

Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Penatalaksanaan Hipertensi

Endang Supriyanti¹, Menik Kustriyani²

^{1,2} Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Endang Supriyanti

E-mail: lithafikha@gmail.com.

Abstrak

Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2023 sebesar 30,8% mengalami penurunan dari tahun 2018 yaitu 34,1% akan tetapi masih terdapat kesenjangan antara penderita yang terdiagnosis hipertensi dan yang menjalani pengobatan atau kunjungan ulang ke fasilitas kesehatan. Meskipun ada penurunan prevalensi hipertensi, upaya lebih lanjut masih diperlukan untuk memastikan bahwa penderita hipertensi mendapatkan pengobatan dan perawatan yang tepat untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Hipertensi menjadi faktor disabilitas yang dialami oleh 22,2% penderita usia di atas 15 tahun. Kondisi tersebut membutuhkan peran kader kesehatan dalam penatalaksanaan hipertensi karena kader kesehatan sebagai perantara masyarakat dengan tenaga kesehatan. Kader kesehatan perlu diberikan pelatihan tentang penatalaksanaan hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi mencakup berbagai upaya, baik non-farmakologis (terapi gaya hidup) maupun farmakologis (penggunaan obat). Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi hipertensi meliputi senam hipertensi dan relaksasi autogenik. Tujuan dan sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pelatihan penatalaksanaan hipertensi pada kader kesehatan di RW 09 Kelurahan Tambakaji Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Metode yang digunakan pelatihan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pelatihan tentang senam hipertensi serta relaksasi autogenik. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan 75% peserta pengetahuan tentang hipertensi baik, mampu melakukan senam hipertensi dan relaksasi autogenik dengan benar, menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dan menginformasikan pada masyarakat saat kegiatan posbindu.

Kata kunci - kader kesehatan, relaksasi auogenik, senam hipertensi

Abstract

The prevalence of hypertension in Indonesia in 2023 was 30.8%, a decrease from 34.1% in 2018. However, there is still a gap between those diagnosed with hypertension and those undergoing treatment or follow-up visits to health facilities. Despite the decline in hypertension prevalence, further efforts are still needed to ensure that hypertensive patients receive appropriate treatment and care to prevent further complications. Hypertension is a factor contributing to disability in 22.2% of individuals over the age of 15. This condition requires the involvement of health cadres in hypertension management, as they serve as intermediaries between the community and healthcare providers. Health cadres need to be trained in hypertension management. Hypertension management includes various approaches, both non-pharmacological (lifestyle therapy) and pharmacological (use of medication). One non-pharmacological approach to hypertension management includes hypertension exercises and autogenic relaxation. The objectives and goals of this community service activity are to provide hypertension management training to health cadres in RW 09, Tambakaji Village, Ngaliyan District, Semarang City. The training methods used include health education on hypertension, hypertension exercise training, and autogenic relaxation techniques. The results of the community service activity showed that 75% of participants had good knowledge about hypertension, were able to perform hypertension exercises and autogenic relaxation correctly, applied them in their daily lives, and informed the community during the posbindu activity.

Keywords - health workers, autogenic relaxation, hypertension exercises

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi menjadi perhatian karena prevalensinya yang tinggi serta perannya sebagai faktor risiko utama penyakit jantung dan pembuluh darah. Laju peningkatan kasus baru serta prevalensi hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama, baik di tingkat global, regional, maupun nasional. Pada tahun 2019, prevalensi hipertensi terstandar usia (*age-standardized*) pada kelompok usia 30-79 tahun di dunia dan di Kawasan Asia Tenggara berturut-turut adalah 33,1% dan 32,4%. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi adalah 34,1% sedangkan hasil SKI 2023 menunjukkan penurunan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yaitu sebesar 30,8%. Terdapat kesenjangan dalam hal jumlah penderita terdiagnosis hipertensi dengan jumlah penderita yang menjalani pengobatan atau kunjungan ulang ke fasilitas pelayanan Kesehatan. Proporsi penderita yang melakukan konsumsi obat secara teratur dan kunjungan ulang ke fasilitas kesehatan lebih rendah daripada penderita yang terdiagnosis hipertensi (Kemenkes RI, 2024).

Hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang mampu mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Oleh karena itu penderita hipertensi harus melakukan pemeriksaan dan pengobatan secara rutin untuk mengendalikan hipertensi. Pengendalian hipertensi bertujuan untuk mencegah dan menurunkan probabilitas kesakitan, komplikasi, dan kematian dengan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis merupakan upaya pengobatan untuk mengontrol tekanan darah penderita hipertensi yang dapat diawali dari pelayanan kesehatan tingkat pertama seperti puskesmas atau klinik (Pangribowo, 2019). Hipertensi sangat perlu mendapatkan perhatian dari setiap individu. Hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyerang setiap orang tanpa adanya tanda yang muncul pada tubuh. Penatalaksanaan hipertensi mencakup berbagai upaya, baik non-farmakologis (terapi gaya hidup) maupun farmakologis (penggunaan obat). Tujuan utama penatalaksanaan ini adalah menurunkan tekanan darah, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup penderita (Kemenkes, 2021).

Senam hipertensi merupakan salah satu penatalaksanaan hipertensi nonfarmakologis berupa latihan fisik yang terbukti mampu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi karena gerakan senam membantu memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh, termasuk jantung, Senam dapat membantu pembuluh darah menjadi lebih elastis dan rileks, sehingga tekanan darah dapat turun. Hasil penelitian Elfiani tahun 2022 menunjukkan ada pengaruh pemberian senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi (Elfiani et al., 2022). Hasil pengabdian Masyarakat Elvira tahun 2024 juga menunjukkan bahwa penguatan peran kader dan senam hipertensi dapat mengurangi kambuhnya hipertensi (Elvira et al., 2024).

Relaksasi autogenik juga salah satu terapi komplementer yang terbukti mampu menurunkan tekanan darah karena relaksasi autogenik merupakan salah satu cara untuk membantu penderita hipertensi dalam mengatasi ketegangan atau stress fisik dan psikologis yang bersifat ringan atau sedang, dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan mengatur pola pernafasan. Hasil penelitian Supriyanti tahun 2025 menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap hemodinamik (tekanan darah, nadi, pernafasan, saturasi oksigen) pada pasien yang dirawat di ruang ICU (Supriyanti & Kustriyani, 2025). Hasil penelitian Brigita tahun 2022 menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pasien hipertensi (Brigita & Wulansari, 2022). Hasil penelitian Sucipto tahun 2022 juga menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan sistol dan diastol pada lansia dengan hipertensi (Sucipto et al., 2022). Hasil penelitian Siauta tahun 2023 juga menyatakan bahwa adanya efektivitas kombinasi terapi relaksasi autogenik dan media musik klasik terhadap penurunan tekanan darah (Siauta & Goha M Maria, 2023)

Penyakit hipertensi juga menjadi salah satu masalah kesehatan di Kelurahan Tambakaji khususnya di RW 09. Hasil observasi dan informasi dari Kader Kesehatan di RW 09 Kelurahan

Tambakaji bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak melakukan pengobatan rutin karena tidak ada keluhan yang mengganggu sehingga merasa sehat. Kader kesehatan juga belum pernah mendapatkan informasi kesehatan terkait penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologi khususnya senam hipertensi dan relaksasi autogenik. Sehingga kader kesehatan perlu diberikan pelatihan penatalaksanaan hipertensi karena kader kesehatan adalah seseorang yang mau dan mampu melaksanakan upaya-upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di bawah pembinaan petugas kesehatan yang dilakukan atas kesadaran diri sendiri dan tanpa pamrih apapun. Kader berperan secara aktif sebagai penggerak dan penyebar informasi kesehatan kepada masyarakat, sehingga masyarakat tahu, mau, dan mampu menerapkan senam hipertensi dan relaksasi autogenik sebagai upaya dalam penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologis (Kementerian Kesehatan, 2018).

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pelatihan tentang penatalaksanaan hipertensi pada kader kesehatan sehingga kader mampu menerapkannya pada saat posbindu. Target khusus dari kegiatan PKM ini adalah terselenggaranya pendidikan kesehatan dan pelatihan tentang penatalaksanaan hipertensi pada kader kesehatan di RW 9 Kelurahan Tambakaji Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi:

1. Perijinan
Tim pengusul mengajukan ijin dan melakukan koordinasi dengan Ketua RW 09 Kelurahan Tambakaji kecamatan Ngaliyan Kota Semarang
2. Sosialisasi
Memberikan pretest dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan pada kader kesehatan tentang hipertensi dan penatalaksanaan hipertensi kemudian memberikan posttest.
3. Pelatihan
Memberikan pelatihan senam hipertensi dan teknik relaksasi autogenik dengan cara mendemonstrasikan senam hipertensi dan teknik relaksasi autogenik kemudian memberikan posttest dengan meminta peserta untuk mendemonstrasikan ulang senam hipertensi dan teknik relaksasi autogenik.
4. Penerapan teknologi
Meminta peserta untuk memahami kembali dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.
5. Pendampingan dan evaluasi
Melakukan pendampingan kader dan evaluasi kegiatan dilihat dari hasil posttest dan juga menilai kembali kemampuan kader dalam melakukan senam hipertensi dan relaksasi autogenik sehingga mampu menilai sejauh mana keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat.
6. Keberlanjutan program
Kader melakukan sosialisasi kepada warga RW 09 Tambakaji dan menerapkan penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologi yaitu senam hipertensi dan relaksasi autogenik pada saat kegiatan posbindu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di RW 09 Kelurahan Tambakaji kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada bulan Mei sampai Juli 2025. Kelurahan Tambakaji terletak di Jl.Raya Walisongo KM.8 Semarang dengan batas sebelah utara adalah kecamatan Tugu, sebelah selatan kelurahan gondoriyo dan kelurahan Bringin, sebelah barat kelurahan Wonosari dan sebelah timur kelurahan Purwoyoso dan kelurahan ngaliyan. Kelurahan Tambakaji terdiri dari 16 RW dan 122 RT

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

yang merupakan wilayah kerja puskesmas Tambakaji. Berdasarkan hasil survey lapangan di wilayah RW 09 Kelurahan Tambakaji terdapat masalah kesehatan berupa penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus, stroke dan lain-lain. (Tambakaji, 2024).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan proses perijinan, penjelasan kegiatan dan koordinasi pelaksanaan kegiatan dengan ketua RW 09 Kelurahan Tambakaji dan kader kesehatan. Ketua RW dan kader sangat mendukung kegiatan ini karena sangat bermanfaat untuk membantu mengatasi masalah hipertensi pada warga RW 09 Kelurahan Tambakaji. Berikut dokumentasi kegiatan proses perijinan dan koordinasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat



Gambar 1.
Perijinan dan koordinasi kegiatan

Tahap selanjutnya sosialisasi yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi. Kemudian dilanjutkan dengan pelatihan senam hipertensi dan relaksasi autogenik yang diikuti oleh seluruh kader kesehatan dan sebagian pengurus RW 09 Kelurahan Tambakaji.



Gambar 2.
Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi



Gambar 3.
Pelatihan Senam Hipertensi



Gambar 4.
Pelatihan Relaksasi Autogenik

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dijelaskan pada tabel berikut

Tabel 1.

Tingkat Pengetahuan Peserta pre dan post-test

	Pengetahuan			Total
	Baik	Cukup	Kurang	
Pre-test	0	11 (68,8%)	5 (31,2%)	16 (100%)
Post-test	12 (75%)	4 (25%)	0 (0%)	16 (100%)

Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang hipertensi. Dimana sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi sebagian peserta yaitu 11 orang (68,8%) tingkat pengetahuannya cukup dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi terjadi peningkatan yaitu sebagian besar 12 orang (75%) tingkat pengetahuannya baik. Pendidikan kesehatan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan peserta, membantu peserta mengambil keputusan yang tepat dan merubah perilaku yang akan meningkatkan atau memelihara kesehatan khususnya warga RT 09 Kelurahan Tambakaji. Pendidikan kesehatan merupakan proses yang mencakup dimensi dan kegiatan-kegiatan intelektual, psikologi dan social yang diperlukan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan secara sadar yang mempengaruhi kesejahteraan diri, keluarga dan masyarakat (Islamarida et al., 2023). Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian Sukri tahun 2024 yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang pencegahan hipertensi pada siswa/i MA Biharul Ulum Ma' Arif (Sukri et al., 2024). Hasil penelitian Supratyitno tahun 2021 juga menyatakan bahwa pendidikan kesehatan tentang pencegahan stroke pada penderita hipertensi cukup efektif dan efisien serta memberikan pengaruh untuk meningkatkan pengetahuan (Supratyitna & Fatmawati, 2021).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga meningkatkan kemampuan kader dalam penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologis yaitu dengan senam hipertensi dan relaksasi autogenik. Pada saat kegiatan pendampingan dan evaluasi kader mampu mendemonstrasikan kembali senam hipertensi dan relaksasi autogenik dengan benar serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kader juga mensosialisasikan senam hipertensi dan relaksasi autogenik kepada masyarakat pada saat kegiatan posbindu. Masyarakat sangat antusias mengikuti senam hipertensi dan relaksasi autogenik.



Gambar 5.
Pendampingan dan Evaluasi

Senam hipertensi merupakan salah satu penatalaksanaan hipertensi nonfarmakologis berupa latihan fisik yang terbukti mampu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi karena gerakan senam membantu memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh, termasuk jantung, Senam dapat membantu pembuluh darah menjadi lebih elastis dan rileks, sehingga tekanan darah dapat turun. Hasil penelitian Elfiani tahun 2022 menunjukkan ada pengaruh pemberian senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi (Elfiani et al., 2022). Hasil pengabdian Masyarakat Elvira tahun 2024 juga menunjukkan bahwa penguatan peran kader dan senam hipertensi dapat mengurangi kambuhnya hipertensi (Elvira et al., 2024).

Relaksasi autogenik juga salah satu terapi komplementer yang terbukti mampu menurunkan tekanan darah karena relaksasi autogenik merupakan salah satu cara untuk membantu penderita hipertensi dalam mengatasi ketegangan atau stress fisik dan psikologis yang bersifat ringan atau sedang, dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan mengatur pola pernafasan. Hasil penelitian Supriyanti tahun 2025 menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap hemodinamik (tekanan darah, nadi, pernafasan, saturasi oksigen) pada pasien yang dirawat di ruang ICU (Supriyanti & Kustriyani, 2025). Hasil penelitian Brigita tahun 2022 menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pasien hipertensi (Brigita & Wulansari, 2022). Hasil penelitian Sucipto tahun 2022 juga menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan sistol dan diastol pada lansia dengan hipertensi (Sucipto et al., 2022). Hasil penelitian Siauta tahun 2023 juga menyatakan bahwa adanya efektivitas kombinasi terapi relaksasi autogenik dan media musik klasik terhadap penurunan tekanan darah (Siauta & Goha M Maria, 2023)

Penderita hipertensi biasanya mengeluh nyeri kepala ataupun kelelahan fisik dan psikologis. Relaksasi autogenik juga bermanfaat untuk mengatasi keluhan nyeri maupun kelelahan yang dialami penderita hipertensi karena dengan relaksasi autogenik membantu penderita hipertensi dalam mengatasi ketegangan atau stress fisik dan psikologis yang bersifat ringan atau sedang sehingga tubuh menjadi rileks sirkulasi darah menjadi lancar yang akhirnya keluhan nyeri kepala menjadi berkurang. Hasil penelitian Supriyanti tahun 2024 menyatakan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap nyeri saat perawatan luka (Supriyanti & Kustriyani, 2024b). Sedangkan hasil penelitian Supriyanti tahun 2023 menyatakan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap fatigue pada pasien kanker (Supriyanti & Kustriyani, 2024a)

KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada sebagian besar kader, kader juga mampu melakukan senam hipertensi dan relaksasi autogenik dengan benar, serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dan menginformasikan pada masyarakat saat

kegiatan posbindu. Sehingga diharapkan senam hipertensi dan relaksasi autogenik ini dimasukkan kedalam jadwal kegiatan rutin kegiatan posbindu masyarakat khususnya di RW 09 Kelurahan Tambakaji.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Widya Husada Semarang dan LPPM Universitas Widya Husada Semarang yang telah memberikan dukungan material maupun sarana dan prasarana dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga kepada RW 09 Kelurahan Tambakaji Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang atas ijin dan dukungannya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini bisa berjalan dengan baik. Terimakasih juga kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Elfiani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Menara Medika*, 4(2), 183–191.
- Elvira, M., Sinthania, D., Dewi, D. S., Yessi, H., & Arif, M. (2024). Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Melalui Penguatan Peran Kader Dan Senam Hipertensi. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 8–14. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1405>
- Islamarida, R., Devianto, A., Widuri, & Mamik. (2023). *Promosi Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan* (1st ed.). Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Kemendes. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–85.
- Kemendes RI. (2024). *Factsheet PTM 2024*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/cEdQdm1WVXZuRXhad3FtVXduOW1WUT09/2024/09/factsheet PTM 24apr107.30.pdf>
- Kementerian Kesehatan. (2018). Modul Pelatihan Bagi Pelatih Kader Kesehatan. *Pusat Pelatihan SDM Kesehatan Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan*, 1–497. <https://jurnal.unpad.ac.id/mkk/article/view/36654/18625>
- Pangribo, S. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Pusdatin Kemkes.
- Siauta, M., & Goha M Maria, T. S. (2023). Efektifitas Kombinasi Terapi Dengan Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah. 15, 293–302.
- Sucipto, A., Qorahman, W., & Agustin, L. (2022). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Borneo Cendekia*, 6(2), 1–12. <https://journal.stikesborneocendekiamedika.ac.id/index.php/jbc/article/view/301>
- Sukri, S., Palinggi, Y., Taliabo, P., & Lisma, L. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(1), 52–57. <https://doi.org/10.47650/jpp.v7i1.1089>
- Suprayitna, M., & Fatmawati, B. R. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(2), 54. <https://doi.org/10.32419/jppni.v6i2.271>
- Supriyanti, E., & Kustriyani, M. (2024a). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 8(2), 53–58. <https://doi.org/10.33655/mak.v8i1.192>
- Supriyanti, E., & Kustriyani, M. (2024b). Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Nyeri Saat

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



Perawatan Luka. *Malahayati Nursing Journal*, 6(10), 4270–4278.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v6i10.16422>

Supriyanti, E., & Kustriyani, M. (2025). *Relaksasi Autogenik terhadap Hemodinamik Pasien yang Dirawat di Ruang ICU.*

Tambakaji, K. (2024). *Letak Geografis dan Penduduk Kelurahan Tambakaji.*
<https://tambakaji.semarangkota.go.id/letakgeografisdanpendudukkelurahantambakaji>