SURAT KETERANGAN
Nomor: 1251/UNUSA/Adm-LPPM/XII/2020

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya menerangkan telah selesai melakukan pemeriksaan duplikasi dengan membandingkan artikel-artikel lain menggunakan perangkat lunak Turnitin pada tanggal 20 November 2020.

Judul : The Effectiveness of Clinical Learning Module on Competency Achievement of Nursing Students
Penulis : Arif Helmi Setiawan, Siti Nurjannah, Nur Muji Astuti
No. Pemeriksaan : 2020.12.15.592

Dengan Hasil sebagai Berikut:

Tingkat Kesamaan diseluruh artikel (Similarity Index) yaitu 20%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 15 Desember 2020

Ketua LPPM

Dr. Ubaidillah Zuhdi, S.T., M.Eng., M.S.M.
NPP: 18101208
The Effectiveness of Clinical Learning Module on Competency Achievement of Nursing Students

by Arif Helmi
PENGARUH AUTOGENIK RELAKSASI DAN AROMA TERAPI CENDANA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

Lono Wijayanti*, Arif Helmi Setiawan, Erika Martining Wardani
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, II Smeca No. 57 Surabaya, Jawa Timur, Indonesia 60237
*lono@unusa.ac.id

ABSTRAK
Proses degeneratif pada lansia menyebabkan terjadinya penurunan kondisi fisik, psikologis dan sosial. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mempunyai hubungan yang sangat erat dengan lansia. Metode penelitian adalah menganalisir pengaruh autogenik relaksasi dan aromaterapi cendana terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini merupakan pre experimental design, dengan metode one group pre test and post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi berjumlah 70 orang, dengan sampel 60 responden menggunakan sampling simple random sampling. Data diolah dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi mayoritas (53.3%) memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi tingkat 1 yaitu 140-159/90-99 mmHg dan setelah diberikan intervensi menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (76.7%) memiliki tekanan darah dengan kategori normal yaitu 120-129/80-84 mmHg. Hasil uji Wilcoxon test dengan signifikan p < 0.05, terdapat pengaruh autogenik relaksasi dan aromaterapi cendana terhadap tekanan darah yang signifikan antara pre dan post dengan nilai p = 0.000.

Kata kunci: autogenik relaksasi dan aromaterapi cendana; hipertensi; tekanan darah

THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION AND AROMA THERAPY OF SANDALWOOD ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY HIPERTENSION

ABSTRACT
Degenerative processes in the elderly cause a decrease in physical, psychological, and social conditions. Hypertension is a disease that has a very close relationship with the elderly. The purpose of this study was to analyze the effect of autogenic relaxation and sandalwood aromatherapy on blood pressure in patients with hypertension. This research is a pre experimental design, with one group pre test and post test design methods. The population in this study were all elderly who suffer from hypertension totaling 70 people, with a sample of 60 respondents using simple random sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that prior to the intervention the majority (53.3%) had blood pressure in the level of hypertension category 1 namely 140-159 / 90-99 mmHg and after being given the intervention showed that almost all (76.7%) had blood pressure in the normal category of 120-129 / 80-84 mmHg. Wilcoxon test results with a significance of p = <0.05, there is an autogenic effect of relaxation and sandalwood aromatherapy on blood pressure which is significant between pre and post with a value of p = 0.000.

Keywords: autogenic relaxation and sandalwood aromatherapy; hypertension; blood pressure

PENDAHULUAN
Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mempunyai hubungan yang sangat erat dengan lansia. Hal ini terjadi akibat perubahan fisiologis seperti penurunan respons imunitas tubuh, katup jantung menebal dan menjadi kaku, penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, berkurangnya elastisitas pembuluh darah, serta kurangnya efektivitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi. Perubahan perubahan inilah yang menyebabkan peningkatan resistensi vaskuler sehingga lansia cenderung lebih rentan mengalami...
hipertensi (Setiawan & Wungouw, 2013).

10 Hipertensi adalah suatu keadaan dimana meningkatnya tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbilitas) dan kematian (mortalitas) (Triyanto, 2014). Sedangkan hipertensi menurut (Wajan, 2013) adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari satu periode. Peningkatan tekanan darah atau hipertensi dapat memicu timbulnya berbagai keluhan bagi para penderita, yaitu keluhan berupa sering gelisah, tengkur kaku atau pegal, mudah marah, telinga berdengung, sulit tidur, sesak napas, mudah lelah, mata berkurang-kunang, mimisan, jantung berdebar-debar, dan sakit kepala atau nyeri kepala.

Menurut WHO diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang diseluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% tahun 2025 (Zaemurohmah et al, 2017). Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016). Berdasarkan data dari Riskesdas (2013), kejadian hipertensi di Indonesia adalah sebesar 26,5%. Survey Indikator Kesehatan Nasional (SIRKENAS) tahun 2016 pravelensi hipertensi meningkat menjadi 32,4%. Survei terpadu penyakit puskemas di Jawa Timur menunjukkan jumlah kunjungan penderita hipertensi meningkat dari tahun 2014 dengan total 530.070 pengunjung menjadi 536.199 pengunjung di tahun 2015.

Kondisi di masyarakat saat ini, banyak penderita yang mengeluh mengenai kondisi tekanan darah yang tinggi. Mereka mengkonsumsi obat penurun tekanan darah, tanpa mengetahui efek samping yang merugikan bagi tubuh. Penderita yang mengalami kenaikan tekanan darah merasakan pusing, lemas hingga mengalami gangguan tidur. Hasil survai pendahuluan yang dilakukan di panti priya werdha jambangan yang keseluruhannya adalah lansia didapatkan data 7 dari 10 lansia hipertensi mengalami mengeluh pusing dan tekanan darahnya meningkat.

Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, stres, kurang olahraga, merokok, kafein, asupan garam berlebih, obesitas dan kolesterol tinggi. Berbagai faktor tersebut diatas dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan menimbulkan berbagai keluhan yang apabila tidak segera ditangani dapat mengakibatkan berbagai komplikasi seperti stroke, penyakit ginjal, penyakit jantung koroner yang semuanya berujung pada kematian. Hipertensi dapat dikendalikan untuk mengurangi kompleks. Beberapa cara dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi seperti modifikasi gaya hidup, minum obat secara teratur, melakukan manajemen stres yang baik, dan dengan intervensi alternatif yang lain (Triyanto, 2014).

Intervensi nonfarmakologi yang akan diterapkan dalam penelitian ini adalah merupakan kombinasi antara autogenik relaksasi dan aromaterapi cendana. Autogenik relaksasi merupakan relaksasi yang bersumber pada diri sendiri berupa kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Sedangkan aromaterapi mencerahkan efek bagi penghirupnya untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologis sehingga menjadi lebih baik (Kamble et al., 2014). Kandungan senyawa santalol pada batang dan akar cendana membuat batang kayu cendana menjadi harum. Setiap minyak esensial memiliki efek farmakologis yang unik seperti vasodilatator, antibakteri, antivirus, penenang dan merangsang adrenal. Menurut (Jaclani, 2009) pemberian aromaterapi cendana membantu mengurangi depresi, mengatasi sulit tidur, stress, perasaan sedih dan sangat bermanfaat untuk meditasi.
Autogenik relaksasi dengan aromaterapi cendana ini dapat mengurangi tekanan dan berpenguang terhadap proses fisiologis seperti menurunkan tekanan darah, nadi dan respirasi dan meningkatkan suhu tubuh. Relaksasi dapat mengaktivasi sistem parasimpatis. Tujuan relaksasi autogenik adalah mengalihkan perhatian dari stimulus tekanan atau kecemasan kepada hal hal yang menyenangkan dan relaksasi. Selama latihan sesorang dipandu untuk rileks dengan situasi yang tenang dan sunyi (Sadigh, 2019). Perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respons emosi dan efek mempengaruhi yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologis dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Oberg et al., 2013).

Beberapa penelitian terkait penerapan autogenik relaksasi pada penderita hipertensi ternyata dapat memberikan efek yang menenangkan, memberi rasa nyaman dan sekaligus dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian (Priyo et al., 2017) didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh tindakan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah setelah hari ke 6 baik pada systole maupun diastole. Penurunan tekanan darah sistolik sebesar 39,85 mmHg dan pada tekanan diastolik terjadi penurunan sebesar 14,95 MmHg, sesuai dengan penyampaian Oberg et al., (2013) bahwa general relaksasi dapat menurun tekanan darah 2 sampai 10 mmHg.

Penelitian menggunakan aromaterapi sebelumnya pernah dilakukan, yaitu tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tekanan darah, yang menyatakan bahwa aromaterapi lavender yang dihirup terus menerus selama 7 hari mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi oleh (Retno Wulansari, 2017). Penelitian menggunakan aromaterapi cendana untuk tekanan darah belum pernah ada. Berdasarkan latar belakang tersebut maka diperlukan intervensi yang dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh autogenik relaksasi dan aromaterapi cendana terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian ini merupakan experimental design, dengan metode one group pre test and post test design.

METODE
Penelitian ini dilakukan di panti giriya werdha jambangan Surabaya selama 3 hari berturut-turut, dengan durasi waktu setiap intervensi 20-25 menit, dilakukan pada malam hari sebelum tidur. Proses penelitian dilakukan 3 tahap, tahap pertama sebelum dilakukan intervensi yaitu pre test. Pada tahap ini diukur tekanan darah hari ke-1, kemudian intervensi berupa latihan relaksasi autogenik yang dikombinasikan dengan aromaterapi cendana, serta yang terakhir yaitu post test, diukur kembali tekanan darah responden hari ke-3 setelah diberikan relaksasi autogenik dan aromaterapi cendana. Alat ukur tekanan darah yang digunakan yang telah terkalibrasi standar internasional, menggunakan sphygmomanometer, sphygmoscope yang terstandarisasi. Latihan diawali dengan menarik nafas yang dalam dan perlahan-lahan melalui hidung sambil menghirup aroma terapi cendana yang telah disiapkan yaitu essential oil cendana yang diituangkan dalam tungku aromaterapi elektrik, kemudian menghembuskan nafas perlahan-lahan melalui mulut disertai berupa kata-kata atau kalimat pendek atau sugesti yang bisa membuat pikiran tenang, contohnya kalimat istighfar “Astaghfirullah al'adzim”, kalimat tasbih “Subhanaallah”, atau yang lain yang bisa mensugesti.

Penelitian ini merupakan pre experimental design, dengan metode one group pre test and post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi berjumlah 70 orang,
dengan sampel 60 responden menggunakan teknik simple random sampling. Variabel bebas adalah autogenik relaksasi dan aromaterapi cendana sedangkan variabel tergantung adalah tekanan darah, untuk indikator tingkat tekanan darah mengacu pada World Health Organization (World Health Organization, 2010) bahwa kategori tekanan darah terdiri dari: normal (120-129/80-84 mmHg), normal-tinggi (130-139/85-89 mmHg), hipertensi tingkat 1 (140-159/90-99 mmHg), hipertensi tingkat 2 (160-179/100-109 mmHg), hipertensi tingkat 3 (≥180/≥110 mmHg). Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Penelitian ini telah lolos uji etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya no. 046/EC/KEPK/UNUSA/2020.

HASIL
Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 60 responden sebagian besar (71,7%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden (71,7%) berusia 60-74 tahun dimana dalam usia tersebut termasuk lanjut usia.

| Karakteristik          | f   | %   |
|------------------------|-----|-----|
| Jenis Kelamin          |     |     |
| Laki-laki              | 17  | 28,3%|
| Perempuan              | 43  | 71,7%|
| Usia                   |     |     |
| 60-74 tahun            | 43  | 71,7%|
| 75-90 tahun            | 17  | 28,3%|

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi sebagian besar (53,3%) memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi tingkat 1 yaitu 140-159/90-99 mmHg dan setelah diberikan autogenik relaksasi menggunakan aromaterapi cendana menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (76,7%) memiliki tekanan darah dengan kategori normal yaitu 120-129/80-84 mmHg.

PEMBAHASAN
Pada umumnya hipertensi tidak menunjukkan suatu gejala. Namun, gejala akan terlihat jika tekanan darah seseorang semakin meningkat atau semakin berat bahkan pada suatu keadaan yang krisis. Maka dari itu, hipertensi disebut sebagai “the silent killer”, karena tidak dijumpainya keluhan membuat penderita tidak merasakan adanya gejala hipertensi, namun sangat berbahaya apabila tidak segera ditangani oleh penderita. Penyebab hipertensi belum dapat diketahui secara pasti, namun ada beberapa faktor resiko yang dapat memicu terjadinya hipertensi.

| Pengaruh autogenik relaksasi dan aromaterapi cendana terhadap tekanan darah (n=60) |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------|-----------------|
| Tekanan darah                   | Pre                             | Post            | Pre             | Post            |
| Normal                          | -                               | 46              | 76,7            | 76,7            |
| Normal-Tinggi                   | 13                              | 21,7            | 14              | 23,3            |
| Hipertensi tingkat 1            | 32                              | 53,3            | -               | -               |
| Hipertensi tingkat 2            | 15                              | 25              | -               | -               |
| Hipertensi tingkat 3            | -                               | -               | -               | -               |

Wilcoxon test p value 0.000
Faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada penelitian ini, pertama dapat disebabkan usia. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata usia di panti priya werdha jambangan Surabaya sebagian besar (71,7%) masuk dalam kategori lanjut usia yaitu berusia 60-74 tahun, dan sebagian kecil (28,3%) dalam kategori lanjut usia tua yaitu 75-90 tahun. Artinya bahwa lanjut usia dan lanjut usia tua sama-sama berpotensi untuk terjadi peningkatan tekanan darah. Menurut Harisop et al (2005) dalam (Maulana, 2016) semakin tinggi umur seseorang semakin tinggi tekanan darahnya, jadi orang yang lebih tua cenderung mempunyai tekanan darah yang tinggi dari orang yang berusia lebih muda. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kuswardhani, 2006), (Maulana, 2016), dan (Priyo et al., 2017) yang menyatakan bahwa responden hipertensi rata-rata berusia dalam kategori lansia.

Kasus hipertensi cenderung akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia, semakin bertambah usia seseorang maka akan mengalami banyak penurunan pada fungsi fisiologis organ tubuh, arteri akan kehilangan elastisitas atau kelenturan. Hal ini disebabkan karena perubahan alami jantung, pembuluh darah dan hormon, bila perubahan tersebut disertai dengan faktor-faktor lain maka akan memicu terjadinya hipertensi (Potter et al., 2017). Selain usia, jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor risiko hipertensi. Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa sebagian besar responden (71,7%) berjenis kelamin perempuan. Perempuan biasanya memiliki tekanan darah yang lebih tinggi setelah menopause (Koezier, 2009). Hal ini sesuai penelitian Stessen (2003) dalam (Maulana, 2016), bahwa premenopausa wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormone estrogen yang melindungi pembuluh darah. Proses ini terus berlanjut dimana hormone estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan umur wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada wanita umur 45-55 tahun.

Menurut teori (Sherwood, 2011) pada masa menopause dapat menyebabkan kontrol aliran darah menjadi tidak stabil yang mengakibatkan HDL menurun dan LDL meningkat, karena HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses ateroklerosis. Pada saat premenopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormone estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini berlanjut dimana hormone estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan usia wanita secara alami yang umumnya mulai terjadi pada wanita umur 45-55 tahun.

Tabel 2 menunjukkan bahwa tekanan darah responden dipanti priya werdha jambangan sebelum diberikan intervensi didapatkan sebagian besar (53,3%) termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 1, yaitu rata-rata tekanan darah sistole 140-159 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole 90-99 mmHg. Setelah diberikan autogenik relaksasi menggunakan aromaterapi cendana, didapatkan sebagian besar (76,7%) termasuk dalam kategori normal, yaitu rata-rata tekanan darah sistole 120-129 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole 80-84 mmHg.

Autogenik relaksasi menggunakan aromaterapi cendana yang dilakukan secara teratur, selama tiga hari dengan durasi waktu setiap intervensi 20-25 menit berpengaruh pada terjadinya penurunan tekanan darah responden. Di dalam sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otomom. Sistem saraf pusat berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misalnya tangan, kaki, leher, dan jari-jari. Sistem saraf otomom ini terdiri dari dua substruem yaitu sistem saraf simpathis dan sistem saraf parasimpathis yang kerjanya saling berlawanan. Jika sistem saraf simpathis meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, memacu
meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi (peripheral) dan pembesar pembuluh darah pusat, maka sebaliknya sistem saraf parasimpatis menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menaikkan semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatis. Pada saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Jadi relaksasi dapat menenangkan rasa tegang dan cemas dengan cara resirkulasi, sehingga timbul counter conditioning (Potter et al., 2017).

Autogenik relaksasi menggunakan aromaterapi cendana dapat mempengaruhi aktifitas sistem saraf otonom, yaitu saraf yang mengatur tekanan darah, serta menenangkan aktifitas di dalam sistem saraf simpatis, sehingga memicu terjadi pelebaran pembuluh darah, selain itu, dengan adanya pernafasan yang dalam dan rileks dapat meningkatkan sirkulasi oksigen, sehingga otot-otot cenderung akan mengendur dan dapat memperleceh aliran darah serta berpengaruh untuk menurunkan tingkat stress. Sehingga terapi ini dapat menurunkan tekanan darah (Sherwood, 2011).

Autogenik relaksasi yang dikombinasi dengan aromaterapi cendana mempunyai dampak positif. Aromaterapi cendana mempunyai kandungan santalol yang berefek pada system saraf sehingga dapat mempengaruhi aktifitas sistem saraf otonom, yaitu saraf yang mengatur tekanan darah, serta menenangkan aktifitas di dalam sistem saraf simpatis, sehingga memicu terjadi pelebaran pembuluh darah, selain itu, dengan adanya pernafasan yang dalam dan rileks dapat meningkatkan sirkulasi oksigen, sehingga otot-otot cenderung akan mengendur dan dapat memperleceh aliran darah serta berpengaruh untuk menurunkan tingkat stress. Sehingga terapi ini dapat mempengaruhi terjadinya penurunan tekanan darah pada penderita.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Retno Wulansari, 2017), (Dwiyanti, 2015), (Setyawati, 2010), dan (Istianah & Hendarsih, 2016), dimana terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi. Autogenik relaksasi menggunakan aromaterapi cendana dapat memberikan suasan rileks dan damai, menurut peneliti bahwa aromaterapi cendana bisa menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena aromaterapi cendana mempunyai kandungan santalol yang berefek pada system saraf. Minyak cendana adalah salah satu minyak atsiri yang bersifat sebagai sedatif. Alpha santaloldan p-santalol memperlihatkan aktivitas yang kuat dalam mempengaruhi sistem syaraf pusat (CNS) (Esposito et al., 2014). Dengan menghirup aromaterapi cendana penderita hipertensi akan merasa rileks serta sekresi kortisol oleh kelenjar adrenal juga dapat dikurangi. Aroma yang ada pada aromaterapi cendana tidak hanya berpengaruh pada fisik tapi juga emosi seseorang. Aromaterapi cendana yang bersifat menenangkan dapat menurunkan tingkat kecemasan serta engatasi gangguan tidur. Ditunjukkan dengan penelitian yang dilakukan (Wijayanti et al., 2019) yang telah membuktikan bahwa autogenik relaksasi menggunakan aromaterapi cendana mampu meningkatkan kualitas tidur pada penderita DM tipe 2.

Relaksasi autogenik dan aromaterapi cendana merupakan salah satu bentuk mind body therapy sebagai salah satu klasifikasi dari CAM (Sadigh, 2019), dimana mind body therapy menggunakan keyakinan bahwa pikiran mempengaruhi tubuh melalui konsep self healing (Dinardo, 2009). Peneliti bersuasana bahwa kegunaan Autogenik relaksasi dan aromaterapi cendana, mampu menguatkan kembali
penerapan konsep lama tentang hubungan pikiran dengan repons tubuh dalam dunia keperawatan yang dituliskan Florence Nightingale, menjadi suatu implementasi baru dalam asuhan keperawatan pada klien dengan penyakit hipertensi. Relaksasi autogenik ini bekerja melalui interaksi respons fisiologis dan psikologis. Selain menurunkan ketegangan otot, relaksasi ini juga menurunkan tekanan darah dengan menurunkan level hormon kortisol (Setyawati, 2010).

**SIMPULAN**

Autogenik relaksasi dan aromaterapi cendana memberikan dampak yang positif terhadap tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi, pemberian Autogenik relaksasi dan aromaterapi cendana mampu menurunkan tekanan darah sebesar p value 0.000, yang artinya bahwa ada perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah diberi intervensi autogenik relaksasi dan aromaterapi cendana pada lansia hipertensi di panti gerya werdhja jambungan Surabaya.

**AFTAR PUSTAKA**

Dinardo, M. M. (2009). Mind Bodies Therapy In Diabetes Management. *Diabetes Spectrum*, 22(1). https://doi.org/10.2337/diaspect.22.1.30

Dwiyanti, Y. (2015). Pengaruh Relaksasi Autogenik Dalam Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dengan Pendekatan Model Teori Adaptasi Roy. Universitas Airlangga

Esposito, E. R., Bystrek, M. V., & Klein, J. S. (2014). An elective course in aromatherapy science. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 78(4). https://doi.org/10.5688/ajpe78479

Istianah, U., & Hendarsih, S. (2016). Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Esensial Di Panti Sosial Tresna Wredha Abiyoso Pakem Yogyakarta. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 12(2), 92–100. http://eprints.poltekesjogja.ac.id/594

Jaelani. (2009). *Aroma Terapi*. Pustaka Populer Obor.

Kamble, R. R., Mehta, P., & Shinde, V. M. (2014). Aromatherapy as complementary and alternative medicine systematic review. *World Journal of Pharmaceutical Research*, 144–160.

Koezier. (2009). *Buku ajar Praktek Keperawatan Klinis* (5th ed.). EGC.

Kuswardhani, R. (2006). Pentalaksanaan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Journal of Internal Medicine*, 7(2), 135–140. https://ojs.unud.ac.id/index.php/jim/article/view/3757/2755

Maulana, F. H. (2016). Pengaruh Masase Eksremitas Buwah Dengan Minyak Esensial Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPTD Griya Werdhja Surabaya. *Skripsi*. http://repository.unair.ac.id/58740/2/FKP. N. 67-17 Mau p.pdf

Oberg, E. B., Rempe, M., & Bradley, R. (2013). Self-directed Mindfulness Training and Improvement in Blood Pressure, Migraine Frequency, and Quality of Life. *Global Advances in Health and Medicine*, 2(2), 20–25. https://doi.org/10.7453/gahmj.2013.006

Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. . (2017). *Fundamentals of nursing* (9th Editi). Elsevier Mosby.

Priyo, Margono, & Hidayah, N. (2017). Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Sakit Kepala pada Lansia Hipertensi di Daerah Rawan Bencana Merapi.
Diabetes Mellitus Type II. *Journal Of Nursing Practice*, 3(1), 79–86. https://doi.org/10.30994/jnp.v3i1.68

World Health Organization. (2010). World Health Statistics 2010 Indicator compendium Interim version. *World Health*, 236.
The Effectiveness of Clinical Learning Module on Competency Achievement of Nursing Students

ORIGINALITY REPORT

20% SIMILARITY INDEX
17% INTERNET SOURCES
8% PUBLICATIONS
3% STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1. ciuantasari98.blogspot.com
   Internet Source
   4%

2. kristianadiwinata.blogspot.com
   Internet Source
   3%

3. Rika Yulendasari, Andoko Andoko, Apriana Wulandari. "Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Pendidikan Individual Tentang Pengetahuan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Kabupaten Lampung Selatan", Malahayati Nursing Journal, 2020
   Publication
   2%

4. etheses.uin-malang.ac.id
   Internet Source
   1%

5. ilmugreen.blogspot.com
   Internet Source
   1%

6. thejnp.org
   Internet Source
   1%
|   | Title                                                                 | Author(s)                                                                 | Source                                                                 |
|---|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1 | "Terapi Murottal Efektif Menurunkan Tingkat Nyeri Dibanding Terapi Musik pada Pasien Pascabedah" | Eldessa Vava Rilla, Helwiyah Ropii, Aat Sriati | Jurnal Keperawatan Indonesia, 2014                                      |
| 2 | "RELAKSASI AUTOGENIK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2" | Aria Wahyuni, Imelda Rahmayunia Kartika, Amira Pratiwi | Real in Nursing Journal, 2018                                           |
| 3 | Submitted to Vermont State Colleges                                  |                                                                            |                                                                        |
| 4 | Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia                        |                                                                            |                                                                        |
| 5 | journal.ppnijateng.org                                               |                                                                            |                                                                        |
| 6 | media.neliti.com                                                     |                                                                            |                                                                        |
| 7 | e-journal.biologi.lipi.go.id                                         |                                                                            |                                                                        |
| 8 | repository.unair.ac.id                                               |                                                                            |                                                                        |
| 9 | deanpatric.blogspot.com                                              |                                                                            |                                                                        |
Muhamat Nofiyanto, Tetra Saktika Adhinugraha. "PENGARUH TINDAKAN MOBILISASI DINI TERHADAP DENYUT JANTUNG DAN FREKUENSI PERNAPASAN PADA PASIEN KRITIS DI ICU RSUD SLEMAN YOGYAKARTA", MEDIA ILMU KESEHATAN, 2019

Publication: ejournal.unib.ac.id