



PREDIKSI

Kajian Ilmiah Psikologi

Jurnal Ilmiah Magister Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

No. 2. Volume 3, Juli - Desember 2014, hal. 140 - 273, ISSN:2302-8904



9 772302 890009

PREDIKSI

KAJIAN ILMIAH PSIKOLOGI

Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Unika Soegijapranata Semarang

No. 2 Vol. 3 Juli - Desember 2014

DEWAN REDAKSI

- Pimpinan Redaksi** : Dr. Y. Bagus Wismanto
Dr. A. Rachmad Djati W
- Sekretaris Redaksi** : Drs. Sumbodo Prabowo, M.Si
- Anggota Redaksi** : Dra. Lucia Hernawati, MS
Dra. V. Sri Sumijati, M.Si
Drs. DP. Budi Susetyo, M.Si
Dra. M. Yang Roswita, M.Si
Dra. Praharesti Eriany, M.Si
Siswanto, S.Psi, M.Si
- Lay out** : FA. Triyono
- Alamat Redaksi** : Magister Profesi Psikologi Universitas Katolik
Soegijapranata, Jalan Pawiyatan Luhur IV/1
Bendan Dhuwur Semarang
Telp. 024 8441555 psw 1348, 1351, 1352
email: magisterpsikologi.unika@yahoo.com

PREDIKSI

KAJIAN ILMIAH PSIKOLOGI

Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Unika Soegijapranata Semarang

No. 2 Vol. 3 Juli - Desember 2014

DAFTAR ISI

1. EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN GEJALA STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI Mikasari, Siswanto, Erna Agustina	140
2. PELATIHAN <i>SUPERVISORY SKILL</i> DALAM MENINGKATKAN KUALITAS RELASI ATASAN-BAWAHAN DI PT. NUSANTARA BUILDING INDUSTRIES (NBI) Noviyanti, Th. Dewi Setyorini, Ferdinandus H	146
3. PENGARUH PELATIHAN KOMUNIKASI <i>INTERPERSONAL</i> BAGI <i>FOREMAN</i> TERHADAP KEPUASAN KOMUNIKASI BAWAHAN PADA ATASAN DI PT. NUSANTARA BUILDING INDUSTRIES Theresia Oki Mega Novena, Th. Dewi Setyorini, Ferdinandus H	157
4. KENAKALAN REMAJA DITINJAU DARI KONTROL DIRI DAN STRES AKADEMIK Laura Gizella, Rachmad Djati w, V. Sri Sumijati	167
5. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMOTIVASI IBU DARI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DALAM MEMILIH TAMAN KANAK-KANAK Stephani Destrianita, Y. Bagus Wismanto, Praharesti Eriany	178
6. THE EFFECT OF SUPPORTIVE EXPRESSIVE GROUP THERAPY (SEGT) TO DOWNGRADE DEPRESSION LEVEL POST-STROKE (DPS) Wuri Aujau Winanti, George Hardjanta, Siswanto	191
7. <i>SOCIAL SCRIPT TRAINING</i> DENGAN BONEKA TANGAN UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA ANAK <i>SELECTIVE MUTISM</i> Frida Kristanti Harjono, V. Sri Sumijati, Lita Widyo Hastuti	207
8. EFFECTIVE BIBLIOTHERAPY UNTUK MENURUNKAN AGRESIVITAS PADA ANAK Melani Widi Aneswari, Suparmi, Lita Widyo Hastuti	224
9. EFEKTIVITAS <i>VIDEO MODELING</i> DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN BINA DIRI MAKAN PADA ANAK <i>SEVERE MENTAL RETARDATION</i> Nuraini Dyah Rusmaniar, Suparmi, Lita Widyo Hastuti	236
10. PSIKOEDUKASI KEPADA IBU UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN PENDAMPINGAN KEPADA ANAK PENDERITA SKIZOFRENIA Puwidian Ningsih, George Hardjanta, Erna Agustina	250
11. PENERAPAN AAC (<i>AUGMENTATIVE AND ALTERNATIVE COMMUNICATION</i>) UNTUK MENINGKATKAN "KOSAKATA" DALAM BENTUK ISYARAT PADA ANAK TUNARUNGU-NETRA Veronica Wahyu T., V. Sri Sumijati, Esthi Rahayu	255
12. KONSUMSI PORNOGRAFI DITINJAU DARI KOMUNIKASI SEKSUAL ORANG TUA DENGAN ANAK DAN KONFORMITAS TEMAN SEBAYA Rosaline Hartono, Rachmad Djati W, Lucia Hernawati	265

EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN GEJALA STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI

Mikasari, Siswanto, Erna Agustina
Magister Profesi Psikologi - Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata

PENDAHULUAN

Manusia memiliki ambang batas untuk menerima stimulus dari luar, jika stimulus itu melebihi ambang batasnya, maka akan muncul tekanan yang sering disebut stres (Diahsari, 2001). Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia (Council, 2003). Menurut Wiranata (2011), stres diartikan sebagai sebuah pengalaman emosional negatif yang dihubungkan dengan perubahan – perubahan biologis yang menggerakkan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap rangsangan – rangsangan dari luar.

Stres memunculkan semacam respon pada tubuh sebagai mekanisme pertahanan diri. Respon ini memacu kerja tubuh untuk mengimbangi tuntutan sistem tubuh yang meningkat. Semakin meningkat respon stres yang dirasakan seseorang, maka orang tersebut akan mengalami peningkatan rasa panas tubuh dan kerusakan raga secara menyeluruh. Respon fisik yang dapat langsung dirasakan berupa: jantung berdebar-debar, keringat dingin, dengusan nafas yang kencang, otot tegang dan mulut kering. Beban mental yang berat akan membawa perubahan dalam tubuh seperti: tekanan darah meningkat, lemak dalam darah meningkat, gula dan kolestrol, kekebalan tubuh menurun terhadap serangan virus, flu, demam, serta muncul kecenderungan penggumpalan darah. Respon fisik jangka panjang bisa berbentuk sakit punggung, kudis, perut mual, susah tidur, sakit jantung, pendarahan usus, hipertensi, dan capek kronis (Galbraith, 2003). Berdasarkan hal diatas, dapat ditemukan ada mata rantai yang berhubungan antara situasi dan kondisi eksternal yang memicu munculnya ketegangan, dengan keadaan kejiwaan seseorang yang terkena. Menurut Looker dan

Gregson (2004), stres adalah sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.

Saat seseorang dalam kondisi stres akan terjadi pengeluaran beberapa hormon yang akan menyebabkan penyempitan dari pembuluh darah, dan produksi cairan lambung yang berlebihan, akibatnya seseorang akan mengalami mual, muntah, mudah kenyang, nyeri lambung yang berulang, nyeri kepala dan peningkatan tekanan darah (Admin, 2008).

Hipertensi adalah kondisi medis ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal atau kronis (dalam waktu yang lama). Secara umum seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darah sistolik/audiastolik melebihi 140/90 mmHg, normalnya 120/80 mmHg (Sudarmoko, 2010).

Orang dengan hipertensi yang mendapatkan penatalaksanaan hipertensi ataupun tidak cenderung memiliki tekanan darah yang tinggi meski ada kalanya tekanan darah mereka berada dalam batas normal. Kondisi ini akan diperburuk dengan adanya peningkatan tekanan darah akibat stres, maka tekanan darah akan menjadi semakin tinggi. Apabila kondisi ini berlangsung terus menerus dalam kurun waktu yang lama tanpa ada penanganan yang tepat maka tekanan darah yang tinggi tersebut akan sulit dikontrol. Tekanan darah pada penderita hipertensi yang tidak terkontrol inilah, yang menjadi penyebab utama munculnya berbagai komplikasi hipertensi pada tubuh khususnya pada organ target hipertensi. Organ target hipertensi tersebut adalah mata, otak, jantung, pembuluh darah dan ginjal.

Menurut Yogiantoro (2006) salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi adalah stres. Hubungan stres dengan hipertensi diduga melalui saraf simpatis yang dapat meningkatkan

tekanan darah secara intermiten. Apabila stres berlangsung lama dapat mengakibatkan peninggian tekanan darah yang menetap.

Hipertensi dapat digolongkan menjadi 2 yaitu Hipertensi esensial atau primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi esensial atau primer penyebab pasti sampai saat ini masih belum dapat diketahui. Berbagai faktor diduga turut berperan sebagai penyebab hipertensi esensial atau primer, seperti bertambahnya umur, stres psikologis, dan hereditas (keturunan). Kurang lebih 90% penderita hipertensi tergolong Hipertensi primer sedangkan 10% nya tergolong hipertensi sekunder. Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang penyebabnya dapat diketahui, antara lain kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme), dan lain lain. Golongan terbesar dari penderita hipertensi adalah hipertensi esensial atau primer, maka penyelidikan dan pengobatan lebih banyak ditujukan ke penderita hipertensi esensial. Dalam penelitian ini menggunakan subjek dengan hipertensi primer (Bustan, 2000).

Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres, mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia, mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan (Glaister, 1982). Menurut Goliszek (2005:169) latihan relaksasi akan menimbulkan perasaan sehat dan bugar dengan menciptakan keadaan rileks yang sebenarnya menghambat kekhawatiran dan reaksi stres negatif.

Chaplin (1999) mendefinisikan terapi relaksasi sebagai terapi yang menekankan upaya mengantar pasien terapi bagaimana caranya dia harus beristirahat dan bersantai-santai, dengan asumsi bahwa istirahatnya otot-otot dapat membantu mengurangi ketegangan psikologis. Berdasarkan penelitian Dusek dkk (2008) tentang relaksasi untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi menunjukkan hasil bahwa stres pada penderita hipertensi menurun secara signifikan setelah subjek diberikan terapi relaksasi.

Menurut penelitian Dickinson dkk (2008) mengenai terapi relaksasi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi menghasilkan adanya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dan adanya penurunan stres pada penderita hipertensi.

Ada beberapa macam bentuk terapi relaksasi menurut Utami (2002) antara lain:

A. Relaksasi Otot

Bernstein dan Borkovec, 1973; Goldfried dan Davidson, 1976; Walker dkk, 1981 merumuskan relaksasi otot menjadi tiga macam tipe yaitu :

- a. Tension Relaxation
- b. Letting Go Relaxation
- c. Differential Relaxation.

B. Relaksasi Kesadaran Indera.

C. Relaksasi melalui Hipnosa

D. Relaksasi melalui Meditasi

Relaksasi juga mengatasi kekhawatiran atau kecemasan atau stres melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada objek-objek tertentu. Maka pada penelitian ini digunakan terapi *Letting Go Relaxation*, dimana pada fase ini subjek dilatih untuk menyadari dan merasakan rileks. Subjek dilatih untuk menyadari ketegangannya dan berusaha sedapat mungkin untuk mengurangi serta menghilangkan ketegangan tersebut sehingga klien akan lebih peka terhadap ketegangan dan lebih ahli dalam mengurangi ketegangan tersebut.

Respon relaksasi bekerja lebih dominan pada sistem syaraf parasimpatis, sehingga mengendorkan syaraf yang tegang. Syaraf parasimpatis berfungsi mengendalikan denyut jantung untuk membuat tubuh rileks. Ketika respon relaksasi dirasakan oleh tubuh, ia akan memperlambat detak jantung sehingga denyutnya dalam memompa darah ke seluruh tubuh menjadi efektif dan tekanan darah pun menurun (Junaidi, 2010). Teknik relaksasi dapat mengurangi denyut jantung dan tekanan darah dengan cara menghambat respon stres saraf simpatis (Corwin, 2009), selain itu menurut (Prawitasari, 1998) dengan meleemasnya otot dapat mengurangi strukturisasi ketegangan tersebut dan individu yang dalam keadaan rileks

secara otomatis akan mempermudah proses terjadinya perubahan pola pikir yang tidak logis atau keyakinan yang irasional menjadi pola pikir yang rasional atau keyakinan yang rasional. Menurut Cochran (2003), relaksasi adalah sebuah teknik yang mana subyek diberikan kalimat yang terstruktur dalam upaya untuk mengurangi otot tegang, melancarkan aliran darah, mengendalikan detak jantung dan kecemasan tidak hanya pada siang hari maupun malam hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Ekperimen. Desain eksperimen yang di gunakan adalah *the two group pretest- posttest treatment design*. Design ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. dua kelompok dipilih secara random, satu diantaranya menerima perlakuan dan satu yang lain tidak menerima perlakuan. Suatu skor *posttest* ditentukan untuk mengukur perbedaan, setelah perlakuan, antara kedua kelompok. (Emzir, 2007)

Rancangan penelitian ini adalah *the two group pretest- posttest treatment design* menggunakan *pretest*, *treatment* dan *posttreatment*, dengan rancangan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>posttest</i>
Eksperimen	X	X	X
Kontrol	X	O	X

Keterangan

Pretest : *pretest*, skala stres

Treatment : *treatment* dengan terapi relaksasi *Letting Go Relaxation*

Posttest : *posttreatment*, skala stres

X : Diberikan perlakuan terapi *Letting Go Relaxation*

O : Tidak diberikan perlakuan terapi *Letting Go Relaxation*

Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah Responden yang mempunyai penyakit Hipertensi esensial atau primer dengan tekanan darah minimal 140 atau 90 mmHg (Sudarmoko, 2010), tidak sedang mengikuti terapi psikologi lainnya, subjek

bersedia menjadi responden. Jumlah subyek secara keseluruhan adalah 10 orang dengan pembagian 5 kelompok eksperimen dan 5 kelompok kontrol.

Prosedur Pengukuran

Alat atau materi yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- Skala stres
- Skala relaksasi
- Lembar pernyataan kesediaan untuk menjadi subjek penelitian yang telah ditandatangani oleh subjek.
- Pena dan buku yang digunakan untuk mencatat jawaban atau hasil observasi.

Prosedur Penelitian

Sebelum pelaksanaan terapi relaksasi dilakukan tahap sebagai berikut :

1. *Pretest*

Pretest adalah data yang diambil dari hasil skala stres.

2. *Treatment*

- Kelompok kontrol : pada tahap ini kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa terapi *Letting Go Relaxation*.
- Kelompok eksperimen : pada tahap ini kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa terapi *Letting Go Relaxation*. Perlakuan pada kelompok eksperimen berupa terapi *Letting Go Relaxation* yang dilakukan 10 kali dalam waktu dua hari sekali dengan durasi waktu satu sesi satu jam.

3. *Posttest*

- Kelompok kontrol : subyek dalam kelompok kontrol diberikan *posttest* tanpa diberikan perlakuan sebelumnya. *Posttest* berupa pemberian skala stres.
- Kelompok eksperimen : pada subyek dalam kelompok eksperimen, setelah diberikan perlakuan, kemudian diberikan *posttest* berupa pemberian skala stres.

Analisis data

Tahap analisis data bertujuan untuk mengetahui efek terapi relaksasi terhadap gejala stres pada penderita hipertensi yang dilakukan

dengan teknik uji beda Mann-Whitney, untuk membandingkan perbedaan skor kedua kelompok penelitian sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Hasil Kuantitatif

Berdasarkan hasil uji perbedaan *Gain Score* data skala stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka di peroleh nilai $U = -2,627$ dan $P = 0,009$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan stres yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat stres sedangkan pada kelompok kontrol mengalami kenaikan stres. Uji perbedaan *Gain Score* pada data pengukuran tekanan darah subjek diperoleh $U = -2,619$ dan $P = 0,009$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan tekanan darah yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami banyak penurunan tekanan darah sedangkan pada kelompok kontrol mengalami sedikit penurunan tekanan darah. Dengan demikian, ada efek terapi relaksasi terhadap stres dan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sehingga hipotesis diterima bahwa ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

DISKUSI

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum diberi *treatment letting go relaxation*, tingkat stres untuk kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Setelah diberikan perlakuan *treatment letting go relaxation* ada perbedaan perubahan yang sangat signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai $U = -2,627$ dan $P = 0,009$. Perubahan tingkat stres pada kelompok eksperimen cenderung menurun dan perubahan tingkat stres pada kelompok kontrol mengalami kenaikan. *Score* pada data pengukuran tekanan darah subjek diperoleh $U = -2,619$ dan $P = 0,009$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan tekanan darah yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen

mengalami banyak penurunan tekanan darah sedangkan pada kelompok kontrol mengalami sedikit penurunan tekanan darah.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol atau ada perbedaan tingkat stres pada penderita hipertensi yang mengikuti *treatment letting go relaxation* dan penderita hipertensi yang tidak mengikuti *treatment letting go relaxation*.

Subjek pada kelompok eksperimen, tingkat stres di akhir pemberian perlakuan *treatment letting go relaxation* menurun. Hal ini dikarenakan subjek pada kelompok eksperimen melakukan terapi dengan sungguh-sungguh dan disiplin, baik saat melakukan terapi selama ada terapis maupun melakukan di rumahnya masing-masing. Kondisi ini sesuai dengan pendapat Goliszek (2005:169) latihan relaksasi akan menimbulkan perasaan sehat dan bugar dengan menciptakan keadaan rileks yang sebenarnya menghambat kekhawatiran dan reaksi stres negatif.

Penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil bahwa, *treatment letting go relaxation* terbukti memiliki dampak positif dalam menyeimbangkan keadaan psikologis pada penderita hipertensi dan dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dalam gerakan-gerakan *treatment letting go relaxation* mengandung efek-efek relaksasi yang dapat menstabilkan keadaan subjek karena relaksasi dapat menjadi salah satu cara untuk menyingkapi gejala stres dan menurunkan tekanan darah akibat stres. Relaksasi sebuah cara ilmiah mendekati diri sendiri melalui eksplorasi secara batin dan kesadaran diri, berupa sebuah proses ketenangan pikiran dan menemukan esensi diri lebih tinggi. Relaksasi dengan demikian merupakan proses mentransformasikan dan memperluas kesadaran, yang pada puncaknya mencapai suatu keadaan yang mutlak kesadaran tanpa pertimbangan (O'riordan, 2002).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil diskusi dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu: ada perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol atau ada perbedaan tingkat stres pada penderita hipertensi yang mengikuti relaksasi dan penderita hipertensi yang tidak mengikuti

relaksasi. Stres pada kelompok eksperimen menurun daripada stres pada kelompok kontrol. Dengan demikian, Relaksasi efektif untuk menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin. (2008). <http://www.madina-sk.com>. diunduh tanggal 15 Juli 2012.
- An, Mahfud. (1999). *Petunjuk Mengatasi Stres*. Bandung: PT Sinar Baru Algensindo.
- Akdemir. dkk. (2010). *Effects of Walking and Relaxation Exercises on Kontrolling Hypertension*. Journal of the Australian Traditional-Medicine Society March 2010 Volume 16 Issue 1.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. (Tanpa tahun). *Pengantar Psikologi Jilid 2*: Interaksara.
- Azwar, S. (2000). *Tes Prestasi. Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Benson. (1998). *Timeless Healing (Penyembuhan Sepanjang Masa)*. Jakarta: Interaksara.
- Bernstein dan Borkovec, 1973; Goldfried dan Davidson, 1976; Walker dkk, 1981 (*dlm Subandi ed.*). (2002). *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional & Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar & Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM.
- Bustan, M.N. (2000). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Chaplin, J.P. (1999) *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Cochran, H. (2003). *Diagnose and Treat Primary Insomnia*. *The Nurse Practitioner*, Vol.28, No.9, September 2003.
- Corwin, E.J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Council. (2003). *Manajemen Stres*. Jakarta: Buku kedokteran.
- Dickinson dkk. (2008). *Relaxation therapies for the management of primary hypertension in adults: a Cochrane review* *Journal of Human Hypertension*.
- Elsanti. S. (2009) *Panduan Hidup Sehat Bebas Kolesterol, Stroke, Hipertensi dan Serangan Jantung*. Araska, Yogyakarta.
- Emzir. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Faigin, R. (2001). *Meningkatkan Hormone Secara Alami*. Edisi 1. Cetakan 1. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Fuad, dkk. (2011). *Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing pada Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Krobokan Semarang*. *Jurnal keperawatan STIKES Telegorejo Semarang*.
- Galbraith, P. (2003). *Meditate Rejuvenate: Meditasi, Hidup Indah Tanpa Stres*. Yogyakarta: Pinkbooks.
- Glaister, B. (1982). *Muscle relaxation training for fear reduction of patients with psychological problems: jurnal A review of controlled studies*. *Behav.res.ther.* 20. 493-504.
- Goliszek, A. (2005). *Manajemen stres; Cara Tercepat Untuk Menghilangkan Rasa Cemas*. Sulistyio Penyunting. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer Hardjana.A.M. *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta, Kanisius 2002.
- Hamarto, R. (2010). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer di Kota Malang*. Tesis Magister Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Hardjana, A.M. (1994). *Stres Tanpa Distress*. Yogyakarta. Kanisius.
- Hawari, D. (2008). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Hermann dkk (2011). *Effects of patterning induced stress relaxation in strained SOI/SiGe layers and substrate*: *journal of applied physics* 109.
- Ivancevich, J. M., Konopaske, R. & Matteson M.T. (2007). *Perilaku dan manajemen organisasi*. Edisi ketujuh. Jakarta: Erlangga.
- Jacob dkk. (1986). *Relaxation Therapy for Hypertension*: *jurnal Downloaded From: http://archinte.jamanetwork.com/ on 14/07/2012*.
- Junaidi, I. (2010). *Hipertensi: pengenalan, pencegahan, dan pengobatan*. Jakarta. PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Karyono, dkk (1995). *Efektivitas Relaksasi Dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Ringan*, *Jurnal*

- Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Keresztes dkk. (2009). Psychological stress and its moderation by relaxation: A psychophysio-immunological approach : *jurnal Institute of Biochemistry Neuropsychiatry Rehabilitation Unit, Department of Psychiatry Neurology Department 41st Department of Internal Medicine, Endocrinology Unit Medical Faculty, University of Szeged, Szeged, Hungary.*
- Larry S. dkk. (2004). *Hipertensi*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Looker. T. O. G. (2004). *Mengatasi Stres secara Mandiri*. Haris Setiawati, penerjemah; Teach Yourself Book. London. Terjemahan dari Managing Stres.
- Losyk, B. (2007). *Kendalikan Stres Anda*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Mitra, dkk. (2011). Dynamic stress relaxation behavior of nanogel filled elastomers : *jurnal Polym Res.*
- Murti dkk. *Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Esensial Sebelum dan Sesudah Pemberian Relaksasi Otot Progresif di RSUD Tugurejo Semarang*. Jurnal keperawatan STIKES Telegorejo Semarang.
- Nasution, I.K. (2007). *Stres pada Remaja*. Universitas Sumatera Utara.
- O'riordan, R.N.I. (2003). *Seni Penyembuhan Alami*. Jakarta: PT Pasirindo.
- Prawitasari, J.E. (1998). *Pengaruh Relaksasi Terhadap Keluhan Fisik*: Kumpulan Makalah Suatu studi *eksperimental*. Yogyakarta: Depdikbud, Fakultas Psikologi UGM.
- Purwanti, dkk. (2011). *Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Hipertensi*. Jurnal keperawatan STIKES Telegorejo Semarang.
- Purwanto, S. (2006). *Relaksasi Dzikir*. Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Rasmun, (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta : Sagung Seto.
- Satiadarma, M.P.(2002). *Terapi Musik*. Jakarta. Millenia Popular.
- Sayekti. (1993). *Berbagai pendekatan dalam Konseling*. Yogyakarta: Menara Mas Offset.
- Sheu, dkk (2003). *Effects of Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure and Psychosocial Status for Client with Essential Hypertension in Taiwan*. *jurnal From: <http://web.Ebscohost.com>*.
- Smet. (2000). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia.
- Subandi, M.A. (2002). *Psikoterapi pendekatan konvensional dan kontemporer*. Pustaka pelajar: Yogyakarta.
- Sudarmoko, A. (2010). *Melawan Hipertensi*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Susalit, E, Kapojos, E.J., Lubis, H.R., (2001). *Hipertensi Primer Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*, Edisi III, Jilid II, Jakarta: Balai Penerbit FKUI. Hal.453-470.
- Suyono, S. (2001). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jilid II Edisi ketiga. Balai penerbit FKUI, Jakarta.
- Thantawy, R. (1997), *Manajemen Bimbingan dan konseling*. Jakarta, Pamator.
- Udjianti, W. J. (2010). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.
- Utami, M.S. tanpa tahun. *Prosedur-prosedur Relaksasi (dlm Subandi ed.)*. (2002). Psikoterapi : Pendekatan Konvensional & Kontemporer. Yogyakarta : Pustaka Pelajar & Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM.
- Wiranata, A. (2011). *Pengaruh Kepemimpinan Terhadap Kinerja dan Stres Karyawan*. Dosen Jurusan Teknik Sipil, Fakultas Teknik Universitas Udayana, Denpasar. *Jurnal Ilmiah Teknik Sipil* Vol. 15, No. 2, Juli 2011.
- Yogiantoro. (2006). *Hipertensi Esensial dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jilid I. Edisi IV. Jakarta: FKUI.