Hipertensi	8
2. Klasifikasi Hipertensi.....	8
3. Faktor Resiko Hipertensi	9

4. Penatalaksanaan Hipertensi	10
B. Konsep Relaksasi Autogenik	13
1. Definisi Relaksasi Autogenik	13
2. Teknik Relaksasi Autogenik	14
3. Manfaat Relaksasi Autogenik	15
4. Prosedur Terapi Relaksasi Autogenik.....	16
C. Konsep Aroma Terapi Lavender	16
1. Definisi Aromaterapi	16
2. Kandungan Lavender	17
3. Manfaat Aroma Terapi Lavender.....	18
D. Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aroma terapi Lavender terhadap Hipertensi	19
E. Kerangka Teori.....	20
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	21
A. Kerangka Konsep	21
B. Hipotesis	22
C. Definisi Operasional	22
BAB IV METODE PENELITIAN	24
A. Rancangan Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Sampel Penelitian.....	26
C. Tempat Penelitian.....	27
D. Waktu Penelitian	28
E. Etika Penelitian.....	28
F. Alat Pengumpulan Data	30
1. Instrumen Penelitian	30
2. Validitas dan Reliabilitas	30
G. Prosedur Pengumpulan Data	32

1. Prosedur Administrasi.....	32
2. Prosedur Teknis	32
H. Pengolahan Data	33
1. <i>Editing</i>	34
2. <i>Coding</i>	34
3. <i>Entry</i>	35
4. <i>Cleaning</i>	35
5. <i>Tabulasi</i>	35
I. Analisis Data	35
1. Analisis Univariat	36
2. Analisis Bivariat.....	36
BAB V HASIL PENELITIAN	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
B. Analisa Univariat.....	38
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	38
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	39
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	39
4. Tekanan Darah Pasien Sebelum di berikan Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender.....	40
5. Tekanan Darah Pasien Setelah di berikan Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender.....	40
C. Hasil Uji Bivariat	41
1. Hasil Analisis Tekanan Darah Pasien Sebelum dan Setelah di berikan Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender.....	41
BAB VI PEMBAHASAN.....	42
A. Interpretasi Penelitian.....	42
1. Gambaran Karakteristik Responden	42
2. Tekanan Darah Pasien Sebelum di berikan Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender.....	46

3. Tekanan Darah Pasien Setelah di berikan Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender.....	49
4. Hasil Analisis Tekanan Darah Pasien Sebelum dan Setelah di berikan Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender.....	51
B. Keterbatasan Penelitian	53
C. Implikasi	54
1. Pelayanan keperawatan	54
2. Pendidikan Keperawatan	55
3. Penelitian Keperawatan	55
 BAB VII PENUTUP.....	 56
A. Simpulan.....	56
B. Saran	57
1. Bagi Pelayanan Keperawatan	57
2. Bagi Pendidikan Keperawatan	57
3. Peneliti Selanjutnya	58
 DAFTAR PUSTAKA	
Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah	22
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah	24
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	38
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	39
Tabel 5.4 Tekanan Darah Sebelum Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender	39
Tabel 5.5 Tekanan Darah Setelah Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender	40
Tabel 5.6 Analisis Tekanan Darah Pasien Sebelum dan Setelah di berikan Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori	20
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	21

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Master Tabel Penelitian
- Lampiran 2. Hasil Analisis Data
- Lampiran 3. Jadwal Penelitian
- Lampiran 4. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. SOP Pemberian Kombinasi Pemberian Relaksasi Autogenik Dan
Aromaterapi Lavender
- Lampiran 8. SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 9. Lembar Observasi Tekanan Darah
- Lampiran 10. Surat Lolos Layak Etik
- Lampiran 11. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 13. Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Agusrianto, A., Rantesigi, N., & Suharto, D. N. (2021). Efektifitas Terapi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Di Ruang ICU RSUD Poso. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 7(3), 141–146. <https://doi.org/10.22487/htj.v7i3.330>
- Amisi, W. G., Nelwan, J. E., & Kolibu, F. K. (2018). Hubungan antara Hipertensi dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien yang Berobat di Rumah Sakit Umum Pusat Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(4), 1–7.
- Arikunto. (2019). Metodologi Penelitian, Suatu Pengantar Pendidikan. In *Rineka Cipta, Jakarta*.
- Arjuni, N., Review Penggunaan Aroma Terapi, L., Ageng Lumadi, S., & Ira Handian, F. (2022). Penggunaan Aromaterapi Dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah. *Profesional Health Journal*, 03(02), 161–176. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Ashar, S., Juniawan, H., & Pringgotomo, G. (2018). *Perbandingan Antara Pemberian Aromaterapi Mawar Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Perawatan Penurunan Tekanan Darah Wanita Lansia Di Puskesmas Pagatan Tanah Bumbu*. 9(2), 567–581.
- Atika, S., Hs, S., Hasanah, U., Fitri, N. L., Dewi, T. K., & Ph, L. (2024). Efektivitas Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Stikes Kendal, Jurnal Keperawatan*, 16(1), 283–290. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Brigita, M., & Wulansari, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Kab Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 175–179. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i2.452>
- Cahyanti, L., & Hirmawati, E. R. (2021). Terapi Musik Instrumental dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 8(2), 202–214.
- Darma, B. (2022). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Valliditas, Uji Reliabelitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)*. Jakarta : Guepedia.
- Dewi, P. I. P., & Astuti, K. W. (2022). Efektivitas Penggunaan Minyak Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada

Hipertensi. *Journal Scientific Of Mandalika (JSM) e-ISSN 2745-5955 / p-ISSN 2809-0543*, 3(11), 5–12. <https://doi.org/10.36312/10.36312/vol3iss11pp5-12>

- Dinkes Bali. (2023). Profil Kesehatan 2022 Bali. *Dinas Kesehatan Provinsi Bali*.
- Dinkes Denpasar. (2021). Profil Kesehatan Kota Denpasar Tahun 2021. *Dinas Kesehatan Kota Denpasar*, 1–207.
- Dwi Ramayanti, E., & Nurma Etika, A. (2023). Perbedaan Efektivitas Terapi Autogenik Dan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Journal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* , 13(1), 137–148. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Erlina, R., Gayatri, D., Rohman, A., Rayasari, F., & Kurniasih, D. N. (2022). Pengaruh Terapi Pijat dan Senam Kaki terhadap Risiko terjadinya Ulkus Kaki Diabetik Pasien Diabetes Mellitus Tipe II: Randomized Controlled Trial. *Jurnal Keperawatan*, 14(53), 753–766.
- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” In *Buku Saku*. Medan : Pusdikra Mitra Jaya.
- Hidayat. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan* (Salemba Me).
- Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu Uptd Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 5(1), 8–19.
- Kandarini, Y. (2023). Tatalaksana Farmakologi Terapi Hipertensi. In *Divisi Ginjal dan Hipertensi RSUP Sanglah Denpasar* (pp. 1–12).
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. In *Kemendagri Kesehatan RI* (pp. 1–10). Kemendagri Kesehatan RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2011). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 7. In *Jakarta: EGC*.
- Kusuma, A. S., & Kristiani, E. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 44–48. Kusuma, A. S. A., Kristiani, E., Kusuma, A. S., & Kristiani, E. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Scholar. Archive. Org*, 10(1).
- Milani, I., & Burhanto. (2022). Pengaruh Intervensi Aromaterapi Lavender terhadap Kestabilan tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang. *Borneo Student Research*, 3(3), 2716–2724.
- Moelong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT remaja

Rosdakarya.

- Mukti, E. N., & Dewi, S. (2023). *The Effect of Autogenic Relaxation and Lavender Aromatherapy on Reducing Anxiety Levels in Hypertension Patients at UNS Hospital*. 000.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed)*. Jakarta : Salemba Medika.
- Olin, B. R., & Pharm, D. (2018). *Hypertension : The Silent Killer : Updated JNC-8 Guideline Recommendations*. Alabama Pharmacy Association.
- Perhi. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*, 1–90.
- Ramadhan, F. R., Ludiana, & Immawati. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 260–267.
<https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/467>
- Ratnawati, D., & Hanani, T. A. (2020). Efek Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 67–74.
<https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i2.160>
- Retnowati, L., Andrian, 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.
<https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/713>
- Rini, R. A. pramesti. (2020). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah dan Kortisol pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(2), 178–182.
<https://doi.org/10.33846/sf11217>
- Riskesdas Nasional. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018 FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198).
http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Sari, O. I., Hartutik, S., & Yuningsih, D. (2023). Penerapan Isometrik Handgrip Exercise Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di RSUD Karanganyar. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 2(1), 7–15.
- Setiawan, A. R. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan

Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendika Muda*, 1(1), 1–5.
<http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/173/84>

Smeltzer, Suzanne C Brenda G. B. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta :EGC.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. CV. Alpha Beta.

Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (S. Y. Suryandari (ed.); 3rd ed.). Bandung : Alfabeta.

Susanti, N., Siregar, P. ., & Felefi, R. (2020). Determinan kejadian hipertensi masyarakat pesisir berdasarkan kondisi sosio demografi dan konsumsi makan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), 43–52.

Taiso, S. N., Sudayasa, I. P., & Paddo, J. (2021). Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa , Kabupaten Muna. *Nursing Care and Health Technology Journal*, 1(2), 102–109.

Taukhit, R. H. (2018). Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Dzikir Terhadap Penurunan Stres Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, VI(1), 68–79.

Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.

Trisnadewi, N. W., Pramesti, T. A., & Adiputra, I. M. S. (2018). Efektivitas Slow Stroke Back Massage Dengan Menggunakan Minyak Esensial Kenangan (Cananga Odorata) Dan Minyak Esensial Lavender (Lavandula Angustifolia) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Bali Medika Jurnal*, 5(2), 210–220. <https://doi.org/10.36376/bmj.v5i2.36>

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>

WHO. (2021). *Guideline for the Pharmacological Treatment of Hypertension in Adults*. World Health Organization.

Widari, N. P., & Erika, U. P. (2018). Teknik Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Ilmu Keperawatan Respati*, 4(2), 68–79.

Wijayanti, L., Setiawan, A. H., & Wardani, E. M. (2020). Pengaruh Autogenik Relaksasi Dan Aroma Terapi Cendana Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal*, 12(3), 413–420.