



**SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI AUTOGENIK DAN *BACK*  
*MASSAGE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DENGAN HIPERTENSI DI POSBINDU  
DESA HARJASARI**

**DISUSUN OLEH  
NISA NABILA  
C1020084**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BHAMADA SLAWI  
2024**

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Awaludin Jahid, and Maryam Fitria Suwandi. 2020. "Pengaruh Back Massage Terapi Terhadap Penurunan Nyeri Reumatik Pada Lansia." *Jurnal Kesehatan* 11(2):156–64. doi: 10.38165/jk.v11i2.213.
- Abdullah, Vera Iriani, Rina Andika Ikraman, and Harlina Harlina. 2021. "Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida." *Quality: Jurnal Kesehatan* 15(1):17–23. doi: 10.36082/qjk.v15i1.199.
- Ainurrafiq, Ainurrafiq, Risnah Risnah, and Maria Ulfa Azhar. 2019. "Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 2(3):192–99. doi: 10.56338/mppki.v2i3.806.
- Amansyah Tohari, Delly, and Umdatus Soleha. 2018. "Gambaran Keteraturan Mengontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kedurus Surabaya." *Journal of Health Sciences* 9(1):48–51. doi: 10.33086/jhs.v9i1.184.
- Ardiansyah. 2021. "Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi The Effect of Back Massage on Blood Pressure in Hypertension Patients." 4(2):101–5.
- Astutik, Mila Febri, and Mariyam Mariyam. 2021. "Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat." *Ners Muda* 2(1):54. doi: 10.26714/nm.v2i1.7347.
- Boston, MA. 2004. *Manajemen Stres National Safety Council*. edited by S. k. Devi Yulianti. Jakarta.
- Brigita, Marlin, and Suhaebah Wulansari. 2022. "1Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Kab Tangerang." *Jurnal Kesehatan* 11(2):175–79. doi: 10.37048/kesehatan. v11i2. 452.
- Cempaka, Anindya Arum, Lilyna, Maria Theresia Arie. 2023. "No Title." *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Musik Terhadap Tekanan Darah Warga Binaan Pemasyarakatan* 09:44.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2019. "Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019." *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah* 3511351(24):61.
- Dwi Ramayanti, Eva, and Arif Nurma Etika. 2023. "Perbedaan Efektivitas Terapi Autogenik Dan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Lansia." *Journal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah Stikes Kendal* 13(1):137–48.

- Ekasari, Mia Fatma. 2021. "Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penangannya." *Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penangannya* 28.
- Elzaky, JM. 2011. "Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah." XIV(01):30–36.
- Fauziah, Tambunan, Nurmayni, Rahayu Putri, Sari Pidia, and Suci Sari. 2021. *Hipertensi Si Pembunuh Senyap "Yuk Kenali Pencegahan Dan Penangannya."*
- Fredy akbar K, Hamdan Nur, Umi Indar Humaerah. 2020. "No Title." *Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku* vol 5.
- Handayani, Nike, Senja Atika Sari, Tri Kesuma Dewi, Akper Dharma, Wacana Metro, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah, and Progressive Muscle Relaxation. 2022. "Handayani, Penerapan Relaksasi Otot Progresif 255." *Jurnal Cendikia Muda* 2:255–63.
- Hermawati, Desi. 2023a. "Pengaruh Massage Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Fortuna Husada Gunung Kidul." 21.
- Hermawati, Desi. 2023b. "Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta 2023 Pengaruh Massage Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Fortuna Husada Gunungkidul." 21.
- Imam, Bukhori, and Wijaya Leni. 2022. "Pengaruh Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi." *Jurnal Medika Usada* 5(2):51–57.
- Irawan, Hendra, Indri Sarwili, and 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):172–89.
- Jehani, Yohana, Yohana Hepilita, Yuliana R. R. Krowa, Paulus Ruteng, Jl Jend Ahmad Yani, and Ruteng Flores. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa Menengah Di Wilayah Kerja Puskesmas Wangko Kecamatan Rahong Utara Tahun 2022." *Jwk* 7(1):2548–4702.
- Jeni Neviami, Ikit Netra Wirakhmi, Fauziah Hanum. 2023. "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Tekanan Darah Padalansia Hipertensi." *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan* 14(2):40–52.
- Kartika, Mory, Subakir, and Eko Mirsiyanto. 2021. "Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi." *Jurnal Kesmas Jambi* 5(1):1–9.

- Komang, Ni, Mei Susanti, Sapti Ayubbana, Akademi Keperawatan, Dharma Wacana, and Kata Kunci. 2022. "Jurnal Cendikia Muda Volume 2 , Nomor 1 , Maret 2022 Isn 2807-3649 Application Of Guided Imagery Relaxation Therapy On Blood Susanti , Penerapan Terapi Relaksasi ... Pendahuluan Hipertensi Adalah Kondisi Medis Yang Serious Dan Dapat Meningkatkan Risiko Penya." 2.
- Mahfuzah, Mahfuzah, Alini Alini, and Ridha Hidayat. 2023. "Pengaruh Teknik Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Tahun 2022." *Jurnal Ners* 7(1):518–23. doi: 10.31004/jn.v7i1.8006.
- Merdekawati, Rahayu, Maria Komariah, and Eka Afrima Sari. 2021. "Intervensi Non Farmakologis Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi: Studi Literatur." *Jurnal Keperawatan BSI* 9(2):225–33.
- Nadia, Elisabet Alva. 2020. "Efek Pemberian Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Medika Hutama* 02(01):343–48.
- Nasrullah, Dede. 2016. "Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1." 283.
- Nora, Rista, Icha Adelia, Hanoem Novandra, and Lusi Riana. 2019. "Penyuluhan Dan Sosialisasi Hipertensi Pada Lansia Di Aur Kuning Bukittinggi Sumatera Barat." *Jurnal Abdimas Saintika* 3(2):153–57.
- Nuridah, Nuridah, and Yodang Yodang. 2021. "Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Studi Quasy Eksperimental." *Jurnal Kesehatan Vokasional* 6(1):53. doi: 10.22146/jkesvo.62909.
- Rachmah, Siti, S. Km, and M. Kes. 2022. *Buku Ajar Keperawatan*.
- Retnowati, Lucia, Dicki Andrean, and Nurul Hidayah. 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.
- Riskesdas. 2018. *Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Jawa Tengah Republik Indonesia*.
- Rizky, Mahendra Wahyu, Nurhayati Sri, and Purwono Janu. 2022. "Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Uptd Rawat Inap Banjarsari Kecamatan Metro Utara." *Cendikia Muda* 2(3):399–406.
- Rosadi, E., R. P. Gusty, and M. Mahathir. 2023. "Karakteristik Tekanan Darah Dan Kenyamanan Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 11(3):731–38.

- Rosida, Lutfi, Imardiani Imardiani, and Joko Tri Wahyudi. 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. doi: 10.24269/ijhs.v3i2.1842.
- Sangadji, Toria, Amelia Niwele, and dwi intan safira Wally. 2022. "Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia." *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia* 2(2):145–52.
- Sasmalinda, Lusi, Syafrandi, and Helma. 2013. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perubahan Tekanan Darah Pasien Di Puskesmas Malalo Batipuh Selatan Dengan Menggunakan Regresi Linier Berganda." *Journal of Mathematics UNP* 1(2):36–42.
- Seminar, Prosiding, Nasional Universitas, Respati Yogyakarta, Vol No, and Yona Putri Anindiyasari. 2023. "Implementasi Terapi Slow Stroke Back Massage Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Implementation of Slow Stroke Back Massage Therapy to Reduce Headache in Hypertensive Patients Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta Vol ." 5(1):177–82.
- Setiawan, Aldi Rendika. 2021. "Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Cendika Muda* 1(1):1–5.
- Silalahi, Firman Samuel Agustino, and Kili Astarani. 2018. "Pijat Aromaterapi Efektif Menurunkan Insomnia Lansia." *Jurnal Stikes* 11(2):89–160.
- Sisy Rizkia, Putri. 2020. "Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus." *British Medical Journal* 2(5474):1333–36.
- Sucipto, Ade, Wahyudi MM Qorahman, and Lia Agustin. 2022. "Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Lansia Dengan Hipertensi." *Jurnal Borneo Cendekia* 6(2):1–12.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D ( 2nd Ed)*.
- Sunaryanti, Betty, Maria Golu Ruron, and Laurentina Lepa Ruron. 2023. "Latihan Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap." *Journal, Community Development* 4(4):6977–81.
- Tanjung, Arif Irpan, Sasono Mardiono, and Andre Utama Saputra. 2023. "Pendidikan Kesehatan Senam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RSUD Kayuagung Tahun 2023." *Jurnal Pengabdian Cendekia* 2(4):43–46.
- Tursina, Hella Meldy, Eky Madyaning Nastiti, and Achmad Sya'id. 2022. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Manajemen Diri) Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Keperawatan Cikini* 3(1):20–25. doi: 10.55644/jkc.v3i1. 67.

Yulita, Rita Fitri. 2021. "Pengaruh Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review." *Jurnal Kesehatan Kartika* 16(1):9–16. doi: 10.26874/jkkes.v16i1.155.

Yunding, Junaedi, Irna Megawaty, and Anna Aulia. 2021. "Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah : Literature Review." 3(1):23–32.