

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN DAN *SELF EFFICACY* PASIEN
DENGAN *UNSTABLE ANGINA PECTORIS* DI
RUANG INTENSIF RUMAH SAKIT X
DENPASAR**



SKRIPSI

**OLEH :
NI NYOMAN TRISILADEWI**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN *SELF EFFICACY* PASIEN DENGAN *UNSTABLE ANGINA PECTORIS* DI RUANG INTENSIF RUMAH SAKIT X DENPASAR

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

Oleh:

**NI NYOMAN TRISILADEWI
NIM: C2119025**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN DAN *SELF EFFICACY* PASIEN
DENGAN *UNSTABLE ANGINA PECTORIS* DI
RUANG INTENSIF RUMAH SAKIT X
DENPASAR**

Diajukan Oleh:

**NI NYOMAN TRISILADEWI
NIM: C2119025**

Badung, 20 Januari 2021

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Pembimbing II



Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Pembimbing II



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep

NIDN : 0801068702

Alfiery Leda Kio, SE., MPH

NIDN: 0809048502

Mengetahui,
Program Studi S1 Keperawatan

Ketua

Ns. I Putu Artha Wigzva, S. Kep., M.Kep

NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1
KEPERAWATAN BINA USADA BALI
Tanggal: 27 Januari 2021**

Yang terdiri dari:

Penguji Utama




Ns. Ayu Ratih Cempakasari, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0830119003

Sekretaris Penguji



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0801068702

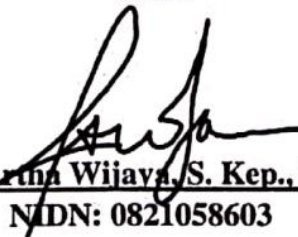
Anggota Penguji



Alfiery Leda Kio, SE., MPE
NIDN: 0809048502



Mengetahui,
Program Studi S1 Keperawatan
Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Nyoman Trisiladewi

NIM : C2119025

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Relaksasi Autogenik* Terhadap Tingkat Kecemasan dan *Self Efficacy* Pasien dengan *Unstable Angina Pectoris (UAP)* di Ruang Intensif Rumah Sakit X Denpasar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan 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 skripsi ini jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 20 Januari 2021



(Ni Nyoman Trisiladewi)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
Skripsi, 18 Januari 2020

Ni Nyoman Trisiladewi

Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan dan Self Efficacy Pasien dengan Unstable Angina Pectoris (UAP) di Ruang Intensif Rumah Sakit X Denpasar

XVI + 98 + 13 tabel + 2 gambar + Lampiran

ABSTRAK

Kejadian *unstable angina pectoris (UAP)* menyebabkan pasien akan mengalami kondisi yang *stressful* yang berdampak munculnya masalah psikologis seperti kecemasan dan *self- efficacy* rendah. Latihan Autogenik merupakan terapi relaksasi yang sederhana dan efektif untuk menghasilkan keadaan pikiran dan tubuh yang rileks. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi *Relaksasi Autogenik* Terhadap Tingkat Kecemasan dan *Self Efficacy* Pasien dengan *Unstable Angina Pectoris (UAP)* di Ruang Intensif Rumah Sakit X Denpasar.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra-eksperimental* dengan rancangan *one group pra-post test design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sample pada penelitian ini adalah pasien dengan *unstable angina pectoris (UAP)* di ruang intensif yang berjumlah 38 responden. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan kuesioner *Self Efficacy*. Analisis dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* mendapatkan tingkat kecemasan diperoleh nilai Z hitung sebesar 5,390 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,001 dan tingkat *self efficacy* diperoleh nilai Z hitung sebesar 5,384 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,001. $P\text{-value} < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan dan *self efficacy* pasien.

Diharapkan pada rumah sakit agar menjadikan terapi relaksasi autogenik sebagai alternatif untuk mengatasi permasalahan psikologis pasien jantung khususnya kecemasan dan *self efficacy*.

Kata Kunci: Unstable Angina Pectoris, Kecemasan, Self Efficacy, Relaksasi Autogenik

Daftar Pustaka: 52 (2015-2020)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, 18 January 2020

Ni Nyoman Trisiladewi

The Effect of Autogenic Relaxation Therapy on Anxiety Levels and Self Efficacy of Patients with Unstable Angina Pectoris (UAP) in the Intensive Ward of X Hospital Denpasar

XVI + 98 + 13 tables + 2 pictures +appendixes

ABSTRACT

The incidence of unstable angina pectoris (UAP) causes the patient to experience stressful conditions that result in psychological problems such as anxiety and low self-efficacy. Autogenic exercise is a simple and effective relaxation therapy for a relaxed mind and body. The purpose of this study was to determine the effect of autogenic relaxation therapy on anxiety levels and self efficacy of patients with unstable angina pectoris (UAP) in the intensive ward of X Hospital Denpasar.

This research that used a pre-experimental research design with a one group pre-posttest design. The sampling technique used was purposive sampling. The sample in this study were 38 patients with unstable angina pectoris (UAP) in the intensive ward. The measuring instruments used were HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire and the self efficacy. Analysis with the Wilcoxon Signed Rank Test found that the level of anxiety obtained a calculated Z value of 5.390 with a significance value (p-value) of 0.001 and the level of self-efficacy obtained by a calculated Z value of 5.384 with a significance value (p-value) of 0.001. P-value <0.05, so there is an effect of autogenic relaxation on the level of anxiety and patient self-efficacy.

It is expected that the hospital will make autogenic relaxation therapy as an alternative to overcome the psychological problems of heart patients, especially anxiety and self-efficacy.

Keywords: Unstable Angina Pectoris, Anxiety, Self Efficacy, Autogenic Relaxation

Bibliography: 52 (2015-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan Skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi *Relaksasi Autogenik* Terhadap Tingkat Kecemasan dan *Self Efficacy* Pasien dengan *Unstable Angina Pectoris (UAP)* di Ruang Intensif Rumah Sakit X Denpasar” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali. Skripsi penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Direktur Rumah Sakit X Denpasar atas ijin yang telah diberikan untuk menjadikan Rumah Sakit X Denpasar menjadi lokasi penelitian.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak memberikan saran dan dorongan dalam menyelesaikan Skripsi penelitian ini.

4. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi penelitian ini.
5. Alfery Leda Kio, SE., MPH selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi penelitian ini.
6. Ns. Ayu Ratih Cempakasari, S.Kep., M.Kes selaku penguji utama yang telah banyak juga memberikan saran, nasehat dan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
7. Keluarga tercinta, terutama suami dan anak – anak yang telah membantu memberikan semangat dan doa.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Skripsi penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan Skripsi ini. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih.

Badung, 20 Januari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7

1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus	8
D. Manfaat	8
E. Keaslian Penelitian.....	10

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep <i>Unstable Angina Pectoris</i> (UAP)	12
1. Definisi <i>Unstable Angina Pectoris</i> (UAP).....	12
2. Etiologi <i>Unstable Angina Pectoris</i> (UAP).....	13
3. Patofisiologi <i>Unstable Angina Pectoris</i> (UAP)	14
4. Masalah Psikologis Yang Muncul Pada Pasien Dengan <i>Unstable Angina Pectoris</i> (UAP)	18
B. Konsep Kecemasan	20
1. Definisi Kecemasan	20
2. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan	21
3. Tingkat Kecemasan	22
4. Penatalaksanaan Kecemasan.....	25
C. Konsep <i>Self Efficacy</i>	27
1. Definisi <i>Self Efficacy</i>	27
2. Dimensi <i>Self Efficacy</i>	28
3. Sumber-Sumber <i>Self Efficacy</i>	30
4. Proses Pembentukan <i>Self Efficacy</i>	33
5. Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan <i>Self Efficacy</i>	35
6. Cara Mengukur <i>Self Efficacy</i>	37

D. Konsep Terapi Relaksasi Autogenik.....	38
1. Definisi Relaksasi Autogenik	38
2. Tujuan Terapi Relaksasi Autogenik.....	39
3. Manfaat Terapi Relaksasi Autogenik.....	40
4. Mekanisme Pelaksanaan Relaksasi Autogenik.....	40
E. Konsep Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan dan <i>Self Efficacy</i> Pasien Dengan <i>Unstable Angina Pectoris</i> (UAP).....	42
F. Kerangka Teori	45

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep.....	48
B. Hipotesis Penelitian	49
C. Definisi Operasional	50

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	52
B. Populasi dan Sampel	53
C. Tempat Penelitian	55
D. Waktu Penelitian.....	56
E. Etika Penelitian	56
F. Alat Pengumpulan Data	59
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	63
H. Pengolahan Data	64

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	68
-------------------------------------	----

B. Analisa Univariat	70
C. Analisa Bivariat	77

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	80
B. Keterbatasan Penelitian.....	95
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	96

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan	97
B. Saran	98

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kisi-Kisi Kuesioner Self Efficacy.....	38
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	49
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	51
Tabel 5.1 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	71
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	72

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Riwayat Pendidikan.....	72
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	73
Tabel 5.5 Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Unstable Angina Pectoris (UAP) Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Autogenik Di Ruang Intensif Rumah Sakit X Denpasar.....	74
Tabel 5.6 Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Unstable Angina Pectoris (UAP) Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Autogenik Di Ruang Intensif Rumah Sakit X Denpasar.....	75
Tabel 5.7 Self Efficacy Pasien Dengan Unstable Angina Pectoris (UAP) Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Autogenik Di Ruang Intensif Rumah Sakit X Denpasar	76
Tabel 5.8 Self Efficacy Pasien Dengan Unstable Angina Pectoris (UAP) Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Autogenik Di Ruang Intensif Rumah Sakit X Denpasar	77
Tabel 5.9 Hasil Identifikasi Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Unstable Angina Pectoris (UAP) Di Ruang Intensif Rumah Sakit X Denpasar	78
Tabel 5.10 Hasil Identifikasi Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Self Efficacy Pasien Dengan Unstable Angina	

Pectoris (UAP) Di Ruang Intensif Rumah Sakit X Denpasar..... **79**

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	46
Gambar 3.1. Kerangka Konsep	48

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Ijin Melakukan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Ijin Melakukan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat Balasan Ijin melakukan Penelitian
- Lampiran 5 : *Ethical Approval*
- Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Inform Consent*)
- Lampiran 8 : Lembar Kuesioner *Halminton Rating Scale For Anxiety (HARS)*
- Lampiran 9 : Lembar Kuesioner *Self Efficacy*
- Lampiran 10: Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Autogenik
- Lampiran 11: Output Uji Univariat & Bivariat
- Lampiran 12: Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

PJK : Penyakit Jantung Koroner

UAP : *Unstable Angina Pectoris*

AT : *Autogenic Training*

HARS : *Hamilton Anxiety Rating Scale*

GABA : *Gamma Amino Butiric Acid*

NO : *Nitrat Oksid*

ICU : *Intensive Care Unit*

DAFTAR PUSTAKA

- A, Sylvia., M, L. (2015). *Patofisiologi Edisi 6 Vo 2 Konsep Klinis ProsesProses Penyakit*. EGC.
- Aji, S. B., Armiyati, Y., & Sn, S. A. (2015). Efektifitas antara Relaksasi Autogenik dan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Orif di RSUD Ambarawa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 002, 1–12.
- Alban. (2017). *Autogenic Training : A Deceptively Effective Relaxation Technique*. 8 April 2020. <https://bebrainfit.com/autogenic-training/>
- Alwinson. (2016). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Ariani, Sitorus & Gayatri. (2012). Motivasi dan Efikasi Diri Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 2*,.
- Ariani, Y., Sitorus, R., & Gayatri, D. (2014). Motivasi dan Efikasi Diri Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dalam Asuhan Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(1), 29–38. <https://doi.org/10.7454/jki.v15i1.44>
- Asmadi. (2010). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika.
- Bandura. (2012). *Social cognitive theory. In Handbook of Theories of Social Psychology: Volume 1*.
- Davies, H. (2015). *Basic Autogenic Training*. Createspace Independent Publishing platform.
- Devi. (2018). Hubungan Asupan Kalsium Dan Aktivitas Fisik Terhadap Profil Lipid Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan Di Rsup Sanglah Denpasar. *Penyakit Jantung Koroner*.
- Dewi, A. . (2016). Gambaran Kecemasan Pada Wanita Premenopause Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Autogenik di Kelurahan Samaan Kecamatan Klojen Kota Malang. *..KTI.Malang: Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2018*.
- Dorland WA, N. (2010). *Kamus Kedokteran Dorland (Edisi 31)*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Fitriani & Alsa. (2015). Relaksasi Utogenik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada SiswaSMP. *E-Jurnal GAMA JPP, Vol 1, No*.
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. *E-Jurnal Gama Jpp, 1(3)*, 149–162.
- Hamzah et al. (2014). Makna Sakit Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner: Studi Fenomenologis. *Jurnal Psikologi Undip, Vol.13 No.*, 1–10.

- Haruyama, S. (2011). *The Miracle of Endorphin*. Qonita PT. Mizan Pustaka.
- Hidayat, A. (2016). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Salemba Medika.
- Hutabarat. (2016). Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Menghadapi Mutasi Pada Pns Di Kabupaten Tapanuli Utara. *Skripsi*. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/58775>
- Juliade, C. D. (2016). Gambaran *Self Efficacy* Pasien Kanker Payudara dalam Perawatan Mandiri Tanda dan Gejala Selama Menjalani Kemoterapi di RSUD Dr. Moewardi. *Universitas Diponegoro, 1*.
- Kemkes. (2018). *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular*.
- Lestiawati & Liliana. (2019). *Relaksasi Otot Progresif Dan Autogenik Untuk Yogyakarta Progressive Muscle Relaxation And Autogenic To Reduce Adolescent Stress At Smkn 1 Depok Sleman*. 1–10.
- Mardiono, S. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2015. *Jurnal Keperawatan Soedirman, 11(3)*, 192. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.3.632>
- Maryam et al. (2010). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia*. Trans Info Media.
- Mertha, M. (2010). Pengaruh Latihan Aktifitas Rehabilitasi Jantung Fase I Terhadap Efikasi Diri Dan Kecemasan Pasien Penyakit Jantung Koroner Di Rsup Sanglah Denpasar. *Keperawatan Medikal Bedah*.
- Muttaqin. (2012). *Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Salemba Medika.
- Notoatmojo. (2018). *Motodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- nuraeni et al. (2016). Faktor yang Memengaruhi Kualitas Hidup Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner. *Keperawatan, Volume 4 N*.
- Nurhayati. (2016). Efektivitas Hipnoterapi Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Komplikasi Di Rsud Dr. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- PERKI. (2019). Panduan Tatalaksana Angina Pektoris Stabil. In *Вестник КазНМУ: Vol. №3* (Edisi Pert, p. c.30). Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia.
- Perry & Potter. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktek* (Keempat). EGC.
- Priyo, Margono, & Hidayah, N. (2017). Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Sakit Kepala pada Lansia Hipertensi di Daerah Rawan Bencana Merapi. *Urecol, 83–92*.
- Purwanti, L. E. (2014). Hubungan Motivasi Dengan Efikasi Diri Pasien Dm Tipe 2 Dalam

- Melakukan Perawatan Kaki Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Utara. *Gaster*, 11(2), 68–77. <http://www.jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id/index.php/gaster/article/viewFile/71/66>
- Riskesdas. (2018). *Hasil utama riskesdas 2018*. 61. <https://doi.org/1> Desember 2013
- Rizqi, N. A. (2019). Aplikasi Terapi Murottal Ar-Rahman Sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Pada Ny.W Dengan Penyakit Jantung Koroner (PJK). *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- Rosida et al. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences, Vol. 3, No.*
- Rosida, L., Imardiani, I., & Wahyudi, J. T. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences, 3(2)*, 52. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i2.1842>
- Rosmiatin. (2012). Analisis Faktor-Faktor Resiko Terhadap Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Wanita Lanjut Usia Di RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta. *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*.
- Schultz P. Duane., S. E. S. (2014). *Sejarah Psikologi Modern: A History Of Modern Psychology* (Edisi Kese). Nusa Media.
- Sugiarto, A., Anies, Julianti, H. P., & Mardiyono. (2015). Intervention Based on Nursing Integration with Islam Relaxatation to Decrease Anxiaty and Pain on IMA Patients in ICU. *Link, 11(3)*, 1017–1025.
- Sugiyono. (2012). *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016a). *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D (cetakan ke-23)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016b). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Suliswati. (2015). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. EGC.
- Surmarliyah, E., & Nasrullah, D. (2018). Penurunan Tekanan Darah Dengan Relaksasi Autogenik Dan Guided Imagery Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo, 4(2)*, 144. <https://doi.org/10.29241/jmk.v4i2.116>
- Syafitri, E. N. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Pt . Astra. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 5(2)*, 395–398. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/213>
- Titik Lestari. (2015). *Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan (pertama)*. Nuha Medika.
- Townsend, M. C. (2011). *Essentials Of Psychiatric Mental Health Nursing* (Edition 5t). Davis Plus.
- Trisnaamijaya, D., Pangemanan, J., & Mandang, V. (2014). Hubungan Antara Perilaku Merokok

Dan Kejadian Angina Pektoris Tidak Stabil. *E-CliniC*, 2(1), 1–6.
<https://doi.org/10.35790/ec1.2.1.2014.3597>

Videbeck. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa (Psychiatric Mental Health Nursing)*. EGC.

Wahyuningsih, I. (2018). Pengaruh Efikasi Diri, Motivasi Belajar, Dan Lingkungan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X Dan XI IIS Di SMA Negeri 6 Yogyakarta. *Psikologi Pendidikan*.
http://repository.usd.ac.id/32559/2/141324031_full.pdf

WHO. (2015). *A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis*.