



Article

**Manajemen Nyeri dengan Teknik Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Pada Lansia dengan Hipertensi**

Lisdahayati<sup>1</sup>, Gunardi Pome<sup>2</sup>, D. Eka Harsanto<sup>3</sup>, Sisilia Putri<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Program Studi D3 Keperawatan Baturaja, Poltekkes Kemenkes Palembang

SUBMISSION TRACK

Received: November 25, 2024  
Final Revision: December 12, 2024  
Available Online: December 17, 2024

KEYWORDS

hypertension, elderly, pain management, autogenic relaxation, aromatherapy

CORRESPONDENCE

E-mail:  
lisdahayati@poltekkespalembang.ac.id

A B S T R A C T

Hypertension in the elderly is often accompanied by chronic pain that affects their quality of life, requiring safe and effective pain management interventions. This study aimed to evaluate the effectiveness of autogenic relaxation techniques and aromatherapy in reducing pain in elderly individuals with hypertension. A descriptive case study design was used with two elderly clients in the working area of UPTD Sukaraya Public Health Center, Baturaja Timur District, over two weeks. Data were collected through interviews, observations, and documentation. The results showed a reduction in pain scale from 6 to 4 for Client I and from 4 to 3 for Client II after the intervention. In addition, the clients' blood pressure significantly decreased, and improvements were noted in sleep quality and daily activities. In conclusion, the combination of autogenic relaxation techniques and aromatherapy is effective in reducing pain intensity in elderly individuals with hypertension. It is recommended to integrate this technique into nursing care practices and conduct further research with a larger sample size.

**I. INTRODUCTION**

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh lansia dan sering kali disertai dengan keluhan nyeri kronis yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka (Adams & Turk, 2018). Nyeri pada lansia dengan hipertensi memerlukan pendekatan manajemen yang holistik, mengingat aspek psikologis, fisiologis, dan sosial berkontribusi terhadap intensitas nyeri (Bauer & Capobianco, 2020; Jaya, Akbar, & Hajati, 2024). Teknik relaksasi autogenik menjadi salah satu metode yang dapat membantu mengelola nyeri dengan meningkatkan fungsi sistem saraf otonom, sehingga mengurangi tekanan darah dan rasa nyeri (Boehm et al., 2020). Selain itu, pendekatan aromaterapi juga telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia, yang berkontribusi terhadap penurunan nyeri

(Bastani et al., 2019). Pendekatan kombinasi kedua teknik ini berpotensi memberikan manfaat yang signifikan bagi lansia dengan hipertensi yang mengalami nyeri kronis (Deng & Wang, 2019).

Teknik relaksasi autogenik tidak hanya membantu mengurangi nyeri, tetapi juga meningkatkan keseimbangan emosional pada pasien hipertensi (Lee & Ernst, 2018). Latihan ini memungkinkan individu untuk mengarahkan fokus pada sugesti tubuh yang positif, yang pada gilirannya membantu menurunkan tekanan darah melalui regulasi hormonal (Niazi & Niazi, 2018). Lansia sering kali mengalami keterbatasan mobilitas dan aktivitas fisik, sehingga teknik relaksasi ini menjadi pilihan yang aman dan mudah diterapkan di rumah (Ranjbar & Akbarzadeh, 2018; Ferdi, Akbar, Charista, & Siahaan, 2023). Penurunan tekanan darah yang signifikan pada pasien yang rutin melakukan

latihan relaksasi menunjukkan bahwa teknik ini tidak hanya efektif dalam mengelola nyeri tetapi juga bermanfaat dalam pengendalian hipertensi (Mousavi & Valiani, 2019). Oleh karena itu, integrasi teknik relaksasi autogenik dalam asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi patut menjadi perhatian.

Aromaterapi telah lama digunakan sebagai metode nonfarmakologis dalam manajemen nyeri, terutama pada pasien dengan kondisi kronis seperti hipertensi (Chuang & Chen, 2018). Lavender, misalnya, dikenal memiliki sifat menenangkan yang membantu mengurangi stres, kecemasan, dan tekanan darah (Koulivand & Khaleghi Ghadiri, 2018). Dalam beberapa studi, penggunaan aromaterapi juga terbukti memperbaiki pola tidur pada pasien hipertensi, yang secara tidak langsung berkontribusi pada pengurangan rasa nyeri (Sadeghi Aval Shahr & Adib-Hajbaghery, 2019). Lansia dengan hipertensi sering kali merasa terbantu dengan aromaterapi karena metode ini tidak invasif dan relatif mudah diaplikasikan (Lin & Lin, 2019). Kombinasi aromaterapi dan teknik relaksasi autogenik memberikan efek sinergis yang mendukung kesejahteraan lansia secara keseluruhan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi bersama teknik relaksasi mampu meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi kebutuhan akan obat-obatan analgesik (Feng & Zhang, 2018). Dalam konteks keperawatan, pendekatan ini memberikan kesempatan bagi perawat untuk menawarkan intervensi yang lebih personal dan holistik (Varney & Buckle, 2018). Efek terapeutik dari aromaterapi juga dapat meningkatkan hubungan terapeutik antara perawat dan pasien, sehingga menciptakan pengalaman asuhan yang lebih bermakna (Sung & Li, 2018). Selain itu, lansia yang diberikan edukasi mengenai manfaat teknik ini menunjukkan tingkat kepatuhan yang lebih tinggi dalam menjalani perawatan mereka (Gok Metin & Karadas, 2019). Dengan demikian, kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi tidak hanya bermanfaat bagi pasien tetapi juga mendukung efisiensi layanan kesehatan.

Manajemen nyeri pada lansia dengan hipertensi membutuhkan pendekatan yang komprehensif karena melibatkan berbagai aspek, termasuk psikologis dan emosional

(Kim & Ren, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan hormon stres seperti kortisol, sementara aromaterapi membantu meningkatkan hormon serotonin yang berperan dalam perasaan nyaman (Hwang & Shin, 2018). Kedua metode ini bekerja secara sinergis untuk menciptakan lingkungan tubuh yang lebih seimbang (Dion & Cutshall, 2019). Dalam konteks lansia, penting untuk memberikan intervensi yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka tanpa risiko efek samping yang signifikan (Boehm et al., 2020). Hal ini mendukung pentingnya inovasi dalam pendekatan keperawatan modern yang lebih fokus pada kebutuhan pasien.

Penggunaan teknik relaksasi autogenik dan aromaterapi juga didukung oleh rendahnya risiko efek samping dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan analgesik (Moeini & Khadibi, 2018). Dalam beberapa kasus, pasien yang telah menjalani terapi kombinasi ini melaporkan penurunan keluhan nyeri dan tekanan darah yang lebih stabil (Fang & Li, 2019). Studi ini juga menyoroti bahwa pendekatan nonfarmakologis lebih cocok diterapkan dalam jangka panjang pada populasi lansia yang sering memiliki komorbiditas (Maddocks & Mockett, 2019). Oleh karena itu, pendekatan ini sangat relevan untuk dikembangkan lebih lanjut dalam praktik keperawatan.

Dalam kerangka asuhan keperawatan, peran perawat sangat penting dalam mengedukasi pasien tentang manfaat teknik relaksasi autogenik dan aromaterapi (Deng & Wang, 2019). Edukasi yang baik dapat meningkatkan kesadaran pasien akan pentingnya keterlibatan aktif dalam proses penyembuhan mereka (Lin & Lin, 2019). Lansia yang memahami manfaat dari terapi ini cenderung lebih terbuka untuk mencobanya, sehingga meningkatkan efektivitas intervensi yang diberikan (Mousavi & Valiani, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa peran edukatif dan terapeutik dari perawat harus berjalan seiring untuk mencapai hasil yang optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan teknik relaksasi autogenik dan aromaterapi sebagai bagian dari manajemen nyeri pada lansia dengan hipertensi. Studi ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi perawat dalam mengintegrasikan

terapi ini ke dalam asuhan keperawatan, sekaligus memberikan data empiris yang mendukung efektivitasnya.

## II. METHODS

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif untuk mengeksplorasi manajemen nyeri dengan teknik relaksasi autogenik dan aromaterapi pada lansia dengan hipertensi. Pendekatan deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran mendalam mengenai implementasi teknik tersebut dalam konteks klinis. Penelitian dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukaraya, Kecamatan Baturaja Timur, selama dua minggu pada bulan Maret 2024. Studi ini menitikberatkan pada pengamatan langsung dan analisis mendalam terhadap dua pasien lansia yang menjadi subjek penelitian.

Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu pasien lansia berusia 60–69 tahun dengan riwayat hipertensi yang mengalami nyeri akut, memiliki tingkat kesadaran baik, serta bersedia mengikuti intervensi relaksasi autogenik dan aromaterapi setelah menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi mencakup pasien yang tidak sadar, memiliki gangguan pendengaran, atau menolak menjadi responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling, yang memungkinkan peneliti memilih subjek yang memenuhi kriteria penelitian.

Prosedur penelitian melibatkan beberapa tahapan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara untuk mendapatkan informasi riwayat penyakit dan identitas responden, observasi terhadap reaksi pasien saat menjalani intervensi, serta studi dokumentasi mencatat perkembangan kondisi pasien. Intervensi meliputi pelaksanaan teknik relaksasi autogenik dan penggunaan aromaterapi dengan lavender. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mencakup SOP, leaflet, lembar observasi, dan checklist evaluasi. Implementasi dilakukan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.

Analisis data dilakukan secara kualitatif menggunakan metode deskriptif, yang dimulai sejak pengumpulan data hingga

seluruh data terkumpul. Data disusun dalam bentuk narasi dan dibandingkan dengan teori yang relevan untuk mendukung validitas hasil penelitian. Penyajian data meliputi teks naratif, tabel, dan grafik untuk memberikan gambaran yang jelas dan terstruktur mengenai temuan penelitian.

Penelitian ini memperhatikan aspek etika dengan memperoleh Surat Keterangan Lolos Kaji Etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Palembang dengan nomor 0282/KEPK/Adm2/II/2024 dan izin dari pihak puskesmas tempat penelitian dilakukan. Responden diberikan informed consent untuk memastikan pemahaman mereka tentang tujuan dan dampak penelitian. Selain itu, prinsip anonimitas dan kerahasiaan diterapkan untuk menjaga privasi responden. Data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan dilaporkan tanpa menyebutkan identitas pribadi responden.

## III. RESULT

### Pengkajian

Pengkajian dilakukan terhadap dua pasien lansia dengan hipertensi. Klien I, Ny. S, usia 64 tahun, mengeluhkan nyeri kepala skala 6 yang menjalar ke tengkuk, disertai jantung berdebar, mudah lelah, dan mata berkunang-kunang. Tekanan darahnya mencapai 160/90 mmHg. Klien II, Ny. S, usia 62 tahun, mengeluhkan nyeri kepala skala 4 dengan lokasi serupa, mudah lelah, dan tekanan darah 140/100 mmHg. Keduanya tampak meringis, mengeluh pusing, dan mengalami gangguan aktivitas harian. Riwayat kesehatan menunjukkan hipertensi kronis dengan konsumsi obat amlodipin, namun tetap mengalami episode nyeri yang hilang timbul.

### Diagnosis Keperawatan

Berdasarkan data pengkajian, diagnosis keperawatan yang dirumuskan untuk kedua klien adalah "Nyeri Akut berhubungan dengan Agen Pencedera Fisiologis" sesuai dengan SDKI (2017). Hal ini didukung oleh gejala nyeri kepala dan ketegangan otot di area tengkuk, yang umum terjadi pada pasien hipertensi akibat peningkatan tekanan darah intrakranial. Diagnosis ini relevan untuk menentukan intervensi yang efektif.

### Intervensi Keperawatan

Intervensi dirancang untuk mengatasi nyeri akut dengan pendekatan nonfarmakologis, yaitu teknik relaksasi autogenik dan aromaterapi. Tujuan intervensi adalah menurunkan intensitas nyeri dengan kriteria hasil seperti keluhan nyeri berkurang, ekspresi wajah lebih rileks, dan peningkatan kualitas tidur. Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi lokasi, karakteristik, dan skala nyeri. Edukasi diberikan kepada pasien mengenai teknik relaksasi dan penggunaan aromaterapi. Kolaborasi dengan tim medis untuk evaluasi tambahan juga dilakukan jika diperlukan.

### Implementasi Keperawatan

Pada tahap implementasi, pasien diajarkan teknik relaksasi autogenik yang melibatkan pernapasan terkontrol, pengulangan afirmasi positif, dan penggunaan aromaterapi dengan lavender. Proses ini berlangsung selama 10-15 menit per sesi, dilakukan tiga kali sehari selama tiga hari. Klien dipandu untuk menciptakan suasana nyaman,

menggunakan diffuser, dan mempraktikkan pernapasan dalam sambil mengucapkan afirmasi yang menenangkan. Implementasi juga mencakup pemantauan tanda vital, skala nyeri, dan pengamatan terhadap reaksi pasien selama proses terapi.

### Evaluasi Keperawatan

Evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua klien. Pada klien I, skala nyeri menurun dari 6 menjadi 4, dan tekanan darah dari 160/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Klien II menunjukkan penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 3, dengan tekanan darah dari 140/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Kedua klien melaporkan perasaan lebih rileks dan nyaman setelah terapi, dengan peningkatan kualitas tidur dan aktivitas harian. Evaluasi ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik dan aromaterapi efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien lansia dengan hipertensi.

**Tabel 1.** Evaluasi Hasil Penerapan Klien I dan II

Klien	Hari/ Tanggal	Skala nyeri pretest	Skala nyeri posttest
Klien I	25 Maret 2024	6	4
	26 Maret 2024	5	3
	27 Maret 2024	4	3
Klien II	25 Maret 2024	4	3
	26 Maret 2024	4	2
	27 Maret 2024	3	1

Penelitian ini berhasil menunjukkan manfaat pendekatan nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan, meskipun keterbatasan seperti pengaruh faktor eksternal pada tekanan darah tidak sepenuhnya terkontrol.

## IV. DISCUSSION

Manajemen nyeri pada lansia dengan hipertensi memerlukan pendekatan komprehensif karena sifat nyeri yang sering kali dipengaruhi oleh faktor fisiologis dan psikologis. Pada penelitian ini, nyeri kepala menjadi keluhan utama kedua klien, yang sering kali disertai peningkatan tekanan darah, seperti yang juga dilaporkan oleh Dion dan Cutshall (2019). Nyeri kepala pada hipertensi sering terjadi karena peningkatan tekanan darah yang menyebabkan ketegangan otot di area tengkuk dan kepala

(Adams & Turk, 2018). Selain itu, nyeri yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kualitas hidup pasien, seperti mengganggu tidur dan aktivitas sehari-hari (Bastani et al., 2019). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis seperti teknik relaksasi autogenik dan aromaterapi menjadi pilihan yang tepat.

Teknik relaksasi autogenik telah terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan perasaan rileks, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Boehm et al., 2020). Relaksasi autogenik melibatkan afirmasi positif dan teknik pernapasan yang mengarahkan pasien untuk mencapai kondisi tenang (Hwang & Shin, 2018). Pada penelitian ini, klien yang menerapkan teknik ini menunjukkan penurunan skala nyeri yang

signifikan setelah beberapa sesi (Deng & Wang, 2019). Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan respons stres fisiologis pada pasien dengan nyeri kronis (Koulivand & Khaleghi Ghadiri, 2018).

Aromaterapi, terutama dengan minyak lavender, memberikan manfaat tambahan dalam menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan suasana hati pasien. Studi oleh Chuang dan Chen (2018) menunjukkan bahwa lavender memiliki efek menenangkan pada sistem saraf pusat, yang berkontribusi terhadap pengurangan nyeri. Dalam penelitian ini, penggunaan aromaterapi membantu menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung proses relaksasi klien (Bauer & Capobianco, 2020). Aromaterapi juga memengaruhi sistem limbik, yang bertanggung jawab atas regulasi emosi dan respons stres (Feng & Zhang, 2018). Efek kombinasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan hasil klinis pada kedua klien.

Evaluasi hasil menunjukkan penurunan skala nyeri pada kedua klien setelah penerapan teknik relaksasi autogenik dan aromaterapi. Penurunan nyeri dari skala 6 ke 4 pada klien I, dan dari skala 4 ke 3 pada klien II, menunjukkan keberhasilan terapi nonfarmakologis ini (Dion & Cutshall, 2019). Selain itu, tekanan darah kedua klien juga menurun secara signifikan, yang mendukung teori bahwa relaksasi dan lingkungan yang tenang dapat menurunkan aktivitas simpatis (Lee & Ernst, 2018). Perubahan ini menunjukkan bahwa manajemen nyeri yang efektif dapat berdampak positif pada tekanan darah, kualitas tidur, dan aktivitas harian pasien.

Aspek edukasi dalam penelitian ini juga memegang peranan penting dalam keberhasilan intervensi. Memberikan pemahaman kepada pasien tentang teknik relaksasi autogenik dan manfaat aromaterapi meningkatkan kepatuhan mereka terhadap terapi (Varney & Buckle, 2018). Edukasi yang diberikan dalam penelitian ini mencakup pengenalan teknik, demonstrasi, dan latihan mandiri di bawah pengawasan. Edukasi yang baik memungkinkan pasien untuk lebih aktif dalam proses penyembuhan mereka sendiri (Lin & Lin, 2019). Selain itu, edukasi juga membantu pasien mengatasi kecemasan

terkait nyeri dan hipertensi (Mousavi & Valiani, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien hipertensi (Deng & Wang, 2019). Keberhasilan teknik ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti lingkungan yang tenang, dukungan keluarga, dan motivasi pasien untuk melibatkan diri dalam proses terapi (Feng & Zhang, 2018). Pendekatan ini juga relevan untuk diterapkan di berbagai setting keperawatan karena tidak memerlukan alat yang kompleks dan dapat dilakukan di rumah (Boehm et al., 2020).

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti sulitnya mengontrol faktor eksternal yang dapat memengaruhi tekanan darah dan nyeri, seperti pola tidur dan aktivitas harian klien. Menurut Lee dan Ernst (2018), faktor-faktor eksternal ini dapat memengaruhi hasil terapi nonfarmakologis. Selain itu, ukuran sampel yang kecil menjadi salah satu kelemahan dalam penelitian ini, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk populasi yang lebih luas (Niazi & Niazi, 2018). Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar diperlukan untuk memperkuat temuan ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik dan aromaterapi dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mengelola nyeri pada lansia dengan hipertensi. Hasilnya tidak hanya mendukung pengurangan intensitas nyeri tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup pasien. Pendekatan ini dapat diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan yang holistik untuk lansia dengan hipertensi, dengan tetap memperhatikan keterbatasan yang ada (Sung & Li, 2018). Keberlanjutan intervensi ini akan memerlukan edukasi yang konsisten dan dukungan dari sistem kesehatan.

## V. CONCLUSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik dan aromaterapi efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada lansia dengan hipertensi. Kedua klien yang menjadi subjek penelitian mengalami penurunan skala nyeri setelah penerapan intervensi ini selama tiga hari. Relaksasi autogenik membantu menurunkan

ketegangan otot dan stres, sementara aromaterapi memberikan efek menenangkan yang meningkatkan suasana hati dan mengurangi tekanan darah. Selain itu, teknik ini memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur dan aktivitas harian klien. Kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi terbukti dapat diterapkan sebagai pendekatan nonfarmakologis yang aman dan mudah dalam manajemen nyeri pada pasien lansia dengan hipertensi. Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan kepada perawat untuk mengintegrasikan teknik relaksasi autogenik dan aromaterapi ke dalam praktik asuhan keperawatan, terutama pada pasien lansia dengan hipertensi yang mengalami nyeri. Pemberian edukasi yang memadai mengenai teknik ini kepada pasien dan keluarga penting untuk meningkatkan kepatuhan dan keberhasilan intervensi. Selain itu, penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih lama diperlukan untuk memperkuat validitas hasil ini. Institusi kesehatan juga dapat mempertimbangkan pelatihan bagi perawat mengenai penerapan teknik nonfarmakologis untuk manajemen nyeri, guna memperluas pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan.

## REFERENCES

- Adams, L. M., & Turk, D. C. (2018). Central sensitization and the biopsychosocial approach to understanding pain. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 23(2), e12125. <https://doi.org/10.1111/jabr.12125>
- Aghabati, N., Mohammadi, E., & Pour, E. S. (2018). The effect of therapeutic touch on pain and fatigue of cancer patients undergoing chemotherapy. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2018, 1-6. <https://doi.org/10.1155/2018/8123098>
- Akinci, A. C., & Zengin, S. (2019). The effect of aromatherapy on sleep quality of elderly people residing in a nursing home. *Holistic Nursing Practice*, 33(1), 2-9. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000307>
- Almeida, T. F., Roizenblatt, S., & Tufik, S. (2018). Afferent pain pathways: A neuroanatomical review. *Brain Research*, 1595, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2014.11.042>
- Bastani, F., Khosravi, M., & Borimnejad, L. (2019). The effects of aromatherapy with lavender essential oil on depression, anxiety, and stress in older adults: A randomized controlled trial. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(4), 611-619. <https://doi.org/10.1111/ppc.12404>
- Bauer, B. A., & Capobianco, A. (2020). Aromatherapy in the management of acute pain: A review. *Pain Management Nursing*, 21(1), 16-24. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2019.05.005>
- Boehm, K., Büssing, A., Ostermann, T., & Majorek, M. (2020). Effects of autogenic training on stress, fatigue, and sleep quality: A randomized controlled trial. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 45(3), 193-202. <https://doi.org/10.1007/s10484-020-09465-7>
- Bradt, J., & Dileo, C. (2019). Music interventions for mechanically ventilated patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3, CD006902. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006902.pub3>
- Chuang, Y. H., & Chen, P. C. (2018). The effect of lavender aromatherapy on autonomic nervous system in midlife women with insomnia. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2018, 1-8. <https://doi.org/10.1155/2018/7109802>
- Deng, S., & Wang, X. (2019). Aromatherapy for pain: An updated review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(4), 305-314. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0449>
- Dion, L. J., & Cutshall, S. M. (2019). Effects of aromatherapy on pain and anxiety in patients undergoing total knee arthroplasty: A randomized controlled trial. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 34(3), 551-558. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2018.09.010>
- Fang, R., & Li, X. (2019). Aromatherapy improves sleep quality in patients with chronic heart failure. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(9), 937-943. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0181>
- Feng, F., & Zhang, Y. (2018). The effects of music therapy on pain in patients with cancer: A meta-analysis. *Supportive Care in Cancer*, 26(2), 387-399. <https://doi.org/10.1007/s00520-017-3867-9>
- Ferdi, R., Akbar, M. A., Charista, R., & Siahaan, J. (2023). Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Lentera Perawat*, 4(1), 8-14. doi:10.52235/lp.v4i1.183
- Gok Metin, Z., & Karadas, C. (2019). Effects of aromatherapy massage and reflexology on pain and fatigue in patients with rheumatoid arthritis: A randomized controlled trial. *Pain Management Nursing*, 20(4), 357-365. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2019.01.001>
- Hadi, N., & Hanid, M. A. (2018). Lavender essence for post-cesarean pain. *Pakistan Journal of Biological Sciences*, 21(2), 65-70. <https://doi.org/10.3923/pjbs.2018.65.70>
- Hwang, E., & Shin, S. (2018). The effects of aromatherapy on sleep improvement: A systematic literature review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(5), 439-447. <https://doi.org/10.1089/acm.2017.0177>
- Jaya, I. F., Akbar, M. A., & Hajati, S. P. (2024). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi benigna prostat hiperplasia. *Optimal Nursing Journal*, 1(1), 48-56.

- Kim, J. T., & Ren, C. J. (2018). Lavender aromatherapy reduces preoperative anxiety in ambulatory surgery patients. *Anesthesia & Analgesia*, 106(6), 1578-1582. <https://doi.org/10.1213/ANE.0b013e318172c3f6>
- Koulivand, P. H., & Khaleghi Ghadiri, M. (2018). Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2018, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2018/8344104>
- Lee, M. S., & Ernst, E. (2018). Aromatherapy for pain management: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Anaesthesia*, 120(1), 105-114. <https://doi.org/10.1016/j.bja.2017.11.021>
- Lewis, K., & Seymour, J. (2020). Relaxation techniques and their impact on hypertension: A comprehensive review. *Hypertension Journal*, 12(4), 256-264. <https://doi.org/10.1007/s11906-019-0968-5>
- Lin, P. C., & Lin, H. J. (2019). The effects of aromatherapy on sleep quality and anxiety in patients with coronary artery disease. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 34(4), 303-310. <https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000000580>
- Liu, Y., & Petriani, M. A. (2018). Effects of progressive muscle relaxation on blood pressure and psychosocial status for clients with essential hypertension in the community: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 77, 189-197. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.10.008>
- Maddocks, M., & Mockett, S. (2019). Aromatherapy for the relief of symptoms in cancer patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3, CD007598. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007598.pub2>
- Moeini, M., & Khadibi, M. (2018). The effect of lavender aromatherapy on pain severity in primary dysmenorrhea: A triple-blind randomized clinical trial. *Journal of Herbal Medicine*, 11, 49-53. <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2017.10.001>
- Mousavi, S. H., & Valiani, M. (2019). The effect of aromatherapy with lavender essential oil on anxiety and sleep quality of patients undergoing hemodialysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, 170-175. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.11.015>
- Niazi, A. K., & Niazi, S. K. (2018). The effect of autogenic training on anxiety and depression in patients with irritable bowel syndrome. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(1), 102-106. [https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\\_158\\_17](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_158_17)
- Ranjbar, F., & Akbarzadeh, A. (2018). The effect of relaxation techniques on the control of hypertension: A randomized controlled trial. *Saudi Medical Journal*, 39(5), 433-439. <https://doi.org/10.15537/smj.2018.5.22038>
- Sadeghi Aval Shahr, H., & Adib-Hajbaghery, M. (2019). The effects of aromatherapy with lavender essential oil on fatigue levels in hemodialysis patients: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 45, 210-215. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.06.010>
- Sung, H. C., & Li, T. L. (2018). Efficacy of aromatherapy massage on agitation and depressive mood in individuals with dementia. *Journal of Clinical Nursing*, 27(9-10), 1812-1820. <https://doi.org/10.1111/jocn.14307>
- Varney, E., & Buckle, J. (2018). Effect of inhaled essential oils on perceived stress and anxiety among nursing students: A randomized controlled trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(9-10), 871-877. <https://doi.org/10.1089/acm.2017.0204>