

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang terjadi di berbagai belahan dunia dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi penyakit kardiovaskuler seperti *infark miokard*, jantung koroner, gagal jantung kongestif, stroke, dan bila mengenai ginjal akan terjadi gagal ginjal kronis serta kebutaan. Hipertensi disebut *the silent disease* dapat menyebabkan kematian mendadak para penderitanya. Karena orang yang menderita hipertensi biasanya tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya secara teratur baik secara mandiri maupun di pusat pelayanan kesehatan seperti puskesmas atau rumah sakit. Tekanan darah pada manusia secara alami berfluktuasi setiap harinya hal ini terjadi karena tekanan darah sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor misalnya pola diet, aktivitas atau terdapat gangguan pada sirkulasi jantung tersebut. Tekanan darah tinggi dianggap bermasalah apabila tekanan tersebut bersifat persisten (Tika, 2021).

Menurut *WHO (World Health Organization)* tahun 2019 angka kejadian hipertensi didunia diperkirakan sebanyak 1,13 miliar orang menderita hipertensi di seluruh dunia, dimana sebagian besar masyarakat tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan prevalensi jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Kemenkes,2019).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Kalimantan Tengah dalam usia 25-60 tahun pada tahun 2020 sebanyak 10.567 kasus lama dan 1.124 kasus baru per tahun (Dinas Kesehatan Kalimantan Tengah, 2020). Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti didapatkan data pada ruang penanganan penyakit dalam yang ada di Rumah Sakit Sultan Imanuddin Pangkalan Bun pada 2022 tercatat 1.579 jiwa, sedangkan data yang terdapat pada bulan Januari – Maret 2023 tercatat 393 jiwa yang dirawat dengan hipertensi (RSUD Sultan Imanuddin, 2023).

Hipertensi adalah kondisi ketika darah mengalir melalui pembuluh darah dengan kekuatan yang lebih besar dari biasanya. Ini merupakan kondisi kritis yang dapat di saring hati, melukai pembuluh darah, menyebabkan meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, masalah ginjal, dan jika tidak diobati dapat menyebabkan kematian. Secara global hipertensi dianggap sebagai faktor resiko penting untuk penyakit jantung dan penyebab utama kematian. Tanda dan gejala yang sering terjadi seperti pusing atau nyeri kepala, sering gelisah, wajah merah, tekuk terasa pegal, sukar tidur, sesak nafas, mudah lelah (Pardosi dkk, 2022). Gejala klinis yang timbul akibat peningkatan tekanan darah yaitu edema dependen, penglihatan kabur, mual, muntah dan nyeri kepala (Saputri dkk, 2022).

Nyeri kepala merupakan gejala yang paling sering dikeluhkan pasien, hal ini dapat terjadi karena peningkatan tekanan intra kranial pada organ otak. Nyeri kepala adalah perasaan sakit atau nyeri termasuk rasa tidak nyaman yang menyerang tengkorak (kepala) mulai dari kening kearah atas dan belakang kepala dan bagian wajah. Nyeri kepala pada penderita hipertensi disebabkan karena kerusakan vaskuler akibat dari hipertensi tampak jelas pada seluruh pembuluh perifer. Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Bila pembuluh darah menyempit maka aliran arteri akan terganggu. Pada jaringan yang terganggu akan terjadi

penurunan O<sub>2</sub> (oksigen) dan peningkatan CO<sub>2</sub> (karbondioksida) kemudian terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak (Saputri dkk, 2022). Lokasi nyeri kepala yang paling sering ditunjukkan oleh penderita hipertensi adalah diarea oksipital (Novitasari & Wirakhmi, 2018). Masalah yang dapat terjadi apabila nyeri tidak teratasi yaitu akan mempengaruhi perilaku dan aktivitas sehari-hari, ditandai dengan klien sering kali meringis, mengerutkan dahi, menggigit bibir, gelisah, imobilisasi, mengalami ketegangan otot, melakukan gerakan melindungi bagian tubuh sampai dengan menghindari percakapan, menghindari kontak sosial, dan hanya fokus pada aktivitas menghilangkan nyeri, klien kurang berpartisipasi dalam aktivitas rutin (Wati dkk, 2022).

Penatalaksanaan pada pasien hipertensi untuk mengatasi nyeri kepala dibagi menjadi dua yaitu pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi medis di Rumah Sakit pada umumnya berfokus pada terapi farmakologi menggunakan obat-obatan atau senyawa yang dapat mempengaruhi tekanan darah pasien sehingga mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi hingga mampu meningkatkan suplai oksigen secara maksimal keseluruh tubuh termasuk organ otak sehingga mampu meningkatkan aktivitas saraf simpatik dan menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi sedangkan nonfarmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya. Perawatan non-farmakologis sering disarankan oleh tenaga kesehatan untuk menjadi alternatif mengontrol nyeri kepala pada peningkatan tekanan darah karena mudah dan murah dilakukan serta diharapkan mampu memberikan efek terapi yang lebih baik antara lain: mengurangi berat badan jika gemuk, mampu menghentikan kebiasaan merokok, mengatur pola makan terutama diet rendah garam, olah raga menjadi teratur, pengendalian stres, perbaikan

gaya hidup dan relaksasi (Azizah, 2022). Untuk mengatasi nyeri pada pasien hipertensi dengan terapi non-farmakologi terdapat beberapa terapi yang dapat dilakukan adalah terapi relaksasi autogenik, terapi relaksasi dengan air bunga mawar, terapi relaksasi otot progresif, terapi *Spiritual Emotional Freedom Tecnique* (SEFT) dan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) (Isworo dkk, 2019).

Relaksasi merupakan intervensi yang disarankan untuk dilakukan pada setiap pasien yang mengalami ketidak nyamanan seperti hipertensi, nyeri, tegang otot dll yang diharapkan akan menurunkan ketegangan sehingga menyebabkan individu tenang dari mulai kepala hingga kaki (Suprayitno dan Huzaimah, 2020). Relaksasi autogenik yang berasal dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek atau pikiran yang bisa membuat pikiran tenang, relaksasi autogenik dapat membantu individu untuk mengendalikan beberapa fungsi tubuh, antara lain : frekuensi jantung, aliran darah, dan tekanan darah yang pada dasarnya adalah metode untuk mengurangi ketegangan otot, yang dapat meningkatkan denyut nadi, tekanan darah, dan pernapasan. Teknik ini didasarkan pada keyakinan individu bahwa tubuh merespons kecemasan yang memicu pikiran karena rasa sakit atau suatu kondisi penyakit ini. Relaksasi autogenik adalah pendekatan yang berasal dari kesadaran diri dan tubuh untuk menurunkan tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh trauma atau stres dengan mengendalikan otot dan tonus hati. Relaksasi spontan akan membantu tubuh menjalankan perintah melalui sugesti relaksasi diri, sehingga mengontrol tekanan darah, detak jantung dan suhu tubuh (Anita & Evin, 2021)

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh ramadhan & Immawati (2023) dengan pemberian relaksasi autogenik pada pasien hipertensi yang dilakukan selama 3 hari dengan waktu 30 menit, menunjukkan dapat menurunkan tekanan darah dengan hasil penelitian *pre-test* tekanan darah seluruh subjek hipertensi *grade* II sedangkan *post-test* di

dapatkan penurunan menjadi *grade* I. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ade Sacıpto (2022) dengan pemberian relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi menunjukkan hasil terdapat pengaruh yang signifikan tekanan darah *pre-test* pada kelompok intervensi tekanan sistol 156,53 mmHg distol 95,47 mmHg dan *post-test* dilakukan intervensi didapatkan rata-rata penurunan menjadi sistol 135,20 mmHg dan distol 84,00 mmHg.

Berdasarkan hasil penelitian Suanda dkk (2023) dengan pemberian intervensi teknik autogenik pada penderita hipertensi dapat menurunkan skala nyeri kepala *pre-post* berada pada skala 5 (nyeri sedang) *post-test* diberikan relaksasi autogenik rata-rata nyeri kepala responden berada pada skala 3 (nyeri ringan). Penelitian yang dilakukan oleh Ida (2019) dengan judul penerapan relaksasi autogenik untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi di dapatkan hasil penelitian diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3 hari secara berturut-turut terjadi penurunan skala nyeri dari waktu penyembuhan.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan mengobservasi di ruangan penyakit dalam Rumah Sakit Sultan Imanudin Pangkalan Bun peneliti yang dilakukan pada 6 orang menemukan 4 diantaranya mengalami nyeri sedang (3 orang skala 4 dan 1 orang skala 6), 1 pasien mengeluh nyeri berat (skala 8) dan 1 pasien lain tidak mengeluh nyeri kepala (Skala 0).

Maka berdasarkan permasalahan dan kronologi di atas serta berdasarkan survey data yang diperoleh tentang penderita hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Imanuddin peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh relaksasi autogenik terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi di ruang penyakit dalam RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi di ruang penyakit dalam RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh relaksasi autogenik terhadap kepala pada pasien hipertensi di ruang penyakit dalam RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri kepala sebelum dilakukan relaksasi autogenik pada pasien hipertensi di ruang penyakit dalam RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun.
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri kepala sesudah dilakukan relaksasi autogenik pada pasien hipertensi di ruang penyakit dalam RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun.
- c. Menganalisis pengaruh relaksasi autogenik terhadap nyeri kepala pada pada pasien hipertensi di ruang penyakit dalam RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi atau informasi dalam dunia keperawatan, dimana relaksasi autogenik dapat dijadikan salah satu intervensi nonfarmakologi untuk mengatasi keluhan nyeri kepala pada penderita hipertensi.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat menjadi sumber pembelajaran atau referensi terbaru bagi mahasiswa dapat diberikan pada nyeri kepala klien hipertensi dan menjadi dapat acuan dalam perkembangan dunia pendidikan kesehatan dalam materi penanganan pasien hipertensi

### b. Bagi Tenaga Kesehatan

Peneliti berharap dapat memberikan saran dan masukan khusus bagi perawat dalam memberikan terapi non-farmakologi dengan keluhan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti dapat mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi.

### d. Bagi Tempat Peneliti

Memberikan ilmu baru serta informasi tentang pengaruh relaksasi terhadap nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

| No | Nama dan Tahun                                  | Judul   | Metode  | Hasil  | Perbedaan  |
|----|---|---|---|--|--|
| 1. | Farrel Rizal Ramadhan, Ludiana, Immawati (2023) | Penerapan teknik relaksasi autogenik pada pasien hipertensi dipuskesmas metro | Metode:<br><i>Case study</i><br>Desain:<br>Wawancara<br>Teknik sampling:<br><i>Purposive Sampling</i><br>Alat Ukur :<br>Lembar Observasi & Tensimeter         | Penerapan teknik relaksasi autogenik dilakukan selama 3 hari dengan waktu 30 menit. Dari hasil penerapan diketahui terjadi penurunan tekanan darah dari hari pertama. Penerapan Teknik Relaksasi sampai hari ketiga rata-rata penurunan tekanan darah subyek 1 sebesar 5/3 mmHg dan subyek 2 sebesar 9/4 mmHg. | Pasien hipertensi dengan keluhan nyeri kepala, dilakukan di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun, dan desain penelitian menggunakan <i>pre-ekperimental</i> dengan <i>one-group pra-post test</i>     |
| 2. | Suanda Saputra & Syaefunnuril Anwar Huda (2023) | Penurunan nyeri kepala melalui teknik autogenik pada penderita hipertensi     | Metode : <i>Qualsi experimentall design</i><br>Desain: <i>one group pre-post test design.</i><br>Teknik sampling:<br><i>Total Sampling</i><br>Alat Ukur : NRS | Nilai Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata nyeri kepala responden sebelum dilakukan relaksasi autogenic berada pada skala 5 (rentang 0-10), dan rata-rata nyeri kepala responden setelah dilakukan relaksasi autogenic berada pada skala 3 (rentang 0-10).  | Perbedaan penelitian ini terdapat pada nyeri kepala dengan hipertensi grade 1 dan 2, penelitian menggunakan <i>pre-ekperimental</i> , alat ukur nyeri menggunakan VAS ( <i>Visual Analog Scale</i> ) |



|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
| 3. | Ade Sucipto (2022).                                  | Pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi. | Metode : <i>Quasi experimental design</i><br>Desain : <i>two group pre-post test.</i><br>Alat ukur: Tensimeter aneroid ABN   | Hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi autogenik, pada kelompok intervensi sebelum sistol 156,53 sesudah 135,20 dengan selisih 21,33 dan sebelum diastol 94,67 sesudah 84,00 dengan selisih 10,67 sedangkan pada kelompok kontrol sebelum sistol 153,87 sesudah 147,20 dengan selisih 6,67 dan sebelum diastol 95,47 sesudah 91,73 dengan selisih 3,74 dan didapatkan selisih pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol tekanan darah sistol sebesar 12,00 sedangkan diastol sebesar 7,73 | Perbedaan penelitian ini terdapat populasi yang digunakan pasien dengan hipertensi grade 1 & 2 dengan keluhan nyeri kepala ringan –sedang pada semua kategori usia, desain penelitian menggunakan <i>pre-ekperimental</i> dengan <i>one-group pra-post test</i> , dengan alat ukur VAS ( <i>Visual Analog Scale</i> )                     |
| 4. | Moomina Siauta, Selpina Embuai, Hani Tuasikal (2020) | Penurunan nyeri kepala penderita hipertensi menggunakan relaksasi handgrip                                | Metode : <i>Quasi experimental design</i><br>Desain : <i>Nonrandomized Control Group Pretest-posttest Design</i><br>Teknik sampling: <i>Consecutive Sampling</i><br>Alat ukur: NRS | Penelitian ini mengungkapkan bahwa dengan menggenggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non nosiseptor. Serabut saraf non nosiseptor akan mengakibatkan tertutupnya pintu gerbang di thalamus sehingga stimulus yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri dapat berkurang. Sehingga dapat ditarik kesimpulan dari pengujian anova menunjukkan bahwa kelompok K1 (handgrip relaksasi) dianggap paling efektif dapat menurunkan tekanan darah dan tingkat nyeri   | Perbedaan penelitian ini relaksasi yang digunakan teknik relaksasi autogenik di RSUD Sultan Imanuddin Pangkala Bun, pasien dengan hipertensi grade 1 & 2 disertai keluhan nyeri kepala, desain penelitian menggunakan <i>pre-ekperimental</i> dengan <i>one-group pra-post test</i> , dengan alat ukur VAS ( <i>Visual Analog Scale</i> ) |

---

|    |                               |  |   |  |  |
|----|-------------------------------|--|---|--|--|
| 5. | Indahria Sulistiyarini (2013) | Terapi relaksasi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi | Metode: <i>Ekperimental</i><br>Desain: <i>Pre-Posttest Control Group design.</i><br>Teknik sampling: <i>Total Sampling</i><br>Alat Ukur : VAS | Berdasarkan hasil analisis data pada kelompok eksperimen, terlihat ada perbedaan yang sangat signifikan pada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa pelatihan relaksasi dengan pendekatan behavior yang berupa guide imagery dan hypnosis dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. | Perbedaan penelitian ini terdapat relaksasi autogenik untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi dengan teknik <i>purposive sampling, pre-ekperimental</i> dengan <i>one-group pra-post test</i> , |
|----|-------------------------------|--|---|--|--|

---

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada 30 responden di ruang Penyakit Dalam (Sindur dan Akasia) Rumah Sakit Sultan Imanuddin Pangkalan Bun seperti yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Tingkat nyeri kepala sebelum dilakukan relaksasi autogenik pada pasien hipertensi diruang penyakit dalam RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun memiliki nyeri sedang.
2. Tingkat nyeri kepala setelah 5 menit dilakukan relaksasi autogenik pada pasien hipertensi diruang penyakit dalam RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun didapatkan nilai rata-rata skala nyeri kepala menurun menjadi nyeri ringan
3. Ada pengaruh pemberian teknik relaksasi autogenik terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi diruang penyakit dalam RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai salah satu referensi bagi prodi keperawatan di STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun Kalimantan Tengah untuk mengembangkan pengetahuan tentang intervensi relaksasi autogenik dapat diberikan pada pasien dengan keluhan nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi.

2. Bagi pasien / responden

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam mendapatkan informasi dan alternatif terapi non-farmakologi dalam menangani nyeri kepala yang disebabkan oleh hipertensi.

3. Bagi profesi keperawatan / tenaga kesehatan

Bagi bidang keperawatan atau pun bidan kesehatan penelitian ini dapat memberikan relaksasi autogenik pada pasien nyeri kepala dengan hipertensi sebagai upaya penatalaksanaan asuhan keperawatan kepada pasien dan dapat dijadikan bahan sosialisasi dan edukasi kesehatan mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi.

4. Bagi rumah sakit

Memberikan ilmu dan informasi terbaru tentang pengaruh pemberian relaksasi autogenik terhadap nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan pada saat melakukan relaksasi autogenik agar mampu memperhatikan responden yang kurang konsentrasi dan menambah jumlah responden.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifariki & Salma,. (2020). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Sistemik Review*. Jurnal Ilmiah Obsgin ISSN 2685-7987.
- Aminuddin, M. (2019). *Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Rt 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang*. Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan
- Anita, S. K., & Evin, K. (2021). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. Jurnal Kesehatan Vol 10 No 12.
- Aprilia L, Solichin S, Puspitasari ST.(2021). *Gambaran Keluhan Low Back Pain (LBP) pada Pekerja Menjahit dengan Pengukuran Visual Analog Scale (VAS)*. Sport Sci Heal 117–24.
- Azizah, W., Uswatun, H., & Asri, T, P., (2022). *Penerapan Slow Deep Brething Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*, Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro. Jurnal Cendikia Muda ISSN 2807-3469.
- Dewi, A. Isna, & Masfuri. (2021). *Motivasi Pasien Penderita Hipertensi Di Puskesmas Ciputat Timur Dalam Pengendalian Penyakit Hipertensi*.
- Dinkes Kalimantan Tengah. *Sepuluh Besar Penyakit Terbanyak di Kalimantan Tengah*. <https://satudata.kalteng.go.id>, di akses pada tanggal 10 Mei 2023
- Dwi, N., & Ikit, N. W. (2018). *Pengaruh Nyeri Kepala Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Relaksasi Autogenik Di Kelurahan Mersi Purwekerto*. Medial Ilmu Kesehatann, 104-105.
- Farrel, R, R., Ludiana., & Immawati., (2023). *Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Metro*. Jurnal Cendekia Muda ISSN 2807-3469.
- Ferdisa, J, R. & Ernawati (2021). *Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif*. ISSN: 2723-8067

- Fitriani, A., Bustan, M N., & Masriadi.(2019). *Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Lompoe Kecamatan Bacukiki Kota Parepare*. Pps Umi. <http://Ucs.Sulsellib.Net>
- Halim Raynaldo, dr A. (2019). *Latihan Fisik Pada Pasien Hipertensi*. Vol 6 No 13.
- Haryani S. (2018). *Penatalaksanaan Nyeri Kepala pada Layanan Primer*. Callosum Neurol. doi:10.29342/cnj.v1i3.16
- Hasibuan, R,K & Raafidianti, S,R. (2021). *Gambaran Headache pada Lansia dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhinya di Desa Dangiang Kecamatan Kayangan Kabupaten Lombok Utara Nusa Tenggara Barat 2018*. Muhammadiyah Jurnal. Vol. 2 No. 2
- Indahria, S., (2013). *Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi*. Jurnal Psikologi 28-38.
- Kemenkes Indonesia. (2019). *Hipertensi Paling Banyak Diidap Masyarakat*. <https://www.kemkes.go.id>, di akses pada tanggal 10 Mei 2023.
- Kemenkes Indonesia. (2022). *Menegement Nyeri*. <https://www.kemkes.go.id>, di akses pada tanggal 25 Juni 2023.
- Kemenkes. (2020). *Hipertensi penyakit paling banyak diidap masyarakat*. 1–2. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Kumaat MA, Pertiwi JM, Mawuntu AHP. (2021). *Hubungan antara Migrain dan Kafein. Hub antara migrain dan kafein*. doi:10.35790/ecl.v9i2.32864
- Lestari, Y,I & Nugroho, P, S (2019). *Hubungan Tingkat Ekonomi dan Jenis Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Tahun 2019*.
- Lestari, Y. I., & Nugroho, P. S. (2019). *Hubungan Tingkat Ekonomi dan Jenis Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran*. Borneo Student Research. 269-270
- Lia, A., (2022). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi DI Willayah Kerja Puskesmas Arut Selatan Kotawaringin Barat*. Jurnal Stikes BCM Pangkalan Bun.

- Mardana IKRP, Aryasa T.(2022). Penilaian Nyeri. Available from: <https://simdos.unud.ac.id>
- Mardiah, W., Ibrahim, K., & Setyorini, D. (2015). *Pencegahan Hipertensi dan Perawatan Pasien Stroke Dirumah Didesa Cikaramas dan Desa Wargaluyu, Kecamatan Tanjungmedar Kabupaten Sumedang*. Dharmakarya ISSN 1410-5675.
- Moomina, S., Selpina, E., & Hani, T,. (2020). *Penurunan Nyeri Kepala Penderita Hipertensi Menggunakan Teknik Relaksasi Handgrip*. BNJ Vol.2.
- Muhsinah, S. (2020). [Efektifitas Terapi Musik Religi Terhadap Nyeri Pada Pasien Fraktur](#). Jurnal Penelitian : Health Information. Volume 12 Issue 2 Hal 201-213.
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi*. DOI: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/FP6J>
- Nadjib Bustan, (2021) *Manajemen Penyakit Tidak Menular/ M. Najib Bustan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Nuereni, E. (2019). *Hubungan Usai Dan Jenis Kelamin Bersiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang*. ISSN 2580-2917
- Pardosi S.,Erni, B., Ahmad, R., Pauzan, E., & Rezaya, S, A. (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Sambil Mendengarkan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Pada Tahun 2019*. JNPH Volume 10 No.02.
- Pratamaa, A,B,I. Fathninb H,F. Budiono, I. (2020). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu*. ISSN: 2686 6404
- Priyo, Margono, Hidayah, N. (2018). *Efektifitas Relaksasi Autogenik & Akupresur Menurunkan Sakit Kepala & Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi*. Media Publikasi Penelitian; 2018; Volume 15; No 2
- Puji A.A (2022). *Hipertensi*. Edisi II. Klaten, Jawa Tengah: Penerbit Lakeisha

- Puspitasari, D, K. (2020). *Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sleman.*
- Ramadhan, C. W., Inayati, A. dan Ludiana (2021) “*Penerapan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur Tibia Di Kota Metro,*” *Jurnal Cendikia Muda*, 1.
- Raynaldo, A Halim. (2019). *Latihan Fisik pada Pasien Hipertensi..*  
<http://repositori.usu.ac.id>
- Rindiani, S., Sapti, A., & Senja, A.,. (2022). *Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di ruang Jantung RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro.* *Jurnal Cendekia Muda* Vol 2 No 4 ISSN 2807-3469.
- Rustianawati. 2021. *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal.* Jakarta : EGC.
- Salma. (2020). *Tetap Sehat Setelah Usia 40: 100 Artikel Kesehatan Pilihan (J. Haryani (ed.).* Gema Insani. Jakarta
- Sandinata W, R.,Purnantara H., & Arnawa S, (2023). *Pengaruh pemahaman konsep standard operating procedure terhadap produktivitas kerja room service di melia bali hotel spa and resort.* *Jurnal ilmiah wisata dan bisnis.* Vol 02 No 1, 2023: 224 – 231. EISSN: 2828-3325
- Septi Fandinata, S., & Ernawati, I. (2020). *Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi) : mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi).* Penerbit Graniti. Gresik.  
[https://doi.org/602581175X,9786025811753.](https://doi.org/602581175X,9786025811753)
- Setiandri, E. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan dan Genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) Terhadap Perilaku Penjegahan Penyakit Hipertensi.* ISSN 2597-6052.
- Suanda, S., & Saefunnuril, A, H., (2023). *Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenik Pada Penderita Hipertensi.* *Jurnal Ilmu Keperawatan & Kebidanan* Vol.14 No.1. ISSN 345-353.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung : Alfabeta.
- Suryani, Made.(2020). *Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Fraktur Tertutup Dengan Pemberian Terapi Kompres Dingin.*



- Tika, T, T.,. (2021). *Pengaruh Pemberian Daun Salam Pada Penyakit Hipertens.* Jurnal Medika Utama Vol 3 No 1.
- Vania A, Audrey.(2020). *Nyeri Kepala pada Anak dan Remaja.* KalbeMe ; 47(2):78-86
- Wardani, D. Adriani, P. (2022). *Aplikasi Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Akut Pasien Hipertensi.* Jurnal IJPN Vol. 3, No.1 Juni 2022. P-ISSN : 2746-5799
- Yunus, M. Aditya, I, W, C. Eksa, D,R. (2021). *Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah.* Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan, Volume 8, Nomor 3