

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT STRESS CAREGIVER PENDERITA PENYAKIT KRONIS

Riza Tehnis Kharisma¹, Sri Handayani², Estin Yuliastuti³

ITS PKU Muhaadiyah Surakarta

Email : [riza.tehniskharisma¹](mailto:riza.tehniskharisma@itspkmu.ac.id), [sri.handayani²](mailto:sri.handayani@itspkmu.ac.id), [estin.yuli@itspkmu.ac.id³](mailto:estin.yuli@itspkmu.ac.id)

ABSTRACT

Background: Chronic diseases, which are increasing in prevalence globally, have been designated as a health epidemic in society. Most chronic disease sufferers will experience varying symptoms, including mobility or motor disorders, so this condition requires help and support from the family who cares for it (caregiver) in meeting the needs of chronic disease sufferers. Caregivers must divide their time between work, family and caring for people with chronic illnesses. The caregiver's difficulties and inability to overcome the difficulties and pressures that arise result in physical and mental stress for the caregiver. Objective: to determine whether there is an effect of autogenic relaxation techniques on the stress level of caregivers of chronic disease sufferers. Method: Quantitative using implementation methods or providing interventions the research instrument used the DASS-42 questionnaire. This research involved 24 caregivers as a sample with inclusion criteria. Data were analyzed using the Paired t Test. Results: Analysis results using Paired Samples t Test and there is an influence of the autogenic relaxation technique p value (sig) = 0.000 < 0.5 so that H_0 is rejected and H_a is accepted. Conclusion: there is an influence of autogenic relaxation techniques on the stress level of caregivers of chronic disease sufferers.

Keywords: *Autogenic Relaxation Technique, Caregiver, Stress Level.*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendefinisikan penyakit kronis pada tahun 2020 sebagai kondisi jangka panjang yang sering kali berkembang secara perlahan dan disebabkan oleh kombinasi faktor perilaku, fisiologis, lingkungan, dan genetik. Diperkirakan pada tahun 2030 akan terjadi pergeseran epidemiologi dari penyakit menular ke penyakit tidak menular pada tingkat global, regional, dan negara. (WHO, 2018). Prevalensi menurut WHO pada tahun 2018, ada beberapa penyakit kronis yaitu penyakit kardiovaskuler sekitar 38,5%, kanker 34%, penyakit pernapasan kronis 10,3%, Human Immunodeficiency Virus (HIV)/ Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS) 5,7%, diabetes melitus 4,6%, hipertensi 972 juta atau sekitar 29,2%, dan stroke 13,7 juta. Berdasarkan Dinas Kesehatan Jawa Timur tahun 2020, mendapat data penyakit kronis antara lain, Human Immunodeficiency Virus (HIV) sebanyak 7.395 dan kasus Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS) sebanyak 467, Hipertensi yang berusia >15 tahun sekitar 11.008.334 penduduk dengan porsi laki-laki 48,83% dan perempuan sebesar 51,17%, Diabetes Melitus sebanyak 83.713, Kanker sebanyak 3.110.

Penyakit kronis, seperti diabetes melitus, kanker, penyakit jantung, stroke, kondisi pernafasan kronis, depresi, dan gangguan pernafasan jangka panjang, merupakan kondisi yang berkembang secara perlahan dari waktu ke waktu (WHO, 2020). Mayoritas penderita penyakit kronis akan mengalami berbagai gejala, seperti kesulitan mobilitas atau keterampilan motorik, masalah penglihatan, masalah bicara, perubahan emosi, dan perubahan psikologis. Akibatnya, orang-orang dengan penyakit kronis memerlukan bantuan dan dukungan dari anggota keluarga tercinta, atau pengasuh, untuk memenuhi kebutuhan mereka.

Caregiver sendiri memiliki tanggungjawab yang harus dipenuhi, sehingga peran keluarga sebagai caregiver harus menyeimbangkan tanggungjawab ganda untuk merawat

penderita penyakit kronis. Beban dan ketegangan yang timbul saat melakukan tugas-tugas pengasuhan dapat sangat membebani caregiver, dan jika mereka tidak dapat mengatasinya, hal ini dapat menyebabkan perasaan stres, kecemasan, dan bahkan depresi (Zhu & Jiang, 2018)

Menurut Kurniawan (2020) mendefinisikan stres sebagai respons tubuh secara keseluruhan terhadap tuntutan latihan, meliputi reaksi perilaku, psikologis, dan fisiologis yang bertujuan untuk mengelola dan mengendalikan tekanan baik dari dalam maupun luar tubuh. Faktor lingkungan seperti sikap terhadap lingkungan, tuntutan dan sikap dukungan keluarga, serta faktor pribadi seperti kebutuhan biologis dan faktor mental semuanya berdampak pada stres. Ketika tekanan stres melebihi kapasitas ketahanan seseorang, hal ini dapat menimbulkan konsekuensi termasuk hipertensi, kelainan irama jantung, penyakit kardiovaskular, dan sakit maag di samping gejala seperti sakit kepala, insomnia, dan gangguan kepribadian (Wang et al., 2020). Untuk mengurangi tingkat stressnya, caregiver memerlukan bantuan, khususnya intervensi keperawatan.

Dalam menangani stress psikososial diperlukan terapi farmakologis dan non-farmakologi diperlukan untuk mengatasi stress psikososial. Terapi farmakologis yang diberikan berupa antidepresan seperti sertraline (Zoloft) dan fluoxetine, serta obat anticemas ansiolitik benzodiazepin (Fharunisa Fayzun, 2019). Beberapa contoh terapi non-farmakologis termasuk menjaga saluran komunikasi terbuka dengan diri sendiri dan orang lain, membuat jurnal tentang pikiran dan perasaan mengenai seseorang atau situasi, makan makanan yang sehat, berolahraga secara teratur, berlatih relaksasi otot progresif, pernapasan dalam, relaksasi autogenik, dan terapi murrotal (Samosir, E.C.M., Manalu, B.M. & Anggeria, E, 2021).

Menggunakan pernyataan atau afirmasi singkat untuk menenangkan pikiran, teknik relaksasi autogenik merupakan terapi nonfarmakologis yang menempatkan pasien sebagai pusat pengobatan (Nani & Setiyani, 2021). Terapi ini menekankan latihan pernapasan, relaksasi postur, dan pengaturan pikiran sebagai sarana untuk membantu klien yang mengalami ketegangan atau stres fisik dan psikologis ringan hingga sedang. Adapun kelebihan dan kekurangan teknik relaksasi autogenik menurut Romadhoni (2019) yaitu, kelebihannya adalah klien menjadi rileks, merasa tegang dengan penggunaan teknik relaksasi ini, dapat menurunkan stress ringan hingga sedang dan kekurangannya adalah pelaksanaan membutuhkan tempat yang kondusif atau nyaman dan tenang.

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stress pada caregiver penderita penyakit kronis.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian one grup pretest-posttest. Penelitian ini dilakukan di Desa Tempursari Timur Rt.02, Mantingan, Ngawi, Jawa Timur dengan melibatkan 24 caregiver sebagai sample dengan kriteria inklusi. Variabel bebas adalah teknik relaksasi autogenik dan variabel terikat tingkat stress, instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Responden Usia, Jenis Kelamin, Riwayat Pendidikan, Status Pekerjaan, Status Pernikahan, Lama Merawat, Penyakit Penyerta
(n=24)

Variabel	Frekuensi	Presentase
Usia		
20-25 (Remaja Akhir)	5	20,8 %
26-35 (Dewasa Awal)	6	25,0 %
36-45 (Dewasa Akhir)	5	20,8 %
46-55 (Lansia Awal)	5	20,8 %
56-65 (Lansia Akhir)	3	12,5 %
Jumlah	24	100.0
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	6	25,0%
Perempuan	18	75,0 %
Jumlah	24	100.0
Tingkat Pendidikan		
SD	8	33,3 %
SMP	5	20,8 %
SMA	11	45,8 %
Jumlah	24	100.0
Status Pekerjaan		
Petani	6	25,0 %
IRT	9	37,5 %
Swasta	5	20,8 %
Wiraswasta	4	16,7 %
Jumlah	24	100.0
Status Pernikahan		
Belum Menikah	6	25,0 %
Menikah	18	75,0 %
Jumlah	24	100.0
Lama Merawat		
6-7 Bulan	4	16,7 %
8-9 Bulan	6	25,0 %
10-12 Bulan	14	58,3 %
Jumlah	24	100.0
Penyakit Penyerta		
Hipertensi	17	70,8%
Diabetes Melitus	5	20,8%
Stroke	2	8,4%
Jumlah	24	100.0

Pada table diatas didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden di Desa Tempursari Timur, Mantingan, Ngawi, Jawa Timur berusia 26-35 tahun atau dewasa awal yaitu berjumlah 6 (25,0 %). Responden mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu ada 18 (75,0 %), sedangkan laki-laki sebanyak 6 (25,0 %). Responden paling banyak memiliki tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 11 (45,8 %). Diketahui bahwa status pekerjaan paling banyak yaitu IRT sebanyak 9 (37,9 %). Tabel di atas menunjukkan mayoritas responden dengan status pernikahan menikah yaitu ada 18 responden (75,0 %). Responden terbanyak dengan lama merawat dalam waktu 10-12 bulan yaitu sebanyak 14 (58,3 %). Sedangkan berdasarkan penyakit penyerta terbanyak yaitu penderita hipertensi sebanyak 17 (70,8%).

Tabel 2 Tingkat stress caregiver penderita penyakit kronis di Desa Tempursari Timur Rt.02, Mantingan, Ngawi, Jawa Timur

Tingkat Stress	Frekuensi	Presentase
Stress Ringan (15-18)	13	54,2 %
Stress Sedang (19-25)	11	45,8 %
Total	24	100.0

Pada table diatas menunjukkan bahwa responden di Desa Tempursari Timur yang mengalami stress ringan sebanyak 13 (54,2%) dan yang mengalami stress sedang yaitu sebanyak 11 responden (45,8%).

Tabel 3 Hasil uji paired t test

	Mean	SD	(Min-Max)	Median	P value
<i>Pretest</i>	19.21	3.120	15-25	18.00	0.000
<i>posttest</i>	12.21	3.230	7-17	11.50	

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa Asymp. Sig (2-tailed) bernilai <0,05. Berdasarkan data tersebut maka Ho ditolak dan Ha diterima sehingga terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stress caregiver penderita penyakit kronis.

Pembahasan

Berdasarkan umur sebagian besar caregiver di Desa Tempursari Timur yang menderita penyakit kronis berada pada kelompok usia dewasa awal. Menurut Matud (2020), kemampuan seseorang untuk mengelola stres dan menangani masalah secara efektif serta mengurangi unsur-unsur yang mungkin berkontribusi terhadap stres di dalamnya meningkat seiring dengan kedewasaan dan pengalaman pemecahan masalah.

Menurut Kementerian Kesehatan Tahun 2018 menuliskan bahwa klasifikasi usia sebagai berikut: Masa balita (0–5 tahun), masa kanak-kanak (5–11 tahun), masa remaja awal (12–18 tahun), masa remaja akhir (20–25 tahun), masa dewasa awal (26–35 tahun), masa dewasa akhir (36–45 tahun), masa dewasa awal (46–55 tahun), masa dewasa akhir (56–65 tahun), dan usia tua (>65 tahun) merupakan kelompok umur yang diklasifikasi.

Rentang usia dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi 5 adalah 20–25 tahun, 26–35 tahun, 46–55 tahun, dan 56–65 tahun. Enam responden (25,0%) dewasa awal atau sebagian besar responden berusia antara 26 dan 35 tahun. Kelompok usia remaja akhir (20–25 tahun) sebanyak 5 responden (20,8%), pada kelompok usia dewasa akhir (36–45 tahun) 5 responden (20,8%) pada kelompok lansia awal (46–55 tahun) 5 responden (20,8%), dan 3 responden (12,5%) pada kelompok lansia akhir (56–65 tahun).

Berdasarkan jenis kelamin, 18 responden atau 75,0% dari total responden merupakan perempuan yang mengalami stres dalam penelitian ini. Perempuan lebih besar kemungkinan mengalami stres dibandingkan laki-laki, menurut penelitian Vellyana (2017) hal ini dikarenakan perempuan lebih sensitif secara emosional dibandingkan dengan laki-laki, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap stres.

Berdasarkan riwayat pendidikan caregiver terbanyak dengan riwayat pendidikan SMA yaitu 11 responden (45,8%). Menurut (Wardianti 2018) Hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi berarti beban yang lebih rendah.

Berdasarkan status pekerjaan, mayoritas caregiver yang ada di Desa Tempursari Timur adalah IRT (ibu rumah tangga) sejumlah 9 responden (37,5 %). Ibu rumah tangga merupakan karir yang rentan terhadap stress, yang dapat disebabkan oleh berbagai aktivitas yang monoton seperti lingkungan rumah tangga keluarga, banyaknya tuntutan yang

dibebankan kepada mereka, pekerjaan yang berulang-ulang, dan respon yang kurang baik dari lingkungan sekitar (Syamet al, 2022). Selain itu, ibu rumah tangga mengerjakan harus memenuhi tanggungjawab keluarganya sendiri serta mengurus pasien dengan penyakit kronis.

Berdasarkan status pernikahan pada penelitian ini didapatkan hasil responden yang sudah menikah paling banyak mengalami stress yaitu sebanyak 18 (75,0 %). Berdasarkan lama perawatan, responden yang merawat pasien penderita penyakit kronis selama 10-12 bulan paling banyak mengalami stress yaitu sejumlah 17 responden (53,1%). Lama merawat pasien dengan penyakit kronis akan membuat keluarga yang sebagai caregiver merasa bosan serta tidak sabar dalam merawat dan menimbulkan emosi sehingga dapat mempengaruhi tingkat stress caregiver (Pardede, dkk 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden di Desa Tempursari Timur yang mengalami stress ringan sebanyak 13 (54,2%) dan yang mengalami stress sedang yaitu sebanyak 11 responden (45,8%). Berdasarkan penelitian, sebagian besar peserta hanya mengalami stress ringan. Hal ini menunjukkan rentang skor stress yang dialami responden bervariasi skor stress responden dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti jenis stresor, berapa lama stress tersebut berlangsung, pengalaman sebelumnya, tipe kepribadian, dan tahap perkembangan.

Tingkat ketergantungan pasien, kesulitan finansial dan pribadi, kurangnya isolasi sosial, dan kurangnya dukungan keluarga yang dihadapi oleh caregiver adalah beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan stress pada caregiver karena, dalam banyak kasus, caregiver diharuskan memberikan perawatan kepada pasien di selama beberapa jam atau beberapa minggu (Panzeri et al., 2019). Selain itu penulis juga berasumsi bahwa stress yang dialami caregiver bisa disebabkan dari beban yang dirasakan caregiver saat merawat pasien dengan penyakit kronis berupa beban fisik dan psikologis, sedangkan beban lainnya seperti tuntutan beban pekerjaan ganda karena selain merawat pasien seorang caregiver juga merawat anak dan keluarganya sehingga dengan hal ini caregiver rentan terjadinya stress.

Stress adalah respon non-spesifik tubuh terhadap tuntutan latihan, respon fisiologis, psikologis, dan perilaku manusia yang berusaha menyesuaikan dan mengatur tekanan internal dan eksternal (stress) (Kurniawan, 2020).

Beberapa faktor yang memicu terjadinya stress antara lain, faktor lingkungan yang meliputi sikap lingkungan, tuntutan dan sikap dukungan keluarga, dan faktor dari diri sendiri meliputi kebutuhan biologis, faktor pikiran. Tekanan stress terlalu besar untuk melebihi ketahanan individu mengakibatkan gejala seperti insomnia, sakit kepala, gangguan kepribadian, depresi, dan dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti hipertensi, gangguan irama jantung, penyakit kardiovaskuler, dan tukak lambung (Wang et al., 2020).

Stress disebabkan oleh sejumlah hal yang tidak dapat ditangani oleh mekanisme penanggulangan internal, sehingga menyebabkan variasi tingkat stress. Ada beberapa tingkatan stress, dengan stress ringan menjadi salah satu bentuk stress yang sering ditemui setiap orang. Contoh penyebab stress ringan adalah terlalu banyak tidur dan menerima masukan negatif dari atasan. Saat mengalami stress sedang, gejalanya biasanya berupa otot tegang dan pola tidur tidak teratur, dan prosesnya bisa memakan waktu beberapa jam hingga beberapa hari. Kemungkinan mengalami stress meningkat seiring dengan frekuensi dan durasi peristiwa stress tersebut (Uun Kunarsih, 2021).

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa caregiver penderita penyakit kronis yang ketergantungan penuh mendapatkan skor tingkat stress lebih banyak daripada skor caregiver penderita penyakit kronis yang tidak ketergantungan atau ketergantungan sebagian.

Hubungan dekat dengan pasien dan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk merawat mereka setiap hari merupakan faktor yang paling relevan dengan beban pemberi perawatan, akibatnya beban tersebut berdampak pada kesehatan serta keadaan emosi caregiver sehingga menimbulkan stress, kecemasan, dan kekhawatiran terhadap kondisi pasien (Ariska, Handayani, dan Hartati, 2020).

Data penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik yang mengalami penurunan tingkat stress (stress normal) yaitu sebanyak 17 responden (70,8 %) dan stress ringan yaitu sebanyak 7 orang (29,9%). Data tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik, kategori stress normal mendominasi. Dibandingkan dengan sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik terlihat bahwa terjadinya penurunan tingkat stress yang signifikan setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik.

Metode relaksasi autogenik ini merupakan salah satu contoh pendekatan konsentrasi pasif yang menggunakan persepsi tubuh misalnya tangan terasa berat dan hangat serta didukung oleh isyarat internal. Untuk teknik relaksasi autogenik sendiri harus dilakukan dengan konsentrasi serta lingkungan yang tenang, maka proses dari teknik relaksasi autogenik sendiri tergantung dengan konsentrasi responden serta kondisi lingkungan. Teknik relaksasi autogenik dapat mendorong individu untuk mengontrol dirinya sendiri ketika terjadi rasa ketegangan dan stress yang menyebabkan individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Crhistinawati, 2019). Sejalan dengan penelitian Eva (2019), bahwa teknik relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat stress. Hal ini terlihat pada proses, wawancara, dan perbandingan hasil pretest dan posttest.

Peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi autogenik merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan pada caregiver penderita penyakit kronis yang mengalami stress ringan dan sedang, selain aman teknik relaksasi tersebut tidak memerlukan biaya atau alat sehingga dapat dilakukan siapa saja. penelitian ini sejalan dengan hasil penilitian Pahria, dkk., (2019) bahwa semakin berat beban keluarga dalam merawat pasien, semakin berat tingkat stressnya.

Pada penelitian ini, responden yang diberikan teknik relaksasi mengalami penurunan tingkat stress karena adanya pengaruh teknik relaksasi autogenik. Agar efek teknik relaksasi autogenik dapat membuat tubuh rileks, bugar, dan mengurangi stress, maka harus dilakukan dengan konsentrasi pasif dan rileks dalam suasana nyaman dan damai. Hal ini dikuatkan oleh penelitian Syafitri yang menunjukkan bahwa mengajarkan teknik relaksasi autogenik harus dilakukan dalam suasana tenang dan nyaman serta fokus secara pasif dan santai (Syafitri, 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stress caregiver penderita penyakit kronis. Hal ini sejalan dengan penelitian Ramayanti dan Etika (2019) dan Syafitri (2018) menunjukkan setelah diberikan teknik relaksasi autogenik hampir seluruh responden mengalami penurunan tingkat stress. Dikarenakan strategi relaksasi autogenik mempunyai kekuatan untuk menimbulkan ketenangan, relaksasi, kenyamanan, dan kembalinya kondisi yang lebih baik pada responden.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stress caregiver penderita penyakit kronis di Desa Tempursari Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Adryana, N.C. et al. (2020) 'Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung', *Majority*, 9(2), pp. 142– 149.
- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250.
- Arif, M., Malaka, T., Novrikasari, N. (2021). Hubungan Faktor Pekerjaan terhadap Tingkat Stres Kerja Karyawan Kontrak di PT.X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 8(1), 44-54.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stress Kerja (Issue 1)*. Semarang University Press. <https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.10071776.2003.03.004>
- Bara, M. N. H. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dengan Pendekatan Meta Analisis. 1–7.
- Chrisnawati, G & Aldino, T. (2019). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan Skala HARS berbasis android: Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI. Dipahami. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fathia, N. A., Shanti, W., & Azizah, K. (2017). Pengaruh Autogenic Training dalam Menurunkan Respons Stres Mahasiswa Keperawatan, 25–32.
- Fharunisa Fayzun, Luluk Cahyanti. Terapi Relaksasi Otot Progesif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan krida Husada Kudus. *Internasional journal Profesi Keperawatan*. 2019;6:121-123.
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Manalu, A. B., Siagian, N. A. Yanti, Mutiara Dwi. Yes Arieschai, Putri Ayu. Barus, Dewi Tiana. Purba, Tetty Junita. (2020). Pengaruh pemberian relaksasi autogenic terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida di BPM Kurnia Kecamatan Delitua Kabupaten Deli Serdang. *Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nurlatifah. (2018). Hubungan Healt Locus Of Control dengan Kepatuhan Pengobatan pada Pasien Penyakit Kronis: Kanker di Medan.
- Pardede, J. A., Srait, D., Riandi, R., Emanuel, P., & Laila, R. (2016). Ekspresi Emosi Keluarga Dengan Frekuensi Kekambuhan Pasien Skizofrenia. *Idea Nursing Journal*, 7(3), 53-61.
- Psychology Foundation of Australia. (2022). *Depression Anxiety Stres Scale*.
- Retnowati, L. et al. (2021) 'Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma', *Ejournal.Stikesmajapahit.Ac.Id*, 13(2), pp. 20–30. Available at: <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/713>.
- Romadhoni, A. W. (2019). Penggunaan teknik relaksasi autogenic terhadap pengurangan nyeri pada pasien post orif. *Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- Rosida, I. & Wahyudi. (2019). Pengaruh terapi relaksasi autogenic terhadap kecemasan pasien diruang intensive care unit rumah sakit pusri Palembang (Skripsi). Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Muhammadiyah Palembang, Palembang.
- Samosir, E. C. M., Manalu, B. M. & Anggeria, E. Pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap stres psikososial keluarga pasien COVID- 19. *Jurnal Keperawatan*. 2021;19:1-9.
- Syafitri, E. N. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja pada Karyawan PT. Astra Honda Motor di Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 395–398.
- Vellyana, D., Lestari, A. & Rahmawan, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*. Volume VIII. Nomor 1. April 2017 Hlm. 108-113.
- Wang, C. et al. (2020). A longitudinal study on the mental helath of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain Behav*.