

Penyuluhan dan Edukasi Relaksasi Autogenik Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Lansia Di Poli Geriatri RSUD Kota Prabumulih

Andre Utama Saputra¹, Ranida Arsi², Alkhusari³, Fitri Afdhal⁴

^{1,2,3,4} Universitas Kader Bangsa Palembang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Ranida Arsi

E-mail: arsiranida20@gmail.com

Abstrak

Memasuki usia tua banyak lansia mengalami berbagai penyakit khususnya penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan tekanan darah persisten dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan dalam penanganan hipertensi adalah relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik adalah gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh dalam satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi yang akurat dan mendalam kepada masyarakat khususnya para lansia yang menderita hipertensi, serta bagi keluarga yang berperan penting dalam merawat lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 16 November 2024 di Poli Geriatri RSUD Kota Prabumulih. Metode dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan ataupun edukasi berbasis diskusi ceramah mengenai Relaksasi Autogenik sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dan edukasi Relaksasi Autogenik sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Lansia berdampak positif dalam menambah pengetahuan masyarakat mengenai upaya untuk menurunkan tekanan darah lansia. Peserta yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai cara melakukan relaksasi autogenik sebagai upaya penurunan tekanan darah yang efektif, serta pentingnya menjaga tekanan darah agar tetap stabil terutama pada lansia. Pelaksanaan pengabdian ini dimulai dari pemberian materi, pembagian leaflet, pengisian pre-test dan post-test, sampai sesi diskusi berjalan dengan lancar dan kondusif, peserta aktif dalam memberikan pertanyaan, dan saling membagikan pengalamannya dalam menurunkan tekanan darah.

Kata kunci - edukasi, relaksasi autogenik, lansia, hipertensi

Abstract

Entering old age, many elderly people experience various diseases, especially hypertension. Hypertension is persistent blood pressure where systolic pressure is above 140 mmHg and diastolic pressure is above 90 mmHg. One of the non-pharmacological therapies that can be used in the treatment of hypertension is autogenic relaxation. Autogenic relaxation is a movement of tightening and relaxing the muscles in one part of the body at a time to provide a feeling of physical relaxation. This community service activity aims to provide accurate and in-depth information to the community, especially the elderly who suffer from hypertension, as well as for families who play an important role in caring for the elderly. This community service activity was carried out on November 16, 2024 at the Geriatric Polyclinic of Prabumulih City Hospital. The method in this community service activity uses a counseling or education method based on lecture discussions regarding Autogenic Relaxation as an Effort to Lower Blood Pressure in the Elderly. The results of the activity show that the counseling and education activities of Autogenic Relaxation as an Effort to Lower Blood Pressure in the Elderly have a positive impact on increasing public knowledge about efforts to lower blood pressure in the elderly. Participants who participated in this activity showed a better understanding of how to perform autogenic relaxation as an effective effort to lower

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

blood pressure, as well as the importance of maintaining stable blood pressure, especially in the elderly. The implementation of this service began with the provision of materials, distribution of leaflets, filling out pre-tests and post-tests, until the discussion session ran smoothly and conductively, participants were active in asking questions, and sharing their experiences in lowering blood pressure.

Keywords - education, autogenic relaxation, elderly, hypertension

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), dari 50% penderita hipertensi yang diketahui hanya 25% yang mendapatkan pengobatan dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik. WHO memperkirakan 600 juta orang didunia kini menderita hipertensi dan 3 juta diantaranya meninggal setiap tahun karena penyakit hipertensi, penyakit yang tidak menular ini telah menjadi penyebab kematian terbesar di dunia hampir 17 juta orang meninggal lebih awal tiap tahunnya (Azhari, 2017).

Menurut RISKESDAS tahun 2018, didapatkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Riskesdas, 2018).

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Riskesdes, 2018). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat, serta 32,3% tidak rutin minum obat (Riskesdas, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Riskesdas, 2018). Alasan penderita hipertensi tidak minum obat antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat (59,8%), kunjungan tidak teratur ke fasilitas pelayanan kesehatan (31,3%), minum obat tradisional (14,5%), menggunakan terapi lain (12,5%), lupa minum obat (11,5%), tidak mampu beli obat (8,1%), terdapat efek samping obat (4,5%) dan obat hipertensi tidak tersedia difasilitas pelayanan kesehatan (2%) (P2TPM Kemenkes, 2019).

Hipertensi merupakan penyakit yang tergolong tidak dapat disembuhkan. Sehingga penderita membutuhkan perawatan untuk mengendalikan tekanan darah. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis merupakan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah. Melakukan terapi dengan farmakologi, penderita harus minum obat secara rutin, hal ini menyebabkan penderita menjadi bosan sehingga penderita hipertensi kurang patuh minum obat dan ini merupakan alasan tersering kegagalan terapi farmakologi (Safitri, 2020). Efek samping dari penggunaan farmakologi adalah dapat merusak hati dan ginjal jika digunakan dalam jangka waktu yang lama. Salah satu alternatif yang tepat untuk menurunkan tekanan darah tanpa ketergantungan obat dan efek samping adalah dengan menggunakan non farmakologis (Putri, 2020).

Terapi non farmakologis adalah terapi pengobatan tanpa menggunakan obat- obatan. Jenis pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan adalah terapi komplementer. Terapi komplementer terdiri dari terapi pikiran tubuh (relaksasi progresif, imajinasi, yoga, meditasi, terapi musik, humor dan tertawa, aromaterapi), terapi pengobatan alternative (akupuntur, pengobatan herbal) dan terapi sentuhan (massase, reiki, acupressure, refleksiologi kaki) (Siauta, 2020). Akhir-akhir ini banyak orang yang menyukai terapi komplementer, beberapa alasan diantaranya: biaya terjangkau, tidak menggunakan bahan-bahan kimia dan efek penyembuhan cukup signifikan dan salah satu pengobatan komplementer yang dapat menangani hipertensi yaitu terapi Relaksasi (Irawan., dkk, 2024).

Terapi non farmakologis teknik relaksasi yang sering digunakan adalah teknik relaksasi autogenik otot progresif (*Progressive Muscular Relaxation*) sebagai terapi membantu meredakan gejala

yang berkaitan dengan stress, insomnia dan hipertensi, terapi ini diberikan kepada penderita hipertensi dengan tujuan menurunkan tekanan darah dan mengendalikan faktor resiko penyakit lainnya (Megawati, 2020).

Terapi relaksasi efektif untuk menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi terdiri dari beberapa jenis yaitu relaksasi progresif, relaksasi benson, dan relaksasi autogenik. Relaksasi progresif merupakan latihan terintruksi yang meliputi pembelajaran untuk merileksasikan otot-otot secara sistemik dimulai dengan kelompok wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15-30 menit (Sucipto., dkk, 2023). Relaksasi autogenik merupakan suatu metode relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh untuk mengurangi stres dan ketegangan otot serta memungkinkan dapat mengatasi menurunkan tekanan darah (Rahayu, 2023). Relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang seakan menempatkan diri ke dalam kondisi terhipnotis ringan (Cempaka, 2023). Sedangkan relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang dan dapat menurunkan tekanan darah (Megawati, 2020).

Penyuluhan dan edukasi kesehatan tentang relaksasi autogenik merupakan langkah awal yang sangat penting dalam upaya menurunkan tekanan darah, terutama bagi lansia. Penyuluhan yang menyeluruh diperlukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat baik keluarga maupun para lansia tentang pentingnya menjaga tekanan darah agar tetap stabil dan bagaimana cara kerja relaksasi autogenik dalam menurunkan tekanan darah. Informasi ini tidak hanya menjelaskan cara pelaksanaan relaksasi autogenik, tetapi juga pengertian, penyebab, gejala, dan hal-hal yang perlu dihindari oleh penderita hipertensi. Tanpa edukasi yang memadai, individu yang berisiko mungkin tidak menyadari ada terapi nonfarmakologis yang bisa diterapkan di rumah sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Penyuluhan juga melibatkan pendekatan berbasis komunitas keluarga, yang bertujuan untuk memudahkan keluarga meningkatkan kesejahteraan para lansia di rumah yang terkena hipertensi, serta memberikan ruang bagi mereka untuk bertanya dan mendapatkan informasi yang akurat. Penyuluhan yang tepat juga menyarankan agar relaksasi autogenik di gunakan sebagai alternatif intervensi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah terutama pada lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 23 November 2024 di Di Poli Geriatri RSUD Kota Prabumulih. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 20 orang. Kegiatan ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini, tim merancang jadwal dan lokasi kegiatan penyuluhan yang dapat diakses oleh kelompok sasaran, serta mempersiapkan mekanisme komunikasi yang terbuka, agar informasi dapat diterima dengan baik dan efektif oleh keluarga dan lansia. Dalam tahap ini juga tim membuat materi serta *leaflet* yang akan diberikan kepada peserta kegiatan.

2. Tahap pelaksanaan

Setelah tahap persiapan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan, di mana edukasi dan penyuluhan relaksasi autogenik dilakukan melalui metode penyuluhan langsung. Pada tahap ini, para peserta diberikan informasi yang jelas dan komprehensif mengenai SOP pelaksanaan relaksasi autogenik, pengertian hipertensi, gejala hipertensi, penyebab hipertensi, komplikasi hipertensi, pencegahan dan hal-hal yang perlu dihindari oleh penderita hipertensi. Peserta juga diberikan *leaflet* sehingga mudah untuk dipahami isinya. Pada saat pelaksanaan peserta di cek terlebih dahulu tekanan darah (*pretest*) kemudian di ajarkan Teknik Relaksasi Autogenik lalu kemudian diukur kembali tekanan darah peserta sebagai hasil *posttest*.

3. Tahap evaluasi

Evaluasi ini melibatkan pengumpulan umpan balik dari peserta untuk mengetahui sejauh mana mereka memahami materi yang disampaikan, serta apakah mereka merasa lebih termotivasi untuk mempraktekkan relaksasi autogenik di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan dan Edukasi relaksasi autogenik dimulai dengan pemberian materi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang relaksasi autogenik dan kaitannya dengan tekanan darah. Pada tahap ini, tim memberikan penjelasan mendalam mengenai apa itu relaksasi autogenik, prosedur pelaksanaannya, bagaimana relaksasi autogenik bisa menurunkan tekanan darah, manfaatnya serta peran keluarga dalam memberikan relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah lansia. Selain itu tim juga menjelaskan tentang gambaran umum penyakit hipertensi di mulai dari pengertian gejala, penyebab, komplikasi, pencegahan dan hal-hal yang perlu dihindari oleh penderita hipertensi. Dalam pemberian materi, disertakan pula informasi mengenai efek samping yang mungkin timbul dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk meminimalkan risiko tersebut, serta pentingnya pemeriksaan rutin untuk memastikan tekanan darah lansia tetap terjaga stabil dan tidak menimbulkan komplikasi lebih lanjut oleh peserta (Gambar 1).



Gambar 1.
Penyuluhan dan Edukasi Tentang Relaksasi Autogenik
Kepada Lansia di Poli Geriatri

Setelah materi tentang Relaksasi Autogenik diberikan, langkah selanjutnya adalah mengumpulkan umpan balik dari peserta untuk mengetahui sejauh mana mereka memahami materi yang disampaikan. Umpan balik ini sangat penting untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan dan memastikan bahwa informasi yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Dalam kegiatan ini, umpan balik dilakukan dengan tanya jawab langsung. Melalui sesi tanya jawab, tim dapat langsung mengidentifikasi apakah peserta memiliki pertanyaan atau kebingungan terkait materi yang telah disampaikan. Hal ini juga memberi kesempatan bagi peserta untuk mengklarifikasi informasi dan mengatasi segala kekhawatiran atau keraguan yang mungkin mereka miliki. Peserta juga diberikan *leaflet* sebagai bahan bacaan agar memudahkan mereka memahami dan mempraktekkan di rumah. Selain itu peserta diukur tekanan darahnya sebelum diberikan relaksasi autogenik (*pretest*) begitupun setelah pemberian relaksasi autogenik juga diukur tekanan darah (*posttest*).

Dari hasil evaluasi, diketahui bahwa kegiatan penyuluhan dan edukasi relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia berdampak positif dalam menambah pengetahuan masyarakat terutama keluarga mengenai hipertensi dan bagaimana cara non farmakologis menurunkan tekanan darah. Peserta yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai cara pelaksanaan relaksasi autogenik sebagai metode untuk menurunkan tekanan darah yang efektif, serta pentingnya menjaga kestabilan tekanan darah pada lansia karena

lansia lebih beresiko menimbulkan efek yang lebih serius akibat tekanan darah yang tinggi seperti serangan jantung, gagal jantung dan stroke.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai tekanan darah sistole sebelum dilakukan relaksasi autogenik adalah 171.50 mmHg dan setelah dilakukan relaksasi tekanan darah sistole terjadi penurunan menjadi 159.90 mmHg sedangkan pada pengukuran tekanan darah diastole sebelum dilakukan relaksasi autogenik adalah 101.60 mmHg dan tekanan darah diastole setelah dilakukan relaksasi terjadi penurunan menjadi 93.50 mmHg. Perbedaan tekanan darah sebelum relaksasi autogenik adalah 171.50/101.60 mmHg. Pada pengukuran tekanan darah sesudah dilakukan relaksasi autogenik didapatkan rata-rata tekanan darah adalah 159.90/ 93.50 mmHg (Tabel 1).

Tabel 1.
Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Relaksasi Autogenik pada Lansia Hipertensi

Tekanan Darah	Mean	SD	N
Sebelum Relaksasi Autogenik	71.50/101.60	6.984	20
Sesudah Relaksasi Autogenik	159.90/ 93.50	5.291	

Menurut Felicia (2019), menyatakan bahwa relaksasi autogenik merupakan jenis relaksasi yang diciptakan sendiri oleh individu yang bersangkutan. Dalam teknik relaksasi ini dilakukan dengan menggunakan kedua bayangan visual dan kewaspadaan tubuh untuk mengurangi stres. Fokuskan diri untuk mengatur, menenangkan diri dengan pernapasan, mengurangi detak jantung, atau merasakan sensasi fisik yang berbeda, seperti mengendurkan otot lengan dan kaki secara bergantian. Teknik relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dan apabila dilakukan secara rutin dapat membuat peredaran darah menjadi lancar, penurunan rangsangan stress, membuat efek tenang sehingga menyebabkan tekanan darah stabil. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah dan dapat bermanfaat dalam menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses memahami, yang terjadi setelah seseorang merespons rangsangan atau informasi yang diterima dari objek tertentu. Proses ini dikenal sebagai penginderaan, yang melibatkan pancaindra manusia seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran (Patilaiya, 2022). Pengetahuan muncul setelah seseorang mengidentifikasi dan merespons rangsangan dari lingkungan sekitar. Berdasarkan pengalaman dan penelitian, perilaku yang didorong oleh pengetahuan cenderung lebih bertahan lama dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pemahaman yang mendalam. Hal ini sesuai dengan teori Lawrence Green, yang menyatakan bahwa perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama, salah satunya adalah faktor predisposisi, yang tercermin dalam pengetahuan. Green menambahkan bahwa pengetahuan tentang kesehatan sangat penting sebagai dasar untuk melakukan tindakan kesehatan, namun tindakan tersebut hanya akan terjadi jika seseorang memiliki motivasi yang kuat untuk bertindak berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya. Pendidikan seseorang akan mempengaruhi bagaimana pengetahuannya dalam menangani suatu penyakit atau permasalahan kesehatan yang terjadi, baik pada dirinya sendiri maupun pada orang di sekitarnya. Sehingga melalui kegiatan penyuluhan dan edukasi ini sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi dengan benar dan upaya menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan ini mulai dari pemberian materi, pembagian leaflet, pengisian pre-test dan post-test, sampai sesi diskusi berjalan dengan lancar dan tertib. Banyak warga yang bertanya ingin mengetahui lebih dalam lagi mengenai penyakit hipertensi dan relaksasi autogenik. Program penyuluhan dan edukasi Relaksasi Autogenik sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada lansia berhasil secara signifikan dan menambah pengetahuan masyarakat tentang manfaat dan pelaksanaan relaksasi autogenik, terutama dalam memahami bagaimana relaksasi autogenik dapat dijadikan langkah yang efektif untuk menurunkan tekanan darah terutama pada kalangan yang beresiko seperti lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih penulis sampaikan kepada:

- Universitas Kader Bangsa sebagai institusi yang memberikan dukungan sehingga kegiatan penyuluhan dan edukasi ini dapat berjalan dengan baik.
- RSUD Kota Prabumulih, khususnya Poli Geriatri yang telah mendukung dan memberikan izin agar pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan edukasi ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhari, M. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23 - 30. doi:<https://doi.org/10.30604/jika.v2i1.29>
- Cempaka, A. A., & Lilyana, M. T. A. (2023). Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Musik Terhadap Tekanan Darah Warga Binaan Pemasyarakatan. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 9(01), 44–52. <https://doi.org/10.47859/jmu.v9i01.300>
- Hendra Irawan, Indri Sarwili, & Elvie Tresya. (2024). Pengaruh Kombinasi Latihan Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan Pijat Punggung Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah RW 001 Sarua Indah Ciputat Tangerang Selatan Tahun 2022. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 172–189. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.231>
- Megawati, M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Mulioarjo Tahun 2020: Hipertensi, Teknik relaksasi otot Progresif, Tekanan darah. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(3), 376–382. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i3.790>
- Pengabdian Masyarakat Melalui Kegiatan Sosialisasi Tentang HIV/AIDS di MAN Aliyah Swasta Nurul Huda Dowo Kota Tidore Kepulauan. (2022). *Bakti : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.51135/bakti.2.1.1-8>
- Riskesdas.2018.Hasil RISKESDAS.Jakarta.Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Penyakit Menular,(103.<https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173.7.2> diakses tanggal 16-6-2021)
- Safitri, N., & pramono, W. (2020, August 5). Penerapan Konsumsi Rebusan Air Seledri Dalam Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(2), 119-127. <https://doi.org/https://doi.org/10.33655/mak.v4i2.99>
- Siauta, M., Embuai, S., & Tuasikal, H. (2020). Penurunan Nyeri Kepala Penderita Hipertensi Menggunakan Relaksasi Handgrip: Reducing Head Pain In Hypertension Patients Using Relaxing Handgrip. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(1), 7–11. Retrieved from <https://akperysismd.e-journal.id/BNJ/article/view/9>

- Sri Rahayu, & Ade Sucipto. (2023). Pengaruh Akupresur Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Dan Tingkat Nyeri Penderita Hipertensi. *Journal of Nursing and Health*, 8(4 Desember), 459-470. <https://doi.org/10.52488/jnh.v8i4.Desember.315>
- Sucipto, A., Qorahman MM, W., & Agustin, L. (2023). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Borneo Cendekia*, 6(2), 1-12. doi:10.54411/jbc.v6i2, Septemb.301