

DAFTAR PUSTAKA

- Al Mira, Lady, & Rejeki, H. (2022). *Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Desa Nyamok*.
- Andas. (2023). *Tidur Nyenyak di Usia Senja: Panduan Intervensi Non Farmakologi untuk Lansia - Amzal Mortin Andas, Ashar Prima, Anisa Purnamasari, I Wayan Romantika, Fauziah H Wada - Google Buku*.
- Brigita, M., Wulansari, S., & Kemenkes Banten, P. (2022). PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSU KAB TANGERANG. *ARTIKEL PENELITIAN Jurnal Kesehatan*, 11(2).
- Daryaswanti. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah - Tri Yahya Christina, Christin Satiawati Susana Mahaling, Vera Kurnia, Lenny Nurhandayani, Sri Suryati, Johan Berwulo, Renny Endang Kafiari, Qomaruddin Asy'ary, Rita Widya Laksmi, Siti Mu'awanah - Google Buku*.
- Kesehatan Masyarakat, J., Lestryani Br Bancin, L., Hidayat, W., Irrenius Girsang, V., Nababan, D., Sembiring, R., Studi Magister Kesehatan Masyarakat, P., Pascasarjana, D., Sari Mutiara Indonesia, U., & Author, C. (2024). FAKTOR RESIKO KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PADANG BULAN KOTA MEDAN TAHUN 2023. *PREPOTIF : JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 8(1), 634–646.
- Kitae, C., Febrianti, N., Edy Pakaya, R., Keperawatan Justitia, A., Penelitian, A., Kunci, K., & Relaksasi Autogenik, T. (2024). Efektivitas Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dengan Masalah Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah Effectiveness of Autogenic Relaxation Techniques on Reducing Pain Scale with Acute Pain Problems in Hypertension Patients at Undata Regional Hospital, Central Sulawesi Province. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(12), 5076–5082.
- Kusyani. (2024). *Standar Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi - Asri Kusyani, Dewi Wulandari, Ixora - Google Buku*.
- Manuntung. (2018). *TERAPI PERILAKU KOGNITIF PADA PASIEN HIPERTENSI - Ns. Alfeus Manuntung, S.Kep., M.Kep. - Google Buku*.
- Pipih. (2024). *Kenali, Cegah, dan Atasi Hipertensi pada Ibu Hamil - Pipih Napisah, Bestari Yuniyah, Yayah, Bhekti Imansasi, Yeti Hernawati, Haidir Syafrullah, Ida Nurhidayah, Ai Rahmawati - Google Buku*.
- Ramadhan, F. R., Ludiana, L., & Immawati, I. (2023). PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS METRO. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 260–267.

- Rasdiyanah. (2022). *Mengenal Hipertensi pada Kelompok Dewasa dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan - Rasdiyanah - Google Buku.*
- Sangandji. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah I - Faisal Sangadji, S.Kep., Ns., M.Kep., Ns. Febriana, M.Kep., Sp.Kep.M.B., Ns. Felicia Risca Ryandini, M.Kep., Sp.Kep.M.B., Nurlela Petra Saragih, S.Kep., Ns., M.Kep., Ns. Theodora Rosaria Geglorian, S.Kep., M.Kep., Annisaa Fitrah Umara, M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B., Ns. Heni Kusumawati, M.Kep. - Google Buku.*
- Saputra. (2023). *Keperawatan Keluarga - M.Khalid Fredy Saputra, Solichatin, Siti Mardiyah, Dwi Happy Anggia Sari, Debby Sinthania, Mei Lestari Ika Widyyati, Maula Mar'atus Solikhah, Nurul Devi Ardiani - Google Buku.*
- Silvianah, A., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, S. (2024). *HUBUNGAN KEPATUHAN MINUM OBAT HIPERTENSI DENGAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA.*
- Sucipto, A., Qorahman Mm, W., Agustin, L., Keperawatan, D., Keperawatan, P., Borneo, S., Medika, C., & Keperawatan, M. (2023). PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TEKANAN DARAH SISTOLIK DAN DIASTOLIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Kesehatan Borneo Cendekia*, 6(2), 1–12.
- Widiyono.(2025). *Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi - Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep, Indriyati, S.Kep., Ns., M.,Psi, Tika Budi Astuti, S.Kep., Ns - Google Buku.*

LAMPIRAN

Lampiran 1



Kementerian Kesehatan
Direktorat Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/224,0/2025

Yth. : Direktur RSU Haji Medan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 16 Mei 2025

Dengan Hormat,

Schubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun KIAN di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Emi Nurhaini	P07120624026	Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik dan Rendam Kaki Air Hangat Serai dan Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSU Haji Medan

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Angra Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2

BAGIAN PENGEMBANGAN SDM RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

Medan, 22 Mei 2025

Nomor : 200/P/DIKLIT/RSUHM/V/2025
Lamp : —
Hal : Izin Survei Awal

Kepada Yth,
Ka. Bagian Rekam Medik
Ka. Instalasi Rawat Inap
di,
Tempat

Assalamu'alaikum wr. wb.

Bersama ini kami kirimkan mahasiswa/i Program Studi Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Medan :

Nama : Emi Nurhaini
Nim : P07120624026
Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik dan Rendam
Kaki Air Hangat Serai dan Garam terhadap Penurunan
Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSU Haji
Medan

Untuk melaksanakan Izin Survei Awal di bagian Bapak/Ibu pimpin.

Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalam,
Bagian Pengembangan SDM
UPTDK RSU. Haji Medan


drg. Afridha Arwi
NIP. 19770403 200604 2 012

N/B : Ruangan Jabal Rahma

Lampiran 3



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.2297/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : EMI NURHAINI
Principal In Investigator

Nama Institusi : Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Asuhan Keperawatan Pada Ny.M Dengan Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Dan Rendam Kaki Air Hangat Serai Dan Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSU Haji Medan"

"Nursing Care for Mrs. M with the Application of Autogenic Relaxation Techniques and Warm Water Foot Soaks with Lemongrass and Salt to Reduce Blood Pressure in Hypertension Patients at Medan Haji Hospita"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 08 Oktober 2025 sampai dengan tanggal 08 Oktober 2026.

This declaration of ethics applies during the period October 08, 2025 until October 08, 2026.
October 08, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 4



Kementerian Kesehatan
Direktorat Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Giring KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8366633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 289 /2025

Yth. : Direktur RSU Haji Medan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 26 Mei 2025

Dengan Hormat,

Schubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun KIAN di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Emi Nurhaini	P07120624026	Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik dan Rendam Kaki Air Hangat Serai dan Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSU Haji Medan

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih



Dr. Mira Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 5



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
UPTD KHUSUS RSU. HAJI MEDAN
Jalan Rumah Sakit H. Nomor 47, Deli Serdang, Kode Pos 20371
Telepon (061) 6619520
Pos-el rsuhajimedan@gmail.com, Laman rsuhajimedan.sumutprov.go.id

Medan, 28 Mei 2025

Nomor : 281/PSDM/RSUHM/V/2025
Lamp : —
Hal. : Izin Penelitian

Kepada Yth :
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
di,-
Tempat.

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

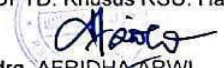
Menindak lanjuti surat/ nota dinas saudara/i nomor: KH.03.01/F.XXII.11/889/2025
Tanggal 26 Mei 2025 tentang izin untuk Penelitian di UPTDK Rumah Sakit Umum
Haji Medan, a.n:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Emi Nurhaini	P07120624026	Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik dan Rendam Kaki Air Hangat Serai dan Garam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSU Haji Medan

Bersama ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami dapat menyetujui dilaksanakan kegiatan tersebut, semoga dapat dilaksanakan dengan baik.

Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalam,
Ka. Bagian PSDM
UPTD. Khusus RSU. Haji Medan


drg. AFRIDHA ARWI
NIP. 19770403 200604 2 012

Lampiran 6

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

No Hp :

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti mengenai studi kasus yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Haji Medan “ maka dengan ini saya secara sukarela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut dalam studi kasus tersebut.

Medan, 2025
Responden

()

Lampiran 7

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK
Pengertian	Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang
Tujuan	1. Meredakan nyeri akut, memberikan perasaan nyaman 2. Mengurangi stress, khususnya stress ringan/sedang 3. Memberikan ketenangan 4. Mengurangi ketegangan
Manfaat	Tekanan darah menurun, ketegangan otot menurun, denyut nadi menurun, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta penurunan proses inflamasi. Teknik relaksasi memiliki manfaat bagi pikiran yakni meningkatkan gelombang alfa dalam otak sehingga tercapai keadaan rileks dan bugar serta meningkatkan konsentrasi.

Prosedur	Tahap Pre Interaksi 1. Mengeksplorasi perasaan, harapan, dan kecemasan diri sendiri. 2. Menganalisis kekuatan dan kelemahan diri perawat sendiri. 3. Mengumpulkan data tentang pasien 4. Merencanakan pertemuan pertama dengan klien.
	Tahap Persiapan 1. Berikan salam, tanyakan nama pasien dan perkenalkan diri. 2. Menjelaskan prosedur dan tujuan kepada klien atau keluarga klien. 3. Memberi kesempatan klien untuk bertanya 4. Menjaga privasi klien 5. Mencuci tangan (Dengan prinsip 7 langkah benar)
	Tahap Pelaksanaan 1. Tubuh berbaring, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam. 2. Atur napas hingga napas menjadi lebih pelan dan teratur 3. Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan-lahan sambil katakan dalam hati 'saya damai dan tenang'. 4. Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat. Selanjutnya, secara perlahan-lahan bayangkan kedua lengan terasa kendur, ringan hingga terasa sangat ringan sekali sambil katakan 'saya merasa damai dan tenang sepenuhnya'. 5. Lakukan hal yang sama pada bahu, punggung, leher, dan kaki. 6. Fokus pada aliran darah di tubuh bayangkan darah mengalir ke seluruh tubuh dan rasakan

	hawa hangatnya aliran darah, seperti merasakan minuman yang hangat, sambil mengatakan dalam diri 'saya merasa senang dan hangat'. 'saya merasa damai,dan tenang' 7. (ulangi enam kali) 8. Tempelkan tangan kanan pada dada kiri dan tangan kiri pada perut. 9. Fokus pada denyut jantung,bayangkan dan rasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang. Sambil katakan 'jantung saya berdenyut dengan teratur dan tenang,saya merasa damai dan tenang (Ulangi enam kali) 10. Fokus pada pernafasan,katakan dalam diri 'nafasku longgar dan tenang,saya merasa damai dan tenang'.(Ulangi enam kali) 11. Fokus pada perut,rasakan pembuluh darah dalam perut mengalir dengan teratur dan terasa hangat.Katakan dalam diri "darah yang mengalir dalam perutku terasa hangat, saya merasa damai dan tenang'.(Ulangi enam kali) 12. Kedua tangan kembali pada posisi awal. 13. Fokus pada kepala,katakan dalam hati "Kepala saya terasa benar-benar dingin, saya merasa damai dan tenang".(Ulangi enam kali). 14. Mengakhiri latihan relaksasi autogenik dengan melekatkan (mengepalkan) lengan bersamaan dengan napas dalam, lalu buang napas pelan-pelan sambil membuka mata dan kepalan tangan. Tahap Terminasi 1. Evaluasi respon klien terhadap tindakan yang telah dilakukan. 2. Rencana tindak lanjut. 3. Dokumentasi
--	---

Lampiran 8

DOKUMNENTASI STUDI KASUS



Lampiran 9

LEMBAR KEGIATAN PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : Emi Nurhaini
NIM : P07120624026
Judul KIAN : Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap
Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien
Hipertensi DI RSUD Haji Medan
Pembimbing Utama : Solihuddin Harahap, S.Kep, Ns, M.Kep
Pembimbing Pendamping : Ida Suryani Hasibuan, S.Kep, Ns, M.Kep

No.	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf		
			Mahasiswa	Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
1.	23/ 04/ 2025	Pengajuan judul KIAN			
2.	15/ 05/ 2025	Bimbingan revisi judul KIAN			
3.	15/ 05/ 2025	ACC judul KIAN			
4.	27/ 05/ 2025	Bimbingan BAB 1 dan 2			
5.	30/ 05/ 2025	Bimbingan BAB 1, 2 dan 3			
6.	02/ 06/ 2025	Bimbingan revisi BAB 1, 2 dan 3			
7.	02/ 06/ 2025	ACC BAB 1, 2 dan 3 oleh pembimbing utama			

8.	05/ 06/ 2025	ACC BAB 1, 2 dan 3 oleh pembimbing pendamping			
9.	11/ 06/ 2025	Bimbingan BAB 4 dan 5			
10.	11/ 06/ 2025	Bimbingan revisi BAB 4 dan 5			
11	12/ 06/ 2025	ACC BAB 1, 2, 3, 4, 5 dan Sidang			
12	17/ 07/ 2025	Revisi KIAN pada penguji I			
13	22/ 07/ 2025	Revisi KIAN pada penguji II			
14	24/ 07/ 2025	ACC KIAN			

Medan, 24 Juli 2025
Ketua Program Studi Profesi Ners

Lestari, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 198008292002122002

Lampiran 10

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Emi Nurhaini
Tempat, Tanggal Lahir : Sumberjo, 15 Mei 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status : Pelajar
Alamat : Sumberjo Pasar 1B, Kec. Torgamba, Kab.
Labuhan Batu Selatan
No. HP : 082360526966
Email : eminurhaini273@gmail.com

Pendidikan Formal :

Tahun 2024 – 2025 : Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Medan
Tahun 2020 – 2024 : Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Medan
Tahun 2017 – 2019 : MAS. PP. Ar-Raudhatul Hasanah Medan
Tahun 2015 – 2017 : MTS. PP. Ar-Raudhatul Hasanah Medan
Tahun 2009 – 2014 : MIS Subulussalam Sumberjo
Tahun 2007 – 2008 : TK Mutiara Bunda Sumberjo